

Título

MOVIMIENTO EN LIBERTAD

Taller de auto-conocimiento basado en herramientas básicas de la danza contemporánea como método de mediación carcelaria.

PROPUESTA PEDAGÓGICA

RESUMEN

La presente propuesta educativa está basada en una experiencia pedagógica previa que se obtuvo en el centro Penitenciario y Carcelario la Paz de Itagüí. En esa ocasión se identifican las artes como métodos de mediación carcelaria y como forma de educación y reflexión de los internos para una posible re-socialización futura. Se diseña entonces un curso titulado “Taller de auto - conocimiento a través del movimiento corporal” como la forma de convertir la experiencia de la cárcel y del docente en contenidos didácticos. Éstos utilizan algunos conceptos básicos de la danza contemporánea para que los internos reconozcan su cuerpo como una herramienta fuerte de expresión. También se les pregunta sobre tres posibles acepciones del concepto ‘cárcel’, lo cual puede conducir a tener una visión diferente sobre ella.

Palabras Claves: Cárcel, Mediación, Auto - conocimiento, Pedagogía, Danza contemporánea.

MOVIMIENTO EN LIBERTAD

Taller de auto-conocimiento basado en herramientas básicas de la danza contemporánea como método de mediación carcelaria.

PROPUESTA PEDAGÓGICA

Estudiante
JHON EDISON TORRES LOZANO

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

Medellín

2020

MOVIMIENTO EN LIBERTAD

Taller de auto-conocimiento basado en herramientas básicas de la danza contemporánea como método de mediación carcelaria.

PROPUESTA PEDAGÓGICA

Estudiante

JHON EDISON TORRES LOZANO

Docentes Asesores

María del Pilar Naranjo

(Máster en Artes Escénicas con énfasis en danza)

Trabajo de grado para obtener el título de
LICENCIADO(A) EN EDUCACIÓN BÁSICA EN DANZA

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

Medellín
2020

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a Dios, que me permitió tener vida para transitar por los caminos del arte y por ende conocer el maravilloso universo de la danza.

A mi madre, un ser luchador e incansable que nos dio lo mejor a mí y a mi hermano, a pesar de las circunstancias. A ella todo el amor y el cariño del mundo por enseñarme a nunca darme por vencido.

Dedico de una manera muy especial a todos los docentes artísticos que a través de su profesión persisten en que el mundo necesita de estos conocimientos para hacer de las personas seres más sensibles y conscientes frente a la forma como vivimos y compartimos en sociedad.

También dedico este trabajo a todos los internos del centro Penitenciario y Carcelario la Paz de Itagüí, en especial a los que estuvieron presentes desde el inicio en esta propuesta pedagógica.

De igual forma dedico este trabajo a todos los bailarines e intérpretes de la danza contemporánea que se atreven a contar desde su corporalidad verdades a partir de contextos que provocan gran impacto en nuestro país.

También dedico este trabajo a la Licenciatura en Educación Básica en Danza de la Facultad de Artes de la Universidad de Antioquia. A todos los docentes y maestros que por medio de su conocimiento me ayudaron a identificar mi perfil como docente, intérprete y bailarín.

Sin ese transitar en la universidad y por ende, en sus clases, no habría podido tener las suficientes herramientas para desarrollar esta propuesta pedagógica.

¡Espero no haber dejado a nadie sin mencionar! Con mucho amor y cariño para todos.

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecerle enormemente a mi madre Patricia Lozano Carvajal y a mi hermano Carlos Mario Torres Lozano, por todo el apoyo, la motivación y presencia, que a pesar de la distancia, han tenido conmigo en este tiempo universitario.

Le agradezco a la familia de mi novia. Oliverio de Jesús Cardona Arcila, Claudia Patricia Marín Quintana y mi novia Valentina Cardona Marín por su hospitalidad, apoyo y cariño, puesto que fueron fundamentales en el tiempo de pandemia para poder realizar mi propuesta pedagógica y por consiguiente seguir con la carrera universitaria.

Quiero agradecerle a la Maestra Xanath Bautista Vigueras, que en el cumplimiento de su labor pedagógica me mostró el proyecto “LA PAZ ES UNA OBRA DE ARTE” para realizar la práctica docente y conocer el contexto de la cárcel. También a la Maestra Sara Idarraga Hamid por su guía, conocimientos y sugerencias que aportaron de manera significativa el ejercicio pedagógico. Aquí nació toda la idea de esta propuesta.

Un agradecimiento muy especial al proyecto “LA PAZ ES UNA OBRA DE ARTE” en la cárcel La Paz de Itagiú. A las maestras a cargo, Catalina del Rocío Rojas Casallas y Kelly Yuliana Agudelo Castañeda que acompañaron y motivaron todo el proceso pedagógico, al igual que los practicantes que alentaron y compartieron sus experiencias pedagógicas en este tiempo.

Un agradecimiento cariñoso a la Maestra Juliana Congote Posada y el Maestro Andrés Echeverry García, que siempre estuvieron presentes en conocimientos e ideas que fortalecieron el buen trabajo de anteproyecto.

Un agradecimiento muy significativo lleno de cariño y admiración a la Maestra María del Pilar Naranjo. Siendo mi asesora, mi compañera de trabajo y guía en los diferentes altibajos que se presentaron en este proyecto, creyó en mí y fue el polo a tierra para aterrizar todas las ideas propuestas. A partir de su gran conocimiento pude ver mis fortalezas y debilidades para seguir aprendiendo en este largo camino.

Al bailarín, docente y diseñador gráfico Luis Felipe Olaciregui Cano quien colaboró en los diseños de impresión de las cartillas de trabajo a modo de fanzine.

También un agradecimiento y reconocimiento a la institución gubernamental INPEC, que a través de sus dragoneantes, hizo posible la existencia de una correspondencia con los internos, en especial al dragoneante Javier Castellanos por su apoyo incondicional a este proyecto.

Un agradecimiento inmenso a los internos que participaron, por atreverse a realizar otras formas de aprendizaje, en este caso a partir de la danza contemporánea. Dejando ver su

parte interior al realizar el Taller de autoconocimiento a través del movimiento corporal, en esta propuesta pedagógica nombrada “Movimiento en Libertad”.

A mis compañeros, amigos y maestros que escucharon atentamente mis ideas, preguntas y respuestas, aportando desinteresadamente desde su propia percepción, ideas y conocimientos frente al tema.

Finalmente agradecerle a la vida por permitirme crecer académicamente, espiritualmente y artísticamente.

¡Gracias!

Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN	
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	11
1.1 SURGIMIENTO DE LA IDEA	11
2. MARCO DE REFERENCIA	14
2.1 ANTECEDENTES	14
2.1.1 <i>Métodos de mediación</i>	14
2.1.2 <i>Metodologías en la danza. "Estrategias Creativas"</i>	16
2.2 JUSTIFICACIÓN	19
2.3 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	21
2.4 OBJETIVOS	21
2.4.1 <i>Objetivo General.</i>	21
2.4.2 <i>Objetivos Específicos</i>	22
3. CONTEXTO	23
3.1 INFORMACIÓN GENERAL SOBRE EL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO Y CARCELARIO LA PAZ:	27
4. DESARROLLOS CONCEPTUALES	30
4.1 MÉTODO DE MEDIACIÓN CARCELARIA.	30
4.2 EL AUTO - CONOCIMIENTO	31
4.2.1 <i>Conócete a ti mismo</i>	31
4.2.2 <i>La Autonomía del aprendizaje</i>	34
4.3 DANZA CONTEMPORÁNEA	35
4.4 DESARROLLOS CONCEPTUALES PARA LA ELABORACIÓN DE LOS CONTENIDOS DIDÁCTICOS	37
4.4.1 <i>La cárcel mental</i>	37
4.4.2 <i>La cárcel - corporal</i>	39
4.4.3 <i>La cárcel - arquitectónica</i>	41
5. METODOLOGÍA	44
5.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN	44
5.2 ENFOQUE	45
5.3 ESTRATEGIAS	46
5.3.1 <i>Etnografía.</i>	46
5.3.2 <i>Pedagogía y técnicas utilizadas.</i>	46
5.4 CONSENTIMIENTO INFORMADO	48
5.5 SELECCIÓN DE PARTICIPANTES.	49
6. PROPUESTA PEDAGÓGICA	50

6.1 FORMATO DE PRESENTACIÓN DEL TALLER	50
6.1.1 <i>Ficha Técnica</i>	50
6.2 CONTENIDOS DEL TALLER	56
6.2.1 <i>Formatos de Guión para la elaboración de los Fanzines</i>	56
7. REFLEXIONES DEL TALLER	217
8. CONCLUSIONES	225
9. BIBLIOGRAFÍA	227
10. ANEXOS	230
10.1 FIRMA DE LOS CONSENTIMIENTOS DE LOS PARTICIPANTES EN EL “TALLER DE AUTO - CONOCIMIENTO A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO CORPORAL”	230
10.2 CRONOGRAMA DE ELABORACIÓN DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA.....	230
10.3 CARTA DE PRESENTACIÓN DEL TALLER.....	230
10.4 DISEÑOS DE FANZINES.....	230
10.5 FORMATO DE RECOLECCIÓN DE RESPUESTAS DE LAS SESIONES Y EL TOTAL DEL TALLER.	230
10.6 PRESUPUESTO.	230
10.7 FOTOGRAFÍAS DE ELABORACIÓN DE LOS FANZINE.	231
10.8 FORMATOS DE RESPUESTAS DEL TALLER DILIGENCIADOS.....	231

INTRODUCCIÓN

En esta propuesta pedagógica afronto la manera de comprender el concepto de cárcel, luego de adquirir una experiencia de enseñanza en este lugar, como practicante del curso de Práctica Docente de la Licenciatura en Educación Básica en Danza de la Universidad de Antioquia. A partir de esta vivencia, propongo una forma de comprender y analizar la cárcel desde varias perspectivas, como por ejemplo desde la del interior del interno, que me permitan reflexionar sobre sus sentidos y significados, históricos y sensibles. Teniendo como foco central la complejidad del concepto de cárcel, propongo tres posibles acepciones, las cuales son desarrolladas en una propuesta de taller que se basa en el encuentro previo que se tuvo con los internos durante la práctica docente.

La cárcel es un lugar y un espacio diseñado para aguardar personas que infringen la ley. Ésta podría ser una descripción común, pero que carece de otros contenidos que quiero plantear en esta propuesta. La cárcel nos aterriza en la sociedad que vivimos y nos ofrece información muy potente sobre cómo se encuentra un país al respecto de factores económicos, sociales, culturales y educativos. En ese espacio se encontró una forma de cuestionarse frente al accionar como docente en una situación compleja que, en un país como Colombia, expone una de las caras más crudas de nuestra realidad.

En esta cárcel encuentro una oportunidad de consolidar todo lo aprendido en la Universidad de Antioquia, referente a los procesos que realiza un intérprete de danza enfocados hacia una futura docencia y por medio del ejercicio pedagógico. Mi interés es encontrar posibles caminos para la educación, utilizando métodos de mediación carcelaria basados en el arte. Éstos deberían posibilitar la expresión de los internos por medio del movimiento corporal y hacia la danza. Es por ello que encuentro que el arte es un medio sensible para interpretar sus realidades, escuchándolos y haciéndoles partícipes de esta propuesta pedagógica.

El propósito de esta propuesta fue convertir la experiencia de mi práctica docente y la experiencia en procesos como intérprete de danza en el desarrollo de contenidos didácticos. Con éstos, se propició un intercambio de mensajes escritos entre los internos y mi proceso de docencia. Así, se creó otra forma de ingresar a la cárcel, acompañada de reflexiones y de la expresión por medio del movimiento corporal basado en la danza contemporánea.

Asumiendo que la danza es una forma de expresión y comunicación que nos conduce hacia un viaje para conocer y reconocer nuestra propia dimensión mental y nuestro propio territorio corpóreo, creo que es posible utilizarla como medio para ser resiliente e incidir en otros seres humanos.

Por estas razones, mi propuesta reflexiona sobre la educación por medio del movimiento corporal en la cárcel y también sobre el concepto que de ella tenemos; se invita a mediar el uso que se le da y lo que debería o podría representar. Comprender sus posibles significados permite reconocerla como un espacio para la reflexión y el cambio, acompañado de personas, proyectos y gobiernos que emprendan acciones en las que primen los derechos humanos, entre otros asuntos. En consecuencia, “Movimiento en libertad” es una propuesta pedagógica que busca una reflexión propia de los internos acerca de la cárcel. Se quiere ofrecer otras miradas hacia ella, en este caso, por medio del movimiento corporal y en función de la danza, acompañado de actividades reflexivas de quienes habitan y padecen estos espacios.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA



Foto 1- Espacio y presentación del docente para la práctica docente del semestre 2019-01

1.1 Surgimiento de la Idea

Esta idea nace desde la experiencia adquirida en el curso Práctica Docente que se realizó en el Establecimiento Penitenciario y Carcelario La Paz de Itagüí, durante el segundo semestre académico del año 2019. Esta experiencia hizo parte de un proyecto de la Universidad de Antioquia, el cual viene desarrollándose durante algunos años y tiene por nombre “LA PAZ ES UNA OBRA DE ARTE”. Su objetivo está orientado a llegar a espacios y entornos difíciles y carentes de educación artística. Propone crear vínculos y establecer formas de transformación del entorno a las personas que quieran participar y puedan hacerlo, para cambiar vidas por medio del arte.

En la cárcel La Paz de Itagüí, ya había procesos a través del arte. Las artes plásticas, la música, la literatura y las artes visuales eran prácticas que habían tenido desarrollos, puesto que, como pude ver cuando visité por primera vez el lugar, todo su material artístico estaba en una exposición constante en los alrededores de este espacio. De estos procesos participaban algunos internos que son vinculados al proyecto por su buena conducta o porque están próximos a cumplir su pena y salir de la prisión. El espacio asignado para el desarrollo de las clases era el mismo donde se realizaban las exposiciones artísticas. Sin embargo, pude corroborar que no había un desarrollo de actividades enfocadas en la danza. Solo observé que algunos ejercicios de teatro y expresión corporal estaban orientados hacia un calentamiento articular en los internos al inicio de otras clases.

Los practicantes que estaban en la cárcel compartieron sus experiencias al respecto del trabajo corporal que se había realizado con los internos, y a su vez manifestaron la necesidad que tuvieron desde el inicio, al no tener un conocimiento claro para enseñar el área de la danza en este lugar. Sus experiencias fueron de vital importancia al instruirme sobre cómo debía enseñar en este espacio, encontrando en sus relatos palabras que me advertían sobre la seguridad. Al hablar con ellos, me daban información precisa e idónea y me precisaban sobre el tiempo para realizar mis futuras planeaciones de clase. El reto por parte de la danza todavía estaba pendiente y las personas que vivían y estaban en estos procesos lo habían manifestado. Mi práctica pedagógica sería, entonces, un complemento a las artes para realizarse en este espacio.

Varios interrogantes nacieron después de las primeras visitas: ¿Cómo podría diseñar un tipo de movimiento para la danza en estos espacios?, ¿Qué tipos de danza podrían realizarse en un espacio netamente masculino, donde se tenía conocimiento de que existen prejuicios sobre un bailarín y practicante hombre?, ¿Qué buscan los internos del Establecimiento Penitenciario y Carcelario La Paz en la danza?

Estas preguntas, que los profesores de la Licenciatura en Educación Básica en Danza ayudaron a responder, me permitieron diseñar una estrategia para llegar a los internos por medio del movimiento corporal.

El tipo de danza con el cual se quería trabajar en este lugar, para responder uno de los interrogantes mencionados, fue la danza contemporánea. Esta práctica sirvió de fuente de inspiración, teniendo en cuenta que se trata de una práctica que ha permitido decir y manifestar hechos en distintas situaciones, a nivel social y político a través de la historia. A su vez nos permitió trabajar en el cuerpo desde una mirada interna y propia de cada ser, ayudándoles a comunicarse más allá de las palabras. Fue ambicioso tratar de que los internos conocieran este tipo de danza desde el primer encuentro, tal vez, porque implicaba animar respuestas a partir de sus subjetividades y de un movimiento personal.

Fue así como se encontró en el Entrenamiento Funcional un posible modo de acercamiento hacia la danza contemporánea. Esta propuesta debía estar acompañada de unas pautas temporales y espaciales para establecer el movimiento y fue una estrategia que promovió el inicio del movimiento corporal en ellos. Según la SHA WELLNESS CLINIC:

El Entrenamiento Funcional (Funcional Training) es un entrenamiento personal muy efectivo, en el que se adaptan los ejercicios a las necesidades personales orientado a mejorar las funciones diarias y a aumentar la calidad de vida de quienes lo practican. Son ejercicios multiarticulares y multimusculares que buscan desarrollar la inteligencia del movimiento humano. (SHA WELLNESS CLINIC, s.a. 2012)

Así mismo, este tipo de trabajo está enfocado en la activación de las articulaciones y el fortalecimiento de la mayoría de los músculos del cuerpo, aplicando su propio peso. Éste

puede ser aprovechado en cualquier persona para mejorar su calidad de vida, tanto física como mental, al recuperar y desarrollar movimientos funcionales. Además de mejorar capacidades físicas como la fuerza, la velocidad o la resistencia, capacidades esenciales para la danza, con este tipo de entrenamiento también se trabajan otras capacidades importantes para nuestro día a día como la agilidad, la movilidad, la estabilidad, la coordinación, el equilibrio y la corrección de postura corporal. Además, se le suman las pautas rítmicas, que se realizaron con las palmas, y una que otra vez con música. Las pautas temporales, en tiempo y en espacio, permitieron diferenciar las calidades de movimiento catalogadas como fuerza, resistencia, agilidad, velocidad y coordinación.

La sumatoria de todos estos componentes permitió una pequeña conexión hacia la danza contemporánea, sin que ellos se percataran de que estaban construyendo cuerpos danzantes, rostros gozantes y espíritus libres en pequeños instantes. Desafortunadamente, el proceso se vio interrumpido por motivos de infraestructura, puesto que el techo de este espacio donde se realizaban todas las actividades artísticas debía ser reparado. Y aunque se resistió un par de semanas trabajando con el ruido de los martillos y el polvo que caía del mismo techo, ocurrió lo inevitable: el cierre temporal de esta área. Se desarticuló espacialmente la unión de las artes, pero a su vez se conservaron los procesos, los cuales continuaron en otros lugares que ofrece la cárcel como la capilla o el salón de eventos. Algunas tuvieron que realizarse de maneras diferentes y buscar soluciones para solventar esta situación. En el caso de la danza no se dio la oportunidad de un espacio mínimamente apropiado; un hecho que dio por terminado el proceso presencial y obligó a realizar una sistematización de la experiencia y una exposición articulada con los demás practicantes al finalizar el semestre 2019-1, para dar culminada la práctica docente.

La experiencia adquirida en la cárcel fue muy consistente frente a las emociones y sensaciones percibidas desde el rol de docente. Quedaron pensamientos resonantes sobre cómo podría potencializarse una educación artística en este espacio y también cómo los procesos podrían estar más acompañados por las políticas carcelarias que son tan escépticas al desarrollo de estos planes de educación. Construir y crear caminos diferentes que conduzcan a unas experiencias enriquecedoras, en ambas partes, es una apuesta animada para crear vínculos y fomentar el trabajo, no solo de las artes, sino en otro tipo de campos de conocimiento como la literatura, las matemáticas, la biología, entre otros. El movimiento corporal permitió crear lazos hacia la creación de danza, en este caso la danza contemporánea; es el motivo que anima a esta propuesta, para que se pueda aprovechar toda esa experiencia pedagógica y artística y hacer de ella algo más. Busca que no solo se pueda sentir sino también comunicar, de una manera diferente y a otras personas, el concepto de la cárcel desde la mirada del interno.

Esto implica pensar en el arte como algo más allá de un producto o una muestra final. Como señala Bang y Wajnerman (2010) no se trata de mostrar un producto o una obra, lo más

importante es acompañar el proceso individual o colectivo del arte, puesto que “el arte abre la posibilidad de abordar la realidad dando cuenta de ella de modos mucho más complejos y ricos que los posibilitados desde su enunciación” (Bang & Wajnerman, 2010, p. 94). Se trata de que la expresión artística sea, gracias a la experiencia corporal del interno y a través del taller en su espacio, un medio para comunicar y reconocer su realidad en la cárcel. Esto, a través de sus emociones, sensaciones y expresiones. Y aunque no haya una obra de arte como finalidad, sí hay insumos propuestos como ejercicios creativos y reflexivos que acompañan el proceso pedagógico propuesto.

2. MARCO DE REFERENCIA

2.1 Antecedentes

En esta sección exhibo y describo algunos orígenes valiosos para el desarrollo de esta propuesta pedagógica. He considerado dos tipos de antecedentes.

- 1) Proyectos, propuestas e iniciativas que hayan trabajado sobre algunos métodos de mediación a través de pedagogía carcelaria, ya sean por medio del arte u otras áreas afines, que hayan logrado unos procesos interesantes y valiosos que quiero tener en cuenta.
- 2) Teniendo en cuenta que en la propuesta pedagógica se desarrollaron algunos ejercicios creativos enfocados hacia la construcción de pequeños momentos de secuencias corporales, me interesa ver la sensibilidad hacia el concepto de cárcel, específicamente a partir de la manera cómo la danza ha usado toda esta realidad para establecer un camino y llegar a una obra. Aunque la finalidad no sea realizar una. En esta medida, quiero presentar algunos artistas y obras que resultan relevantes para mi propuesta, puesto que reflexionan sobre procesos inspirados en la cárcel y en contextos similares.

2.1.1 Métodos de mediación

La *Fundación Acción Interna* comienza con la conformación de un grupo de teatro de mujeres en la cárcel El Buen Pastor de Bogotá, a cargo de la actriz colombiana Johana Bahamón, en el año 2012. Aquí comienza su vinculación con este tipo de población y tomando como decisión alejarse un poco de la actuación y dedicarse a que las internas sean el foco de atención. La Fundación nace en el año 2013 con el nombre *Acción Interna* la cual tiene como objetivo transformar, reivindicar y conciliar la población carcelaria mediante tres programas llamados: *Teatro Interno*, *Crecimiento Interno* y *Trabajo Interno*, cada uno con propósito claro y hacia la productividad del interno(a). Poco a poco, esta fundación ha ido creciendo, colocando su mirada en que se realice un trabajo consciente con este tipo de

población. La fundación se preocupa por cómo el interno puede reconciliarse y reinsertarse en la sociedad, llegando a realizar otros programas llamados *Arte Interno*, *Trabajo Interno* y *Casa Libertad*.

Johana Bahamón (2013) dice sobre el programa Arte Interno, en la página web de la fundación, que el arte es “herramienta de sanación y forma de expresión. El arte sana, libera y transforma” (Bahamón, 2013). Encuentro pertinente mencionar este programa como un antecedente. Puesto que hay similitudes con mi propuesta pedagógica, he podido encontrar que si es posible trabajar de formas diferentes con los internos y no a lo que se refiere a una educación carcelaria. Al interno se le brindan las herramientas académicas básicas para que pueda desenvolverse mejor en sociedad, pero no con su parte emocional. Entiendo que, los seres humanos deben tener una formación netamente integral no solamente enfocándose en la parte académica sino también en la parte emocional. Por esta razón, puedo asociar varios componentes que me ayudaron a tener una visión clara del desarrollo de esta propuesta pedagógica.

Otro ejemplo sería *The projectpietà*. Es un proyecto el cual nace bajo la mirada de un francés que tiene por nombre Thomas Jacob, quien de casualidad ingresó como visitante al penal Castro Castro, en Lima, Perú. Ese día se dirigía a visualizar una obra de teatro en idioma francés, puesto que una amiga de la alianza francesa que enseñaba en el penal lo invitó a que asistiera a verla. En su visita al penal, se percató de que existían espacios con maquinaria para la confección. Después de intercambiar algunas palabras con los participantes de la obra, donde afirmaron que tenían todo tipo de maquinaria para la confección de prendas de vestir y que las tenían de adorno, se le ocurrió la idea de crear una marca de ropa que generara trabajo, bienestar y conciencia social.

Es por ello que, en el año 2012, Thomas, quien trabajaba con la marca reconocida por su nombre “Chanel”, decide renunciar y poner en marcha este proyecto. Él se encargaría de los diseños y los internos de la confección. A cambio, los participantes no solo recibirían un sueldo para mejorar sus condiciones al interior de la cárcel, sino que también una reducción en la pena, puesto que por cada día de trabajo se les restaba uno a su condena.

Thomas relata que pasó bastantes horas capacitando a todo el personal seleccionado, desde el día que inició la marca. En la actualidad ya no tiene mucho que enseñar, puesto que ellos han aprendido todo respecto al tema y en las cárceles se realiza la totalidad de la elaboración de las prendas. Finalizando, en una entrevista Thomas manifiesta:

“Quería mostrarle al mundo que en estas cárceles podíamos hacer un trabajo de alta calidad y esfuerzo, como en cualquier otro estudio de alta moda”, comenta el diseñador, quien bautizó este proyecto con el nombre de Pietá, haciendo referencia a la clásica escultura de Miguel Ángel, la cual representa aceptar la voluntad divina sin lamentos. Sin embargo, y en este caso, más allá de aceptar una sentencia de prisión,

el proyecto aboga por no rendirse frente a las circunstancias, convirtiéndose Pietá en “un último paso antes de la resurrección” (Viste la calle, s.a. 2015)

De acuerdo con lo anterior, *The project Pietà* no maneja un tipo de educación establecida, pero sí se observa un tipo de enseñanza al inicio y continuación del proyecto. Quiero resaltar el hecho de cómo media la situación de los internos en las cárceles del Perú y cómo, una idea acompañada de varios factores como lo son lo económico, lo social y lo administrativo, puede generar un resultado de gran impacto social en este tipo de lugares. La marca es el medio, acompañado del arte que ha llegado a varios lugares del mundo, cambiando un poco la visión de las personas frente al concepto de la cárcel y todo lo que ella representa.

2.1.2 Metodologías en la danza. “Estrategias Creativas”

Por otro lado, encuentro importante mencionar la visión de la bailarina y coreógrafa **Philippina Bausch (1940 – 2009)**. Alemana, recordada por su aporte a la danza contemporánea y pionera en danza teatro. En sus procesos creativos no sigue un orden narrativo ni un factor lineal. Desarrolla más bien componentes que inician desde momentos vivenciales, donde expone en la escena varias acciones con imágenes de gran impacto, lo vivencial específico de los bailarines, acciones diarias, escritos dirigidos al público y variedad en su música. (Vásquez, 2006, p. 6) Considero que éstos son aspectos importantes en la creación de la propuesta, en la cual constantemente se muestra al hombre en una búsqueda por él mismo. Escudero (2009) menciona lo siguiente, para dar una mirada más amplia de la esencia en los procesos metodológicos de esta importante coreógrafa:

La conversión de lo cotidiano en bello como rastro de lo verdadero, implica una mediación, una puesta en acto de una interpretación nueva respecto de formas dadas, implica una ficcionalidad. Y, necesariamente, una composición diferente de las cosas del común/cotidiano. (Escudero, 2009, p. 36-37)

En esta propuesta se llegó a tener una perspectiva de trabajo como la de la coreógrafa Pina Bausch. Puede observarse en el diseño de los ejercicios creativos - coreográficos del taller, en los que se propone una mirada diferente hacia la cárcel por medio de la danza. Además, “Las obras de Pina Bausch ficcionan las experiencias comunes, logran nombrar de otro modo, y hacer visible de otra manera, el amor, el miedo, la pareja, el juego, la soledad” (Escudero, 2009, p. 37). Esto nos acerca a un común denominador de esta propuesta pedagógica, donde se buscaron otras formas de comunicar por medio del arte de la danza y se vivenció de una manera diferente el interior de una cárcel colombiana, desde la mirada del interno y por medio del taller.

Ahora bien, encuentro pertinente mencionar otros antecedentes que tuvieron lugar en una experiencia creativa propia, puesto que a través de ellos se pudo hacer un trabajo de exploración - creación corporal para el desarrollo y materialización de las obras en las cuales

fui partícipe. Los relaciono con tres maneras de comprender el concepto de cárcel, las cuales se indagaron en el desarrollo del taller.

Bastardos (Avendaño A. 2016) es una obra de danza de la compañía de danza contemporánea H3. Su autor es el maestro Andrés Felipe Avendaño. En el 2019, participé como intérprete en la obra, la cual se presentó en el marco de la Bial de Danza contemporánea en la ciudad de Cali. Tuve la fortuna de estar en el proceso de formación para reestructurar la pieza. Sin perder su esencia, se comenzó todo un trabajo de coreografías y movimientos, el cual comenzó a generar muchas transformaciones en el cuerpo y la mente de todos nosotros puesto que por medio de una estructura física nos hacía sentir en situación de encierro. La esencia de la obra está enmarcada en reconocer lo que somos, aceptarnos, el amor por el otro y lo más importante el amor hacia uno mismo. La obra nos hace un pedido fundamental: desarrollar un personaje con las siguientes descripciones: una persona excluida de la sociedad y que fue colocada allí por alguna falta hacia ella u otra persona. Debíamos ponerle un nombre y el porqué del problema que nos había llevado hasta este espacio. Desde ese momento, el movimiento cambia y se complementa a un nivel interpretativo muy fuerte. De un momento a otro estaba integrando un grupo peligroso para la sociedad que luchaba en un espacio muy pequeño por sobrevivir y buscar la forma de salir de allí. Encuentro como complemento esencial, la participación y la experiencia adquirida en esta obra. Considero que por medio de ella logré tener algunas transformaciones de la experiencia pedagógica carcelaria en danza, identificando algunos ejercicios para el diseño del taller enfocados en el movimiento corporal en estos espacios y así generar contenidos didácticos.

Complementando la experiencia artística propia, encuentro en la obra *Amargo* (Avendaño A. 2019) lo siguiente: esta pieza artística se convierte en la precuela de *Bastardos*, pero la obra en sí se enfoca en la mente de cada intérprete. “Esa sensación desagradable que te queda en el alma cuando algo que estaba ¡se ha ido!” (Avendaño A. 2019) Una frase contundente que evocó sentimientos que probablemente despertarían algo similar en los internos y nos llevó a comprender un poco la mente hacia el desarrollo de los contenidos del taller.

Amargo es un grito en movimiento a mantenerse en pie a modo de una pieza de danza contemporánea que trabaja sobre la ausencia, la pérdida y el abandono, propiciando que el sujeto se sumerja en un desamor intenso por lo que fue y ya no será más. Muestra al intérprete en un punto de vulnerabilidad donde se vuelve físico todo ese caos emocional y lo lleva a un punto donde la corporalidad habla sobre sus momentos más primitivos en ese desamor presentando sensaciones y sentimientos como la locura, la pesadez, la asfixia y la desidia. (Avendaño A. 2019)

Las identificaciones de estos sentimientos en la obra colaboraron al desarrollo de contenidos desde la mirada de la mente hacia la expresión del movimiento del interno por medio de la emoción o sensación.

Por último, la obra *Nadería J* (Viana, 2019) está realizada en el marco de la Licenciatura en Educación Básica en Danza como curso de *ensamble creativo* y está diseñada por el maestro Luis Viana Cisneros, siendo una acción coreográfica, una respuesta creativa a la pregunta sobre el oficio de componer con el movimiento hecho gesto; transitando por todo un proceso reflexivo a través de material literario y visual para la búsqueda de esa pieza danzaria.

Decidimos titular el atisbo como *Nadería*. Es una propuesta para la escena que trata sobre lo que no es, como si cualquier vacuidad de la existencia contara para ser expresión, trasiego de lo íntimo, oquedad, búsqueda de sí, de obra. (Viana, 2019)

Así mismo, percibo que a la población carcelaria se ve como la nada, como si no importara, y estando en la situación de intérprete de la nada me atrevería a decir que allí comienza todo. En una visión más corporal, que aportó a la propuesta una forma de cómo proceder. El personaje que apareció de la nada se convirtió en un posible acto de resistencia para no dejar salir nuestros más profundos deseos; resistencia que se hizo evidente en el movimiento de mi cuerpo. El maestro Viana (2019) menciona lo siguiente como visión del curso.

Apoiados en la indagación técnica y compositiva que aprovisiona la danza, activamos la libre correspondencia entre ideas sobre *la espera y el vacío*. La primera referencia al tiempo, a su inasible continuidad y a su marcada periodicidad. La segunda propone al espacio como una invitación a la ocupación o al desalojo. Estas relaciones, rubricadas por el enfoque coreográfico y pensadas desde la interpretación gestual del movimiento, son recogidas por el equipo conformado por el coreógrafo y sus intérpretes. (Viana, 2019)

Casualidad o no, el desarrollo y entrenamiento de las obras transcurrió durante el mismo tiempo en el cual estaba realizando la práctica pedagógica. Pude reconocer que quedaba impregnado de la experiencia en la cárcel y lo asociaba a las obras de una forma inconsciente. Estos antecedentes dieron una mirada al trabajo como docente, al indagar bajo el concepto de las cárceles y potencializando el trabajo del movimiento frente al cuerpo, la mente y la arquitectura, para el desarrollo de una posible ruta de trabajo corporal hacia los contenidos de la propuesta pedagógica.

Todas estas visiones, materializadas en distintas formas, hacen pensar sobre un antes y un después. Algunas, como las estrategias creativas que nacieron y marcaron precedentes en el gremio de la danza y otras se transforman para seguir evolucionando en ideales, formas y métodos de trabajar con la población carcelaria, fortaleciendo una esencia de voluntad de trabajo con los internos.

2.2 Justificación

La presente propuesta estuvo bajo los lineamientos de la pedagogía, moviéndose a través de la propia experiencia artística y la propia experiencia adquirida como docente practicante en la cárcel. Gracias a este ejercicio, surgieron preguntas, especialmente sobre el comportamiento del ser humano en este lugar; preguntas acerca de quien permanece allí y acerca de la experiencia que se obtuvo en el ejercicio universitario. Se pretende hablar de la condición del ser humano en estos espacios: cómo cambian su pensamiento y su forma de moverse, para intentar llegar a lo más profundo del ser. Iniciando la exploración en una capa física y corporal a través de los movimientos propuestos para así llegar a explorar una segunda capa de confianza y comodidad donde se desarrollaron mejor las sesiones, para poder explorar la siguiente capa que es la de la sinceridad donde los internos tuvieron la valentía de contarme sus historias sin preguntarles. En el desarrollo de las sesiones y al atravesar estas primeras capas se pudo evidenciar que los internos tienen un conflicto con ellos mismos y tal vez solo bastaría que abrieran una última puerta para llegar a lo más profundo del ser y enfrentarlos. Y es así como la propuesta pedagógica pretende llegar a lo más profundo del ser. Es una propuesta que pretende conocer los pensamientos, interrogativos, analíticos y creativos del interno y propone nuevas formas de trabajar con este tipo de población a través del arte; fomentar el movimiento corporal que nos lleva a la reflexión por medio de la danza y ofrece nuevas miradas hacia la idea de cárcel desde lo arquitectónico, corporal y mental. Y con el reconocimiento de estos tres tipos de cárceles, por qué no, una posible acción a través del arte.

Se pretendió identificar y reconocer que los internos necesitan otro tipo de formación educativa, no solo académica sino una que acompañe los procesos emocionales que estos puedan presentar. Es por ello que realizando una crítica constructiva por medio de la propuesta pedagógica en favor de la reflexión a través del movimiento corporal es la razón de este proyecto. Este planteamiento se justifica en el deseo de fortalecer los procesos de educación artística dentro de las cárceles, así como el concepto que debería tener realmente la cárcel para la sociedad. Y considero que debería mirarse como un espacio donde el interno pueda encontrar las herramientas necesarias para conocer y reconocer sus vacíos y a su vez pueda tratar de llenarlos con diferentes métodos y propuestas que le ofrece los centros penitenciarios a través de la expresión por medio del arte.

El desarrollo del modelo educativo del INPEC es el resultado de una forma de concebir su objeto de intervención, concepción que se instauró en la sociedad colombiana desde la mezcla de los factores que construyen sociedad e institucionalidad en su conjunto. (Ramírez, 2019, p. 127)

Por lo tanto, se pensaría que esta intervención, asociada a la educación, se debe a que en la sociedad toda persona debe saber leer y escribir, para así garantizar un margen mínimo de educación y dar por hecho de que el ser humano obteniendo estas habilidades podrá contribuir al desarrollo de la sociedad desenvolviéndose en ella. Pero qué ocurre cuando el

individuo que está en la cárcel presenta un buen nivel educativo. Es aquí donde las instituciones encargadas dejan que el interno, a través de su encierro, cambie por la reflexión individual que pueda llegar a tener en el tiempo de su condena y no por las diferentes opciones que se le pueda ofrecer dentro de un centro penitenciario que acompañe su reflexión y ocurra tal vez un cambio.

La cárcel colombiana no es más que el reflejo de la misma sociedad colombiana, y si queremos cambiar el modelo, debemos cambiar varias cosas; no solo la percepción que se tiene de la delincuencia, también cómo nos educamos, cómo entendemos los espacios educativos, lo formal, informal, contextual e institucional de la educación. (Ramírez, 2019, p. 127)

La cárcel es vista por la sociedad como un lugar donde van las personas que atentan contra el bienestar de la sociedad. Pero la misma sociedad y las personas no entienden que las cárceles nacen por lo inestable que es la sociedad colombiana pues se supone que allí se alberga a todas los individuos que de una u otra manera han cometido el delito y merecen estar allí, no solo es el reflejo de la delincuencia sino la falta de educación, o el poco acceso tienen algunas personas a un espacio educativo, estas fallas en la sociedad repercuten en el comportamiento de algunas personas y a su vez se ven reflejadas en los centros penitenciarios. Es fácil juzgar los centros penitenciarios y es difícil entender que la sociedad tiene algo de culpa.

Así mismo, al realizar un puente entre el pasado y el presente nos damos cuenta de que este conocimiento nos ofreció toda información requerida de la cárcel y nos condujo a identificar ar diferentes tipos de experiencias artísticas que nos demuestran que en este tipo de espacios es posible una indagación sobre nuestro ser y el del interno. La adquisición de nuevos conocimientos a través del arte nos condujo a entenderla y comprender una mejor contextualización de lo que debería ser.

El resultado de esta propuesta pedagógica se deriva entonces del ejercicio de repensar el concepto de cárcel como **cárcel mental, cárcel corporal y cárcel arquitectónica**, y a su vez se define a través de la experiencia en la cual se desarrollan contenidos didácticos. Ésto, a su vez, transversalizado con factores como **la historia, la experiencia propia y la experiencia de los internos** nos brindó la información necesaria para crear contenidos pedagógicos enfocados hacia la reflexión por medio del movimiento corporal. Se estableció un intercambio de mensajes entre los internos y el docente con contenidos orientados a la reflexión, a través de los tipos de movimientos que generaba la arquitectura, el cuerpo y la mente de los internos en la cárcel. Esto nos acercó a ellos y generó respuestas que se recopilaron de forma escrita con las descripciones arquitectónicas, percepciones corporales y pensamientos propios a la identificación de los tres tipos de cárcel. También nos dió las pautas necesarias que nos condujeron a la reflexión del concepto de cárcel desde sus miradas.

El resultado está plasmado en una reflexión final que comunica las respuestas de los internos y así da a conocer una forma más introspectiva del significado que cada persona pueda llegar a ver y sentir acerca de la cárcel. Esta escucha puede convertirse en algo de gran valor. En ella, la experiencia a partir de la estancia de la cárcel sería lo más valioso, porque en ella se pueden identificar muchas cosas que estaban opacadas o dispersas. Para ilustrar esto, me gustaría mencionar este suceso:

Miguel de Cervantes Saavedra no siempre fue un genio de la literatura, sino que antes de escribir 'El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha', fue acusado de corrupción, supuestamente por apropiarse de dinero público, lo que desencadenó la quiebra del banco donde se depositaba la recaudación de impuestos. Por ello, Cervantes fue llevado en 1597, en la Cárcel Real de Sevilla, y fue allí donde surgió una de las obras más famosas de la literatura en español, así como la que es considerada la primera obra moderna de literatura. (Jáuregui, 2018)

En tal sentido no se hace esta referencia por pensar que en la cárcel se encuentran genios artísticos o de otras dependencias; puede que sí o no. Lo que verdaderamente se quiere dar a conocer a través de este suceso ocurrido es no ver la cárcel desde afuera, como lo pinta la sociedad. Es verla a través de las experiencias y sensaciones de las personas que permanecen o han estado entre estos muros, donde resisten para sacar lo mejor de sí para continuar. Es por ello que me atrevo a decir, a través de mi experiencia en el centro penitenciario, que en la cárcel el interno hace un alto en su camino y decide pensar, reflexionar y organizar sus ideas para continuar.

2.3 Pregunta de Investigación.

¿Cómo realizar una mediación carcelaria a partir de una propuesta pedagógica de auto - conocimiento basada en herramientas básicas de la danza contemporánea con los internos del Establecimiento Penitenciario y Carcelario la Paz de Itagüí?

2.4 Objetivos

2.4.1 Objetivo General.

Realizar una mediación carcelaria a partir de una propuesta pedagógica de auto - conocimiento basada en herramientas básicas de la danza contemporánea con los internos del Establecimiento Penitenciario y Carcelario la Paz de Itagüí.

2.4.2 Objetivos Específicos

- Indagar sobre las variaciones del pensamiento sobre la cárcel combinándolo con los conceptos de mente, cuerpo y arquitectura para transversalizar con datos históricos de los sistemas carcelarios, la experiencia de los internos de la cárcel y mi proceso como practicante en este contexto.
- Diseñar una propuesta de taller de auto - conocimiento basada en la indagación de sensaciones y percepciones de los internos frente a los conceptos de cárcel mental, corporal y arquitectónica.
- Desarrollar contenidos didácticos, donde se integren algunos ejercicios corporales básicos de la danza contemporánea, fomentando la creatividad y la reflexión frente a los tres conceptos de la cárcel a tratar en el taller.
- Diseñar una estrategia que permita la realización de esta propuesta pedagógica en las circunstancias de la pandemia COVID -19 del año 2020, la cual comunique a los internos con el docente.

3. CONTEXTO

Antes de conocer y estar en una cárcel se piensa y se da por hecho que es un lugar donde las personas pagan por sus delitos cometidos y son privadas de la libertad, con la intención de que durante el tiempo que dure su sentencia puedan pensar, reflexionar y accionar un posible cambio para volver a estar en sociedad. Este pensamiento cambia por que a través de la experiencia obtenida puede deducir que se necesitan otros factores adicionales para que existan las reflexiones y por ende un cambio. Es por eso que el arte es indispensable para fortalecer este proceso. Esto permite reflexionar sobre el hecho de si la cárcel siempre ha existido así, si es solo en el territorio colombiano. La pregunta que aparece es si el propósito de la cárcel es albergar personas para que permanezcan en un espacio sin un objetivo de reinserción o si es transformar personas para que puedan continuar su camino de una manera diferente a la que se venían efectuando. El autor Carlos Pérez (2013), nos cuenta sobre la historia de la cárcel en su artículo *¿Cuándo se crearon las cárceles?* Él realiza una recopilación de datos sobre varias civilizaciones con aspectos temporales similares, que llevaron a la constitución de la cárcel como hoy día la conocemos y menciona que:

Sus primeros antecedentes se retoman a mediados del siglo XVI y comienzos del XVII en las denominadas casas de corrección que surgieron en Gran Bretaña; en concreto suele mencionarse como la más antigua la “House of correction”, ubicada en Bridewell (Londres), en 1552, pensada para la corrección de aquellos pobres, que, estando aptos para el trabajo, se mostraban recalcitrantes resistiéndose a trabajar. (Pérez, 2013)

Según Pérez (2013) en su artículo, la cárcel se constituyó como tal cuando el cuerpo dejó de ser pensado como un simple trozo de carne y, sobre todo, con la terminación del periodo de castigos a los cuales era sometido. Ese ritual y espectáculo para hablar de justicia, no tenía presencia en estos momentos. Es por ello que, para realizar una comprensión más interna del nacimiento de la cárcel, encuentro en Foucault (2002) en su libro *“Vigilar y Castigar – el nacimiento de la cárcel”* una descripción precisa de cómo se desarrolla este tipo de espacios a través de la historia. Para tal fin, toma como premisa varios hechos que se ejercían en distintas épocas, como el encierro a personas en la edad media en las llamadas mazmorras; también en el siglo XVI al XIX, la invención de un sistema que cambiaría la forma de ver el castigo, que generaba un encubrimiento visual de las personas encargadas de juzgar, y que estas personas, no fueran catalogadas como asesinos por las atroces sentencias que se dictaban en estas épocas, con el fin de una construcción social a favor del poder. Donde se instauró que los juzgamientos se realicen a puerta cerrada y el pueblo acató sin cuestionarlo haciendo referencia a generarse un estado de poder y la sociedad decidió hacer caso omiso a lo que estaba pasando como señala Foucault:

El castigo ha cesado poco a poco de ser teatro. Y todo lo que podía llevar consigo de espectáculo se encontrará en adelante afectado de un índice negativo. Como si las

funciones de la ceremonia penal fueran dejando, progresivamente, de ser comprendidas, el rito que "cerraba" el delito se hace sospechoso de mantener con él turbios parentescos: de igualarlo, si no de sobrepasarlo en salvajismo, de habituar a los espectadores a una ferocidad de la que se les quería apartar, de mostrarles la frecuencia de los delitos, de emparejar al verdugo con un criminal y a los jueces con unos asesinos, de invertir en el postrer momento los papeles, de hacer del supliciado un objeto de compasión o de admiración. (Foucault, 2002, p. 11)

A lo anterior, es posible decir que el castigo para los sentenciados deja de ser de conocimiento público y pasa a ser un juzgamiento a puertas cerradas, solo la justicia tendría el conocimiento del proceder de la pena. "El castigo tenderá, pues, a convertirse en la parte más oculta del proceso penal" (Foucault, 2002, p. 12). Asimismo, se siguieron realizando castigos al cuerpo, pero de manera que el público no existiera; una forma oculta, que creaba un imaginario en la comunidad sobre el proceder de la justicia. Pero, como nos cuenta Foucault:

[...] la relación castigo-cuerpo no es en ellas idéntica a lo que era en los suplicios. El cuerpo se encuentra aquí en situación de instrumento o de intermediario; si se interviene sobre él encerrándolo o haciéndolo trabajar, es para privar al individuo de una libertad considerada a la vez como un derecho y un bien. (Foucault, 2002, p. 13)

De la misma forma como Foucault (2002) consigue contarnos el cambio y forma de castigar al que infringe la ley, también nos ilustra el cambio que se produjo a favor del poder; cómo se construye y se constituye una sociedad para ejercer un tipo de justicia donde se vulneran los derechos del ser humano con la forma de ejercer la firmeza. Foucault (2002) consigue advertirnos que este tipo de tecnología del suplicio podría no ser tan efectiva para el significado de lo que debería ser la cárcel.

Realizando un puente entre el pasado y el presente, a través de la experiencia, se logra suscitar varias de las ideas referentes a los estilos de la prisión expuestos a través de la historia sobre la cárcel. En Colombia no parece ser muy diferente y no estar alejada de lo que se ha registrado en los libros acerca de la constitución de la misma. En nuestro territorio ya existía un modelo de justicia en nuestros indígenas precolombinos, en el cual se aplicaba la ley del *Talión*: "ojo por ojo, diente por diente". Inclusive, en algunas regiones indígenas se implementaba esta consigna al punto de declarar la pena de muerte por asesinato. A causa del proceso de colonización, muchos de estos sistemas de justicia quedaron relegados y transformados:

"A principios del siglo XVI, con la llegada de los españoles y la colonización en el territorio, el sistema de justicia indígena quedó relegado a las imposiciones de los nuevos habitantes" (Rojas & Tamayo, 2018). En consecuencia, se construyeron cárceles en algunas partes del territorio que privaban la libertad e impartían penas, además de colocar multas y confiscaciones, trayendo así todo lo mencionado anteriormente en la historia de la cárcel. Solo hasta el año 1819, cuando ocurrió la independencia y bajo el gobierno de José Ignacio Márquez (1837 – 1841), se implementó un sistema carcelario avalado por un código penal,

expedido en el año 1837, donde se delimitaban las penas privatorias de la libertad con el propósito de disciplinar y resocializar al individuo.

El año 1914 cuando se instauró la dirección general de las prisiones, que en otras palabras, fue el primer organismo público el cual se encargaría de cuidar la población carcelaria, las normas de seguridad y cumplimiento de las condenas. se encuentra lo siguiente:

Las funciones de esa entidad eran organizar el sistema carcelario, crear los reglamentos de las prisiones, inspeccionar los establecimientos, gestionar las estadísticas penales y decretar la construcción y mejoramiento de los centros de reclusión. En ese momento, la cifra de internos no superaba las 5.000 personas y la población colombiana era de más de cinco millones de habitantes. Se estima que cada año la cifra de internos aumentaba en un promedio de 1.000. Durante el período denominado como La Violencia (1948-1958) el número de reclusos llegó a ser de 37.000. (Rojas & Tamayo, 2018)

A lo anterior, es posible decir que a partir del periodo denominado “La Violencia” fue cuando en el país comenzó a mostrar un potencial crecimiento de los reclusos, se concentrara la mirada en dar abasto con el número de los internos, construyendo diferentes centros penitenciarios en varias partes del territorio colombiano sin pensar en las repercusiones que podrían darse a largo plazo. Donde el hacinamiento a partir de la década de los noventa presentó un crecimiento del 14% y desde ese momento la cifra ha aumentado considerablemente, trayendo a los internos problemas de salud, vulnerabilidad de sus derechos y conflictos por el espacio. Se podría decir que cada vez el tema carcelario toma más fuerza en cuanto a las pocas posibilidades que brinda la cárcel para realizar la visión que presenta el INPEC puesto que deben de mediar el problema de hacinamiento, y lo que este pueda generar, antes que realizar un acompañamiento hacia la resocialización del interno donde pasa a un segundo plano. Esa postura se pudo notar en la experiencia en la cárcel.

Los pocos programas que existen para una resocialización del interno es una problemática en las cárceles de nuestro territorio, y los que existen, se encuentran con trabas para realizar trabajos que propician la mediación de esta situación. Esto ocurre debido a las políticas ejercidas en este espacio, además del interés de los internos, puesto que no todos pueden ser partícipes de estos proyectos.

Por otro lado, encuentro pertinente realizar una descripción general del estado en el que se encuentra la cárcel colombiana, por medio de los estudios de Manuel Iturralde (2011) quien menciona aspectos importantes a tener en cuenta. Según Iturralde (2011), la cárcel no tiene la intención de disminuir la delincuencia, ni hacer algo con los reclusos, solamente les interesa reducir el miedo que tiene la sociedad frente a los criminales que existen en ella y que aún no están en las cárceles. por eso es necesario un cambio y generar nuevos procesos que ayuden al interno como lo señala Iturralde:

Si se tratara de disminuir la violencia y el delito se seguirían políticas más racionales que señalan un vínculo directo entre la desigualdad (no la pobreza) y la violencia social, y en lugar de aumentar la criminalización de sectores que ya de por sí son marginados por el sistema, se haría un énfasis en su inclusión a través de programas sociales o, por lo menos, se haría un mayor esfuerzo para que las cárceles realmente cumplieran una función rehabilitadora a través de programas educativos y de trabajo que permitieran la reinserción en la sociedad con destrezas útiles para los mercados laborales. (Iturralde, 2011, pp. 10 - 11)

De acuerdo con los autores, la falta de oportunidades y las precarias condiciones que tienen algunas cárceles colombianas no sirven de mucho para promover el cambio que pareciera solo estar inscrito en papel. Algunas cárceles colombianas presentan problemas de seguridad y hacinamiento, dos hechos importantes pero que centralizan la mirada para dar la impresión de enfrentar solo estos problemas. Sin embargo, hay algunos proyectos e iniciativas, lastimosamente casi invisibles y de poco alcance, que han provocado cambios importantes y que sirven como ejemplo en esta propuesta pedagógica. Se piensa en los proyectos de cárceles diseñadas para el trabajo agrícola y cárceles municipales, no necesariamente a cargo del INPEC, donde hay apuestas de reinserción importantes y valiosas. En consecuencia, se quiere buscar una conexión con el interno a través del arte, dándole la importancia necesaria a su propia expresión para comunicarse con los demás de forma artística, así como orientar un camino diferente a lo que tal vez la sociedad le ha mostrado. Entonces, se quiere comprender un poco, qué se hace y cómo nace este tipo de metodología carcelaria para mediar la situación de educación en la cárcel y llegar a los internos.

Según Ramírez (2019), la cárcel carece de una educación vocacional, al igual que lo mencionan Arriza e Iturralde (2011). En palabras de Ramírez: “En la cárcel colombiana, la educación es más un proceso de adoctrinamiento y de conducción que cree que el preso logrará resocializarse a través de la inyección de información que le dará lo necesario para posteriormente no cometer delitos” (2019, p. 124). Según los autores, la educación carcelaria está direccionada a una adquisición de información, de esta manera se cree que el interno adquiere lo necesario para desenvolverse en sociedad, pero no basta con inyectar información a alguien para educarlo o resocializarlo, por el contrario, señala la necesidad de entender el crimen desde una mirada más preventiva que punitiva. Escuchar las necesidades del interno para que exista un reconocimiento de el mismo y decida comenzar a cambiar. Esta propuesta no trata de darles información a través del arte. Se trata de ayudarles a encontrar una forma de expresión de sus emociones de manera diferente, de crear vínculos con su propio ser que los lleven a conocerse y reconocerse para, tal vez, saber actuar ante esta sociedad. De esta manera pensar en algo vocacional y mediar sobre el patrón carcelario que no brinda los verdaderos cambios que necesita un ser humano. Siguiendo a Ramírez:

El modelo pedagógico carcelario es un acto protocolario, no es el inicio ni el fin de la transformación personal, todo nace para el sujeto desde el propio choque con la

realidad, desde su propia reflexión silenciada. Su manifestación, su acción, es un acto de postergamiento, de ulterior realidad. (Ramírez, 2019, p. 126)

Entonces, por medio de esta propuesta pedagógica se pretende salir de lo que propone el modelo pedagógico carcelario para pensar en métodos de mediación que sirvan para construir y llevar al sujeto a que realice su reflexión sin que sea silenciada. Esta reflexión, que podría hacer a través de su cuerpo, es un medio para expresar lo que piensa y lo que siente, aspectos clave para desarrollar esta propuesta.

Es así que la posibilidad de ver la experiencia adquirida como practicante se proyecta hacia una continuidad de elaboración de desarrollos didácticos y de formación como docente a partir de una posible mediación pedagógica que, a su vez, establezca correspondencia entre las dos partes. Mi atención se concentró en indagar sobre el concepto de la cárcel en este tipo de población carcelaria, lo que al mismo tiempo me llevó a tener una comunicación con los internos, al desarrollo de sus posibilidades de expresión por medio del arte, desde el movimiento y a partir del taller realizado.

3.1 Información General Sobre el Establecimiento Penitenciario y Carcelario La Paz:

Esta propuesta se desarrolló en la institución gubernamental INPEC y se llevó a cabo en el Establecimiento Penitenciario y Carcelario La Paz de Itagüí durante el segundo semestre del año 2020. Esta cárcel se construyó en el año 1990 en un lote de más de 7.000 metros cuadrados en el barrio San Francisco, ubicado en una loma de Itagüí. Fue en primera instancia una cárcel especial que albergaría a narcotraficantes que se entregaran a la justicia. Su misión es contribuir al desarrollo y la redefinición de las potencialidades de las personas privadas de la libertad, a través de los servicios de tratamiento penitenciario, la atención y la seguridad básica, basados en el respeto de los derechos humanos. Su visión es ser reconocido por su contribución a la justicia, por la prestación de servicios de seguridad para las cárceles y prisiones, la atención básica y la resocialización y rehabilitación de los reclusos. Esto, con el apoyo de efectivos de gestión innovadora y transparente, integrados por un talento humano competente y comprometido con el país y la sociedad.

Como ya se ha mencionado, esta propuesta pedagógica es una continuación de la experiencia del ejercicio pedagógico que se obtuvo en el proyecto “UNA OBRA POR LA PAZ” en el semestre 2019 - 01. En ella se pudo evidenciar que podría existir un encierro mental, algo que no es evidente y que tiene mucha influencia en el estar de las personas en este tipo de espacio. El autor Echeverri (2010) nos menciona la importancia que tiene la mente para contribuir a la transformación del interno en las cárceles y menciona lo siguiente:

La evaluación psicológica en el ámbito penitenciario es vital para comprender y analizar un determinado comportamiento delictivo, para así poder desarrollar una serie de pautas de actuación sobre el autor de esas conductas que le lleven a la superación de las circunstancias que las motivaron; así, en el futuro, afrontará eventos similares aplicando las estrategias aprendidas que le resultan más eficaces o, por lo menos, no le llevan a transgredir las normas penales y socialmente establecidas. (Echeverri, 2010, p. 165-166)

Por consiguiente, cuando ellos lograban concentrarse en las sesiones de práctica docente se lograba ver, por instantes, como salían, un poco, de esas ataduras mentales. Se disfrutaba de las sesiones de trabajo corporales y se creaba un ambiente de trabajo normal, como si se tratara de cualquier espacio o academia en función de la danza. Se podría decir que había un olvido del espacio, tanto de los internos como del docente, para prestarle una real atención a lo que se deseaba realizar; un hecho real hacia el aprendizaje de ambas partes.

Otros de los hechos que se pudieron observar, fueron sus corporalidades en este espacio. Se encontraron cuerpos dóciles, cuerpos fuertes, cuerpos fracturados, cuerpos jóvenes y cuerpos cansados. Esto podría ser asociado a un tipo de corporalidad particular que se maneja en estos lugares. A propósito, Inés Oleastro (2018) señala que el cuerpo es un portador de una imagen que se construye para relacionarse y sobrevivir, es así que en la cárcel, manifiesta que:

La inmovilización es, por sí mismo un elemento de dominación de las personas detenidas, porque el control de los movimientos, de los espacios permitidos y de los tiempos cotidianos, son diferentes estrategias donde el castigo inflige en el cuerpo intentando amoldar en prácticas esperadas, en coartar capacidades corporales y en estancar la productividad - no en sentido económico - de los mismos. (Oleastro, 2018, p. 78)

Es así que, el cuerpo de la cárcel es un cuerpo que resiste y se transforma, sensación que pude notar cuando se realizaban movimientos grandes en las sesiones y se veían cortos y cohibidos. Cuando se fue desarrollando un movimiento y un estilo de trabajo en la práctica docente se percibió que los cuerpos fueron tomando otra postura, otra forma, una imagen totalmente distinta al llegar a las prácticas de movimiento; todo un trabajo de cambio de atmósfera para poder alargar las extremidades y las formas de moverse en este espacio.

Para continuar con otra definición de la cárcel, menciono la arquitectura, como tal vez lo más fácil de describir, pues se hace notable por sus rejas, candados, muros con gran altura y celdas. La respuesta sería común si le preguntas a cualquier persona sobre este espacio. La sorpresa más grande fue ver ese pequeño espacio diseñado para el arte dentro de este lugar y también saber que una parte de los internos que integran el proyecto, colocaron su voluntad para la construcción de este espacio: de 'su espacio'. Cuando estaba allí, no sentía que estaba en una cárcel. Me daba cuenta de que estaba en una cárcel por el hecho

de saber, más no por lo que sentía al llegar a este lugar. Eso me hizo reflexionar sobre el tipo de espacio que debería tener un lugar donde se encierra y se reprime, supuestamente para un cambio.

“Estos espacios deben facilitar a la persona, una vez haya abandonado la institución penitenciaria, herramientas que le permitan encontrar el potencial de desarrollo propio para hacerlo útil, adquiriendo hábitos y prácticas sociales fundamentales para su vida fuera de la cárcel” (García & Lorente, 2016, p. 31). De la misma manera en que se proponen estos espacios en el exterior para la integración en la misma sociedad, deberían existir en la propia cárcel. Eso se sintió en ese lugar. Espacios que sirven para mediar esta situación y esa transitoriedad entre la cárcel y la sociedad; un lugar que dé el toque adecuado, que acompañe a la transformación del interno con diferentes propuestas pedagógicas, acompañadas de ideas innovadoras, que le construya un perfil apto, a través de la reflexión, para reconocerse y que entonces pueda desenvolverse bien consigo mismo, como primera medida, y en la segunda con la sociedad.

4. DESARROLLOS CONCEPTUALES

4.1 Método de Mediación Carcelaria.

La palabra mediación representa un sistema de resolución de conflictos entre dos partes. Y para esta propuesta pedagógica propone mediar, a partir de una forma diferente de aprendizaje, la generación de espacios donde el interno pueda sentir una forma de libertad al interior de la cárcel. Esta propuesta es un trabajo pedagógico reflexivo a partir de diferentes conocimientos brindados en torno al arte, en este caso, del movimiento corporal que propone la danza contemporánea.

Hablar de una mediación carcelaria en torno a una propuesta pedagógica puede generar un poco de confusión. Es por ello que, según Lozano (2010), “La mediación penitenciaria ha sido desde los comienzos un concepto difícil de asimilar, llevando a veces a confusión, tanto respecto a la población a la que va dirigida, como al tipo de conflictos que se manejan” (Lozano, 2010, p. 120). No se pretende mediar algún tipo de conflicto en la cárcel o diferencia entre los internos. Con esta propuesta pedagógica se propuso obtener un espacio - tiempo para mediar la libertad dentro de una cárcel a partir del aprendizaje básico de la danza contemporánea como generador de estímulos reflexivos hacia un estado de libre expresión del interno. Lozano (2010) menciona que:

No se trata de mediación entre víctima y agresor (mediación penal), ni entre interno y funcionario (difícil de plantear, al exigir la mediación de un equilibrio de poder entre las partes implicadas); se trata del diálogo y la búsqueda activa de soluciones entre internos que comparten un espacio y que han expresado sus diferencias a través de la agresión. (Lozano, 2010, p. 120)

Similar a esto, la esencia de esta mediación se dio en la generación del espacio a través de la propuesta, buscando como consecuencia un diálogo del interno con su interior, una introspección acompañada de otras maneras de comunicarse con él mismo y con el mundo exterior acerca de lo que siente y lo que piensa sobre la cárcel. Con la propuesta pedagógica no se está solventando una agresión entre los internos pero sí, tal vez, la agresión que tuvo el interno consigo mismo y con la sociedad. Esto se busca incitando a comenzar a reconocer y reconocerse por medio de la reflexión, desarrollando en este taller de movimiento corporal, herramientas para la comprensión de la verdadera razón de su actuar.

Otra de las consecuencias de esta propuesta pedagógica es la intervención sobre la visión y sobre la forma cómo se podría enseñar la danza en estos espacios; en este caso la danza contemporánea. Se propone otra mirada a lo que comúnmente se conoce del aprendizaje de

la danza en nuestro territorio colombiano. En la danza contemporánea se busca una expresión más libre con el cuerpo, es una danza que busca expresar emociones, sentimientos e ideas con movimientos propios del intérprete. A diferencia de las danzas de salón o danzas folclóricas que tienen unos pasos y objetivos estandarizados. Con la danza contemporánea, que es la base de esta propuesta, nos acercamos más a un contacto interior y no a un contacto físico con otras personas, ayudando así a trazar un camino hacia la reflexión del interno por medio de su propio movimiento corporal donde la esencia de la danza contemporánea ayuda a su proceso de conocimiento y reconocimiento de su interior para activar un posible camino a la reinsertión desde el conocimiento de su cuerpo.

En conclusión, la propuesta pedagógica genera un espacio donde se puede mediar la sensación de encierro que se genera en este lugar; una búsqueda por reconocer su libertad a través de su mente y su cuerpo, teniendo como consecuencias un trabajo de mediación con el espacio, con el interno desde su propio ser y a su vez, en lo que compete la función del docente, proponer otro tipo de enseñanza y de danza, ayudando a la educación de los internos en este lugar.

4.2 El Auto - Conocimiento

4.2.1 Conócese a ti mismo

Al momento de indagar sobre los métodos de intervención y mediación carcelaria se encontraron un sinnúmero de propuestas encaminadas a la reinsertión de los internos a la sociedad. Se encuentran propuestas que efectivamente ayudan a los internos a obtener algunas herramientas necesarias al momento de recuperar su libertad. Esto hizo pensar que los métodos e intervenciones carcelarias están encaminados a que el interno se vuelva una persona productiva en la sociedad. Dichos métodos e intervenciones dejan un vacío en la conducta del individuo. Pues se considera que se está proponiendo el camino de la reinsertión desde un concepto, que parte de que el interno obtenga las herramientas que lo lleven a una mejor posición social al saber leer y escribir o con la obtención de una carrera técnica que lo ayudará a instaurarse en la sociedad y alejarse de la criminalidad. Lo anterior hace pensar en la otra cara de la moneda, los individuos que se encuentran en la cárcel en el cual tienen sus perfiles profesionales. Para estos internos ¿cuál sería el posible método o la forma de intervenirlos para una adecuada reinsertión? sabiendo que lo que ofrecen los centros penitenciarios, posiblemente estos internos ya lo tendrían. El vacío de estos métodos está en que no se centra su atención en conocerlos y saber cuales son sus verdaderas falencias

emocionales o conductuales, donde solamente llegando a tener un diagnóstico claro al porque están en la criminalidad no se sabrá el camino que se deben conducir para una verdadera reinserción del interno, consigo mismo, como primera medida y por ende para la sociedad. Es aquí donde nace una pregunta clave para esta propuesta. ¿Es posible que se brinden las herramientas necesarias para que el interno cambie su forma de actuar frente a una situación que lo conduciría a estar de nuevo en la cárcel? Podría decirse que la base fundamental de esta propuesta pedagógica es dar respuesta a este cuestionamiento, a través de talleres que crean espacios donde los internos encuentran otra forma de reconocerse como seres humanos sociables.

Conocerse a sí mismo puede representar un trabajo difícil en la población carcelaria. Poder reconocer cuáles fueron los errores desde la parte personal del subconsciente del interno ayudará a una adecuada formación del individuo en la sociedad, descubriendo cuáles son sus debilidades y hacerles frente y potencializando sus fortalezas. Estos aspectos los llevarían a un posible cambio en la forma cómo han construido sus vidas, identificando desde su propio autoconocimiento, cuál es la razón que los hace tener esta conducta que los ha puesto tras las rejas. La cárcel podría generar un cambio y una visión diferente en el interno, actuando a tiempo y sin esperar a que se complete la pena. Para que se realice una transformación en su actitud y en su conducta a través del autoconocimiento es necesario tener un punto inicial, partiendo de la intención de cambiar del interno.

En el prólogo del libro “Conócete a ti mismo tal como realmente eres” escrito por el maestro Tenzin Gyatso - DALAI LAMA, el Dr. Hopkins (2010) menciona que:

El verdadero conocimiento de sí mismo implica sacar a la luz las percepciones erróneas que tenemos de nosotros mismos y hacerles frente. El objetivo es descubrir de qué modo nos generamos los problemas y, a renglón seguido, aprender a actuar de raíz con las ideas contraproducentes. (Hopkins, 2006, s.p.)

Según lo anterior, identificar los aspectos negativos que posee cada interno desde el conocimiento de su ser, brindaría las herramientas necesarias para comenzar un cambio. El “Taller de auto-conocimiento a través del movimiento corporal” propone sacar a la luz algunas sensaciones y percepciones sobre la cárcel. A través de preguntas, se realizó un diagnóstico del contexto en el que se encuentran, promoviendo una reflexión de forma interna y generando no solo respuestas escritas a través de la palabra sino otras escritas con el cuerpo, buscando no ser juzgados por sus actos, sino crear formas diferentes de expresión y liberación personal.

Conocerse a sí mismo implica una reflexión interna muy profunda, la cual a algunas personas les llega con el pasar del tiempo y a otras al cometer grandes errores. Cada día conocemos y reconocemos quienes somos realmente; para dónde vamos y qué queremos hacer con nuestra

vida. Es relativo pensar que las personas que están privadas de la libertad cometieron grandes errores. Solo algunos de los internos comienzan a preguntarse qué está pasando en su interior y en su consciencia. Al percatarse de este cuestionamiento, toman la decisión de buscar alguna ayuda para generar hábitos que los ayuden a resistir el tiempo que deben estar tras las rejas. Estos internos que comienzan a preguntarse y a la vez a buscar algo que los motive a expresar sus miedos y comunicar sus actos sin ser juzgados, están dispuestos a desarrollar el taller de auto - conocimiento a través del movimiento corporal y lograr un estado de aceptación de la situación a través de la danza.

Siguiendo la idea anterior y a partir de la experiencia vivida en la práctica docente, se tiene un recuerdo muy significativo con algunos de los internos. A medida que se desarrollaban las sesiones de entrenamiento, los internos fueron mostrando más confianza al ejecutar los movimientos corporales propuestas por el docente, convirtiéndose en un espacio netamente silencioso en los primeros días. Cuando se llegó al punto medio de las sesiones de entrenamiento, se presentó una fusión entre el diálogo y los ejercicios corporales. Esto sucedió durante algunos días. Los internos se acercaron con cautela a mencionar de forma general lo que habían hecho para estar en la cárcel, sin siquiera preguntarles. Estos espacios se crearon, tal vez, por la confianza que se generó entre el docente y el interno en el desarrollo del trabajo grupal, donde la comunicación corporal llevó a varios de los internos a expresar de forma individual cuál era la razón para estar ahí y cuestionarse su yo interior al enfrentarse en un estado de conocimiento de sí mismo.

En el diálogo de “Alcibíades”, el gran filósofo y pensador Sócrates tiene una conversación con su discípulo Alcibíades en la cual pretende enseñarle la forma de vida más digna. En este diálogo ocurren tres momentos. Para esta propuesta pedagógica, encuentro pertinente mencionar los dos primeros relatos. Sánchez (2009) realiza un análisis de lo ocurrido y menciona que:

La primera es que el “conocerse a sí mismo” es condición necesaria para poder “cuidar de sí”. Sócrates ha demostrado que es clave tener consciencia de qué es lo que se va a cuidar para hacerlo bien. Esto quiere decir que la invitación del oráculo no es sólo a ser prudentes, moderados y conocer los propios límites; “conocerse a sí mismo” también significa emprender el camino de perfección que buscaba el ideal del hombre griego. (Sánchez, 2009, p. 191-192)

Así mismo, en esa búsqueda por una perfección del ser humano, el hombre ha forjado una manera de actuar que le ayuda a construir una moralidad para estar en sociedad acompañado de unos valores específicos. La falta de estos valores modifica la conducta del ser, inclinándolo a cometer hechos donde no le importa el otro y por ende su misma integridad; promoviendo un desorden en la conducta y llevándolo a cometer grandes errores.

Cada persona tiene un gran valor por el simple hecho de vivir o de existir. Valorar la vida propia y la de los demás nos incita a estar en sociedad y a conocernos a nosotros mismos. Es por ello que en el segundo momento del diálogo de “Alcíbiades”, se hace referencia al cuidado de sí. Sánchez (2009) comenta que:

[...] el hombre es, en realidad, el alma, que es la que gobierna el cuerpo. Pero si el alma es el objeto de cuidado, tenemos que no es algo fácil de encontrar ni de conocer. Ese ejercicio de introspección o “consciencia de sí mismo”, que sería el primer paso en la tarea de “cuidar de sí”, es realmente un proceso que en cierta forma ya involucraría el “cuidar de sí”. (Sánchez, 2009, p. 191-192)

A propósito, el ejercicio de introspección, que promueve el taller de auto - conocimiento a través del movimiento corporal permitiría al interno comenzar un autoconocimiento de sus propios hechos, generando una reflexión propia donde pueda definir su estado actual y su actuar frente a la situación que presenta. Esto daría como resultado un bienestar mental y a su vez corporal. Estas nuevas percepciones de la vida lo conducirían a modificar su conducta y por ende transformar poco a poco su percepción sobre la vida.

4.2.2 La Autonomía del aprendizaje

Esta propuesta pedagógica va dirigida a que el participante adquiriera un aprendizaje de manera autónoma. En las circunstancias del contexto se identificaron varios aspectos que dificultan el ingreso al lugar y esto generó algunos inconvenientes en el desarrollo de la práctica docente. A ello se le sumó el tiempo de la pandemia, COVID -19, que generó una cuarentena obligatoria. Como resultado, tuvimos un distanciamiento social que afectó los encuentros presenciales. Con la intención de continuar los procesos de aprendizaje con los internos, y el desarrollo del proyecto de grado, se pensó una manera de ejecutar los procesos formativos, generando así una propuesta pedagógica a través del fanzine¹, el cual orienta el aprendizaje hacia un modo autónomo y por medio del movimiento corporal.

Promover una propuesta de aprendizaje autónomo permitió continuar con los procesos que se están realizando en la cárcel y fomenta una nueva perspectiva de cómo se podrían establecer nuevas formas de trabajo educativo con los internos. Esta autonomía es una apuesta a la continuidad de los procesos de aprendizaje artísticos, donde a pesar de las circunstancias, nació de manera asertiva una forma de trabajo continuo entre el interno y el docente. Esta posibilidad deberían tenerla los internos para continuar desarrollando

¹ Fanzine: Es una forma de expresión en la que su creador puede manifestar lo que le apetezca. Tradicionalmente está relacionado con mensajes de resistencia e ideales contraculturales. Los hay de todos los tipos: como cartillas, como revistas, con técnicas semejantes al collage (recortar, pegar, diseñar, imprimir, etc.) Para esta propuesta pedagógica se utilizó uno plegable de ocho páginas.

constantemente su aprendizaje y a su vez poder fomentar esa expresión y comunicación de su interior en la búsqueda por el autoconocimiento. A propósito, De la Herrán (2004) menciona lo siguiente:

Desde la práctica didáctica, el autoconocimiento es un tema simultáneamente transversal y radical a cualquier otro ámbito que se pueda aprender, investigar o comunicar. Por eso entiendo que una enseñanza de la que pueda obtenerse dominio cognoscitivo es eficaz; una educación que favorezca la realización de aprendizajes significativos y creativos es sin duda fértil; pero una Didáctica que adopte al autoconocimiento como referente formativo siempre puede ser más útil para conocer y ser mejor. (De la Herrán, 2004, p. 12)

Siguiendo el planteamiento anterior, la palabra auto - conocimiento establecida en el taller de esta propuesta pedagógica y a partir de una mirada reflexiva de la cárcel, significa que el interno desde varias dimensiones, hace un trabajo introspectivo desde el movimiento corporal y con la ayuda de algunas herramientas y conocimientos básicos de la danza contemporánea. Realiza un aprendizaje autónomo para generar bienestar en su corporalidad y a su vez en su mente.

4.3 Danza Contemporánea

La danza contemporánea ha sido protagonista en mi formación como bailarín y docente. Es por esto que puedo constatar los resultados y beneficios que se obtienen al comunicar con mi cuerpo lo que tal vez no puede ser comunicado con las palabras. Por tal motivo, considero que es fundamental que dentro de mi propuesta pedagógica esté la danza contemporánea, porque es la que me permite estar en un estado de autoconocimiento. Y desde este punto de vista favorecer el trabajo de aprendizaje de los internos.

La danza contemporánea permite un tipo de movimiento sin algún juicio o pretexto alguno; una interpretación propia que daría el interno desde su ser. Es así que Wirz (1988) menciona que: “La danza contemporánea es un arte, es una forma de expresión de los sentimientos por medio del movimiento” (Wirz, 1988, p. 21). Es por ello que se indaga sobre el movimiento que les genera estar en ese espacio según sus ideas de mente, cuerpo y arquitectura. Encuentro acertadas las palabras: “es movimiento que ha sido organizado e integrado con el objeto de poder transmitir ideas, pensamientos y emociones” (Wirz, 1988, p. 21). Siguiendo el objeto de la frase anterior, se evidenció en el desarrollo del taller que los internos fueron expresando por medio del movimiento corporal una relación interior y exterior, a través de sus ideas escritas, llegando así a exteriorizar lo que se siente estar en esta situación desde las ideas de cárcel mental, corporal y arquitectónica. Esto dio pie a una comunicación de trabajo del interno con su contexto, el docente y la sociedad.

Cada uno de los internos, participantes en el taller, describió en papel cómo fue la ejecución y creación de los movimientos corporales, alcanzando así una manifestación armónica del arte, con la escritura y combinando manifestaciones artísticas. El resultado del proceso mencionado anteriormente trae a relación con lo que menciona Wirz en la siguiente cita:

La danza se sustenta, como todas las artes, en la facultad de crear, y trabajar armónicamente con las otras bellas artes en sus diferentes manifestaciones como lo son la pintura, la escultura, la literatura, la música, etc., para alcanzar, así, una perfecta unidad artística. (Wirz, 1988, p. 21)

Así mismo, en esa búsqueda de integración de las artes, se relaciona la escritura como la forma de evidenciar el proceso del taller. Con ella se obtuvo una descripción sobre los ejercicios técnicos y creativos, la cual ayudó al docente a tener un tipo de conexión con los internos a medida que se iban desarrollando las diferentes fases. Esta relación permitió conocer e imaginar un poco el tipo de movimiento que estaban creando los reclusos al interior de la cárcel, permitiendo saber el funcionamiento de esta propuesta pedagógica a favor de la danza contemporánea. Las sensaciones y percepciones obtenidas en respuesta al taller, darían los insumos necesarios para llegar a las conclusiones del final de la propuesta pedagógica.

La utilización de la danza contemporánea en esta propuesta pedagógica está orientada hacia la expresión de ideas y sentimientos por medio del movimiento corporal de los internos, sin que necesariamente existan unos vocabularios coreográficos definidos, ni aprendidos de otra persona. Son una expresión propia del interno, en ejercicios reflexivos y creativos libres hacia el movimiento, a partir de unas directrices técnicas básicas y claves en función de la danza contemporánea. Dan inicio a una posible activación del cuerpo hacia la ejecución de los movimientos a partir de su contexto. Los movimientos básicos y esenciales de este tipo de danza estuvieron considerados a partir del trabajo de campo realizado en la práctica docente y donde nace esta propuesta pedagógica, siendo la experiencia del docente, bailarín e intérprete la base para poder proponer la enseñanza de la danza contemporánea en los internos interesados en el tema.

Por razón de las condiciones actuales no se les pudo dictar sesiones presenciales. Esto no quiere decir que más adelante no se pueda continuar con nuevos talleres donde se les enseñarían muchos más movimientos técnicos, fomentando la creatividad en la expresión de su interior a través del movimiento corporal. Esta forma de cómo se dio el aprendizaje hacia la danza contemporánea en este contexto, podría ser un antecedente de nuevas propuestas e interpretaciones de la forma de mediar la enseñanza de la danza en estos espacios.

4.4 Desarrollos Conceptuales para la Elaboración de los Contenidos Didácticos

4.4.1 *La cárcel mental*

En las primeras sesiones de la práctica pedagógica se pudieron observar algunas miradas incrédulas y de cuidado frente al trabajo diferente que se les estaba proponiendo. Poco a poco fueron entendiendo la dinámica de clase al desarrollar los ejercicios propuestos. Se observó que al momento de realizar los ejercicios de forma consciente, tales como cerrar los ojos y respirar, generó un estado de tranquilidad por unos instantes. Algunos tenían algo de control y otros no tanto. Estas reacciones de vacilación me hacen preguntar ¿qué podría estar pasando por la mente de un interno al realizar estas acciones? ¿Realmente podrían estar concentrados al momento de realizar un trabajo más profundo o el hecho de cerrar sus ojos los transportaba a otro lugar? Partiendo de la experiencia que poseo en la danza contemporánea, en ese momento cuando se interpreta la danza, hay un proceso de disociación con el tiempo y el espacio en donde por un instante la mente entra en un estado único para realizar conexiones neuronales y físicas para lo que se pide al momento de hacer danza. Otro interrogante que resulta de esta experiencia está asociado a lo que pasa por la mente al cerrar los ojos. ¿Recordarán algunos momentos de su vida, vendrán a colación experiencias buenas y/o malas o estando con los ojos abiertos también podrían presentarse estas vivencias?

Gracias a los cuestionamientos del párrafo anterior encuentro en el autor Steven Mithen (1998) una similitud con estos cuestionamientos. En su libro *La arqueología de la mente* expone varias comparaciones para descifrar la historia de la mente a través del cuerpo. Señala que, así como nuestro cuerpo a través de la historia nos da indicios de cómo éramos y cómo vivíamos, en la mente se podría realizar lo mismo. En su libro menciona la idea de una mente fértil y extraordinaria que se da en la primera infancia: “la mente infantil embebe diferentes cosas en distintas partes del mundo; adquiere distintas culturas. Y las culturas, según nos dicen los antropólogos, no son simples conjuntos de datos acerca del mundo, sino formas concretas de pensar y de comprender”. (Mithen, 1998, p. 40) Es necesario comprender un poco lo que nos dice la mente por medio de nuestro cuerpo, para evidenciar por qué realizamos ciertos actos. Dado que los internos son seres humanos como cualquier otro, se puede decir que en su infancia pueden o no estar presentes actos de delincuencia en su familia, en su entorno o su contexto; en esta etapa de la infancia, donde ellos pueden reconocer en cierto modo qué es bueno y qué es malo. Es en su adolescencia cuando saben con certeza cuáles acciones son buenas o malas, pero aun así deciden seguir el mal camino, que en cierto modo los tiene en la situación actual. Cabe resaltar que lo bueno y lo malo es relativo y depende de los intereses de cada persona. Por tal razón, me veo coherente con lo que Mithen (1998) menciona acerca de que el querer entender la mente de otras personas es un trabajo muy complejo que conlleva una gran responsabilidad.

Desentrañar la arquitectura de la mente moderna es tarea de psicólogos. Pero todos nosotros nos hemos ocupado del tema en un momento u otro: todos somos expertos usuarios de la mente. Nos asomamos compulsiva y constantemente al interior de nuestra propia mente y nos hacemos preguntas sobre lo que puede estar pasando por la mente de los demás. (Mithen, 1998, p. 40)

De la misma forma, hacemos parte de una sociedad que se involucra en el pensamiento de los otros al construirse una razón propia de los hechos que le generan impacto y damos juicios sin saber lo profundo del asunto. Al realizar la planeación de las sesiones de movimiento corporal, se pensaba si les era útil construir para ellos una forma de entrenar su cuerpo con el fin de activar el movimiento hacia la danza. Después de los primeros encuentros y, con la aprehensión de algunos movimientos, los cuales causaron asombro por la forma positiva de aprendizaje que tuvieron al alcanzar lo planeado, siempre se pensaba qué estaba pasando en la mente de ellos para que entendieran bien cada uno de los ejercicios o movimientos demostrados y enseñados. Parecían unos niños en cuerpos de adultos; unos lienzos en blanco donde ellos aprendían de forma alegre, generando sensaciones de asombro. Ocurrieron momentos cómicos en la ejecución de algunos movimientos y al escuchar frases como; “este man lo que quiere es entrenarnos para volarnos de aquí”. Esta frase se tornaba extraña y diferente, pero de forma alegre y amenizaba el momento; tanto así que los hizo sentir en confianza con el docente y la clase.

La idea de Mithen (1998) entrelaza lo que tal vez ocurrió en las sesiones de clase. “La idea de que la mente es una esponja vacía que sólo espera ser llenada está presente tanto en nuestra vida de cada día como en el mundo académico”. (Mithen, 1998, p. 40) Buscando una asociación con el suceso, se podría decir que la respuesta positiva que se obtuvo en la idea de entrenar el cuerpo en función del arte, se debe al vacío de no comprender para qué sirve el movimiento corporal a través del arte y cómo éste se puede utilizar para expresar emociones y sensaciones o para estar sano. Fueron las premisas que se encontraron, que se les brindaron y se les hizo comprender al finalizar cada clase.

Según Mithen (1998) no se trata solamente de que la mente adquiera un conocimiento y lo utilice cuando éste sea necesitado. Es codificar para qué le sirve lo que está aprendiendo, poder utilizarlo en favor de su expresión y comunicar lo que le perturbe. “Podemos pensar en la mente como algo que incorpora datos, los procesa, soluciona el problema y hace que nuestros cuerpos ejecuten el producto resultante”. (Mithen, 1998, p. 41) Poder brindarle un conocimiento nuevo al interno resulta enriquecedor para ellos como personas. Enseñarles que existen otras formas de expresión puede generar en ellos sensación de libertad y resultaría más satisfactorio que el hecho de empuñar un arma o hacer el mal. De esta manera, se podría generar un cambio que alcance a persuadir su forma de pensar y ver el mundo.

Siguiendo lo mencionado anteriormente, no se pueden olvidar de la noche a la mañana todos esos buenos sentimientos y valores que han aprendido en alguna etapa de su vida. Recordar a sus seres queridos o momentos vividos, los cuales tienen gran influencia en su personalidad.

Sus sentimientos serán fundamentales para pensarse un proceso de cambio, como lo menciona Frankl (2015): en una *transitoriedad de la vida* existe una huella inmortal en la arena del tiempo donde cada sujeto debe decidir para bien o para mal cuál será el monumento de su existencia, donde el hombre en su transitoriedad pasa por alto lo ya ganado y olvida por completo sus buenos valores, sus gozos y sus sufrimientos. “Y todo lo real se guarda en el pasado, de donde se lo rescata y se lo preserva de la transitoriedad. Nada del pasado está irremediabilmente perdido, sino que se conserva irrevocablemente”. (Frankl, 2015, p. 147) Estar fuerte mentalmente para afrontar estos cambios que representa la cárcel ayudará a este proceso de transitoriedad para bien. Con el arte, se busca que este transcurso sea más acertado y no ahonde más los vacíos que podrían tener cada uno de los internos al enfrentar el encierro.

Podría decirse que la cárcel arquitectónica también puede ser asociada como una cárcel-mental para los internos, puesto que a las personas encargadas del funcionamiento de la cárcel no les interesan esos vacíos; solo les compete cuidar que todo funcione bien y que el preso pague su pena según lo estipulado por la ley. En este proceso de cumplimiento de pena muy pocas veces se les brinda un aprendizaje significativo. Esto hace que los vacíos sean cada día más grandes. Con las sesiones de movimiento y entrenamiento corporal hacia la danza se pudo obtener una apertura momentánea a esa cárcel-mental que se menciona. El aprender nuevos conocimientos fomentará su deseo de libertad, en una mente que cambia su disposición, para que el cuerpo vuelva a sentir que es libre y re direccionar su camino, al tener una experiencia carcelaria de transformación a través del aprendizaje del arte.

4.4.2 La cárcel - corporal

Gracias a lo observado durante la práctica docente, puedo describir una idea de cárcel corporal a través de la experiencia que se obtuvo con un interno. Se acerca él, de edad muy joven y me cuenta que no puede realizar un ejercicio propuesto en clase por el lado izquierdo. Me muestra su cuello y deja ver su clavícula sujeta por unos tornillos y platinas de titanio. Cuenta que tiene esta dificultad debido a una golpiza que recibió por robar, causándole una molestia física por el lado izquierdo que le quedará para toda la vida. Además de las limitaciones físicas, encuentro pertinente mencionar que las acciones que haya realizado para tener esa dificultad corporal también dejan una especie de dificultad mental por la cual el cuerpo siente el resultado de sus acciones. Ese resultado, con el tiempo, se convierte en una cárcel corporal que contiene todos estos hechos y recuerdos que, en cierta forma, establecen un cargo de conciencia. Este tipo de pensamientos hacen que su cuerpo los somatice. Todos estos cuestionamientos hacen pensar que tenemos algún tipo de marca corporal; marcas que cada uno se instaura consciente o inconscientemente. Estas pueden llegar a evidenciarse dentro y fuera de la cárcel. A propósito, Turner (1989) señala en su libro *El cuerpo y la sociedad* que:

Nuestra vida diaria se encuentra dominada por los detalles de nuestra existencia corpórea, implicándonos en la labor constante de comer, lavar, acariciar, vestir y dormir. El descuido de este régimen o gobierno del cuerpo propicia la decadencia prematura, la afección y el desorden. (Turner, 1989, pág. 25)

Este tipo de descuidos que presenta Turner (1989) se hacen más evidentes en los internos cuando están en una cárcel puesto que, al ingresar a ella, deberán estar regidos por la reglas internas y horarios, mostrándose el desorden de su cuerpo y obligándolos a transformarse. Estas transformaciones las pude sentir los días en que visitaba la cárcel puesto que, como docente, llegaba a dictar la clase y podía percibir los diferentes descuidos corporales en los internos. El cuerpo que hay en la cárcel es un cuerpo que transforma los hábitos de una vida cotidiana anterior. Éste se enfrenta a la realidad que le ofrece la cárcel; minimiza estas acciones corpóreas al límite y muchas veces se le niegan estos hábitos por políticas o por el accionar de cada establecimiento penitenciario.

El cuerpo de la cárcel es un cuerpo que resiste a esas directrices y se transforma según el rigor de una comunidad carcelaria; es un cuerpo afectado que espera a que pase su condena y se acostumbra a pensar y sentir que no puede hacer nada más que aguantar su estancia en este espacio. Y este espacio hace pensar y sentir al interno que mientras no esté fuera de él su cuerpo no le pertenece. No se trata de que haya solamente una privación de la libertad. Se trata de una intervención hacia su conducta y la forma cómo el interno se desenvuelve en sociedad al momento de cumplir con su pena.

Poder desarrollar clases con estos cuerpos dóciles fue una experiencia muy diferente, al hacerse evidentes los cambios corporales que se dieron con la buena comunicación de las pautas corporales. La diversidad de cuerpos que se encontró en la cárcel, tenía una particularidad: cuerpos agachados y encorvados. Esto hizo pensar que estos cuerpos se sentían oprimidos y presionados por la situación. Según Turner, “El cuerpo es a un mismo tiempo la cosa más sólida, más alusiva, ilusoria, concreta, metafórica, siempre presente y siempre distante: un sitio, un instrumento, un entorno, una singularidad y una multiplicidad” (1989, p. 33). Por lo tanto, encuentro varios de estos estados mencionados cuando se realizaron movimientos de estiramientos corporales al final de las sesiones. Se notó que había sensación al disfrutar la clase y sentir sus cuerpos alargarse y estirarse. Una sensación placentera a través de un ejercicio específico para mejorar y fortalecer habilidades corporales, dándole una mirada diferente al sentir su cuerpo y su límite corporal.

Aventurarse a decir que existe una cárcel-corporal influenciada por las circunstancias que rodean a los internos y por la misma arquitectura de la cárcel, donde el espacio hace que los cuerpos actúen y se modifiquen en alguna forma o apariencia, la que cada interno decida, puede ser acorde con la experiencia obtenida. Lo que se obtuvo con los cuerpos, realizando las actividades de movimiento corporal, nos inclina a pensar que conocer su cuerpo y saber

expresarse a través de él pueda aportar una visión diferente de trabajo social hacia esta población por medio del arte, enfocándonos en la danza contemporánea.

Se podría catalogar que el espacio es un lugar que ocupan los cuerpos a través de su peso y sus movimientos. Así mismo, la cárcel es un espacio muy grande diseñado para albergar a las personas que delinquen y atentan en contra de las normativas de la sociedad. Pero la cárcel se queda pequeña frente al problema tan grande de hacinamiento que presenta los establecimientos carcelarios, por la cantidad creciente de personas que en su momento y por diferentes circunstancias cometen un delito y son llevados a la cárcel. Debido a todas las dificultades mencionadas, podríamos decir que éstas están generando más presión a los cuerpos, los cuales al enfrentarse a esto tratan de resistir a las inclemencias de este espacio.

4.4.3 La cárcel - arquitectónica

Comenzar a describir la cárcel – arquitectónica implica decir que ésta influye en la ejecución de los movimientos corporales, gracias a que los internos se encuentran en un estado de monotonía de espacio, puesto que para ellos este espacio arquitectónico no cambia durante el cumplimiento de la pena. Al hablar de cárcel arquitectónica nos referimos a ese momento en el cual el espacio físico limita la posibilidad de expresión y de desplazamiento en él, ya que estas cuatro paredes y la sensación de encierro aumentan la dificultad para que el cuerpo se mueva libremente en la ejecución de las actividades propuestas en las sesiones de aprendizaje. Adicional a esto, también es importante mencionar que el aumento de los internos en los centros penitenciarios reduce notablemente los espacios en donde se pueden desarrollar las clases. Históricamente, los centros penitenciarios han ido en aumento no solo en infraestructura sino en la cantidad de internos que existen. Esto lleva a que cada vez haya más centros penitenciarios, pero aun así existe más hacinamiento en nuestro país. Según Rodríguez (2014), la población carcelaria se ha ido incrementando a medida que pasan los años en nuestro territorio y obliga a tener una mirada diferente a lo que representa la cárcel en estos momentos.

Para la época (1938) Colombia tiene 8.686 internos, población que aumenta anualmente en 1.000 internos; para 1946 disminuye en 2.765 por el proceso de desjudicialización; sin embargo, aumenta con el alto índice de violencia que nace con el conflicto armado en Colombia, para completar los 37.770 internos. Esta situación obliga a la construcción de los penales La Picota, Popayán, El Barne, la modelo de Bogotá y Barranquilla, etc. (Rodríguez, 2014, p. 3)

Por consiguiente, parece que cada año aumenta más la cifra de los reclusos y tienen un hacinamiento mayor desde esa época hasta nuestros días. Entonces pareciera ser que el sistema carcelario presenta gravísimas fallas en sus estructuras y metodologías empleadas. La cárcel fue fundada para la aprensión y resocialización del individuo que llega a ella, pero

en muy pocos casos se ha visto esa voluntad de cambiar por parte de la prisión y también por parte de los internos.

En el libro *La Cárcel*, Jesús Zárate (1972) nos describe a puño y letra varias situaciones que suscita la cárcel y, aunque han pasado varios años ya, el escritor describe a cabalidad por medio del personaje principal, la mayor parte de los sentimientos, sensaciones y emociones que uno puede tener en ella. Se habla de la salud, de estratos sociales dentro de la cárcel, de poesía, de libros, del carácter de los autores leídos, del tiempo, de libertad, de amor y odios, a través de varias historias desarrolladas en él. Además, la historia nos hace ver que la libertad puede estar en cualquier parte, inclusive en la cárcel, y que la cárcel también puede estar en cualquier lugar del mundo exterior. Allí hace anotaciones acerca de las diferentes temporalidades y roles que desempeña un ser humano en el transcurrir de la vida y los asocia al estar en la cárcel.

Por medio del libro, he logrado identificar relaciones con varios momentos vividos en la práctica docente; y es que la experiencia adquirida en ella es diferente puesto que el libro es una mirada más intensa, profunda y de ficción a lo vivido en las clases dictadas y ayuda a tener claridad. Aunque sea una novela de ficción, en muchas ocasiones salían a flote preguntas que retumbaban en mi cabeza y no tenían respuesta. El estar en una cárcel arquitectónica, vivir esta experiencia en este centro penitenciario es una energía inexplicable. Se siente miedo, temor y desconfianza; lo percibes en los ojos, en los cuerpos de los internos y sus movimientos, lo cual es descrito en el libro. Éste logra recordar los momentos de comunicación y de trato que se tuvo con cada uno de ellos.

Siempre hubo cuidado cuando se llegaba a este espacio. Es más, unas cuadras antes de llegar a la cárcel se podían sentir algo extraño, una sugestión al lugar tal vez por el concepto que se ha enseñado y relacionado con lo que representa la cárcel y porque alrededor de ella uno se daba cuenta de que sucedían y se modificaban las cosas. Algunas veces se podía ingresar sin ningún problema y podías pasar al lugar donde todo ocurría de forma ágil. Otras no, y se podría decir que era una lotería. Por una parte, a causa de que los internos realizaran alguna broma en el conteo, es decir un número ilógico o alguna palabra fuera de lugar del orden que llevaban los dragoneantes y esto causaba realizar el conteo nuevamente. También podría ser que se haya escondido algún interno o tal vez fugado.

Por otra parte, algunos dragoneantes estaban comprometidos con el ingreso de manera ágil y otros no entendían a qué íbamos o porqué lo hacíamos. Nos hacían sentir que perdíamos nuestro tiempo. También podría darse que, al llegar, estuvieran realizando requisas sorpresa y esto hacía que el tiempo fuera diferente. Cuando el proceso de ingreso era lento por alguna de las razones ya mencionadas, el tiempo para la clase era más corto. De esta forma tocaba replantear lo que se quería trabajar con ellos y poderlo realizar en el tiempo que se tenía.

El espacio en el cual se tuvo contacto con los internos fue tranquilo. Se percibía una buena convivencia. El lugar donde se realizaban las clases era un espacio amplio donde ellos podían disfrutar de esta pequeña libertad que les daba el momento de la clase. Este espacio representaba algo tan grande como poder expresar sus emociones a través del arte, de hacer algo diferente. Es posible comenzar a activar este tipo de espacios y métodos de mediación para poder llegar a una posible solución a tanta problemática que manejan los centros penitenciarios.

Hubo un momento donde pregunté por la historia de este lugar, y fue cuando me percaté de que este espacio tan diferente en la cárcel había sido transformado y creado por ellos. Surgieron preguntas frente a qué los motivó a trabajar en comunidad para generar un cambio en este lugar. ¿Qué había pasado por las mentes de estas personas? ¿Qué pensaron que harían allí? O, ¿solamente querían escapar de la rutina? Las respuestas no aparecieron en la práctica, pero sí se pudo deducir que estas personas pueden trabajar para cambiar los espacios internos; cambiar un entorno para un fin.

A propósito, encuentro una descripción apropiada para dar posibles respuestas a estas preguntas donde el autor Schnaidt (1989) menciona que: “El espacio es una dimensión axial de la vida humana cuyas coordenadas determinan, en todas las épocas y en el cuadro general de las sociedades, la manera como el hombre se entiende a sí mismo”. (Schnaidt, 1989, p. 135) De la misma forma, se pensaría que la cárcel necesita varios espacios donde se puedan atender a una variabilidad de internos, que por lo menos brinde la posibilidad de mostrarles unos espacios diferentes, donde los que sí quieren ese cambio lo puedan realizar y no dejarlos al azar.

5. METODOLOGÍA

5.1 Tipo de Investigación

Esta propuesta se realizó a partir de una experiencia pedagógica previa adquirida en la cárcel donde se desarrollan contenidos para la comunicación pedagógica, sensitiva y creativa hacia los internos, indagando en el concepto de cárcel y buscando definir un conocimiento de lo que ella representa en los internos, a modo propio y externo. La construcción de esta propuesta pedagógica se utiliza para el desarrollo de contenidos didácticos a utilizarse dentro de la cárcel, en favor del movimiento corporal y la reflexión del concepto. Se logra evidenciar un autoconocimiento mediante reflexiones escritas de los internos y los tipos de cárceles que se pueden llegar a percibir en estos espacios para una mejor atención frente al tema.

Como resultado de la indagación del concepto cárcel a través de la experiencia y bajo los lineamientos de la propuesta, se permitieron conectar y concretar concepciones pensadas sobre este lugar, concurriendo en una perspectiva de tipo cualitativa fundamentada en lo fenomenológico, pedagógico, etnográfico y experiencial. Fue relevante la ayuda del enfoque cualitativo para lograr constituir argumentos sólidos que condujeron a la elaboración de contenidos del taller donde, a través de un intercambio de material pedagógico, se obtuvo un conocimiento recíproco depositado en la reflexión final de esta propuesta pedagógica.

La intención de la propuesta se dio a cabo al evidenciar una posible ruta o forma de trabajo en los espacios donde hay difícil acceso, tomando como punto de partida la experiencia propia donde se focalizó un posible actuar pedagógico y creativo que nos condujo al conocimiento interno de la cárcel promovido por el arte, en este caso desde la danza, desde la exploración del movimiento corporal en los internos.

El resultado final es una reflexión sobre la forma de visualizar y contar cómo fue el proceso educativo de esta propuesta pedagógica, pero se considera de forma trascendental la construcción del concepto de cárcel observado en la correspondencia con los internos. Unos posibles métodos de mediación donde la construcción del puente entre ellos es vital para poder descifrar poco a poco la forma de continuar con los procesos educativos en estas circunstancias.

Se encontró en la investigación cualitativa las herramientas necesarias para desarrollar esta propuesta pedagógica pues no busca datos que validen la forma y la supuesta existencia de la cárcel. Mi interés es la visualización interna desde el ser para una posible comprensión de los individuos que la habitan y de las personas que de una u otra manera tuvieron contacto con ella, creando resonancia en aprendizajes para indagar sobre este estadio en relación con el ser.

La investigación de tipo cualitativo en su enfoque rechaza la pretensión racional de solo cuantificar la realidad humana, en cambio da importancia al contexto, a la función y al significado de los actos humanos, valora la realidad como es vivida y percibida, con las ideas, sentimientos y motivaciones de sus actores. (Mesías, 2010, p. 1)

Es por ello que el método cualitativo ayuda a ser un poco más visibles las problemáticas que hay en este contexto, para conocerlas y dar una mirada diferente a un estudio de caso. Así mismo, este tipo de propuesta fortalece mi quehacer como docente y mi rol como artista; abre una mirada más sensitiva hacia los procesos para la creación de contenidos didácticos para la danza y la educación de este tipo de población.

5.2 Enfoque

Encontré pertinente la utilización del enfoque fenomenológico porque a partir de éste puedo hablar de la esencia del interno y la experiencia propia bajo la mirada de la cárcel; es no mirar que hizo la persona para llegar allí, sino tratar de comprender esta figura que se ha vuelto constante en la sociedad.

La fenomenología como episteme de las ciencias sociales y humanas, se ocupa de la conciencia con todas las formas de vivencias, actos y correlatos de los mismos, es una ciencia de esencias que pretende llegar sólo a conocimientos esenciales y no fijar, en absoluto, hechos. (Barbera & Inciarte, 2012, p. 204)

Es así que este método de trabajo me brinda un conocimiento el cual es de gran importancia para la comprensión y atención del cómo vive y siente el individuo la cárcel.

También creo necesario mencionar la experiencia como eje principal de esta propuesta debido a que nace desde la práctica pedagógica en la cual surgieron preguntas acerca de la educación que debe realizarse por parte del arte en estos espacios. También, la experiencia de vida artística, en la cual mis inicios se fundamentaron en una educación no formal y luego una formal en el ámbito como bailarín, intérprete y docente. Así, en la Universidad de Antioquia bajo el programa de la Licenciatura en Educación Básica en Danza, logré codificar todo lo aprendido de manera no formal para llevarlo a una formación formal y complementar mi experiencia enfocada hacia la docencia y llegar a cuestionarme qué tipo de docente se pretende ser. El transitar sobre este proyecto me permite cuestionarme y desarrollarme como docente y artista. Y al mismo tiempo reúne mi experiencia de vida y da una forma de trabajo hacia lo que se desea realizar por medio de la danza.

La danza me ha acompañado desde muy joven y ha abierto muchas puertas para poder crecer como persona, docente y artista en la sociedad; desde bailar folclore a la danza contemporánea. Por ello quiero hacerla partícipe de este momento. Esta última, la danza

contemporánea, es la que ha estado presente en mi cuerpo con más fuerza y con la que más me identifico para llevar a cabo este proceso. Una fusión entre lo didáctico y la creación de nuevas formas de llevar la danza a otros espacios que da un referente en estos momentos de mi formación artística. Es el placer de enseñar, pero a la vez, crear y pensar cómo potencializar la enseñanza de la danza, en este caso la danza contemporánea.

5.3 Estrategias

5.3.1 *Etnografía.*

Como primer acercamiento hacia la población que se pretende estudiar se encontró en la etnografía el método que complementa la forma de desarrollar contenidos didácticos para la construcción de los momentos que se pretenden generar a través de los conceptos propuestos en esta propuesta. “La etnografía es considerada una rama de la antropología que se dedica a la observación y descripción de los diferentes aspectos de una cultura, comunidad o pueblo determinado, como el idioma, la población, las costumbres y los medios de vida” (Martínez, 2009, p. 37). Es por ello el interés de conocer cómo es el movimiento que se ejerce en la cárcel, una comunidad que se crea obligatoriamente a partir del encierro.

En la experiencia pedagógica precedente se recopilaron datos a través de la observación participante, puesto que se estuvo inmerso en la interacción con los internos, y allí se obtuvieron una serie de sensaciones, percepciones e información que considero que es de tipo etnográfica. Sus creencias y costumbres al interior de la cárcel permitieron formular la propuesta pedagógica que se presentará más adelante.

5.3.2 *Pedagogía y técnicas utilizadas.*

Durante la experiencia vivida en el primer ejercicio pedagógico se pudo notar que allí se ejercía un tipo de educación, no la que los docentes a cargo quisieran, sino la que podrían ejercer en este lugar por las condiciones institucionales y otros factores asociados al espacio. Esto hizo pensar en los diferentes modelos que tiene la educación de impartirse en la sociedad y recordando una parte de mi educación primaria, la cual fue bajo el modelo de *escuela nueva* que consiste en desarrollar la educación básica primaria en un mismo espacio, creando un tipo de comunidad. Así, pude notar que en este espacio los internos tenían una educación que poseía la esencia de la escuela nueva. Por diferentes factores este tipo de educación cambió. porque resultaron fallas estructurales en el techo y al ser reparado los internos tuvieron que ser separados para continuar las sesiones de trabajo de las distintas áreas artísticas, también

podría decirse que la institución penitenciaria vio el potencial del lugar y lo adecuó para otras funciones diferentes a las que se venía realizando, sin importarle los procesos que se realizaron en este lugar y por último, la pandemia a causa del virus COVID19 que aplazó todos estos encuentros.

Un posible modelo de educación o modelo de mediación compuesto en este mismo espacio, donde estaban desarrollándose diferentes actividades asociadas al arte. La diferencia está en que no se enseñaba con cartillas o currículos establecidos por un sistema educativo. Donde el aprendizaje estaba ligado a la expresión del interno a través del estudio de diferentes técnicas artísticas por cada uno de los docentes encargados.

Encontré en la didáctica un acompañamiento vital para esta propuesta pedagógica que me permitió tener un plus de trabajo hacia ellos el cual quede como un posible precedente para futuras intervenciones y apuntar a un desarrollo sólido de la educación que se debe tener en este espacio por parte del arte. En este caso el movimiento corporal asociado a la danza.

La educación no formal, debido a su institucionalidad flexible y carente de reglamentación, ofrece condiciones ideales para promover el ejercicio participativo y la construcción de espacios de aprendizaje con alta pertenencia social y simbólica dado que su propuesta pedagógica favorece la expresión de los sujetos y la promoción de aprendizajes vinculados a los intereses y preocupaciones cotidianas. (Banchemo, 2016, p. 17)

Así mismo tomar un poco de esta postura de educación no formal para desarrollar los contenidos que se van a realizar hacia los internos. Según Banchemo “Es posible construir los itinerarios educativos en conjunto con los sujetos participantes, lo cual cuestiona, de suyo el tradicional vínculo verticalizado con el saber y con los docentes, con la institución toda” (2016, p.17). En consecuencia, con este ejercicio mencionado ya se tuvo un acercamiento a los internos y a través de allí encuentro la oportunidad de dar continuidad a un posible proceso de formulación de contenidos hacia el movimiento corporal en relación con la danza.

Me incliné hacia desarrollar un taller de movimiento para dar inicio a esta propuesta pedagógica. Se diseñó de manera temporal, con todo lo que sucedía alrededor relacionado con la pandemia a nivel mundial, lo que implicaba una cuarentena y un aislamiento social. Todo esto llevó a que se comprendiera que el taller debía realizarse de una manera autónoma, si se quería continuar con el proceso, y por ende más personal, interno e íntimo en cada participante de la cárcel.

El taller se diseñó por medio de unas cartillas a modo de fanzines, (ver anexo 10.4) unas hojas de pregunta - respuesta y un formulario final (ver anexo 10.5) para valorar todo el taller. El material se entregó a los internos mediante un dragoneante, quien realizaba el canal para que el material llegara al interior de la cárcel y, así mismo, las respuestas de las sesiones que propone el taller llegaran al docente. Éste se denominó “Taller de auto-conocimiento a través

del movimiento corporal” y comprendió un aprendizaje autónomo durante tres fases; 1) la cárcel – mental, 2) la cárcel – corporal y 3) la cárcel – arquitectónica. Cada fase contenía cuatro sesiones de trabajo y cada sesión estipulaba el trabajo autónomo de una hora de clase, para un total de doce sesiones de trabajo de todo el taller. Las entregas de respuestas al taller se dieron por cada fase, dándose un movimiento cíclico entre el dragoneante y el docente al entregarle los talleres y la devolución de las hojas de respuestas.

Los contenidos diseñados en este taller tuvieron las siguientes cualidades: 1) conocimientos en definiciones básicas de técnicas y de ejecución para el movimiento corporal y la danza contemporánea 2) ejercicios de estiramiento, calentamiento articular y fortalecimiento muscular 3) aprendizaje y nociones básicas de algunos ejercicios técnicos hacia la danza contemporánea 4) ejercicios corporales, creativos e individuales a partir de algunas pautas de reflexión acerca de sensaciones y percepciones propias de la cárcel 5) reflexiones y sensaciones sobre una posible cárcel mental, corporal o arquitectónica 6) reflexiones frente a frases de algunos pensadores referentes a la cárcel y 7) reflexión de imágenes alusivas a la cárcel mental, corporal o arquitectónica a través de un collage de imágenes.

Las fases número uno y dos no siguieron un patrón progresivo en ejercicios y actividades propuestas como se mencionó en el párrafo anterior, pero mientras se fue desarrollando el taller se construyó una estructura que se solidificó en la fase número tres en favor de una clase completamente orientada hacia el movimiento corporal a partir de emociones y sentimientos relacionados con la cárcel. Así, en todas las sesiones de la fase número tres se llega a tener una clase básica, estructurada en favor de la expresión a partir del movimiento corporal para la danza contemporánea.

Los internos que realizaron el taller promovieron una comunicación de escucha con su ser y su cuerpo a través del movimiento. Además, obtuvieron conocimientos de cómo generar bienestar y reflexión autónoma a través de su cuerpo en este espacio, creando una forma de comunicación pedagógica piloto que mediara la forma cómo se ha enseñado la danza en este lugar.

5.4 Consentimiento Informado

Mi propuesta pedagógica “*Movimiento en libertad*” da crédito a los internos que hacen parte de este proceso al igual que a todos los autores mencionados, porque sin sus aportes tanto en experiencia, en conceptos y metodologías hacia la creación no habría podido construir y desarrollar este proyecto. También al proyecto “La Paz es una Obra de Arte” cuyo aprendizaje por parte de maestros y compañeros fue fundamental para adquirir esta experiencia.

Como docente, dejo en claro que los internos de la cárcel La Paz de Itagüí estarán de acuerdo con la libre participación en la propuesta pedagógica. Y que su material de respuesta literario será solo de uso exclusivo para el desarrollo final hacia las reflexiones y conclusiones que esta propuesta genere. (Ver anexo 10.1)

5.5 Selección de participantes.

Se pretendió la participación de diez internos del Establecimiento Carcelario y Penitenciario La Paz de Itagüí, pero solo fue posible realizar el taller con tres de ellos. Se esperaba que hubiera una continuidad con los internos que hicieron parte de la experiencia pedagógica previa para continuar su proceso. También se ofreció la posibilidad de que otros internos que no estuvieron anteriormente pudieran hacer parte del proyecto y fueran partícipes de esta nueva experiencia.

Su presencia y experiencia fue fundamental para la construcción de reflexiones y conclusiones, gracias a la correspondencia con el docente. Con esta información, éste pretendió identificar sus ideales, para luego promover interés en el estudio de la educación artística, en este caso de la danza, en la cárcel.

6. PROPUESTA PEDAGÓGICA

La información que se presenta a continuación contiene la propuesta del taller, incluyendo una descripción del programa del curso y el contenido de cada una de las sesiones a realizar. También se ilustra un ejemplo del formato de los fanzines utilizados como medio para llegar a los internos.

6.1 Formato de Presentación del Taller

6.1.1 Ficha Técnica

PROGRAMA DEL TALLER

1. INFORMACIÓN GENERAL	
Fecha de inicio: 15 de septiembre del 2020	
Nombre del curso:	Taller de auto – conocimiento a través del movimiento corporal
Tipo de curso:	Aprendizaje a distancia
Horas semana con acompañamiento Docente: 0	Total semanas: 4 – 8
Horas semana trabajo independiente: 2	Total horas semana: 2
Características del curso:	Teórico - práctico
Pre-requisitos:	Idealmente que haya existido una participación en la práctica docente titulada “Entrenando la paz”, pero no es algo obligatorio. Este taller puede realizarse con cualquier adulto interesado en la danza.

2. INFORMACIÓN ESPECÍFICA

Descripción general del curso: Realizar una descripción general que considere el propósito del curso en coherencia con los objetivos de formación de la propuesta pedagógica y una justificación que evidencie la pertinencia del curso.

El taller de auto - conocimiento a través del movimiento corporal es una forma de trabajo dirigida hacia internos de cárcel. Comprende el estudio de algunas herramientas básicas de la danza contemporánea hacia un autoconocimiento, promoviendo la expresión corporal a partir del movimiento y la autonomía en el aprendizaje propuesto. Para ello, se toma como motivo de estudio, desde la mirada de los internos, la experiencia en la definición del concepto de cárcel en tres dimensiones: la cárcel - mental, la cárcel - corporal y la cárcel arquitectónica. Esto construye tres fases, desarrolladas a partir de diferentes ejercicios técnicos y reflexivos.

El taller plantea un entrenamiento corporal hacia la danza contemporánea a través de ejercicios técnicos, creativos y reflexivos enfocados hacia el desarrollo del bienestar mental y corporal del estudiante, alrededor de su contexto y así fortalecer el aprendizaje, ya sea, corporal, dancístico y educativo en el interior de la cárcel.

Promover este taller dentro de estos espacios, considero que fortalece el desarrollo psicológico y emocional de los internos. Es de vital importancia para su integración social y es por eso que la enseñanza de la danza contemporánea promueve, en el desarrollo de sus clases, una forma diferente, al identificar los hechos o sentimientos significativos para hacerlos movimiento, apuntando a un trabajo reflexivo y tal vez resiliente a partir de la danza. Es coherente puesto que actualmente los establecimientos carcelarios no poseen las suficientes herramientas para trabajar la parte psicoemocional de los internos y es aquí donde la exploración de la danza dará expresión a sus más profundos pensamientos y deseos sin ser juzgados.

Objetivo general y objetivos específicos:

Objetivo general.

Identificar posibles rutas de trabajo para el aprendizaje de la danza contemporánea en contextos de difícil acceso, generando un aprendizaje significativo a través del movimiento corporal donde se promuevan espacios para la libre expresión de los internos y ayudarlos a un proceso de resocialización mas adecuado.

Objetivos específicos

- Promover un hábito de entrenamiento corporal que genere bienestar en los internos para mejorar su estancia en la cárcel.
- Generar un autoconocimiento de su cuerpo y mente a través de los ejercicios y actividades propuestas.
- Promover un aprendizaje autónomo para solucionar la falta de aprendizaje en la cárcel.

- Indagar sobre el concepto de la cárcel, a través de la experiencia de los internos, sobre la existencia de una cárcel mental, corporal y arquitectónica.
- Observar su actividad mental y corporal por medio de ejercicios reflexivos y técnicos a través de algunas herramientas básicas de la danza contemporánea.
- Observar su relación con la estructura arquitectónica por medio de los ejercicios propuestos.
- Promover la libre expresión mental y corporal a través de ejercicios creativos
- Generar reflexión en los internos sobre la cárcel, a través de algunas frases e imágenes en forma de collage.

Contenido resumido: (especificar las unidades o fases del curso)

Fase #1: La cárcel- mental, aprendizaje de algunos conceptos básicos de la danza contemporánea y ejecución de ejercicios técnicos, reflexivos y creativos referente al tema. Se toma como punto de partida corporal la utilización de los brazos y las manos para los ejercicios creativos.

Fase #2: La cárcel- corporal, aprendizaje de algunos conceptos básicos de la danza contemporánea y ejecución de ejercicios técnicos, reflexivos y creativos referente al tema. Se toma como punto de partida corporal la utilización de todos los segmentos del cuerpo para los ejercicios creativos.

Fase #3: La cárcel- arquitectónica, aprendizaje de algunos conceptos básicos de la danza contemporánea y ejecución de ejercicios técnicos, reflexivos y creativos referente al tema. Se toma como punto de partida todo el cuerpo en relación con la estructura física para los ejercicios de fortalecimiento, técnicos y creativos.

UNIDADES DETALLADAS

Unidad No. 1

Nombre de la unidad:	La cárcel- mental
Tema:	La mente
Subtemas:	1. Respiración 2. Imaginación

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Movimiento 4. Gimnasia cerebral 5. Cualidades de movimiento 6. Música
No. de semanas que se le dedicarán a esta unidad	2
BIBLIOGRAFÍA BÁSICA correspondiente a esta unidad: No aplica	

Unidad No. 2

Nombre de la unidad:	La cárcel - corporal
Tema:	El cuerpo
Subtemas:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Esqueleto humano 2. Articulaciones corporales 3. Músculos 4. Kinesfera 5. Planos corporales 6. Ejercicios técnicos 7. Lateralidad 8. Órganos corporales
No. de semanas que se le dedicarán a esta unidad	2
BIBLIOGRAFÍA BÁSICA correspondiente a esta unidad: No aplica	

Unidad No. 3

Nombre de la unidad:	La cárcel - arquitectónica
Tema:	La arquitectura
Subtemas:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Estructura de clase 2. Ejercicios técnicos

No. de semanas que se le dedicarán a esta unidad	2
BIBLIOGRAFÍA BÁSICA correspondiente a esta unidad: No aplica	

3. METODOLOGÍA

Describa las estrategias enseñanza y aprendizaje que mediarán el desarrollo del curso, Incluya las actividades de trabajo presencial y de trabajo independiente, así como la evaluación de los aprendizajes.

La metodología para esta propuesta pedagógica se implementó a raíz de la cuarentena obligatoria que se decretó en el país, dando inicio a una estrategia metodológica diferente al cual se venía efectuando con los internos en la cárcel. Se estableció que la única forma de llegar a ellos era por medio de unas cartillas de trabajo denominadas fanzines.

Los fanzines contenían aprendizajes en conceptos y actividades prácticas básicas de la danza contemporánea como: la respiración, las articulaciones, los músculos y posiciones y ejercicios técnicos y creativos en función de la danza, encaminando a los internos a desarrollar una buena estructura de clase a medida que se fueron ejecutando las sesiones del taller. Los internos debían realizar un trabajo autónomo en el que se le brindan unas series de actividades progresivas y aptas para realizar los diferentes ejercicios de calentamiento y fortalecimiento para la danza contemporánea. Al final de cada sesión debían responder unas preguntas reflexivas y perceptivas frente a la cárcel o al tema a tratar y posteriormente ser devueltas al docente y con ello evidenciar el trabajo de los internos.

Evaluación

Es un taller que no evalúa el desempeño del estudiante a través de una nota. Lo que se pretende evaluar son los resultados que se consideraron a través de la lectura de las respuestas que los internos enviaban. Se evaluó el proceso pedagógico, la eficacia de la propuesta pedagógica a través de las evidencias del taller de autoconocimiento a través del movimiento corporal que realizaron los internos en la cárcel.

Se realizará una autoevaluación a cargo del docente a su propuesta pedagógica. En un futuro próximo se contempla la posibilidad, en una fase más avanzada, de comenzar a realizar una autoevaluación por parte de los participantes de los talleres.

Actividades de asistencia obligatoria:

Participación voluntaria.

6.2 Contenidos del Taller

6.2.1 Formatos de Guión para la elaboración de los Fanzines

Fase número uno


TALLER DE AUTO-CONOCIMIENTO A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO CORPORAL Fase #1: Cárcel Mental

Nombre del tema:	La cárcel - mental
Sesión #	1
Duración:	50 minutos a 1 hora
Nombre del docente:	Jhon Edison Torres Lozano
Semestre académico:	2020 - 01

Descripción de la sesión

Dar inicio al taller por medio de un video o una carta de presentación explicándoles la forma y el contenido de los encuentros personales que ellos van a realizar. De igual forma se quiere dar inicio a estos pequeños encuentros que a la vez representan una grandiosa experiencia para el movimiento en estos espacios.

Página # 1 - Portada

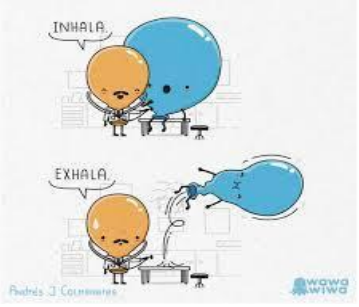
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
Portada - Imágenes:  Títulos:	TALLER DE AUTO- CONOCIMIENTO A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO CORPORAL Fase #1: Cárcel Mental Sesión #1	La portada de este fanzine debe ser llamativa. Promoviendo la apertura al desarrollo de la sesión.

Bibliografía de la imagen:

Khan, O. & Fernández, J. (n.d.). Actualidad AKRAM KHAN. 2020, agosto 26, de SusyQ - revista de danza Recuperado de <https://susyq.es/actualidad/599-akram-khan>

Página # 2

¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?

<p>Imágenes:</p>  <p>Títulos de apoyo: respiración, inhalar y exhalar.</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>¿Qué es la respiración? La respiración, un proceso vital para los seres vivos, consiste en tomar oxígeno del medio, procesarlo en el sistema respiratorio y luego eliminarlo en forma de dióxido de carbono.</p> <p>La inhalación: el sistema respiratorio recibe oxígeno. La exhalación: el sistema respiratorio expulsa dióxido de carbono.</p> <p>Es importante mencionar que la respiración es un proceso automático: las personas no piensan para llevarlo a cabo, sino que lo hacen involuntariamente. Sin embargo, es posible realizar una inhalación consciente con determinados fines: para relajarse, en el marco de una meditación, etc.</p> <p>Actividad: Toma 5 minutos e intenta durante todo este tiempo visualizar cómo estás respirando. Por ejemplo, yo respiro muy lento y pequeño y a veces muy fuerte; depende de la situación.</p> <p>Podrías contarnos ¿qué sientes al respirar? Nota: responder en la hoja de respuesta, gracias.</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>Aunque es un proceso normal del inconsciente – consciente, se pretende dar información sobre el acto de respirar y lo que representa para la vida. -También el nombre que se le da al movimiento por el cual tomamos oxígeno y lo expulsamos y que se utiliza en la terminología de la danza.</p>
---	---	---

Bibliografía de la imagen:

Colmenares, A. (n.d.). *Inhala y exhala*. 2020, agosto 26, de Pinterest Recuperado de https://co.pinterest.com/pin/453245149972688181/?nic_v2=1a6X6R9Hs

Bibliografía del texto:

González, P. (19/09/2019 11:00). *Qué es la respiración*. 2020, agosto 26, de Okdiario Recuperado de <https://okdiario.com/curiosidades/que-respiracion-4580178>

Página # 3		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes:</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>¡Existen varias técnicas de respiración! La respiración abdominal es cuando el torso se deja sin mover y el</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p>

 <p>Títulos de apoyo: respiración abdominal</p>	<p>diafragma al bajar empuja los órganos del abdomen dando la impresión de que éste se hincha. Beneficios: Lleva gran cantidad de aire a los pulmones, promueve la oxigenación de la sangre, es muy relajante, actúa sobre el plexo solar liberando la ansiedad (y ese “nudo en el estómago”), estimula el movimiento del corazón y mejora la circulación. Con el movimiento constante del diafragma los órganos abdominales reciben un buen masaje, se descongestiona el hígado y se ayuda al tránsito intestinal. Actividad a desarrollar: En una posición cómoda, ya sea sentado o acostado en el piso boca arriba, practicar este tipo de respiración con los siguientes intervalos: ¿cómo debes contar? cada segundo representa la palabra “movimiento” entonces debes contar así: un movimiento, dos movimientos</p> <ul style="list-style-type: none"> -inhala durante 2 segundos -sostén el aire durante 4 segundos - exhala durante 4 segundos - deja tu cuerpo sin aire durante 4 segundos. <p>¡Recuerda que nos imaginamos que lo que se llena es el área abdominal y no los pulmones! Realiza esta actividad durante 5 min.</p> <p>¿Cómo te sentiste realizando este tipo de respiración? Compártenos tu respuesta en la hoja propuesta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Brindarle el conocimiento de otro tipo de respiración que ayude a su salud y que pueda estimular la concentración en las sesiones de clase. -Enseñar conocimientos nuevos y a la vez entrenar una forma de trabajo como la que plantea el taller.
--	---	---

Bibliografía de la imagen #1:



"La respiración diafragmática". (n.d.). *La respiración diafragmática*. 2020, agosto 26, de [Freepng.es](https://www.freepng.es) Recuperado de <https://www.freepng.es/png-08326m/>

Bibliografía de la imagen #2:

"Istock, inhalar, otros, dibujos animados, personaje de ficción png". (n.d.). *Istock, inhalar, otros, dibujos animados, personaje de ficción png*. 2020, agosto 26, de [Pngwing.com/es](https://www.pngwing.com/es) Recuperado de <https://www.pngwing.com/es/free-png-pwsxh>

Bibliografía del texto:

Lara. (n.d.). *Respiración abdominal*. 2020, agosto 26, de tecnicasderespiracion.com Recuperado de <https://tecnicasderespiracion.com/tecnicas/respiracion-abdominal/>

Página # 4		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes:</p>  <p>Títulos de apoyo: La imaginación Ejercicios o actividades a realizar: que observas en tu interior</p> 	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>La imaginación ¿Qué es la imaginación? La ciencia está descubriendo que la imaginación juega un papel fundamental en la percepción que tenemos de la realidad y en la elaboración de los recuerdos, los sueños y los pensamientos. La inteligencia depende de ella, al igual que la creatividad, y solo potenciándola podemos avanzar hacia una sociedad más sana y más sabia. ¡Ahora! Una Actividad a realizar: ¡te atreverías a cerrar los ojos y permitir viajar a través de tu mente, de tu imaginación! ¡Tómame 5 minutos e imagina cómo se mueve tu cuerpo estando en diferentes espacios, donde tú quieras! A continuación, puedes escribir lo que imaginaste en la hoja de respuestas.</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Dar a conocer el significado de la imaginación y lo importante que es para un artista. -Desarrollar una actividad más concreta para la búsqueda de conceptos frente a la cárcel mental. -Fomentar el acercamiento hacia su imaginación a la espera de respuestas.

Bibliografía de la imagen #1:


Mente y Éxito. (marzo 13 del 2019). *El Poder De La Imaginación: Vive Como Si Ya Es Real.* 2020, agosto 26, de [menteyexito.org](http://www.menteyexito.org) Recuperado de <http://www.menteyexito.org/poder-la-imaginacion-vive-ya-real/>

Bibliografía de la imagen #2:

Estevez, A. (marzo, 2020). *SIGNIFICADO DE IMAGINACIÓN.* 2020, agosto 26, de significado.com Recuperado de <https://significado.com/imaginacion/>

Bibliografía del texto:

Pigem, J. (06 de mayo del 2020). *¿Qué es la imaginación y cómo podemos desarrollarla?* 2020, agosto 26, de [cuerpomente.com](https://www.cuerpomente.com) Recuperado de https://www.cuerpomente.com/psicologia/desarrollo-personal/que-es-imaginacion-como-podemos-desarrollarla_990


¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes:</p>  <p>Títulos de apoyo: el movimiento Ejercicios o Actividades a realizar: que observas en tu interior</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>¿Qué es el movimiento? Fenómeno físico que se define como todo cambio de posición que experimentan los cuerpos en el espacio, con respecto al tiempo y a un punto de referencia, variando la distancia de dicho cuerpo con respecto a ese punto o sistema de referencia, describiendo una trayectoria. En el arte representa una forma de expresión y más que todo en la danza, donde se utiliza el cuerpo para la expresión. Puede haber movimientos rápidos o lentos en nuestro cerebro. Actividades a realizar: ¿qué tal una actividad! cierra tus ojos durante 5 minutos y piensa en lo que tú quieras, pero nos gustaría saber ¿cómo se mueven tus pensamientos? ¿A qué velocidad van? A continuación, puedes escribir lo que imaginaste en la hoja de respuestas.</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Dar a conocer el significado del movimiento y lo importante que es para el artista y en efecto para la danza. -Desarrollar una actividad más concreta para la búsqueda de conceptos frente a la cárcel mental. -Fomentar el acercamiento hacia el movimiento mental a la espera de respuestas.

Bibliografía de la imagen:

Periañez, L. (06 de febrero del 2019). "blog". 2020, agosto 26, de [centropsicosanitariogaliani.com](https://www.centropsicosanitariogaliani.com) Recuperado de <https://www.centropsicosanitariogaliani.com/2019/02/06/fisioterapia-y-salud-mental/>


Bibliografía del texto:

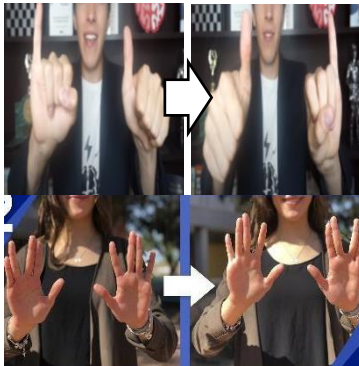
"Movimiento". (n.d.). *Movimiento*. 2020, agosto 26, de [ecured.cu](https://www.ecured.cu) Recuperado de <https://www.ecured.cu/Movimiento#Arte>

¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes:</p>  <p>Títulos de apoyo: ¿qué dice tu mente y tus pensamientos?</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Ejercicio o Actividades a realizar: tomarse unos minutos para escucharte, estar en calma y sentir qué necesitas. Escucha tu mente y muévete poco a poco al ritmo que ella te indique.</p> <p>Tómate de 5 a 10 minutos para esta actividad, solo debes escuchar tu mente y si sientes la necesidad de mover alguna parte de tu cuerpo, hazlo sin temor. Por ejemplo, yo necesito mover mi cabeza o mis hombros, dependiendo de la situación. Nos gustaría que registres tu respuesta en la hoja que dimos para ello. ¡Gracias!</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Activar el movimiento físico a partir de una observación de la mente.</p>

Bibliografía de la imagen:

Fliz, J. (7 de noviembre de 2015). LA MENTE HUMANA COMO «IMAGEN DE LA MENTE DIVINA» EN NICOLÁS DE CUSA. 2020, agosto 26, de ekokultur.blogspot.com Recuperado de <http://ekokultur.blogspot.com/2015/11/nicolas-de-cusa.html>


Página # 7		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes:</p> 	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Vamos a realizar varios ejercicios:</p> <p>-Este primer ejercicio consiste en hacer con la mano izquierda la letra A en el abecedario de señas, y con la derecha la letra B. Posteriormente cambias de mano.</p> <p>- El segundo ejercicio consiste en formar una flecha con tu mano derecha y una seña que se conoce</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Desarrollar concentración y mejora de la atención para estos ejercicios de gimnasia cerebral.</p> <p>-Fomentar el aprendizaje, la memoria y la creatividad.</p> <p>-Iniciar un el interno un tipo de movimiento</p>

	<p>como “okey” con la mano izquierda. Posteriormente cambias de mano.</p> <p>-Tercer ejercicio: dedo meñique y pulgar, comienzas con los puños cerrados y en su mano derecha levantar el dedo índice y en tu mano izquierda el dedo pulgar, posteriormente cambia de mano</p> <p>-Cuarto ejercicio: “saludo alienígena”, haz el saludo con la mano derecha (dedo índice y dedo medio juntos, meñique y anular juntos) y en la mano izquierda junta tu dedo medio y anular, separando los otros.</p> <p>Practicar cada ejercicio durante 2 min. o hasta que esté ya instaurado en tu cuerpo.</p>	<p>direccionado a la estimulación cerebral.</p>
---	---	---

Títulos de apoyo:
entrenamiento mental
Ejercicios o Actividades a realizar: gimnasia cerebral

Bibliografía de las imágenes y texto:


Godoy, I & Gutiérrez, D. (15 de marzo de 2019). 5 ejercicios que puedes poner en práctica en cualquier lugar y te ayudarán más de lo que crees. 2020, agosto 26, de [tec.mx/es](https://tec.mx/es/noticias/ciudad-obregon/salud/gimnasia-cerebral-vs-bloqueos-mentales-5-ejercicios-indispensables) Recuperado de <https://tec.mx/es/noticias/ciudad-obregon/salud/gimnasia-cerebral-vs-bloqueos-mentales-5-ejercicios-indispensables>

Página # 8		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes.</p>  <p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar:</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Qué tal si ahora dibujamos en el espacio, te retamos a realizar varias figuras geométricas de la siguiente forma: debes de dibujarlas al mismo tiempo:</p> <ul style="list-style-type: none"> -mano derecha “circulo” mano izquierda “cuadrado” -mano derecha “una estrella” mano izquierda “un triángulo” <p>También puedes combinarlas como lo desees.</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Promover la disociación a través de diferentes ejercicios. -Continuar incentivando el movimiento a través de algunos ejercicios de concentración.



dibujando figuras geométricas en el espacio.	Práctica 5 minutos hasta que puedas dibujar varias figuras sin dificultad.	
--	--	--

Bibliografía de la imagen: autoría propia del docente

Página # 9 - collage (reverso del fanzine)		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito? texto en el centro del collage.	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>vemos las imágenes del collage.</p>	<p>¿A DÓNDE ME LLEVAN MIS PENSAMIENTOS?</p> <p>Nota: quiero contarles que esta sesión fue un poco introductoria. Adentrándonos hacia el movimiento desde la parte mental, de aquí en adelante habrá más retos y actividades para realizar con más movilidad por parte de nuestro cuerpo.</p> <p>¡Ahora un momento de reflexión! Mira las imágenes del collage y comparte conmigo, de forma escrita, lo que piensas al verlo.</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Generar una reflexión frente a las imágenes y/o el texto a leer.</p>

Collage - imágenes		
Imagen #	La imagen	Bibliografía
1		<p>"Red Digital". (22 de agosto de 2018). Creador del Proyecto Brain: «Entender la Mente Humana nos llevará al Renacimiento al Cuadrado». 2020, agosto 26, de reddigital.cl Recuperado de https://reddigital.cl/2018/08/22/mente-renacimiento-cuadrado/</p>

2		<p><i>Blanc, O. (26 de abril de 2018). Aprende a poner la mente en blanco en 7 pasos. 2020, agosto 26, de diariofemenino.com Recuperado de https://www.diariofemenino.com/articulos/psicologia/aprende-a-poner-la-mente-en-blanco-en-7-pasos/</i></p>
3		<p><i>Lacrosse, A. (n.d.). El verdadero poder de la mente. 2020, agosto 26, de sites.google.com Recuperado de https://sites.google.com/site/andreslacrossecoaching/el-verdadero-poder-de-la-mente-por-andres-lacrosse</i></p>
4		<p><i>Suarez, A. (n.d.). EL CUERPO, LA MENTE Y LA ENFERMEDAD. 2020, agosto 26, de nbpsicologia.es Recuperado de https://nbpsicologia.es/2017/09/10/el-cuerpo-la-mente-y-la-enfermedad/</i></p>
5		<p><i>Sepúlveda, P & Yáñez, C. (10 de agosto de 2020). En la mente de un psicópata: lo que hay en el cerebro de un asesino. 2020, agosto 26, de latercera.com Recuperado de https://www.latercera.com/que-pasa/noticia/en-la-mente-de-un-psicopata-lo-que-hay-en-el-cerebro-de-un-asesino/X4S4QTNDMVHYVEIVEDJCXOAWAU/</i></p>
6		<p><i>"RNE". (31 de marzo de 2020). Cómo mantener la mente fuerte en la cuarentena día tras día. 2020, agosto 26, de rtve.es Recuperado de https://www.rtve.es/radio/20200331/como-mantener-mente-fuerte-cuarentena-dia-tras-dia/2010853.shtml</i></p>

7		<p>Castillo, M. (28 de junio de 2019). <i>La confusión en el funcionamiento de la mente adolescente</i>. 2020, agosto 26, de https://centroeleia.edu.mx Recuperado de https://www.centroeleia.edu.mx/blog/la-confusion-en-el-funcionamiento-de-la-mente-adolescente/</p>
8		<p>Moix, J & Parini, A. (20 de febrero de 2015). <i>El potencial oculto de la mente</i>. 2020, agosto 26, de elpais.com Recuperado de https://elpais.com/elpais/2015/02/20/eps/1424453237_284309.html</p>

TALLER DE AUTO-CONOCIMIENTO A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO CORPORAL
Fase #1: Cárcel Mental

Nombre del tema:	La cárcel - mental
Sesión #	2
Duración:	50 minutos a 1 hora
Nombre del docente:	Jhon Edison Torres Lozano
Semestre académico:	2020 - 01

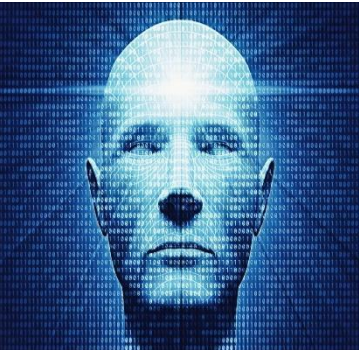
Descripción de la sesión
<p>En esta sesión daremos algunos datos de interés sobre la mente. También se brindará información relevante frente a las cualidades del movimiento para acercarnos un poco a la búsqueda del movimiento, desde un punto de vista mental, promoviendo algunos ejercicios a partir de actividades mentales.</p>

Página # 1 - Portada		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?

<p>Imágenes:</p>  <p>títulos de apoyo.</p>	<p>TALLER DE AUTOCONOCIMIENTO A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO CORPORAL Fase #1: Cárcel Mental Sesión #2</p>	<p>La portada del fanzine debe ser llamativa. Promoviendo la apertura y desarrollo de la sesión.</p>
--	---	--

Bibliografía de imagen:

Phillips, M. (19 de agosto de 2018). *DANCE - XENOS cuenta una verdad olvidada de la Primera Guerra Mundial.* 2020, agosto 26, de [deadlinenews.co.uk](http://www.deadlinenews.co.uk) Recuperado de <http://www.deadlinenews.co.uk/2018/08/19/dance-xenos-tells-a-forgotten-truth-of-ww1/>

Página # 2		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes y títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar.</p> 	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>¿QUÉ ES LA MENTE? La mente es básicamente un sistema de comunicación y control entre la persona misma, y su entorno. Está compuesta de cuadros de imagen mental que son como grabaciones de experiencias pasadas.</p> <p>El individuo usa su mente para plantear y resolver problemas relacionados con la supervivencia (entre otras cosas) y para dirigir sus esfuerzos de acuerdo con estas soluciones.</p> <p>La mente se podría comprender en dos partes: la mente analítica y la mente reactiva.</p> <p>La mente analítica es la racional, la mente consciente que piensa, observa datos, los recuerda y resuelve problemas.</p> <p>La mente reactiva es la porción de la mente de una persona que trabaja sobre una base totalmente estímulo-respuesta. No está necesariamente bajo control voluntario, y ejerce su fuerza y poder de mando sobre la</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Dar a conocer una definición frente a lo que representa la mente.</p>

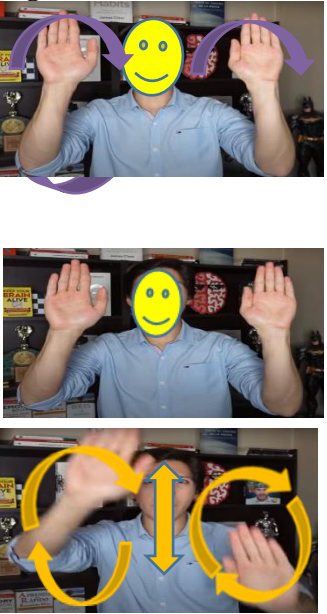
	<p>consciencia, propósitos, pensamientos, cuerpo y acciones.</p> <p>Actividad</p> <p>Para ti ¿qué es la mente? y ¿cómo se siente tu mente?</p>	
--	---	--




Bibliografía de imagen:

Romero, s. (n.d.). *Desarrollan un algoritmo capaz de leer la mente.* 2020, agosto 26, de *muyinteresante.es* Recuperado de <https://www.muyinteresante.es/tecnologia/articulo/desarrollan-un-algoritmo-capaz-de-leer-la-mente-141498817090>


Bibliografía de texto:

"¿Qué es la mente?". (n.d.). ¿QUÉ ES LA MENTE? 2020, agosto 26, de *scientology.co* Recuperado de <https://www.scientology.co/faq/background-and-basic-principles/what-is-the-mind.html>



Página # 3		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes:</p> 	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>A continuación, vamos a realizar varios ejercicios que fortalecerán nuestra mente:</p> <p>#1: brazos ágiles: consiste en realizar varios círculos con los dos brazos con poca flexión al frente, hacia la derecha y después hacia la izquierda, luego combinar los círculos, con distancia de movimiento, que no se muevan iguales, pero en la misma dirección la derecha y después devolverlos hacia la izquierda. Realiza esta actividad en 3 minutos.</p> <p>#2 golpes cerebrales: consiste que con una mano derecha realices pequeños golpes en tu cabeza mientras que tu mano izquierda realiza círculos en tu estómago, ahora cambia los roles de las manos. luego realizarlo cambiando varias veces el sentido de los círculos para volver a cambiar de rol tus brazos. Tienes 3 minutos para realizar este reto.</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Estimular el movimiento a través de ejercicios de activación mental, como una forma de entrenar la mente.</p>

	<p>#3 ruedas extremas: consiste en colocar los brazos al frente y hacer ruedas hacia delante y hacia atrás, puedes cambiar de dirección varias veces. Luego vas a dejar el brazo derecho con una rueda hacia delante y el brazo izquierdo hacia atrás, al mismo tiempo para después intercambian los roles. Realiza esta actividad en 3 minutos.</p>	
	<p>#4 locura en orejas: este es a la altura de tus orejas, vas a rodearlas con tus manos en la posición que ves en la imagen. Y como el ejercicio anterior realizamos ruedas hacia adelante y hacia atrás. Luego intercambiamos los sentidos de dirección colocando el brazo derecho hacia adelante y el brazo izquierdo hacia atrás, para después intercambiar los roles. Tómame 3 minutos para realizar este último ejercicio</p>	
		
<p>Títulos de apoyo: Brazos ágiles Golpes cerebrales Ruedas extremas Locura en orejas</p>		

Bibliografía de imágenes y texto:

Lomeli, P. (26 de febrero de 2019).  6 Ejercicios de GIMNASIA CEREBRAL con los BRAZOS / Parte 2 (Final Secreto). 2020, agosto 26, de youtube.com Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=oIwyPvZCKwE&t=229s>

Página # 4		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes:</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Cualidades de movimiento</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p>

	<p>Se denominan cualidades físicas del movimiento a las diferentes características cualitativas innatas o adquiridas que distinguen a los movimientos físicos.</p> <p>Algunas cualidades físicas básicas del movimiento son: la Fuerza, la Resistencia, la Agilidad, la Velocidad y la Coordinación.</p> <p>Cada vez que realizamos un ejercicio o tenemos una actuación deportiva se precisa de todas las cualidades en mayor o menor medida.</p> <p>Así también debemos diferenciar entre aptitud física y condición física.</p> <p>Aptitud física: es la aptitud para el deporte los caracteres genéticos y hereditarios.</p> <p>Condición física: es entrenable, es la genética más el entrenamiento.</p>	<p>-Brindar conceptos básicos fundamentales para el movimiento, además de que nos ayudará a promover las actividades propuestas.</p>
		
<p>Títulos de apoyo: Cualidades de movimiento.</p>		

Bibliografía de imagen #1:

Torres, A. (n.d.). ¿Dónde está ubicada la mente? 2020, agosto 26, de psicologiymente.com Recuperado de <https://psicologiymente.com/psicologia/donde-esta-la-mente>

Bibliografía de imagen #2:

"Fondos de pantalla". (n.d.). [fondos de pantalla](https://wallhere.com/es/wallpaper/1155618). 2020, agosto 26, de wallhere.com Recuperado de <https://wallhere.com/es/wallpaper/1155618>

Bibliografía de texto:

"Danzaliceo". (7 de marzo de 2015). *CALIDADES Y CUALIDADES DEL MOVIMIENTO*. 2020, agosto 26, de [www.danzaliceo.blogspot.com](http://danzaliceo.blogspot.com), Recuperado de <http://danzaliceo.blogspot.com/2015/03/calidades-y-cualidades-del-movimiento.html>

Página # 5		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Descripción de la agilidad: Es la habilidad de cambiar rápida y efectivamente la dirección de un movimiento ejecutado a velocidad. Para</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Describir 2 conceptos de las</p>

    <p>Títulos de apoyo: Descripción de la agilidad, Descripción de la velocidad</p>	<p>desarrollar la Agilidad es indispensable trabajar la Movilidad Articular y la Flexibilidad Corporal.</p> <p>a.- Movilidad Articular: Es la capacidad de movimiento de una articulación.</p> <p>b.- Flexibilidad Corporal: Es el adecuado desarrollo de la movilidad articular en todo el cuerpo.</p> <p>Actividad: realiza saltos en una sola pierna, comienza a dibujar una cruz con la pierna derecha hacia el lado derecho, luego aplica un poco de rapidez durante 30 seg, luego cambia a tu pierna izquierda y realiza exactamente lo mismo. Realiza 4 series por cada pierna.</p> <p>Descripción de la velocidad: Es la mayor capacidad de desplazamiento que se tiene en el menor tiempo posible.</p> <p>Tipos de velocidad</p> <p>a.- Velocidad de arranque: Consiste en el tiempo mínimo para poner en acción un movimiento y alcanzar la máxima velocidad posible.</p> <p>b.- Velocidad de traslación: Consiste en el mínimo de tiempo posible para realizar un recorrido.</p> <p>c.- Velocidad de detección: Consiste en el menor tiempo posible para detener un movimiento.</p> <p>Actividad: realizar skipping (correr en el puesto) durante 30 seg. Realiza 4 series con intervalos de descanso de 30 seg.</p>	<p>cualidades de movimiento</p> <p>-Desarrollar actividades a partir de la información impartida.</p>
--	---	---

Bibliografía de imagen #1:

Shah, D. (16 de junio de 2018). *Cómo convertirse en un "pensador elástico" y aprender a usar el cerebro de forma más creativa.* 2020, agosto 26, de *bbc.com* Recuperado de <https://www.bbc.com/mundo/vert-cap-44311573>

Bibliografía de imagen #2:

"Saltos a una pierna". (n.d.). *Saltos a una pierna.* 2020, agosto 26, de *sportlife.es* Recuperado de <https://www.sportlife.es/entrenamientos/ejercicio/saltos-una-pierna>

Bibliografía de imagen #3:


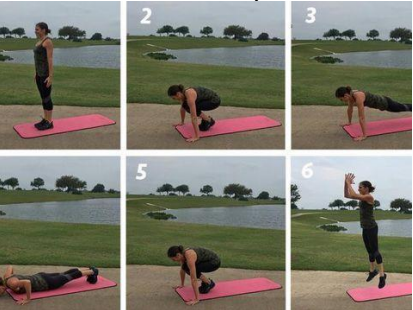
Carey, B. (16 de febrero de 2018). *La ciencia de crear recuerdos*. 2020, agosto 26, de *nytimes.com* Recuperado de <https://www.nytimes.com/es/2018/02/16/espanol/recuerdos-personales-implante-memoria.html>

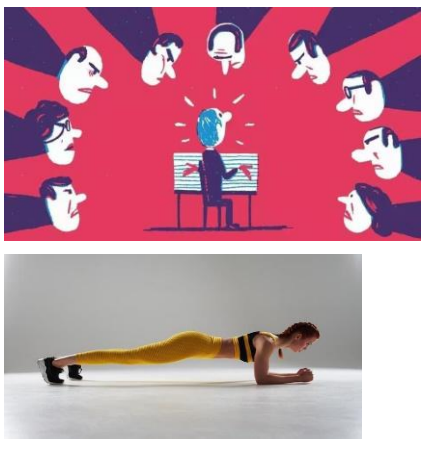
Bibliografía de imagen #4:

"MÉTODO EN FORMA". (9 de febrero de 2015). *Ejercicio aeróbico SKIPPING*. 2020, agosto 26, de *youtube.com* Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=gfamiiDc_A "

Bibliografía de texto:

"Danzaliceo". (7 de marzo de 2015). *CALIDADES Y CUALIDADES DEL MOVIMIENTO*. 2020, agosto 26, de *danzaliceo.blogspot.com* Recuperado de <http://danzaliceo.blogspot.com/2015/03/calidades-y-cualidades-del-movimiento.html>

Página # 6		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p>  <p>Títulos de apoyo: descripción de la fuerza. Ejercicios o Actividades a realizar: flexiones de pecho.</p> 	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Descripción de la fuerza Es la capacidad que tiene el músculo frente a una resistencia física dada en trabajo estático (sin desplazamiento) o dinámico (con desplazamiento) Actividad: ahora realizaremos 10 flexiones de pecho, durante 4 series. ahora realizaremos 10 burpees, durante 4 series. El ejercicio que vas a desarrollar es un grupo de ejercicios contenidos en uno solo que observarás en la imagen. Este desarrolla fuerza en varias partes del cuerpo.</p> <p>Descripción de la resistencia: Es la capacidad de nuestro cuerpo en soportar el esfuerzo de una actividad prolongada.</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Describir 2 conceptos de las cualidades de movimiento. -Desarrollar actividades a partir de la información impartida.

	<p>Actividad: en una plancha abdominal quédate el mayor tiempo posible sosteniendo tu abdomen.</p>	
---	---	--

Bibliografía de imagen #1:

Colombo, D. (11 de marzo de 2019). Los 5 hábitos para ser mentalmente más fuertes y más exitosos. 2020, agosto 26, de *cronista.com* Recuperado de <https://www.cronista.com/clase/trendy/Los-5-habitos-para-ser-mentalmente-mas-fuertes-y-exitosos-20190306-0001.html>

Bibliografía de imagen #2:

Gottau, G. (25 de mayo de 2011). Guía para principiantes (X): Flexiones de brazos en suelo. 2020, agosto 26, de *vitonica.com* Recuperado de <https://www.vitonica.com/musculacion/guia-para-principiantes-x-flexiones-de-brazos-en-suelo>

Bibliografía de imagen #3:

Delgado, J. (n.d.). ¿Qué es la resistencia al cambio? 2020, agosto 26, de *rinconpsicologia.com* Recuperado de <https://rinconpsicologia.com/que-es-resistencia-al-cambio-individual/>



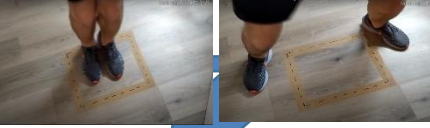
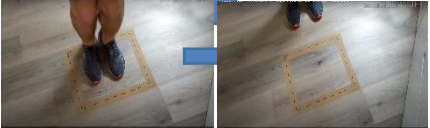

Bibliografía de imagen #4:

Pandolfo, M. (04 de febrero de 2019). Los beneficios y contraindicaciones de la postura de la plancha. 2020, agosto 26, de *eltiempo.com* Recuperado de <https://www.eltiempo.com/salud/como-se-debe-practicar-la-postura-de-la-plancha-o-plank-abdominal-322374>

Bibliografía de texto:

"Danzaliceo". (7 de marzo de 2015). CALIDADES Y CUALIDADES DEL MOVIMIENTO. 2020, agosto 26, de *danzaliceo.blogspot.com* Recuperado de <http://danzaliceo.blogspot.com/2015/03/calidades-y-cualidades-del-movimiento.html>

Página # 7		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes títulos de apoyo.</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Descripción de la coordinación: Es el encadenamiento significativo de una conducta neuromuscular.</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p>

    <p>Título de apoyo: Actividad especial</p> 	<p>Tipos de coordinación</p> <p>a.- Coordinación Gruesa: Son todos aquellos movimientos en los que interactúan varios grupos musculares, varios objetos.</p> <p>b.- Coordinación Fina: Son todos aquellos movimientos en los que actúan pequeños grupos musculares.</p> <p>Actividad: lo primero que hay que hacer es imaginar que hay un cuadro debajo de ti.</p> <p>#1 – abrir y cerrar piernas hacia delante y hacia atrás 30 seg.</p> <p>#2 - abrir y cerrar las piernas e ir hacia atrás con los pies juntos durante 30 seg.</p> <p>Los dos ejercicios serían una serie, realizar 4 con intervalos de descanso de 30 seg.</p> <p>Actividad especial: ya que has realizado todos estos ejercicios de cualidades de movimiento tómate un instante para respirar y darle movimiento a eso que piensas, ¿te atreves a darle una cualidad de movimiento a tus pensamientos? Escribe tus pensamientos y dílos porque tiene esa cualidad.</p>	<p>- Interpretar sus pensamientos por medio de las actividades propuestas.</p> <p>- Conocer de forma escrita sus pensamientos frente a las actividades</p>
---	--	--

Bibliografía de imagen #1:

"Casa tequila mente salud mental libro inteligencia, PNG Clipart". (n.d.). Casa tequila mente salud mental libro inteligencia, PNG Clipart. 2020, agosto 26, de pngocean.com Recuperado de <https://www.pngocean.com/gratis-png-clipart-mqqtw>

Bibliografía de imagen #2 y #3:

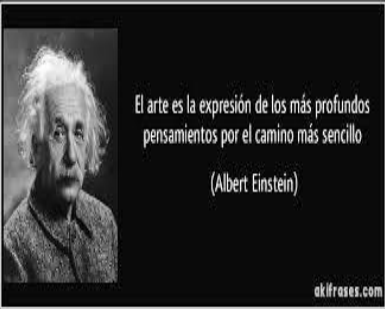
Bajo, A. (12 de mayo de 2020). EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA. Saltos y Coordinación con el "cuadrado". 2020, agosto 26, de youtube.com Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=Lt4Q7is867Y>

Bibliografía de imagen #4:

Hernández, S. (19 de septiembre de 2017). Tu cerebro y tu mente: arte, tecnología y milagro creativo. 2020, agosto 26, de sergiohledward.blogspot.com Recuperado de <http://sergiohledward.blogspot.com/2017/09/tu-cerebro-y-tu-mente-arte-tecnologia-y.html>

Bibliografía de texto:

"Danzaliceo". (7 de marzo de 2015). CALIDADES Y CUALIDADES DEL MOVIMIENTO. 2020, agosto 26, de danzaliceo.blogspot.com Recuperado de <http://danzaliceo.blogspot.com/2015/03/calidades-y-cualidades-del-movimiento.html>





Página # 8		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes y títulos de apoyo: Actividades a realizar: ¿Te atreves a crear?</p> 	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Actividad a desarrollar: Ahora que has identificado algunos pensamientos y le has dado una cualidad, te invito a materializarlo con tus manos. ¿Te atreves a crear? Puedes realizar lo que tú quieras con tus brazos, manos o dedos. crea una coreografía de 15 0 20 segundos y descríbenos en la hoja de respuesta que creaste. ¡Gracias!</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Generar movimiento corporal mediante la creación -Conocer de forma escrita sus pensamientos frente a las actividades

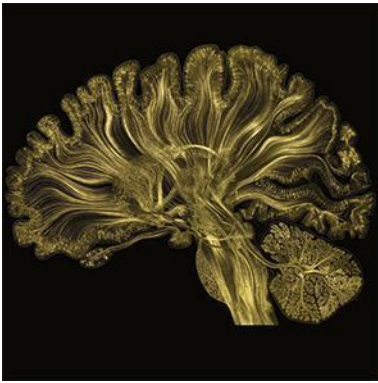



Bibliografía de imagen:

"Pinterest". (n.d.). Albert Einstein. 2020, agosto 26, de [co.pinterest.com](https://co.pinterest.com/pin/682365781017848664/?nic_v2=1a6X6R9Hs) Recuperado de https://co.pinterest.com/pin/682365781017848664/?nic_v2=1a6X6R9Hs

Página # 9 – collage (reverso del fanzine)		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
Vemos las imágenes del collage	No aplica	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <ul style="list-style-type: none"> -observar las imágenes del collage para una posible motivación e interpretación de lo que los internos piensan. -incentivar la escritura hacia las respuestas.

Collage - imágenes


Imagen #	La imagen	Bibliografía
1		<p>Zuritz, G. (n.d.). <i>Mente rebelde</i>. 2020, agosto 26, de artistasdelatierra.com Recuperado de https://www.artistasdelatierra.com/obra/43247-Mente-rebelde.html</p>
2		<p>Aguilar, A. (n.d.). <i>Mente</i>. 2020, agosto 26, de weheartit.com Recuperado de https://weheartit.com/entry/148675320</p>
3		<p>"Superare un trauma con l'arte è possibile?". (01 de agosto de 2020). <i>Superare un trauma con l'arte è possibile?</i>. 2020, agosto 26, de lamenteemeravigliosa.it Recuperado de https://lamenteemeravigliosa.it/superare-un-trauma-con-arte/</p>
4		<p>King, E. (MAYO/JUNIO 2011). <i>El cerebro del artista</i>. 2020, agosto 27, de investigacionyciencia.es Recuperado de https://www.investigacionyciencia.es/revistas/mente-y-cerebro/redes-sociales-527/el-cerebro-del-artista-8885</p>

5		<p><i>Drinker, W. & / Dunn, G. (NOVIEMBRE/DICIEMBRE 2017). Brillantes conexiones cerebrales. 2020, agosto 27, de investigacionyciencia.es Recuperado de https://www.investigacionyciencia.es/revistas/mente-y-cerebro/los-lmites-del-ego-721/brillantes-conexiones-cerebrales-15783</i></p>
6		<p><i>Hadathy, F. (28 de julio de 2020). Arte..., alimento renovador de la mente durante la pandemia. 2020, agosto 27, de laverdad.ec Recuperado de https://www.laverdad.ec/opinion/2020/7/28/artelimento-renovador-de-la-mente-durante-la-pandemia-1698.html</i></p>
7		<p><i>Fimmano, H. (01 de diciembre de 2010). 'Fagile': una representación de la fragilidad de la mente humana. 2020, agosto 27, de es.artquid.com Recuperado de https://es.artquid.com/artwork/134473/39-fagile-39-una-representacion-de-la-fragilidad-de-la-mente-humana.html</i></p>
8		<p><i>Gonzalez, J. (n.d.). Presente y origen de la mente humana y el arte. 2020, agosto 27, de radiosapiens.es Recuperado de https://www.radiosapiens.es/26-presente-y-origen-de-la-mente-humana-y-el-arte/</i></p>

TALLER DE AUTO-CONOCIMIENTO A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO CORPORAL
Fase #1: Cárcel Mental

Nombre del tema:	La Cárcel - Mental
Sesión #	3
Duración:	50 minutos a 1 hora
Nombre del docente:	Jhon Edison Torres Lozano
Semestre académico:	2020 - 01


Descripción de la sesión
Esta sesión de trabajo se trata de dar insumos musicales para seguir estructurando un poco las bases hacia el trabajo y conocimiento básico que debe tener una persona que se acerca a un taller de movimiento, realizando de forma didáctica la prehensión de la información propuesta.

Página # 1 - Portada		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
Imágenes  Títulos de apoyo.	Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar. TALLER DE AUTO-CONOCIMIENTO A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO CORPORAL Fase #1: Cárcel Mental Sesión #3	La portada de este fanzine debe ser llamativa. Promoviendo la apertura y desarrollo de la sesión.

Bibliografía de la imagen:


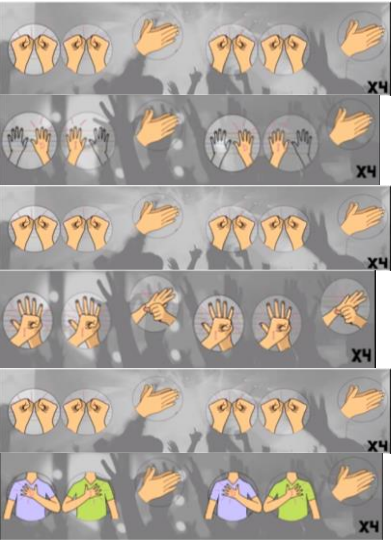
"akramkhancompany". (n.d.). XENOS - Roma. 2020, agosto 28, de akramkhancompany.net
Recuperado de <https://www.akramkhancompany.net/whats-on/xenos-rome/>

Página # 2		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?

<p>Imágenes:</p>  <p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar.</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>¿Qué es la música? Se conoce como música a la combinación ordenada de ritmo, melodía y armonía que resulta agradable a los oídos. Por su carácter inmaterial, la música se considera un arte temporal o del tiempo, al igual que la literatura.</p> <p>En el sentido restrictivo, la música es el arte de coordinar y transmitir efectos sonoros, armoniosos y estéticamente válidos, los cuales son generados a través de la voz o de instrumentos musicales.</p> <p>La música es una manifestación artística y cultural de los pueblos, de manera que adquiere diversas formas, valores estéticos y funciones según su contexto. A la vez, es uno de los medios por el cual un individuo expresa sus sentimientos.</p> <p>La persona que pone en práctica la música o la ejecuta por medio de un instrumento se llama músico.</p> <p>Actividad</p> <p>¡A propósito! escribenos en la hoja de respuestas ¿qué música te gusta? ¿Qué tema musical es tu favorito? y ¿por qué?</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>Definir el concepto de la música, de forma global para encaminarlo hacia la aprensión hacia el movimiento.</p>
--	---	--

Bibliografía de la imagen: López, M. (27 de enero de 2012). *Música, Mente y Cerebro: ¿Eres una persona musical?* 2020, agosto 28, de *clasica2.com* Recuperado de <https://www.clasica2.com/clasica/Enciclopedia-Musical/Musica-Mente-y-Cerebro-Eres-una-persona-musical>

Bibliografía del texto: *Imaginario, A. (n.d.). Significado de Música.* 2020, agosto 28, de *significados.com* Recuperado de <https://www.significados.com/musica/>

¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes:</p>  <p>Títulos de apoyo: La mente y el movimiento Ejercicios o Actividades a realizar:</p> 	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>La mente y el movimiento Se ha constatado que el vínculo existente entre la música y nuestro sistema motor se inicia durante la gestación; y también que ese vínculo está arraigado en nuestro cerebro. Ahora, un estudio realizado por científicos noruegos señala, además, que nuestra mente tiene grabadas profundamente imágenes de movimientos corporales relacionados con la producción de sonido; unas imágenes que tendemos a recrear cuando escuchamos música.</p> <p>Actividad: percusión corporal - manos: en este ejercicio te retamos a seguir los patrones de movimiento con las palmas que ves en las imágenes, recuerda en que cada línea de movimiento de las manos hay un “x4” que significa que debes realizar la secuencia 4 veces antes de pasar a la siguiente imagen.</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>Entablar la relación entre la mente y el movimiento de parte de estos escritos. -indagar un poco sobre lo que ellos piensan de la música y sus preferencias.</p>




Bibliografía de la imagen #1:

"Admin". (16 de julio de 2015). *Música generada con la mente*. 2020, agosto 28, de ridetheideas.com Recuperado de <http://ridetheideas.com/?p=61>

Bibliografía de la imagen #2: "Aula de Alodía". (01 mayo de 2020). *We Will Rock You (Queen) - Percusión Corporal*. 2020, agosto 28, de [youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=tGODLxtjqsI) Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=tGODLxtjqsI>

Bibliografía del texto:

Martínez, Y. (12 julio de 2016). *Nuestro cuerpo se mueve al ritmo de la música por razones muy profundas*. 2020, agosto 28, de tendencias21.levante-emv.com Recuperado de https://tendencias21.levante-emv.com/nuestro-cuerpo-se-mueve-al-ritmo-de-la-musica-por-razones-muy-profundas_a42957.html

¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p>  <p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar: clave de son o salsa 1 2 3 – 1 2 repetirla x4</p>  	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>¿Entonces qué es el ritmo? El ritmo puede definirse como la combinación armoniosa de sonidos, voces o palabras, que incluyen las pausas, los silencios y los cortes necesarios para que resulte grato a los sentidos.</p> <p>En el caso de la música, el ritmo es la proporción existente entre el tiempo de un movimiento y el de otro diferente. La organización de los compases, los pulsos y los acentos determinan la forma en la cual el oyente percibe el ritmo y, por lo tanto, la estructura de la obra musical.</p> <p>Actividad: clave de son o salsa con tus palmas haz la clave musical del son o como lo conocemos de la salsa, y átrévete a recordar una canción de salsa que te guste mucho, al mismo tiempo que realizar la clave musical.</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Generar activación corporal a través de un ejercicio musical.</p>


Bibliografía de la imagen #1:

Garcés, L. (02 de enero de 2015). *Mente, Emociones y Jazz: curarse con ritmo*. 2020, agosto 28, de *hibriduzjazz.com* Recuperado de <http://hibriduzjazz.com/mente-emociones-y-jazz-curarse-con-ritmo/>

Bibliografía de la imagen #2:

Bibliografía del texto: Pérez, J & Gardey, A. (2010). *DEFINICIÓN DE RITMO*. 2020, agosto 28, de *definicion.de* Recuperado de <https://definicion.de/ritmo/>

Página # 5		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p>


	<p>¿Cómo contar un movimiento? En la sesión pasada te pedimos realizar una pequeña secuencia o coreografía con tus brazos, es hora de darle un conteo. muchas veces los bailarines contamos nuestras coreografías a partir del tiempo 1 al tiempo 8, y volvemos a comenzar en el conteo, mas no en el movimiento, el movimiento sigue.</p>	<p>-Brindar información para la posible codificación del movimiento. -Promover la memoria corporal por medio de la actividad</p>
<p>1 2 3 4 5 6 7 8</p>	<p>Actividad: ¿cómo contar un movimiento? ¿Te atreves a realizar este conteo con el movimiento anterior que diseñaste? y cuéntanos ¿cómo sentiste este conteo? por ejemplo: si fue calmado o ágil. también pueden existir otras denominaciones, es la que tú sientas. Nota: recuerda tomarte tu tiempo para realizar esta creación, para después describirla en la hoja de respuesta.</p>	
<p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar: ¿cómo contar un movimiento?</p>		

Bibliografía de la imagen:

"@agsamdrew". (n.d.). *Mente numérica*. 2020, agosto 29, de *es.dreamstime.com* Recuperado de <https://es.dreamstime.com/stock-de-ilustraci%C3%B3n-mente-num%C3%A9rica-image98266734>

Página # 6		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes no va imagen Títulos de apoyo: la</p>	<p>La cárcel – mental Quisiera comenzar compartiendo mi experiencia como practicante en la cárcel, allí me surgieron varias preguntas por la cárcel y una de ella es ¿existe una cárcel mental? y describí algunas palabras del poco, pero tan valioso tiempo que compartí con ustedes.</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas. -Entablar una comunicación</p>

<p>cárcel mental</p> <p>Ejercicios o Actividades a realizar: actividad de reflexión</p>	<p>En las primeras sesiones de la práctica pedagógica se pudo observar algunas miradas incrédulas, de cuidado y extravío al trabajo que se les estaba proponiendo, pero poco a poco fueron entendiendo una dinámica de clase. Se percató que cuando ellos realizaban de forma conscientes los ejercicios como cerrar los ojos, respirar y estar en tranquilidad por unos instantes, algunos tenían algo de control y otros no tanto. Estas reacciones de vacilación me dejaron pensativo y solo pensaba que podría estar pasado por la mente de un interno al realizar estas acciones. Si realmente se podrían concentrar para realizar un trabajo más consciente en adelante o si el hecho de cerrar sus ojos los llevaba a otra parte, teniendo en cuenta desde mi experiencia en la danza, cuando se está interpretando hay un proceso de disociación con el tiempo en donde en instantes la mente entra en un estado único para realizar conexiones y concentrarse en un pedido, en este caso corporal. Mi duda también estaba asociada si solamente al cerrar los ojos aparecían algunos malos recuerdos o si estando con ellos abiertos también podrían estar presentes y rodantes en sus mentes.</p> <p>Actividad de reflexión: Cuentas de tu puño y letra que piensas sobre este cuestionamiento, que quisieras contarnos frente a una posible cárcel mental.</p>	<p>directa frente a la cárcel mental.</p>
---	--	---

Página # 7		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p>  <p>Títulos de apoyo: Arte que nace en la cárcel</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Arte que nace en la cárcel</p> <p>1)Marqués de Sade: El Marqués de Sade pasó la mayoría de su vida en prisiones o en manicomios, pues no temía declarar su ateísmo en una época en la que esta postura frente a la religión era gravemente castigada. Pues bien, en prisión el Marqués escribió ' Justine o los infortunios de la virtud'</p> <p>2)Miguel de Cervantes Saavedra: Cervantes fue llevado en 1597, a la Cárcel Real de Sevilla, y fue allí</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Brindar conocimientos de algunas obras de arte que se gestaron al interior de una cárcel.</p>


	<p>donde surgió una de las obras más famosas de la literatura en español, 'El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha', así como la que es considerada la primera obra moderna de literatura.</p> <p>3) David Alfaro Siqueiros: Siqueiros es uno de los artistas latinos más aguerridos en cuanto a su actividad política, motivo por el que pasó nada más y nada menos que siete veces en la cárcel. Precisamente, Siqueiros tiene dos títulos a su haber en sus biografías: pintor y militar.</p> <p>4) John Cleland: Cleland, autor inglés que vivió toda su vida en el caótico siglo XVIII, se le reconoce la escritura en prisión de la obra 'Fanny Hill, Memorias de una cortesana', considerada la primera novela erótica. No hace falta destacar que la temática causó revuelo en la sociedad inglesa de 1748, año en el que fue publicada.</p>	
--	--	--

Bibliografía de la imagen:

Núñez, G. (06 de mayo de 2019). *Piranesi, la ruina es bella*. 2020, agosto 29, de larazon.es Recuperado de <https://www.larazon.es/cultura/piranesi-la-ruina-es-bella-HC23215277/>

Bibliografía del texto:

Jáuregui, D. (17 de septiembre de 2018). *Grandes obras de arte que nacieron en la cárcel*. 2020, agosto 29, de senalcolombia.tv Recuperado de <https://www.senalcolombia.tv/documental/grandes-obras-arte-que-nacieron-en-carcel>

Página # 8		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p>  <p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar: Actividad especial</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Actividad especial: de acuerdo con la frase de “Eugene Ionesco” te atreverías a darle un significado a la pieza de movimiento que has realizado con tus manos. ¿Cuál fue tu aventura al crear esos movimientos? ¿tienen algún sentido para ti? Por ejemplo:</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Generar una reflexión a partir de algunos pensadores.</p>



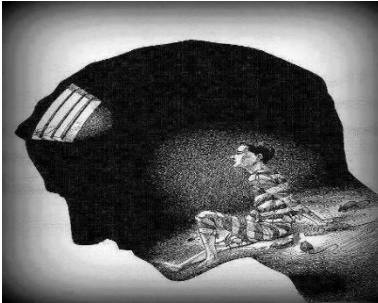

	<p>cuando creo con mis brazos me inclino por movimientos tranquilos y ondulantes, porque veo con mi mente la tranquilidad de mi madre con su pelo crespo ondulante.</p> <p>Tómame el tiempo de pensar, de volver a realizar tu secuencia con tus manos y descríbenos en el papel si encontraste alguna relación. Si no hay relación también coméntanos en la hoja de respuesta que ves cuando realizas esos movimientos de los brazos.</p>	
--	--	--



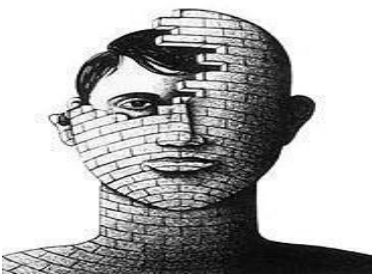

Bibliografía de la imagen:

"Frases go". (n.d.). Frase de Arte de Eugene Ionesco 10691. 2020, agosto 30, de frasesgo.com
Recuperado de https://www.frasesgo.com/frase/frase-de-eugene_ionesco-10691.html

Página # 9 - collage (reverso del fanzine)		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
Vemos las imágenes del collage	No aplica	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Observar las imágenes del collage para una posible motivación e interpretación de lo que los internos piensan. -Incentivar la escritura hacia las respuestas.

Collage - Imágenes		
Imagen #	La imagen	Referencia

1		<p>"agsandrew". (16 de octubre de 2016). <i>Pensando serie dividida. Disposición creativa de perfiles humanos y líneas de vidrieras como metáfora conceptual sobre el tema de la mente, la ciencia, la tecnología y la educación.</i> 2020, agosto 29, de mx.depositphotos.com Recuperado de https://mx.depositphotos.com/127031918/stock-photo-numeric-perception-background.html</p>
2		<p>Dicke, U & Roth, G. (Marzo/Abril de 2009). <i>Evolución de la inteligencia.</i> 2020, agosto 29, de investigacionyciencia.es Recuperado de https://www.investigacionyciencia.es/revistas/mente-y-cerebro/la-verdad-sobre-la-mentira-479/evolucion-de-la-inteligencia-1395</p>
3		<p>"Leo". (13 de abril de 2017). <i>Cárcel mental.</i> 2020, agosto 29, de ola-elcolibri.blogspot.com Recuperado de http://ola-elcolibri.blogspot.com/2017/04/carcel-mental.html</p>
4		<p>Olmos, M. (n.d.). <i>Vincent van Gogh - La ronda de los presos.</i> 2020, agosto 29, de slobidka.com Recuperado de https://www.slobidka.com/van-gogh/237-vincent-van-gogh-la-ronda-de-los-presos.html</p>

5		<p>"IGLESIA APOSTÓLICA JESÚS EL BUEN PASTOR". (02 de diciembre 2017). <i>Liberados de la cárcel espiritual</i>. 2020, agosto 29, de iglesiajesuselbuenpastor.org Recuperado de https://www.iglesiajesuselbuenpastor.org/single-post/2017/12/02/Liberados-de-la-c%C3%A1rcel-espiritual</p>
6		<p>Marín, L. (07 de mayo de 2015). <i>Ejercicio Para Salir de La Cárcel Del Ego</i>. 2020, agosto 29, de linamuses.com Recuperado de https://linamuses.com/ejercicio-para-salir-de-la-carcel-del-ego/</p>
7		<p>"SOMOS CORRESPONSALES DE PAZ". (24 de mayo de 2010). <i>EU: Alto índice de enfermos mentales que acaban presos</i>. 2020, agosto 29, de archivo.corresponsaldepaz.org Recuperado de http://archivo.corresponsaldepaz.org/news/es/2010/05/24/0001/eu-alto-indice-de-enfermos-mentales-que-acaban-presos</p>
8		<p>"@ladobemx". (21 de noviembre de 2014). <i>El ego y el mantenimiento del statu quo de la mente (o cómo eres el agente de tu propia Matrix)</i>. 2020, agosto 29, de ladobe.com.mx Recuperado de https://ladobe.com.mx/2014/11/el-ego-y-el-mantenimiento-del-statu-quo-de-la-mente-o-como-eres-el-agente-de-tu-propia-matrix/</p>


TALLER DE AUTO-CONOCIMIENTO A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO CORPORAL
Fase #1: Cárcel Mental

Nombre del tema:	La Cárcel - Mental
Sesión #	4
Duración:	50 minutos a 1 hora
Nombre del docente:	Jhon Edison Torres Lozano
Semestre académico:	2020 - 01

Descripción de la sesión

Hablar más a fondo sobre la cárcel mental que se les está proponiendo a los internos en el taller. Además de establecer una posible estructura de clase direccionada hacia el movimiento sin olvidar la esencia de esta fase #1

Página # 1 - Portada

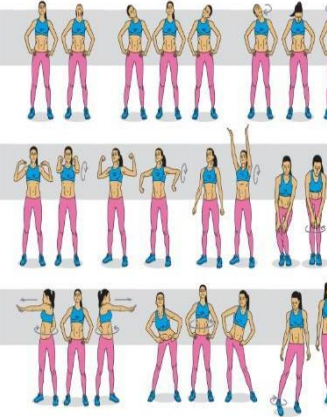
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p>  <p>Títulos de apoyo.</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>TALLER DE AUTO-CONOCIMIENTO A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO CORPORAL Fase #1: Cárcel Mental sesión #4</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>En la portada de este fanzine debe ser llamativo. Promoviendo la apertura y desarrollo de la sesión.</p>

Bibliografía de la imagen:

Lo, Z. (25 de noviembre de 2019). "Xenos" de Akram Khan. 2020, agosto 30, de *asianreviewofbooks.com* Recuperado de <https://asianreviewofbooks.com/content/akram-khans-xenos/>

Página # 2

¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?

<p>Imágenes</p>  <p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar Ejercicios de calentamiento</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>¡Bueno! Lo primero que realizaremos hoy es describir en la hoja de respuestas ¿cómo se siente tu cuerpo? Luego nos estirarnos y alargarnos como si nos acabáramos de levantar, se vale bostezar tan fuerte como puedas y si tienes la necesidad de realizar algún otro movimiento no te detengas en hacerlo.</p> <p>Ejercicios de calentamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Mover la cabeza en círculos 8 tiempos hacia la derecha y 8 tiempos hacia la izquierda -Mueve la cabeza en las siguientes direcciones: adelante y atrás, 8 tiempos. Hacia la derecha y hacia la izquierda, 8 tiempos también. -Mover los hombros en círculos hacia delante 8 tiempos y después 8 tiempos hacia atrás. -Ahora vamos a sacar el torso hacia adelante lo más que puedas y luego saca un poco de joroba y realiza estas acciones durante 8 tiempos. -Continuamos con la cadera, vamos a moverla en círculos. 8 tiempos hacia la derecha y 8 tiempos hacia la izquierda. -Por último, vamos a alzar un poco nuestra pierna derecha y movemos nuestro tobillo de forma circular hacia la derecha durante 8 tiempos, luego cambia el sentido de la misma pierna, es decir hacia la izquierda. Realiza la misma acción con la pierna izquierda. 	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Desarrollar un calentamiento previo a una actividad de movimiento.</p>
---	---	---

Bibliografía de la imagen:

"snpadel". (19 de abril de 2019). *Calentamiento previo completo*. 2020, agosto 31, de *seriesnacionalesdepadel.wordpress.com* Recuperado de <https://seriesnacionalesdepadel.wordpress.com/2019/04/19/calentamiento-previo-completo/>

Página # 3		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?

<p>Imágenes</p>  <p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar: Ejercicios de fortalecimiento</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar. Ejercicios de fortalecimiento Hoy realizaremos un circuito con los ejercicios de fortalecimiento aprendidos anteriormente en la sesión#2. Utilízalos de la siguiente manera: -10 flexiones de pecho. Descansa 30 seg. -30 segundos de una plancha. Descansa 30 seg. -10 cruces (pasar por los puntos de una cruz) con una sola 1 pierna y a continuación, cambia de pie y realiza el mismo ejercicio. Descansa 30 seg. -realizar el movimiento “skipping” durante 1 minuto.</p> <p>Toda la secuencia anteriormente realizada es 1 serie. ¡Realizar 5 series!!!</p> <p>¿Cómo sientes tu cuerpo después de realizar estos movimientos? ¡Escribe tu respuesta!</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Recordar los ejercicios de fortalecimiento realizados en la sesión pasada. -Fortalecer algunas zonas musculares.</p>
--	--	---

Bibliografía de la imagen #1:

"Exploración de los puentes entre mente, cuerpo y arte". (03 de octubre de 2019). *Exploración de los puentes entre mente, cuerpo y arte*. 2020, agosto 31, de [gaceta.unam.mx](https://www.gaceta.unam.mx) Recuperado de <https://www.gaceta.unam.mx/exploracion-de-los-puentes-entre-mente-cuerpo-y-arte/>

Bibliografía de la imagen #2:


Ibañez, E. (29 de abril de 2018). *Danza, una expresión de cuerpo y mente*. 2020, agosto 31, de [elvigia.net](https://www.elvigia.net) Recuperado de <https://www.elvigia.net/palabra/2018/4/29/danza-expresin-cuerpo-mente-302389.html>

Página # 4		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?

<p>Imágenes</p>  <p>Títulos de apoyo: La cárcel – mental</p> <p>Ejercicios o Actividades a realizar: Actividad especial:</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>La cárcel – mental</p> <p>Me atrevo a decir que la cárcel también puede ser comprendida como una cárcel mental; A las personas encargadas no les interesan esos vacíos que la cárcel genera, les compete más que el preso pague su pena en tiempo, en que no se les dé nada que puedan aprender y tener una experiencia carcelaria de transformación y de aprendizaje. Hundiéndose más en esos vacíos haciendo que la brecha sea cada día más grande. Con las sesiones de movimiento y entrenamiento corporal hacia la danza se pudieron evidenciar la apertura, por momentos, a esa cárcel-mental que se menciona. La aprehensión de nuevos aprendizajes que fomentarán el deseo de libertad en una mente que cambia su disposición para que el cuerpo vuelva a sentir que es libre y que puede re direccionar su camino.</p> <p>Con mucho respeto me atreví a escribir estos párrafos referentes a mi experiencia como docente en la cárcel, pero el mejor maestro ¡eres tú!</p> <p>Actividad especial: cuéntanos en la hoja de respuesta ¿qué significa para ti la cárcel mental? ¿existe o no? O ¿ves este tema de otro modo? compártenos tu valiosa experiencia ¡Gracias!</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Comunicar lo que pienso sobre la cárcel mental. -Persuadir sus respuestas por medio del texto.</p>
--	---	---


Bibliografía de la imagen:

Uchiha, Y. (09 de agosto de 2014). *La desesperación te lleva a la ilusión La cola. 2020, agosto 31, de desmotivaciones.es* Recuperado de <https://desmotivaciones.es/7304944/La-desesperacion-te-lleva-a-la-ilusion>

Página # 5		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p>  <p>Títulos de apoyo Estudio de la secuencia coreográfica.</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Estudio de la secuencia coreográfica. Seguimos moviéndonos cada vez más, por ello vamos a recordar nuestra pequeña secuencia de brazos, que hemos venido trabajando en nuestras sesiones anteriores, para afianzar y tenerla más presente.</p> <p>Nota: tómame el tiempo que sea necesario para afianzar cada vez más esta secuencia.</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Trabajar la memoria con la secuencia</p>

Bibliografía de la imagen #1:


"La DMT una danza para sanar heridas psicológicas y emocionales". (n.d.). La DMT una danza para sanar heridas psicológicas y emocionales. 2020, agosto 31, de tunuevainformacion.com Recuperado de <https://www.tunuevainformacion.com/gente-y-mundo/346-la-dmt-una-danza-para-sanar-heridas-psicologicas-y-emocionales.html>

Página # 6		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p> 	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Actividad de movimiento coreográfico A la coreografía que ya tienes le vas a adicionar un fragmento nuevo de movimiento con tus brazos con un conteo mínimo de 8 tiempos referente a la cárcel mental.</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Continuar desarrollando en los internos la construcción de un movimiento referente a la cárcel mental, por</p>

<p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar: Actividad de movimiento coreográfico</p>	<p>¿Qué sientes que se mueve cuando piensas en este tema? Puede ser cualquier movimiento. El que tu desees, pero debes de darle un conteo.</p> <p>Por ejemplo: yo en las prácticas docentes tuve la sensación de no poder ir más lejos de los muros. Entonces mi movimiento sería como si quisiera alcanzar algo que está al otro lado de esos muros.</p> <p>No te olvides registrar tu respuesta. Toda palabra es válida y tiene mucho valor para mi trabajo ¡gracias!</p>	<p>medio de las diferentes pautas propuestas.</p>
--	--	---

Bibliografía de la imagen:


"Anonymous". (05 de abril del 2017). OSHO: Danza con tus manos. 2020, agosto 31, de benditosiluminados.blogspot.com Recuperado de <http://benditosiluminados.blogspot.com/2017/04/osho-danza-con-tus-manos.html>

Página # 7		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p>  <p>The image shows four rows of illustrations. The first row shows five neck stretches with arrows indicating movement. The second row shows five arm and shoulder stretches. The third row shows three back stretches. The fourth row shows one large back stretch.</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Ejercicios de estiramiento</p> <p>Para un correcto estiramiento te recomendamos llegar hasta donde dice la imagen y quedarte allí 20 a 30 segundos.</p> <p>Realiza los ejercicios que ves en las imágenes.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Movimiento del cuello (vertical-horizontal- circular) – Estiramiento de brazos y antebrazos. – Estiramiento de espalda hacia abajo y atrás. 	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Establecer los ejercicios de estiramiento a partir de las siguientes lecciones.</p>

Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar.	- Estiramiento de Torso	
---	-------------------------	--

Bibliografía de la imagen:


" Enrique V. ". (17 de febrero de 2015). *Técnica de respiración*. 2020, septiembre 1, de movimientoydeporte.wordpress.com Recuperado de <https://movimientoydeporte.wordpress.com/category/uncategorized/>





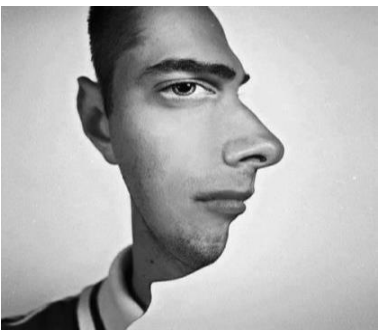
Página # 8		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p>  <p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar reflexión sobre la imagen</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Ejercicio de reflexión. Cuéntanos qué piensas sobre las palabras de la imagen. Por ejemplo, yo pienso que uno es dueño de su cuerpo hasta que deba partir.</p> <p>Actividad final Relátanos en la hoja de respuesta ¿qué tal te pareció esta primera fase?</p> <p>Te invitamos a que continúes en la siguiente fase, donde continuaremos con el aprendizaje del movimiento a partir del cuerpo.</p> <p>¡Muchas gracias!</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Continuar investigando sobre sus pensamientos y conocerlos a través de las respuestas.</p> <p>Finalizar la Fase: Cárcel Mental, al conocer un poco su postura respecto al trabajo que se viene realizando.</p>

Bibliografía de la imagen:

"akifrases". (n.d.). *Frases y Citas Célebres de John Stuart Mill (80 frases)* - <https://akifrases.com/autor/john-stuart-mill/2>. 2020, diciembre 8, de [www.akifrases.com](https://akifrases.com/autor/john-stuart-mill/2) Recuperado de <https://akifrases.com/autor/john-stuart-mill/2>

Página # 9 - collage (reverso del fanzine)		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito ?	¿Qué se pretende desarrollar?
Imágenes - collage	No aplica	Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas. -Observar las imágenes del collage para una posible motivación e interpretación de lo que los internos piensan. -Incentivar la escritura hacia las respuestas.

Collage - imágenes		
Imagen #	La imagen	referencia
1		<i>Mariscal, P. (26 de septiembre de 2016). La complejidad de la mente humana. 2020, septiembre 1, de elbarrildenewton.wordpress.com Recuperado de https://elbarrildenewton.wordpress.com/2016/09/26/la-complejidad-de-la-mente-humana/</i>
2		<i>Ginés, A. (06 de marzo de 2017). El pene de Freud y el útero de Tiamat. 2020, septiembre 1, de mundiario.com Recuperado de https://www.mundiario.com/articulo/sociedad/pene-freud-utero-tiamat/20170306161804081338.html</i>

3		<p>Caraballo, J. (2018). #Las necesidades humanas: descender un escalón en la complejidad. 2020, septiembre 1, de steemit.com Recuperado de https://steemit.com/venezuela/@julioacaraballo/las-necesidades-humanas-descender-un-escalon-en-la-complejidad</p>
4		<p>Belén, R. (28 de agosto de 2017). ¿Cuál de estos tres tipos de mente tienes? Aprende a reconocerla y expandirla. 2020, septiembre 1, de bioguia.com Recuperado de https://www.bioguia.com/entretenimiento/existen-3-tipos-de-mente-puedes-identificar-cual-es-la-tuya_29283310.html</p>
5		<p>"Los tres tipos de mentes". (24 de mayo de 2017). Los tres tipos de mentes. 2020, septiembre 1, de elheraldo.com.uy Recuperado de http://elheraldo.com.uy/24/05/2017/los-tres-tipos-mentes/</p>
6		<p>"El mundo necesita diferentes tipos de mentes". (n.d). "El mundo necesita diferentes tipos de mentes". -.... 2020, septiembre 1, de informativodigital.org Recuperado de https://informativodigital.org/el-mundo-necesita-diferentes-tipos-de-mentes/</p>
7		<p>Antequera, J & Martínez, J. (n.d.). ENGAÑANDO A LOS SENTIDOS. 2020, septiembre 1, de sites.google.com Recuperado de https://sites.google.com/site/enganandoalossentidos/</p>


8		<p><i>Antequera, J & Martínez, J. (n.d.). ENGAÑANDO A LOS SENTIDOS. 2020, septiembre 1, de sites.google.com Recuperado de https://sites.google.com/site/enganandoalossentidos/</i></p>
---	---	--

Fase Número Dos

TALLER DE AUTO-CONOCIMIENTO A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO CORPORAL Fase#2: Cárcel Corporal

Nombre del tema:	La cárcel - corporal
Sesión #	1
Duración:	50 minutos a 1 hora
Nombre del docente:	Jhon Edison Torres Lozano
Semestre académico:	2020 - 01


Descripción de la sesión
<p>Con el comienzo de esta segunda fase pretendemos indagar sobre la cárcel corporal, dándole continuidad al taller. Además, se comienzan a tocar temas específicos del cuerpo, en su totalidad, hacia la danza.</p>

Página # 1 - Portada		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p style="text-align: center;">Imágenes</p> 	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p style="text-align: center;">TALLER DE AUTO-CONOCIMIENTO A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO CORPORAL</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>La portada de este fanzine debe ser llamativa. Promoviendo la apertura y desarrollo de la sesión.</p>

Títulos de apoyo. Ejercicios o Actividades a realizar.	Fase #2: Cárcel Corporal Sesión #1	
--	---------------------------------------	--

Bibliografía de la imagen:

"Danza contemporánea". (octubre del 2018). "XENOS", el último trabajo en solitario de Akram Khan. 2020, septiembre 15, de www.economist.com Recuperado de <https://www.economist.com/books-and-arts/2018/10/27/xenos-akram-khans-last-solo-work>

Página # 2		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p>  <p>Títulos de apoyo. Ejercicios o Actividades a realizar.</p> <p>El esqueleto humano. Actividad</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Bueno, como primera medida quisiera saludarlos y desearles que se encuentren bien. En esta segunda fase del taller trabajaremos nuestro cuerpo, por ello quisiera saber ¿cómo se encuentra tu cuerpo hoy? ¿qué sientes? ¿qué sería un estado normal de tu cuerpo? Descríbenos lo que sientes en la hoja de respuesta.</p> <p>Vamos a platicar un poco sobre nuestro cuerpo.</p> <p>El esqueleto humano.</p> <p>El esqueleto de un ser humano adulto tiene, aproximadamente, 206 huesos, sin contar las piezas dentarias, los huesos suturales o wormianos (supernumerarios del cráneo) y los huesos sesamoideos. El esqueleto humano participa con el 12 por ciento del peso total del cuerpo, así una persona que pesa 75 kilogramos, 9 kilogramos de ellos son por su esqueleto.</p> <p>El conjunto organizado de huesos —u órganos esqueléticos— conforma el sistema esquelético, el cual concurre con otros sistemas orgánicos (sistema nervioso, sistema articular y sistema muscular) para formar el aparato locomotor.</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Dar la bienvenida a esta segunda fase.</p> <p>-Desarrollar un aprendizaje referente al esqueleto humano</p> <p>-Realizar una activación por medio de la actividad.</p>


	<p>El esqueleto óseo es una estructura propia de los vertebrados. En biología, un esqueleto es toda estructura rígida o semirrígida que da sostén y proporciona la morfología básica del cuerpo, así, algunos cartílagos faciales (nasal, auricular, etc.) debieran ser considerados también formando parte del esqueleto.</p> <p>Actividad Con tus manos vamos a palpar la mayoría de huesos de nuestro cuerpo, desde la cabeza hasta tus pies, es un pequeño auto masaje y a la vez también es un escáner de nuestro cuerpo, un recorrido por él.</p> <p>Tómate el tiempo necesario y descríbenos ¿cómo son tus huesos? ¿qué sentiste después de ese masaje?</p>	
--	---	--

Bibliografía del texto:

Peña, M. (n,d). *El esqueleto humano*. 2020, septiembre 15, de www.sld.cu Recuperado de <http://www.sld.cu/sitios/pdguanabo/temas.php?idv=24070>

Bibliografía de la imagen:

Imagen de [Parker_West](https://pixabay.com/es/users/Parker_West-7094318/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=3342754) en [Pixabay](https://pixabay.com/es/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=3342754)

Página # 3		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p> 	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar. ahora hablemos de las articulaciones</p> <p>Las articulaciones corporales</p> <p>Las articulaciones se encuentran en las uniones entre huesos. Hacen que el esqueleto sea flexible; sin ellas, el movimiento sería imposible.</p> <p>Las articulaciones permiten que el cuerpo se mueva de muchas maneras. Algunas de ellas se</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Dar a conocer una descripción más técnica sobre las articulaciones.</p>

<p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar.</p> <p>las articulaciones corporales</p> <p>actividad calentamiento articular</p>	<p>abren y se cierran como si fueran bisagras (por ejemplo, las rodillas y los codos), mientras que otras permiten realizar movimientos más complejos. El hombro o la articulación de la cadera, por ejemplo, nos permite realizar movimientos hacia adelante, hacia atrás, laterales y giratorios.</p> <p>Existen tres tipos de articulaciones móviles que desempeñan un papel importante en el movimiento voluntario:</p> <p>Las articulaciones de bisagra permiten el movimiento en una sola dirección, como las rodillas y los codos.</p> <p>Las articulaciones pivotantes permiten el movimiento giratorio o de rotación, como cuando la cabeza gira de un lado a otro.</p> <p>Las articulaciones esféricas son las que permiten mayor libertad de movimiento. Las caderas y los hombros tienen este tipo de articulación, en que el extremo redondo de un hueso largo encaja en el hueco de otro hueso.</p> <p>Actividad calentamiento articular</p> <p>Te retamos a recordar y realizar el calentamiento articular que trabajamos en la fase #1. Recuerda que Éste comienza desde la cabeza hasta los pies. Puedes aplicar los conceptos aprendidos, de conteo y direcciones básicas que desarrollamos anteriormente.</p>	<p>-Trabajar la memoria con el ejercicio a recordar.</p> <p>-Fomentar cada vez más ese trabajo autónomo.</p>
---	--	--


referencia imagen:

www.freepik.es – foto de libre uso

referencia de texto:

"Huesos, músculos y articulaciones". (n.d). *Huesos, músculos y articulaciones*. 2020, septiembre 15, de www.rchsd.org Recuperado de <https://www.rchsd.org/health-articles/huesos-musculos-y-articulaciones-2/>

Página # 4		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
Imágenes	Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.	Objetivos de los ejercicios o

 <p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar.</p> <p>Los músculos</p>	<p>Los músculos</p> <p>Los huesos no trabajan solos: necesitan la ayuda de los músculos y las articulaciones. Los músculos tiran de las articulaciones, lo que nos permite movernos. También ayudan al cuerpo a desempeñar otras funciones para que pueda crecer y mantenerse fuerte, tales como masticar alimentos y transportarlos a través del sistema digestivo.</p> <p>El cuerpo humano tiene más de 650 músculos, que constituyen la mitad del peso corporal de una persona. Están conectados a los huesos mediante tejidos duros y resistentes, similares a los cordones, denominados tendones, que permiten que los músculos tiren de los huesos. Si usted mueve los dedos de la mano, si mueves los dedos de la mano podrás ver el movimiento de los tendones del dorso de la mano mientras hacen su trabajo.</p> <p>Los seres humanos disponemos de tres tipos de músculos:</p> <p>1. Los músculos esqueléticos están unidos a los huesos, principalmente en las piernas, los brazos, el abdomen, el pecho, el cuello y la cara. Los músculos esqueléticos se conocen como “estriados” porque están compuestos por fibras que poseen franjas o estrías horizontales cuando se ven al microscopio.</p> <p>2. Los músculos lisos o involuntarios también están formados por fibras, pero este tipo de músculos tiene un aspecto liso en vez de estriado. Generalmente, no podemos controlar conscientemente los músculos lisos, sino que están automáticamente controlados por el sistema nervioso.</p> <p>3. El músculo cardíaco se encuentra en el corazón. Las paredes de las cavidades cardíacas están formadas prácticamente en su totalidad por fibras musculares. El músculo cardíaco también es un músculo de tipo involuntario. Sus contracciones, rítmicas y fuertes, expulsan la sangre del corazón mientras late.</p>	<p>actividades propuestas.</p> <p>-Dar a conocer una descripción más técnica sobre los músculos.</p> <p>-Trabajar la memoria con el ejercicio a recordar.</p> <p>-Fomentar cada vez más ese trabajo autónomo.</p>
---	---	---

	<p>Actividad</p> <p>¿Recuerdas los ejercicios de fortalecimiento? Te invito a que realices tu propia serie con lo aprendido. Descríbenos ¿qué tonicidad tienen tus músculos antes de los ejercicios y después? Respóndenos esta simple pregunta ¿qué siente tu cuerpo al realizar estas actividades?</p>	
--	--	--

Bibliografía de la imagen:

Imagen de https://pixabay.com/es/users/Barroa_Artworks-1783849/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=3120521 >Barroa_Artworks en https://pixabay.com/es/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=3120521 >Pixabay

referencia de texto:

"Huesos, músculos y articulaciones". (n,d). *Huesos, músculos y articulaciones*. 2020, septiembre 15, de www.rchsd.org Recuperado de <https://www.rchsd.org/health-articles/huesos-msculos-y-articulaciones-2/>

Página # 5		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Actividad reto</p> <p>Hoy vamos a aprendernos una secuencia la cual comprende algunos ejercicios técnicos sobre la danza, que nos ayudarán con la alineación y fortalecimiento de nuestras piernas, son muy fáciles, no debes de preocuparte solo debes de seguir las siguientes instrucciones.</p> <p>Descripción de las posiciones a estudiar</p> <p>Posición de los brazos: ambos brazos se extienden de lado a lado como si fueran unas alas inmensas y estiradas, se sostienen así todo el ejercicio.</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Desarrollar un ejercicio base para una posible estructura de clase.</p>

	<p>Posición paralela: una posición paralela de pies es, como su nombre lo indica, un paralelo entre las dos piernas, tienen la impresión de dibujar unas líneas paralelas desde los talones hacia tus dedos, una forma de cerciorarse es colocar tu puño entre tus pies.</p>	
	<p>Plié: es un pequeño dobléz de las rodillas, como si fueras a realizar una flexión de piernas, pero la diferencia es que esta figura se realiza cuidando la espalda, la cual debe de estar derecha sin ninguna inclinación y las rodillas no sobrepasan los dedos de los pies.</p>	
	<p>Estiro o piernas estiradas: es volver a la primera posición de piernas en paralelo que ya conoces.</p>	
	<p>Relevé: es cuando llevamos todo nuestro peso sobre los metatarsos de nuestros pies o en otras palabras no tan técnicas es estar empinados.</p>	
	<p>Descripción del ejercicio</p> <p>La secuencia comienza con las piernas en paralelo y sería la siguiente:</p>	
	<p>Plié - estiro (paralelo) - relevé (empinado) y bajo (volver al paralelo)</p>	
	<p>Luego:</p> <p>Plié a relevé 4 veces y se queda en relevé sosteniendo el equilibrio 8 tiempos.</p>	
<p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar.</p>	<p>Descansa</p> <p>Realizar esta secuencia 4 veces.</p>	
	<p>Nota: debes aprenderte muy bien el ejercicio puesto que lo seguiremos teniendo en cuenta.</p>	
	<p>Respóndenos ¿cómo te sentiste realizando este ejercicio técnico? ¿qué siente tu cuerpo al finalizar esta secuencia?</p>	


Bibliografía de las imágenes: Autoría del docente.

Página # 6		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p> <p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar. La cárcel corporal</p> <p>Actividad de reflexión</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>La cárcel corporal</p> <p>Nuestra vida diaria se encuentra dominada por los detalles de nuestra existencia corpórea, explicandonos en la labor constante de comer, lavar, acariciar, vestir y dormir. El descuido de este régimen o gobierno del cuerpo propicia la decadencia prematura, la afección y el desorden. (Turner, 1989, pág. 25)</p> <p>Este tipo de descuidos que presenta Turner (1989) se hacen más visibles y conscientes en una cárcel puesto que al ingresar a ella ese gobierno del cuerpo se ve obligado a transformarse. Transformaciones que puede sentir los días que visitaba la cárcel y volvía a mi casa. Mi cuerpo se sentía sacudido y estremecido como si cada vez que se ingresara a la cárcel éste debía transformarse para estar a la par en energía y seguridad para abordarlos con la comunicación verbal y el acto de enseñar. El cuerpo que hay en la cárcel, es un cuerpo que transforma los hábitos de una supuesta vida cotidiana. Este se enfrenta a la realidad que le ofrece la cárcel, el cuerpo minimiza estas acciones corpóreas al límite.</p> <p>El cuerpo de la cárcel es un cuerpo que resiste a esa acción y se transforma al rigor de una comunidad carcelaria, es un cuerpo afectado que espera a que pase su condena y se acostumbra a pensar y sentir que no puede hacer nada más que aguantar su estancia en este espacio. Espacio que hace pensar y sentir que mientras no esté fuera de él su cuerpo no le pertenece.</p> <p>Actividad de reflexión ¿Compartes las frases leídas en esta página? ¿crees que la cárcel te cambia corporalmente y deja marcas? ¿podrías describirme cuales han sido esas posibles marcas? ¿si es así! ¿podrías indicarme en que parte del cuerpo las hay?</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Dar a conocer un fragmento de lo escrito por el estudiante referentes a la cárcel corporal para aludir a unas respuestas.</p>

Bibliografía del texto:

Turner, B. (1989). *EL CUERPO Y LA SOCIEDAD - Exploraciones en teoría social*. 2020, junio 15, de <http://www.multimedia.pueg.unam.mx/> Recuperado de


http://www.multimedia.pueg.unam.mx/lecturas_formacion/genero_cuerpo/LBI/Bryan_Turner_El_cuerpo_y_La_Sociedad.PDF

Página # 7		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p>  <p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar.</p> <p>Actividad</p> <p>Ejercicio creativo</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Actividad</p> <p>Ejercicio creativo ¿Te atreves a crear movimiento con todo tu cuerpo?</p> <p>Quiero que tomes como pauta que tu cuerpo es un pincel, el cual puede dibujar con todas las extremidades de tu cuerpo (cabeza, brazos, cadera y pies) y te preguntaré ¿dónde voy a dibujar? Dibujarás alrededor de tu espacio, en donde te encuentres, en otras palabras, pintarás en el aire con tu cuerpo.</p> <p>Puedes imaginar pintar lo que tu quieras, desde paisajes, personas o cosas, pero debes memorizar esos movimientos, te aconsejo que le des un conteo de 8 tiempos y lo repitas constantemente hasta que quede grabado en tu mente y cuerpo. Gracias.</p> <p>Escríbenos en la hoja de respuestas ¿qué dibujaste? y ¿qué tal te pareció este ejercicio creativo?</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Generar movimiento corporal a través de la creatividad del interno.</p>

Bibliografía de la imagen:

Imagen de [Geralt Altmann](https://pixabay.com/es/users/geralt-9301/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=725145) en [Geralt Altmann](https://pixabay.com/es/?utm_source=link-)




attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=725145">
Pixabay

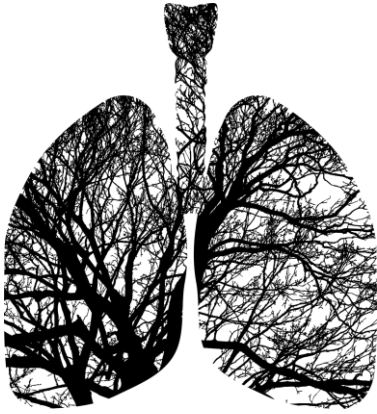


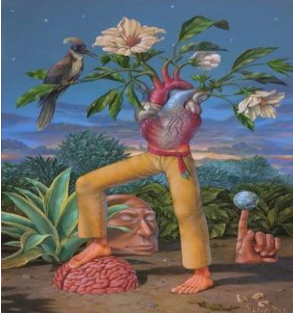
Página # 8		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p>  <p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar.</p> <p>Actividad de reflexión</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Actividad de reflexión</p> <p>Escríbenos ¿qué piensas de la frase de la imagen?</p> <p>Por ejemplo, yo pienso que a través del movimiento de mi cuerpo doy a comunicar algo que no puede ser comprendido con las palabras.</p> <p>A continuación, abre todo el fanzine y realiza una reflexión en la hoja de respuestas</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Conocer el pensamiento del interno hacia el cuerpo a través del arte.</p>

Bibliografía de la imagen:

"Frase de Aristóteles". (n,d). Frase de Aristóteles. 2020, septiembre 16, de akifrases.com Recuperado de <https://akifrases.com/frase/101676>

Página # 9 - collage (reverso del fanzine)		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes las del collage y títulos de apoyo. Ejercicios o Actividades a realizar.</p> <p>collage y página #9</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>No aplica</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Reflexión sobre las imágenes alusivas al cuerpo</p>

página #9 Collage - imágenes		
Imagen #	La imagen	bibliografía
1		Imagen de SAFA TUNCEL en Pixabay
2		Imagen de Hebi B. en Pixabay
3		Imagen de Okann Caliskan en Pixabay

4		<p>Imagen de https://pixabay.com/es/users/GDJ-1086657/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=2773515>Gordon Johnson en https://pixabay.com/es/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=2773515>Pixabay</p>
5		<p>Brad, J. (n,d). Muscle Anatomy Art - Anatomy Wall Art - Muscle Wall Art - Anatomical Decor - Flower Anatomy Print - Anatomy Poster - SKA150WA3. 2020, septiembre 16, de www.pinterest.es Recuperado de https://www.pinterest.es/pin/803611127251950590/?nic_v2=1a6X6R9Hs</p>
6		<p>"Carla Villavicencio". (n,d). ENREDARSE Vailima. 2020, septiembre 16, de www.pinterest.es Recuperado de https://www.pinterest.es/pin/3940718412970906/?nic_v2=1a6X6R9Hs</p>
7		<p>"Paintings". (n,d). Paintings. 2020, septiembre 16, de www.pinterest.es Recuperado de https://www.pinterest.es/pin/798333471419126884/?nic_v2=1a6X6R9Hs</p>


8		<p><i>Tinnirello, M. (07 de julio de 2017). The World In Their Art. 2020, septiembre 16, de www.pinterest.es Recuperado de https://www.pinterest.es/pin/368661919496727604/?nic_v2=1a6X6R9Hs</i></p>
---	---	--

TALLER DE AUTO-CONOCIMIENTO A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO CORPORAL
Fase #2: Cárcel Corporal

Nombre del tema:	La cárcel - corporal
Sesión #	2
Duración:	50 minutos a 1 hora
Nombre del docente:	Jhon Edison Torres Lozano
Semestre académico:	2020 - 01


Descripción de la sesión
<p>En esta sesión número 2 se pretende seguir avanzando en conocimientos para el movimiento corporal a favor de la danza. también tiene la intención de ir implementando una estructura de clase.</p>

Página # 1 - Portada		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
Imágenes	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p style="text-align: center;">TALLER DE AUTO-CONOCIMIENTO A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO CORPORAL Fase #2: Cárcel Corporal Sesión #2</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>La portada de este fanzine debe ser llamativa. Promoviendo la apertura y desarrollo de la sesión.</p>

		
<p>títulos de apoyo. Ejercicios o Actividades a realizar.</p>		

Bibliografía de la imagen:

Christofilopoulou, F. (01 de junio de 2018). Galería - Compañía Akram Khan en Xenos. 2020, septiembre 16, de dancetabs.com Recuperado de <https://dancetabs.com/2018/06/gallery-akram-khan-company-in-xenos/>


Página # 2		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p>  <p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar.</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Actividad</p> <p>Escribenos ¿cómo se siente tu cuerpo el día de hoy?</p> <p>Ahora vamos a comenzar con nuestros movimientos para esta sesión</p> <p>Calentamiento articular</p> <p>Es hora de realizar nuestro calentamiento articular, recuerda que debes de comenzar desde la cabeza hasta los pies.</p> <p>Tómate por lo menos 5 minutos y recuerda las pautas que se vieron en las sesiones pasadas.</p> <p>-Cabeza: mueve la cabeza en las siguientes direcciones: adelante y atrás, 8 tiempos. Hacia la derecha y hacia la izquierda, 8 tiempos</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Promover respuestas frente a la cárcel corporal a través de las preguntas instauradas</p> <p>-Desarrollar un aprendizaje cada vez más autónomo.</p> <p>-Establecer paulatinamente una estructura de clase</p>

<p>Actividad Calentamiento articular</p> <p>Ejercicio nuevo</p>	<p>también. Realiza círculos durante 8 tiempos hacia la derecha y 8 tiempos hacia la izquierda.</p> <p>-Hombros: moverlos en círculo hacia delante 16 tiempos y hacia atrás otros 16 tiempos.</p> <p>-Torso: realiza el movimiento de sacar tu pecho hacia delante, juntando los hombros atrás y luego sacar tu espalda formando una pequeña joroba queriendo juntar los hombros adelante. Realiza todo este movimiento en 16 cuentas.</p> <p>-Cadera: mueve la cadera hacia adelante y hacia atrás 16 conteos, luego muévela hacia los laterales otras 16 cuentas y por último realiza círculos con ella 8 círculos hacia la derecha y 8 círculos hacia la izquierda.</p> <p>-Tobillos: vamos a levantar un poco nuestra pierna derecha y movemos nuestro tobillo de forma circular hacia la derecha durante 8 tiempos, luego cambia el sentido de la misma pierna, es decir hacia la izquierda. Realiza la misma acción con la pierna izquierda.</p> <p>Ejercicio nuevo</p> <p>Levanta la pierna derecha doblada como si la rodilla quisiera ir a tocar el cielo, sujétala con tus dos brazos por debajo de ella y mantenla fija allí, estírala y doblala durante 8 cuentas, a estas dos acciones se les conoce como flexión de rodilla (cuando doblas la pierna) y extensión (cuando estiras la pierna) cuando termines el conteo cambia de pierna.</p> <p>Escríbenos ¿cómo se siente tu cuerpo antes y después de realizar este ejercicio articular?</p>	
--	---	--

Bibliografía de la imagen:

“Clínica de Artrosis y Osteoporosis”. (n,d). *Clínica de Artrosis y Osteoporosis*. 2020, septiembre 16, de www.pinterest.es Recuperado de https://www.pinterest.es/pin/518828819549580628/?nic_v2=1a6X6R9Hs

Página # 3		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?

<p>Imágenes</p>  <p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar.</p> <p>Fortalecimiento corporal</p> <p>Ejercicio nuevo</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Fortalecimiento corporal</p> <p>Ahora que estás con tu cuerpo dispuesto y óptimo para realizar algunos ejercicios de fortalecimiento quiero recordarte la serie que hemos venido trabajando.</p> <p>-Skipping: realiza este movimiento durante 30 segundos.</p> <p>-Saltos en una pierna: coloca todo tu cuerpo sobre una pierna y realiza saltos en cruz; adelante, atrás, izquierda y derecha. realiza 8 cruces y cambia a la pierna izquierda para realizar todo por esta pierna</p> <p>-Flexiones de pecho: de 10 a 15 flexiones de pecho.</p> <p>-Plancha con los codos: sostén tu cuerpo 30 segundos en esta forma de activar el abdomen.</p> <p>Ejercicio nuevo</p> <p>-Plancha con los brazos extendidos: como su nombre lo indica debes sostener tu cuerpo en esta forma, pero con tus brazos extendidos. A esta postura le vas a adicionar el movimiento de tus piernas, lleva las rodillas intercaladas como si quisieras tocar tu abdomen, como si trotas en esta postura. realiza este ejercicio en 30 seg.</p> <p>Todos estos ejercicios serían una serie, realiza 3 series completas.</p> <p>Descríbenos ¿cómo sientes tu cuerpo con estos ejercicios?</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Desarrollar un aprendizaje cada vez más autónomo.</p> <p>-Establecer paulatinamente una estructura de clase.</p>
--	---	---

Bibliografía de la imagen:

"Italy up in arms over David advert". (n,d). Italy up in arms over David advert. 2020, septiembre 16, de www.pinterest.es Recuperado de https://www.pinterest.es/pin/52635889384124376/?nic_y2=1a6X6R9Hs

Página # 4		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?

<p>Imágenes</p>   <p>y títulos de apoyo. Ejercicios o Actividades a realizar.</p> <p>La Kinesfera (Espacio parcial o individual)</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>En este momento vamos a platicar un poco sobre la kinesfera, ella es muy importante a la hora de movernos y quisiera contarte un poco sobre ella</p> <p>La Kinesfera (Espacio parcial o individual)</p> <p>El espacio parcial dentro del espacio dancístico, será a lo que se le denota con el concepto "Kinesfera". La kinesfera será comprendida como un contenedor esférico imaginario que rodea a cada individuo, teniendo como límites el radio de acción normal generado por las extremidades de un cuerpo inmóvil. [Por lo tanto este espacio varía de persona a persona, de acuerdo a sus características físicas]; Una kinesfera puede fusionarse con la de alguien más iniciando una interacción de espacios.</p> <p>Dentro de este mismo contenedor imaginario, existirá otra figura llamada icosaedro (Poliedro de 20 caras, es un cuerpo geométrico que se aproxima a una esfera) y dotará de características específicas.</p> <p>Escribenos de acuerdo a la información brindada anteriormente ¿qué piensas sobre la kinesfera de tu cuerpo en la cárcel? ¿existe o no? y ¿qué tan grande es?</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Brindar conocimiento acerca del movimiento.</p> <p>-Desarrollo de aprendizaje para asociarlo a los ejercicios propuestos.</p>
---	---	--

Bibliografía de la imagen 1:

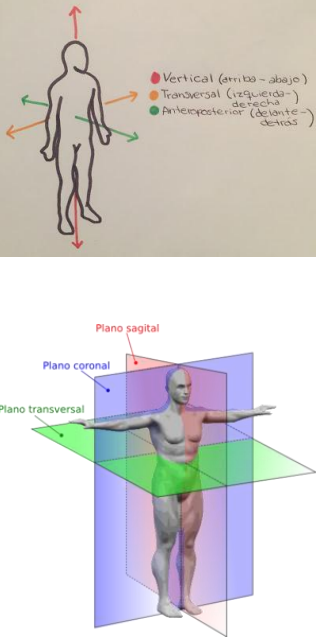
"Rudolf von Laban". (n,d). Rudolf von Laban. 2020, septiembre 17, de www.moveinstitute.com
Recuperado de <https://www.moveinstitute.com/home-lbms/rudolf-von-laban-irmgard-bartenief/>

Bibliografía de la imagen 2:

"Sacred Geometry". (n,d). Luca M. 2020, septiembre 17, de www.pinterest.es Recuperado de https://www.pinterest.es/pin/477944579205243828/?nic_v2=1a6X6R9Hs

Bibliografía del texto:

Arreola, M. (31 de marzo de 2016). *¿Qué es la Kinesfera? Parte 1 (con esquemas)*. 2020, septiembre 17, de vivoparaladanza.blogspot.com/ Recuperado de <http://vivoparaladanza.blogspot.com/>





¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p>  <p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar.</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>En el espacio kinésferico podemos imaginarnos:</p> <p>Tres direcciones principales</p> <p>Vertical (vectores arriba-abajo { generarán la sensación del equilibrio })</p> <p>Anteroposterior (vectores delante-detrás { generarán la sensación de avance y retroceso })</p> <p>Transversal (vectores izquierda-derecha { generarán la sensación de simetría y lateralidad })</p> <p>Planos</p> <p>Por la intersección de estas tres direcciones generarán tres planos [que corresponden a los planos anatómicos del cuerpo humano]:</p> <p>Frontal o Coronal (divide al cuerpo en atrás y adelante)</p> <p>Sagital (divide al cuerpo en izquierda y derecha)</p> <p>Transversal (divide el cuerpo en superior e inferior)</p> <p>Cuéntanos en la hoja de respuesta si ¿la kinesfera de tu cuerpo se siente compartida o invadida con otros internos en la cárcel? ¿como? y ¿por qué?</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Desarrollar un ejercicio base para una posible estructura de clase.</p>

Bibliografía de texto e imagen 1 y 2:

Arreola, M. (31 de marzo de 2016). *¿Qué es la Kinesfera? Parte 1 (con esquemas)*. 2020, septiembre 17, de vivoparaladanza.blogspot.com/Recuperado de <http://vivoparaladanza.blogspot.com/>

Bibliografía de la imagen 3: "Columna vertebral". (n,d). *Columna vertebral*. 2020, septiembre 17, de medlineplus.gov Recuperado de https://medlineplus.gov/spanish/ency/esp_imagepages/1116.htm

Página # 6		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?

Imágenes	Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.	Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.
   	<p>Antes de dar inicio al aprendizaje de un ejercicio técnico, que se describirá en la siguiente página, quiero mencionarte una información importantísima antes de comenzar a describirlo.</p> <p>En nuestra columna vertebral tenemos 7 vértebras cervicales, 12 torácicas y 5 lumbares. más el sacro y cóccix.</p> <p>La columna vertebral está dividida en varias secciones. Las vértebras cervicales forman el cuello. Las vértebras torácicas comprenden la porción del tórax y tienen costillas adheridas a ellas. Las vértebras lumbares son las vértebras restantes que están por debajo del último hueso torácico por debajo de la cintura y en la parte superior del sacro. Las vértebras sacras están rodeadas por los huesos de la pelvis y el cóccix representa las vértebras terminales o rastros de la cola.</p> <p>Actividad Ejercicio nuevo aplicando la información obtenida anteriormente. Nota: antes de comenzar a describir este ejercicio tener presente la sensación de enrollar y desenrollar la columna vertebral como se muestra en las imágenes.</p> <p>Descripción del ejercicio técnico #2</p> <p>-Colocamos los brazos relajados a los lados y las piernas en posición paralela como lo realizamos en la sesión anterior.</p> <p>-Inclinamos la cabeza hacia adelante y luego queriendo llevar hacia el piso, como recorriendo el plano frontal, sin perder el equilibrio o el eje de nuestro cuerpo, para ello al mismo tiempo se realiza un plié o pequeña flexión de rodillas.</p> <p>-Luego comenzamos a bajar la cabeza y poco a poco se involucran las vértebras dorsales y las vértebras lumbares hasta que la palma de las manos toque el piso. Aquí debes parar.</p> <p>-Ahora debes de devolvete hacia arriba, por todo el centro sin ir al lado, como si te halaran del techo, por el plano sagital comenzando a activar las vértebras lumbares, luego las vértebras dorsales, después las vértebras cervicales y por último colocar la cabeza en su sitio natural. con las piernas estiradas en paralelo.</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Desarrollar un segundo ejercicio técnico.</p> <p>-Promover el estudio del autoconocimiento corporal.</p>

<p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar.</p>    	<p>Realiza esta serie de movimiento en 8 cuentas para bajar la cabeza y tocar las palmas con el piso y 8 cuentas para subir y colocar la cabeza en una posición inicial. Ésta sería 1 vez.</p> <p>Realiza el anterior movimiento 4 veces.</p> <p>Segunda parte.</p> <p>-Colocamos los brazos relajados a los lados y las piernas en posición paralela como lo realizamos anteriormente.</p> <p>-Inclinamos la cabeza hacia el lado derecho y luego, como si mi oído derecho quisiera tocar el piso, voy descendiendo, como recorriendo el plano sagital, sin perder el equilibrio o el eje de nuestro cuerpo. Para tener firmeza al mismo tiempo se realiza un demi plié o pequeña flexión de rodillas.</p> <p>-Luego comenzamos a descender la cabeza y poco a poco se involucran las vértebras dorsales hacia ese lado derecho, al igual que las vértebras lumbares llevando nuestro torso adelante de nuevo adelante en el plano sagital colocando la palma de los brazos toque el piso y aquí debes de parar.</p> <p>-Ahora debes de devolverte hacia arriba por el plano sagital comenzando a activar las vértebras lumbares, luego las vértebras dorsales, después las vértebras cervicales y por último colocar la cabeza en su sitio natural. con las piernas estiradas en paralelo.</p> <p>-Ahora realiza lo mismo por el lado izquierdo.</p> <p>Realiza 4 veces esta secuencia de movimiento intercalando los lados, una vez por derecha y luego por izquierda y repite.</p> <p>El movimiento debe tener el siguiente conteo: 8 cuentas para bajar la cabeza del lado izquierdo o derecho y tocar las palmas con el piso y 8 cuentas para subir por todo el frente y colocar la cabeza en una posición inicial. Esta sería 1 vez.</p> <p>Realiza el anterior movimiento 4 veces.</p>	
---	---	--

    	<p>Respóndenos ¿cómo te sentiste realizando este ejercicio técnico? ¿qué siente tu cuerpo al finalizar esta secuencia?</p> <p>Ejercicio técnico número 1</p> <p>Ahora vamos a realizar el ejercicio técnico de demi pliés y relevés aprendido en la sesión pasada. Espero que lo recuerdes muy bien, aquí está de nuevo la descripción y el orden.</p> <p>Te aconsejo que te lo vayas aprendiendo puesto que más adelante no podré hacer la descripción por la nueva información que quiero brindarte.</p> <p>Descripción de las posiciones a estudiar</p> <p>Posición de los brazos: ambos brazos se extienden de lado a lado como si fueran unas alas inmensas y estiradas, se sostienen así todo el ejercicio.</p> <p>Posición paralela: una posición paralela de pies es, como su nombre lo indica, un paralelo entre las dos piernas, tienen la impresión de dibujar unas líneas paralelas desde los talones hacia tus dedos, una forma de cerciorarse es colocar tu puño entre tus pies.</p> <p>Plié: es un pequeño dobléz de las rodillas, como si fueras a realizar una flexión de piernas, pero la diferencia es que esta figura se realiza cuidando la espalda, la cual debe de estar derecha sin ninguna inclinación y las rodillas no sobrepasan los dedos de los pies.</p> <p>Estiro o piernas estiradas: es volver a la primera posición de piernas en paralelo que ya conoces.</p> <p>Relevé: es cuando llevamos todo nuestro peso sobre los metatarsos de nuestros pies o en otras palabras no tan técnicas es estar empinados.</p> <p>Descripción del ejercicio</p> <p>La secuencia comienza con las piernas en paralelo y sería la siguiente:</p> <p>Plié - estiro (paralelo) - relevé (empinado) y bajo (volver al paralelo)</p>	
---	--	--

	<p>luego</p> <p>Plié a relevé 4 veces y se queda en relevé sosteniendo el equilibrio 8 tiempos.</p> <p>Descansa.</p> <p>Realizar esta secuencia 4 veces.</p> <p>Nota: debes de aprenderte muy bien el ejercicio puesto que lo seguiremos teniendo en cuenta.</p>	
--	---	--


Bibliografía de las imágenes: *Autoría del docente*

Página # 7		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p> <p>No lleva imagen</p> <p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar.</p> <p>Actividad</p> <p>Ejercicio creativo</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Actividad</p> <p>Vamos a recordar el ejercicio creativo que se ha venido construyendo.</p> <p>Tómame unos minutos para recordar y memorizar aún más lo que estás creando con tu cuerpo, llevamos 8 de movimiento y me gustaría adicionar más movimiento a ese conteo aumentarás ese conteo, que tal 8 tiempos más de movimientos a lo que tú ya has creado y memorizado. Vamos en 16 cuentas.</p> <p>Recuerda que la pauta es como si estuvieras dibujando con tus extremidades.</p> <p>Nota: yo a veces cuando no encuentro las palabras adecuadas para decir algo,</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Desarrollar el movimiento a través de estas pautas.</p> <p>-Promover respuestas frente a la cárcel corporal a través de las preguntas instauradas.</p>

	<p>entonces lo hago a través de mi cuerpo.</p> <p>Atrévete a decirte y a decirnos algo con tu cuerpo, escríbenos en la hoja de respuestas ¿qué pretendes contarnos a través de tu cuerpo?</p>	
--	---	--

Bibliografía de la imagen:

Imagen de [Geralt Altmann](https://pixabay.com/es/users/geralt-9301/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=725145) en [Pixabay](https://pixabay.com/es/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=725145)

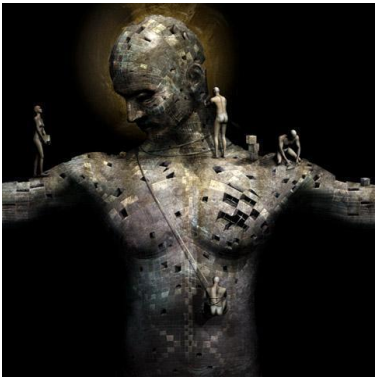


Página # 8		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p>  <p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar.</p> <p>Actividad de reflexión</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Actividad de reflexión</p> <p>Escribenos ¿qué piensas de la frase de la imagen?</p> <p>A continuación, abre todo el fanzine y realiza una reflexión sobre el collage. Escríbela en la hoja de respuestas.</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Conocer el pensamiento de los internos hacia el cuerpo a través de algunos pensadores.</p>

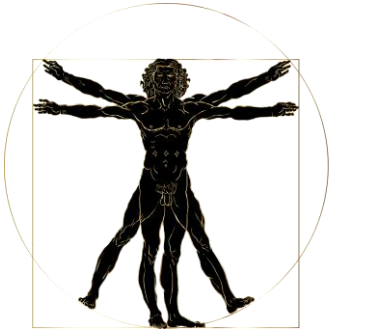



Bibliografía de la imagen:

Frase de Henri-Frédéric Amiel". (n,d). Frase de Henri-Frédéric Amiel. 2020, septiembre 24, de akifrases.com Recuperado de <https://akifrases.com/frase/101145>

Página # 9 - collage (reverso del fanzine)		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes Las del collage</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p>

y títulos de apoyo. Ejercicios o Actividades a realizar. collage y página #9	No aplica	-Reflexión sobre las imágenes alusivas al cuerpo.
---	-----------	---

Página #9 Collage - imágenes		
Imagen #	La imagen	bibliografía
1		"bcehricardogaribay". (12 de octubre de 2010). <i>El Cuerpo humano</i> . 2020, septiembre 18, de bcehricardogaribay.wordpress.com/ Recuperado de https://bcehricardogaribay.wordpress.com/2010/10/12/el-cuerpo-humano/
2		<i>Foto de Kristina Nor en Pexels</i>
3		<i>tomada de pexels</i>

4		<p>Imagen de Gordon Johnson en Pixabay</p>
5		<p>tomada de fi.pinterest.com</p>
6		<p>tomada de fi.pinterest.com</p>
7		<p>Gil, P. (21 de octubre de 2019). El cuerpo humano, ¿una obra de arte involuntaria?. 2020, septiembre 18, de www.elperiodico.com Recuperado de https://www.elperiodico.com/es/port/ideas/20191021/anatomia-libro-phaidon-arte</p>


8		Tomada de <i>fi.pinterest.com</i>
---	---	-----------------------------------

TALLER DE AUTO-CONOCIMIENTO A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO CORPORAL
Fase #2: Cárcel Corporal

Nombre del tema:	La cárcel - corporal
Sesión #	3
Duración:	50 minutos a 1 hora
Nombre del docente:	Jhon Edison Torres Lozano
Semestre académico:	2020 - 01


Descripción de la sesión
<p>En esta sesión número 3 se pretende dar continuidad a las actividades para el movimiento corporal para generar conocimientos propios sobre cómo se mueve mi cuerpo y qué tipo de cuerpos hay, a través de las actividades propuestas en favor de la danza. También se tiene la intención de ir construyendo una estructura de clase.</p>

Página # 1 - Portada		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
Imágenes	Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.	Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.

	<p>TALLER DE AUTO- CONOCIMIENTO A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO CORPORAL Fase #2: Cárcel Corporal Sesión #3</p>	<p>La portada de este fanzine debe ser llamativa. Promoviendo la apertura y desarrollo de la sesión.</p>
<p>Títulos de apoyo. Ejercicios o Actividades a realizar.</p>		

Bibliografía de la imagen:


Cervera, M. (02 de julio de 2018). Akram Khan se va a la guerra en 'Xenos'. 2020, septiembre 20, de www.elperiodico.com Recuperado de <https://www.elperiodico.com/es/ocio-y-cultura/20180702/akram-khan-guerra-xenos-6921259>

Página # 2		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p> 	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Actividad ¡Bienvenidos! Quiero comenzar preguntándote: ¿Cómo has sentido tu cuerpo con la realización de los ejercicios hasta este momento? ¿Cómo te ha parecido la forma de comunicarnos?</p> <p>Ahora vamos a comenzar con nuestros movimientos para esta sesión</p> <p>Calentamiento articular</p> <p>Es hora de realizar nuestro calentamiento articular y fortalecimiento corporal.</p> <p>Tómate por lo menos 5 minutos y recuerda las pautas que se vieron en las sesiones pasadas.</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Desarrollar un aprendizaje cada vez más autónomo.</p> <p>-Establecer paulatinamente una estructura de clase.</p>

<p>Títulos de apoyo: Ejercicios o actividades a realizar.</p> <p>Actividad Calentamiento articular</p> <p>Fortalecimiento muscular</p>	<p>-Cabeza: mueve la cabeza en las siguientes direcciones: adelante y atrás, 8 tiempos. Hacia la derecha y hacia la izquierda, 8 tiempos también. Realiza círculos durante 8 tiempos hacia la derecha y 8 tiempos hacia la izquierda.</p> <p>-Hombros: moverlos en círculo hacia adelante 16 tiempos y hacia atrás otros 16 tiempos.</p> <p>-Torso: realiza el movimiento de sacar tu pecho hacia adelante, juntando los hombros atrás y luego sacar tu espalda formando una pequeña joroba queriendo juntar los hombros adelante. Realiza todo este movimiento en 16 cuentas.</p> <p>-Cadera: mueve la cadera hacia adelante y hacia atrás 16 conteos, luego muévela hacia los laterales otras 16 cuentas y por último realiza círculos con ella 8 círculos hacia la derecha y 8 círculos hacia la izquierda.</p> <p>-Tobillos: vamos a levantar un poco nuestra pierna derecha y movemos nuestro tobillo de forma circular hacia la derecha durante 8 tiempos, luego cambia el sentido de la misma pierna, es decir hacia la izquierda. Realiza la misma acción con la pierna izquierda.</p> <p>-Flexión y extensión de rodillas: levanta la pierna derecha doblada como si la rodilla quisiera ir a tocar el cielo, sujétala con tus dos brazos por debajo de ella y mantenla fija allí, estírala y doblala durante 8 cuentas; a estas dos acciones se les conoce como flexión de rodilla (cuando doblas la pierna) y extensión (cuando estiras la pierna). Cuando termines el conteo cambia de pierna.</p> <p>Fortalecimiento corporal</p> <p>Ahora que estás con tu cuerpo dispuesto y óptimo para realizar algunos ejercicios de fortalecimiento quiero recordarte la serie que hemos venido trabajando.</p> <p>-Skipping: realiza este movimiento durante 30 segundos.</p> <p>-Saltos en una pierna: coloca todo tu cuerpo sobre una pierna y realiza saltos en cruz; adelante, atrás, izquierda y derecha. Realiza 8 cruces y cambia a la pierna izquierda para realizar todo por este lado.</p> <p>-Flexiones de pecho: de 10 a 15 flexiones de pecho.</p>	
---	---	--

	<p>-Plancha con los codos: sostén tu cuerpo 30 segundos en esta forma de activar el abdomen.</p> <p>-Plancha con los brazos extendidos: como su nombre lo indica debes sostener tu cuerpo en esta forma, pero con tus brazos extendidos. A esta postura le vas a adicionar el movimiento de tus piernas, lleva las rodillas intercaladas como si quisieras tocar tu abdomen, como si trotas en esta postura. Realiza este ejercicio en 30 segundos.</p> <p>Todos estos ejercicios serían una serie; realiza 3 series completas.</p> <p>Descríbenos ¿cómo sientes tu cuerpo después del ejercicio articular y el fortalecimiento muscular?</p>	
--	---	--

Bibliografía de la imagen: Tomada del banco de imágenes Pinterest.

Página # 3		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p>  <p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar.</p> <p>Ejercicio técnico # 1</p> <p>Ejercicio técnico #2</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Ejercicio técnico número 1</p> <p>Ahora vamos a realizar el ejercicio técnico de demi pliés y relevés aprendido en la sesión pasada. Espero que lo recuerdes muy bien, aquí está de nuevo la descripción y el orden.</p> <p>Te aconsejo que te lo vayas aprendiendo puesto que más adelante no podré hacer la descripción por la nueva información que quiero brindarte.</p> <p>Descripción de las posiciones a estudiar</p> <p>Posición de los brazos: ambos brazos se extienden de lado a lado como si fueran unas alas inmensas y estiradas, se sostienen así todo el ejercicio.</p> <p>Posición paralela: una posición paralela de pies es, como su nombre lo indica, un paralelo entre las dos piernas. Tienes la impresión de dibujar unas líneas paralelas desde los talones</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Desarrollar un aprendizaje cada vez más autónomo.</p> <p>-Establecer paulatinamente una estructura de clase.</p>

	<p>hacia tus dedos; una forma de cerciorarse es colocar tu puño entre tus pies.</p> <p>Plié: es un pequeño dobléz de las rodillas, como si fueras a realizar una flexión de piernas, pero la diferencia es que esta figura se realiza cuidando la espalda, la cual debe estar derecha sin ninguna inclinación y las rodillas no sobrepasan los dedos de los pies.</p> <p>Estiro o piernas estiradas: es volver a la primera posición de piernas en paralelo que ya conoces, extendiendo las rodillas.</p> <p>Relevé: es cuando llevamos todo nuestro peso sobre los metatarsos de nuestros pies o en otras palabras no tan técnicas, es estar empinados.</p> <p>Descripción del ejercicio</p> <p>La secuencia comienza con las piernas en paralelo y sería la siguiente:</p> <p>Plié - estiro (paralelo) - relevé (empinado) y bajo (volver al paralelo)</p> <p>Luego</p> <p>Plié a relevé 4 veces y se queda en relevé sosteniendo el equilibrio 8 tiempos.</p> <p>Descansa.</p> <p>Realizar esta secuencia 4 veces.</p> <p>Actividad</p> <p>Ejercicio nuevo aplicando la información obtenida anteriormente.</p> <p>Nota: antes de comenzar a describir este ejercicio tener presente la sensación de enrollar y desenrollar la columna vertebral como se muestra en las imágenes.</p> <p>Ejercicio técnico #2</p> <p>-De pie, colocamos los brazos relajados a los lados y las piernas en posición paralela como lo realizamos en la sesión anterior.</p>	
--	--	--

	<p>-Inclinamos la cabeza hacia adelante y luego como queriendo llevarla hacia el piso, como recorriendo el plano frontal, sin perder el equilibrio o el eje de nuestro cuerpo. Para ello, al mismo tiempo se realiza un plié o pequeña flexión de rodillas.</p> <p>-Luego comenzamos a bajar la cabeza y poco a poco se involucran las vértebras dorsales y las vértebras lumbares hasta que la palma de las manos toque el piso. Aquí debes parar.</p> <p>-Ahora debes devolverte comenzando a activar las vértebras lumbares, luego las vértebras dorsales, después las vértebras cervicales y por último colocar la cabeza en su sitio natural con las piernas estiradas en paralelo.</p> <p>Realiza esta serie de movimiento en 8 cuentas para bajar la cabeza y tocar las palmas con el piso y 8 cuentas para subir y colocar la cabeza en una posición inicial. Ésta sería 1 vez.</p> <p>Realiza el anterior movimiento 4 veces.</p> <p>Segunda parte</p> <p>-Colocamos los brazos relajados a los lados y las piernas en posición paralela como lo realizamos anteriormente.</p> <p>-Inclinamos la cabeza hacia el lado derecho y luego, como si mi oído derecho quisiera tocar el piso, voy descendiendo, como recorriendo el plano frontal, sin perder el equilibrio o el eje de nuestro cuerpo. Para tener firmeza, al mismo tiempo se realiza un demi plié o pequeña flexión de rodillas.</p> <p>-Luego comenzamos a descender la cabeza y poco a poco se involucran las vértebras dorsales hacia ese lado derecho, al igual que las vértebras lumbares, llevando luego nuestro torso hacia adelante, de nuevo hacia el plano sagital, haciendo que la palma de las manos toque el piso y aquí debes parar.</p> <p>-Ahora debes devolverte hacia arriba por el plano sagital comenzando a activar las vértebras lumbares, luego las vértebras dorsales, después las vértebras cervicales y por</p>	
--	--	--


	<p>último colocar la cabeza en su sitio natural, con las piernas estiradas en paralelo.</p> <p>-Ahora realiza lo mismo por el lado izquierdo.</p> <p>Realiza 4 veces esta secuencia de movimiento intercalando los lados, una vez por derecha y luego por izquierda; y repite.</p> <p>El movimiento debe tener el siguiente conteo: 8 cuentas para bajar la cabeza del lado izquierdo o derecho y tocar las palmas con el piso y 8 cuentas para subir por todo el frente y colocar la cabeza en una posición inicial. Ésta sería 1 vez.</p> <p>Realiza el anterior movimiento 4 veces.</p> <p>Preguntas sobre la cárcel - corporal</p> <p>Tengo algunas preguntas para realizarte el día de hoy. ¿Crees que el cuerpo se transforma en la cárcel? Si es así ¿Cómo se ha transformado tu cuerpo en la cárcel? Escríbenos tu respuesta. ¡Gracias!</p> <p>Nota: debes aprenderte muy bien el ejercicio puesto que lo seguiremos teniendo en cuenta.</p>	
--	--	--

Bibliografía de la imagen: Tomada del banco de imágenes de Pinterest


Página # 4		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p> <p>No hay imágenes.</p> <p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar.</p> <p>Lateralidad (izquierda o derecha) Ejercicios a realizar</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Lateralidad (izquierda o derecha)</p> <p>Ahora hablemos sobre nuestra lateralidad corporal. Como has de saber, cuando somos pequeños vamos desarrollando funciones para desenvolvemos en la vida. Aprendemos a coger la cuchara, a cepillarnos nuestros dientes, a escribir, etc.</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Brindar conocimiento hacia el movimiento.</p>

	<p>La mayoría de las personas tienen un lado del cuerpo más dominante que el otro (el derecho que se le llama diestro o el izquierdo que se le denomina zurdo) para realizar algunas acciones anteriormente mencionadas. Pero también existen personas que manejan los dos lados; a ellos se les conoce como ambidiestros.</p> <p>En el estudio del movimiento corporal es importante desarrollar la lateralidad y por esto hoy vamos a proponerte algunos ejercicios para desarrollar una lateralidad cruzada, combinando tus brazos y tus piernas.</p> <p>Ejercicios a realizar</p> <p>Comienza con tus piernas en posición paralela, como ya hemos estudiado en las anteriores sesiones, y realiza los siguientes movimientos al mismo tiempo:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Brazo derecho estirado completamente hacia adelante de tu cuerpo, con un paso adelante de tu pierna izquierda. -Brazo izquierdo estirado completamente hacia adelante de tu cuerpo, con un paso adelante de tu pierna derecha. -Brazo derecho estirado completamente hacia adelante de tu cuerpo, con un paso adelante de tu pierna derecha. -Brazo izquierdo estirado completamente hacia adelante de tu cuerpo, con un paso adelante de tu pierna izquierda. -Brazo derecho estirado completamente hacia el lado derecho de tu cuerpo, con un paso hacia la izquierda de tu pierna izquierda. -Brazo izquierdo estirado completamente hacia el lado izquierdo de tu cuerpo, con un paso hacia la derecha de tu pierna derecha. -Brazo derecho estirado completamente hacia el lado derecho de tu cuerpo, con un paso hacia la derecha de tu pierna derecha. -Brazo izquierdo estirado completamente hacia el lado izquierdo de tu cuerpo, con un paso hacia la izquierda de tu pierna izquierda. -Brazo derecho estirado completamente hacia adelante de tu cuerpo, con un paso hacia atrás de tu pierna izquierda. 	<p>-Desarrollo de aprendizaje para asociarlo a los ejercicios propuestos.</p>
--	---	---


	<p>-Brazo izquierdo estirado completamente hacia adelante de tu cuerpo, con un paso hacia atrás de tu pierna derecha. -Brazo derecho estirado completamente hacia adelante de tu cuerpo, con un paso hacia atrás de tu pierna derecha. -Brazo izquierdo estirado completamente hacia adelante de tu cuerpo, con un paso hacia atrás de tu pierna izquierda.</p> <p>¡Listo! Acabas de realizar una serie de ejercicios denominados homolaterales, lo cual significa que mis extremidades se mueven para un mismo lado y contralaterales sería que mis extremidades van en direcciones opuestas.</p> <p>Preguntas ¿Cómo sentiste estos ejercicios? ¿Tuviste alguna dificultad? Cuéntanos todo lo que sucedió en la hoja de respuestas.</p>	
--	---	--

Página # 5		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p>  <p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar.</p> <p>La cárcel - corporal</p> <p>Actividad</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>La cárcel - corporal</p> <p>Actividad</p> <p>En la hoja de respuestas relátnos: ¿Qué es para ti una cárcel corporal? y si ¿en algún momento de tu estancia en la cárcel has sentido que tú eres prisionero de tu propio cuerpo? ¿sí no? ¿por qué? Compártenos tu valiosa experiencia.</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Promover respuestas frente a la idea de “cárcel corporal” que se pretende estudiar.</p>


Bibliografía de la imagen: *Tomada del banco de imágenes Pinterest.*

Página # 5		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p>  <p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar.</p> <p>Actividad</p> <p>Ejercicio creativo</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Ejercicio creativo</p> <p>Actividad</p> <p>Vamos a recordar el ejercicio creativo que se ha venido construyendo.</p> <p>Tómate unos minutos para recordar y memorizar aún más lo que has creado con tu cuerpo. Ya llevamos 16 cuentas de movimiento y me gustaría adicionar más movimiento a ese conteo. ¿Qué tal 8 tiempos más de movimientos a lo que tú ya has creado y memorizado? Con esta parte nueva vamos en 24 tiempos.</p> <p>Recuerda que la pauta es como si estuvieras dibujando o pintando con tus extremidades. También atrévete a relacionar lo aprendido hoy con la lateralidad cruzada en tu creación.</p> <p>Nota: imaginaría que abrazo a un ser querido. Este gesto haría que mis brazos se cruzaran y por ende el brazo derecho iría hacia mi lateralidad izquierda y mi brazo izquierdo hacia mi lateralidad derecha.</p> <p>Atrévete a decirte y a decirnos algo con tu cuerpo. Escríbenos en la hoja de respuestas ¿qué pretendes seguir contándonos a través de tu cuerpo? ¿Qué ha aparecido hoy de nuevo?</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Desarrollar por medio del ejercicio creativo una escucha de su cuerpo.</p> <p>-Promover la comunicación con su interior a través de su cuerpo.</p>


Páginas # 6 y 7		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o</p>

	<p>Estiramiento</p> <p>Realiza las siguientes instrucciones de movimiento para nuestro estiramiento corporal.</p> <p>Nota: apréndetelo muy bien pues fuera de que lo vamos a necesitar en las sesiones también te puede servir para toda la vida.</p> <p>Estiramiento del cuello:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Coloca tus manos detrás de la cabeza y presiónala hacia adelante y abajo 20 segundos. -Coloca tus manos con los dedos estirados por debajo de tu barbilla, y haz presión hacia arriba llevando la cabeza hacia atrás 20 segundos. -Coloca la mano derecha encima de la cabeza y realiza una presión hacia abajo para inclinar la cabeza hacia el lado derecho y estirar el cuello lateralmente. 20 segundos. -Coloca la mano izquierda encima de la cabeza y realiza una presión hacia abajo para inclinar la cabeza hacia el lado izquierdo y estirar. 20 segundos. <p>Estiramiento de hombros y brazos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Entrelaza los dedos de tus manos y voltea las palmas mirando hacia adelante. Estira los brazos por completo al frente de ti 20 segundos; después súbelos por encima de tu cabeza sin que se separen los dedos de las manos sosteniéndolos otros 20 segundos. -Lleva los brazos hacia atrás y entrelaza los dedos de tus manos. Luego, con los brazos estirados trata de elevar los brazos lo más que puedas durante 20 segundos. -Estira tu brazo derecho al frente de ti y crúzalo hacia el lado izquierdo, luego la palma del brazo izquierdo se coloca en el codo derecho y se hace presión hacia tu propio cuerpo durante 20 segundos. Realiza el lado contrario otros 20 segundos. -Eleva tu brazo derecho totalmente estirado hacia arriba de tu cabeza, luego dóblalo como si quisieras tocar la espalda con la palma de la misma mano; luego la palma de la mano 	<p>actividades propuestas.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Desarrollar el movimiento a través de estas pautas -Promover respuestas frente a la cárcel corporal a través de las preguntas instauradas
--	--	--

	<p>izquierda se coloca en el codo derecho y le hace presión durante 20 segundos. Realiza el lado contrario 20 segundos.</p> <p>Estiramiento de cadera:</p> <p>-Eleva y dobla la pierna derecha colocando el tobillo de la misma pierna por encima de la rodilla izquierda, dibujando el número 4 con tus piernas. Luego, entrelazando los dedos de las manos y estirándolas hacia tu frente, trata de sentarte en esta posición durante 20 segundos. Realiza el ejercicio con la pierna contraria los mismos 20 segundos.</p> <p>-Siéntate en el suelo y coloca las piernas dobladas con la planta de los pies juntas. Las manos toman la punta de los pies y trata de colocar la cabeza lo más cerca de los pies sin que ellos se levanten de su posición. Sostén esta posición 20 segundos.</p> <p>Estiramiento de piernas y espalda:</p> <p>-Sentados en el piso, estiramos las piernas hacia adelante. Luego, con los brazos estirados tratamos de ir poco a poco hacia los dedos de los pies. Puedes comenzar tocando las rodillas, luego los tobillos y por último los dedos de los pies. Sostén estas posiciones 20 segundos cada una.</p> <p>-Sentados en el piso, le damos apertura a las piernas para que los brazos toquen el piso adelante con los brazos. Trata de ir lo más lejos posible y sostén esta posición 20 segundos.</p> <p>El estiramiento es un ejercicio que se realiza al iniciar y finalizar las sesiones de movimiento para colocar el cuerpo en calma y también para generar bienestar. Escríbenos en la hoja de respuesta si ¿lograste algún tipo de bienestar (sentirse bien) con este estiramiento? Si es así, ¿cuál fue ese tipo de sensación?</p>	
--	--	--

		
<p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar.</p>		

Bibliografía de la imagen: *Autoría del docente*


Página # 8		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p>  <p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar.</p> <p>Actividad de reflexión</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Actividad de reflexión</p> <p>Escríbenos ¿qué piensas de la frase de la imagen?</p> <p>A continuación, abre todo el fanzine y realiza una reflexión sobre el collage. Escríbenos tu respuesta en la hoja destinada para ellas.</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Conocer el pensamiento de los internos hacia el cuerpo, a través de algunos pensadores.</p>

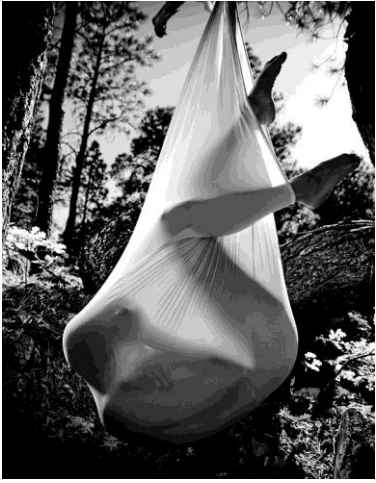

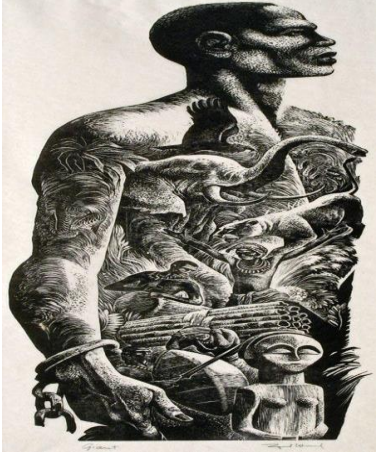
--	--	--




Bibliografía de la imagen:

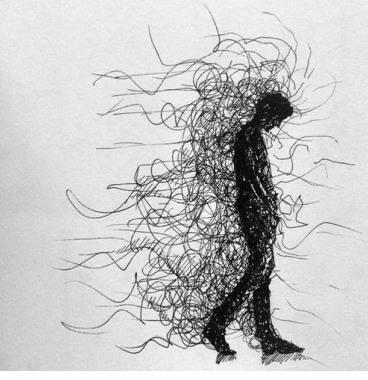
"Frases y citas célebres de Henri-Frédéric Amiel". (n,d). Frases y citas célebres de Henri-Frédéric Amiel. 2020, septiembre 18, de www.ofrases.com Recuperado de <https://www.ofrases.com/frase/39186>

Página # 9 - collage (reverso del fanzine)		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
Imágenes las del collage y títulos de apoyo. Ejercicios o Actividades a realizar. collage y página #9	Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar. No aplica	Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas. -Reflexionar sobre las imágenes alusivas al cuerpo

página #9 Collage - imágenes		
Imagen #	La imagen	bibliografía
1		Tomada del banco de imágenes Pinterest

2		<p><i>Tomada del banco de imágenes Pinterest</i></p>
3		<p><i>Tomada del banco de imágenes Pinterest</i></p>
4		<p><i>Tomada del banco de imágenes Pinterest</i></p>

5		<p><i>Tomada del banco de imágenes Pinterest</i></p>
6		<p><i>Tomada del banco de imágenes Pinterest</i></p>
7		<p><i>Tomada del banco de imágenes Pinterest</i></p>


8		Tomada del banco de imágenes Pinterest
---	---	--

TALLER DE AUTO-CONOCIMIENTO A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO CORPORAL
Fase #2: Cárcel Corporal

Nombre del tema:	La cárcel - corporal
Sesión #	4
Duración:	50 minutos a 1 hora
Nombre del docente:	Jhon Edison Torres Lozano
Semestre académico:	2020 - 01



Descripción de la sesión
<p>En esta sesión número 4 se pretende dar fin a la fase #2 en la cual los movimientos fueron más hacia el cuerpo completo, desarrollando una estructura muy básica en técnica para la danza y donde a través de las preguntas relacionadas hacia una cárcel corporal se promovieron respuestas frente al tema. También se busca seguir avanzando en el auto conocimiento corporal de los internos en favor del movimiento.</p>

Página # 1 - Portada		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
Imágenes	Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.	Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.

	<p>TALLER DE AUTO- CONOCIMIENTO A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO CORPORAL Fase #2: Cárcel Corporal Sesión #4</p>	<p>La portada de este fanzine debe ser llamativa. Promoviendo la apertura y desarrollo de la sesión.</p>
<p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar.</p>		

Bibliografía de la imagen:

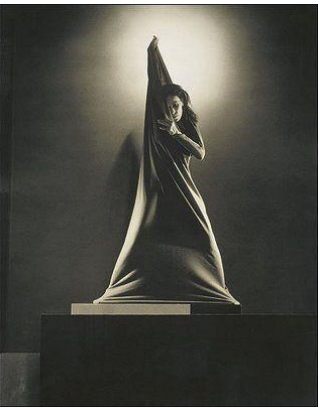
Cervera, M. (02 de julio de 2018). Akram Khan se va a la guerra en 'Xenos'. 2020, septiembre 20, de www.elperiodico.com Recuperado de <https://www.elperiodico.com/es/ocio-y-cultura/20180702/akram-khan-guerra-xenos-6921259>

Página # 2		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p>  	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Bienvenidos a esta sesión final de la fase #2 Hemos venido desarrollando un tipo de estructura de clase y hoy la desarrollaremos por completo.</p> <p>¡Ánimo! Gracias.</p> <p>Actividad</p> <p>Ahora vamos a comenzar con nuestros movimientos para esta sesión</p> <p>Calentamiento articular</p> <p>Es hora de realizar nuestro calentamiento articular y fortalecimiento corporal.</p> <p>Tómate por lo menos 5 minutos y recuerda las pautas que se vieron en las sesiones pasadas.</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Desarrollar un aprendizaje cada vez más autónomo.</p> <p>-Establecer paulatinamente una estructura de clase.</p>

<p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar.</p> <p>Actividad Calentamiento articular</p> <p>Fortalecimiento muscular</p>	<p>-Cabeza: mueve la cabeza en las siguientes direcciones: adelante y atrás, 8 tiempos. Hacia la derecha y hacia la izquierda, 8 tiempos también. Realiza círculos durante 8 tiempos hacia la derecha y 8 tiempos hacia la izquierda.</p> <p>-Hombros: moverlos en círculo hacia adelante 16 tiempos y hacia atrás otros 16 tiempos.</p> <p>-Torso: realiza el movimiento de sacar tu pecho hacia adelante, juntando los hombros atrás y luego sacar tu espalda formando una pequeña joroba queriendo juntar los hombros adelante. Realiza todo este movimiento en 16 cuentas.</p> <p>-Cadera: mueve la cadera hacia adelante y hacia atrás 16 conteos, luego muévela hacia los laterales otras 16 cuentas y por último realiza círculos con ella 8 círculos hacia la derecha y 8 círculos hacia la izquierda.</p> <p>-Tobillos: vamos a levantar un poco nuestra pierna derecha y movemos nuestro tobillo de forma circular hacia la derecha durante 8 tiempos, luego cambia el sentido de la misma pierna, es decir hacia la izquierda. Realiza la misma acción con la pierna izquierda.</p> <p>-Flexión y extensión de rodillas: levanta la pierna derecha doblada como si la rodilla quisiera ir a tocar el cielo, sujétala con tus dos brazos por debajo de ella y mantenla fija allí, estírala y doblala durante 8 cuentas; a estas dos acciones se les conoce como flexión de rodilla (cuando doblas la pierna) y extensión (cuando estiras la pierna). Cuando termines el conteo cambia de pierna.</p> <p>Fortalecimiento corporal</p> <p>Ahora que estás con tu cuerpo dispuesto y óptimo para realizar algunos ejercicios de fortalecimiento quiero recordarte la serie que hemos venido trabajando.</p> <p>-Skipping: realiza este movimiento durante 30 segundos.</p> <p>-Saltos en una pierna: coloca todo tu cuerpo sobre una pierna y realiza saltos en cruz; adelante, atrás, izquierda y derecha. Realiza 8 cruces y cambia a la pierna izquierda para realizar todo por este lado.</p> <p>-Flexiones de pecho: de 10 a 15 flexiones de pecho.</p> <p>-Plancha con los codos: sostén tu cuerpo 30 segundos en esta forma de activar el abdomen.</p>	
--	---	--

	<p>-Plancha con los brazos extendidos: como su nombre lo indica debes sostener tu cuerpo en esta forma, pero con tus brazos extendidos. A esta postura le vas a adicionar el movimiento de tus piernas, lleva las rodillas intercaladas como si quisieras tocar tu abdomen, como si trotas en esta postura. Realiza este ejercicio en 30 segundos.</p> <p>Todos estos ejercicios serían una serie, realiza 4 series completas.</p> <p>Un calentamiento articular y un fortalecimiento muscular siempre deben hacerse al comienzo de cualquier actividad física, pero también estos ejercicios podrían realizarse para el cuidado cotidiano de nuestro cuerpo, por ello me atrevo a preguntarte:</p> <p>¿Crees que estos ejercicios ayudan a que tu cuerpo resista a la cárcel? ¿Por qué? Escríbenos tu respuesta en la hoja asignada.</p>	
--	--	--

Bibliografía de las imágenes 1 y 2: Tomada del banco de imágenes Pinterest.

Página # 3		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p>  <p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar.</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Ejercicio técnico número 1</p> <p>Ahora vamos a realizar el ejercicio técnico de plié y relevés aprendido en la sesión pasada. Espero que lo recuerdes muy bien, aquí está de nuevo la descripción y el orden.</p> <p>Descripción de las posiciones a estudiar</p> <p>Posición de los brazos: ambos brazos se extienden de lado a lado como si fueran unas alas inmensas y estiradas, se sostienen así todo el ejercicio.</p> <p>Posición paralela: una posición paralela de pies es, como su nombre lo indica, un paralelo entre las dos piernas. Tienes la impresión de dibujar unas</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Desarrollar un aprendizaje cada vez más autónomo.</p> <p>-Establecer paulatinamente una estructura de clase.</p>

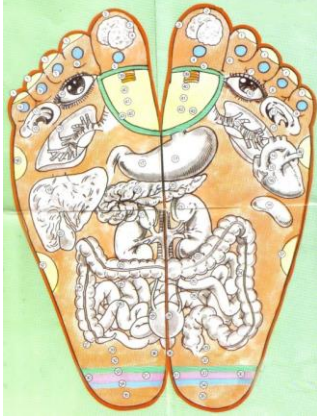
<p>Ejercicio técnico número 1</p> <p>Descripción del ejercicio</p> <p>Actividad</p> <p>Ejercicio técnico #2</p> <p>Descripción del ejercicio</p>	<p>líneas paralelas desde los talones hacia tus dedos; una forma de cerciorarse es colocar tu puño entre tus pies.</p> <p>Plié: es un pequeño dobléz de las rodillas, como si fueras a realizar una flexión de piernas, pero la diferencia es que esta figura se realiza cuidando la espalda, la cual debe estar derecha sin ninguna inclinación y las rodillas no sobrepasan los dedos de los pies.</p> <p>Estiro o piernas estiradas: es volver a la primera posición de piernas en paralelo que ya conoces, extendiendo las rodillas.</p> <p>Relevé: es cuando llevamos todo nuestro peso sobre los metatarsos de nuestros pies o en otras palabras no tan técnicas, es estar empinados.</p> <p>Descripción del ejercicio</p> <p>La secuencia comienza con las piernas en paralelo y sería la siguiente:</p> <p>Plié - estiro (paralelo) - relevé (empinado) y bajo (volver al paralelo)</p> <p>Luego</p> <p>Plié a relevé 4 veces y se queda en relevé sosteniendo el equilibrio 8 tiempos.</p> <p>Descansa.</p> <p>Realizar esta secuencia 4 veces.</p> <p>Actividad</p> <p>Ejercicio aplicando la información obtenida anteriormente.</p> <p>Nota: antes de comenzar a describir este ejercicio tener presente la sensación de enrollar y desenrollar la columna vertebral como se muestra en las imágenes.</p> <p>Ejercicio técnico #2</p>	
---	---	--

	<p>-De pie, colocamos los brazos relajados a los lados y las piernas en posición paralela como lo realizamos en la sesión anterior.</p> <p>-Inclinamos la cabeza hacia adelante y luego como queriendo llevarla hacia el piso, como recorriendo el plano frontal, sin perder el equilibrio o el eje de nuestro cuerpo. Para ello, al mismo tiempo se realiza un plié o pequeña flexión de rodillas.</p> <p>-Luego comenzamos a bajar la cabeza y poco a poco se involucran las vértebras dorsales y las vértebras lumbares hasta que la palma de las manos toque el piso. Aquí debes parar.</p> <p>-Ahora debes devolverte comenzando a activar las vértebras lumbares, luego las vértebras dorsales, después las vértebras cervicales y por último colocar la cabeza en su sitio natural con las piernas estiradas en paralelo.</p> <p>Realiza esta serie de movimiento en 8 cuentas para bajar la cabeza y tocar las palmas con el piso y 8 cuentas para subir y colocar la cabeza en una posición inicial. Ésta sería 1 vez.</p> <p>Realiza el anterior movimiento 4 veces.</p> <p>Segunda parte</p> <p>-Colocamos los brazos relajados a los lados y las piernas en posición paralela como lo realizamos anteriormente.</p> <p>-Inclinamos la cabeza hacia el lado derecho y luego, como si mi oído derecho quisiera tocar el piso, voy descendiendo, como recorriendo el plano frontal, sin perder el equilibrio o el eje de nuestro cuerpo. Para tener firmeza, al mismo tiempo se realiza un demi plié o pequeña flexión de rodillas.</p> <p>-Luego comenzamos a descender la cabeza y poco a poco se involucran las vértebras dorsales hacia ese lado derecho, al igual que las vértebras lumbares, llevando luego nuestro torso hacia adelante, de nuevo hacia el plano sagital, haciendo que la palma de las manos toque el piso y aquí debes parar.</p> <p>-Ahora debes devolverte hacia arriba por el plano sagital comenzando a activar las vértebras lumbares, luego las vértebras dorsales, después las</p>	
--	---	--

	<p>vértebras cervicales y por último colocar la cabeza en su sitio natural, con las piernas estiradas en paralelo.</p> <p>-Ahora realiza lo mismo por el lado izquierdo.</p> <p>Realiza 4 veces esta secuencia de movimiento intercalando los lados, una vez por derecha y luego por izquierda; y repite.</p> <p>El movimiento debe tener el siguiente conteo: 8 cuentas para bajar la cabeza del lado izquierdo o derecho y tocar las palmas con el piso y 8 cuentas para subir por todo el frente y colocar la cabeza en una posición inicial. Ésta sería 1 vez.</p> <p>Realiza el anterior movimiento 4 veces.</p> <p>Los ejercicios técnicos ayudan a potencializar las cualidades de movimientos como la fuerza, la coordinación, resistencia, la agilidad y el equilibrio, en favor de la danza.</p> <p>Pregunta ¿Cómo sentiste este tipo de ejercicios? ¿Sentiste alguna diferencia en tu cuerpo al realizarlos?</p>	
--	---	--

Bibliografía de la imagen: Tomada del banco de imágenes Pinterest.

Página # 4		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Los órganos de nuestro cuerpo y su relación con las emociones</p> <p>En la medicina tradicional de China, tener nuestras emociones en un estado de control puede mejorar la salud de nuestro cuerpo y por ende nuestros órganos. Según esta medicina, el cuerpo reacciona a cualquier estímulo físico, interno o externo,</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Brindar conocimiento hacia el movimiento.</p> <p>-Desarrollo de aprendizaje</p>



Títulos de apoyo:

Ejercicios o Actividades a realizar.

produciendo una tempestad de reacciones que afectan a cada órgano independientemente. Además, nuestro cuerpo procesa toda la carga de emociones y sentimientos. Si esas emociones son intensas y prolongadas pueden afectar la salud de tus órganos dando paso a enfermedades de gravedad.

1. La alegría: corazón e intestino delgado.

Nuestro corazón es el encargado de la circulación sanguínea y el intestino delgado toma todos los nutrientes de los alimentos para nuestro cuerpo. La alegría siempre va a causar bienestar a nuestro cuerpo.

2. La rabia e ira: hígado y vesícula. La función del hígado es filtrar la sangre y establecer la circulación de nuestra energía vital. La vesícula contiene y expulsa la bilis que nos ayuda a la digestión.

3. Obsesión y nostalgia: bazo y estómago.

Nuestro estómago es el encargado de procesar los alimentos ingeridos y el bazo ayuda al sistema linfático que es el encargado del sistema inmunitario del cuerpo.

4. Tristeza, melancolía y aflicción: pulmones e intestino grueso. Los pulmones son los encargados de nuestra respiración y el intestino de expulsar de nuestro cuerpo lo que no necesita.

5. Miedo y angustia: riñones y vejiga. Los riñones son los encargados de filtrar los desechos de nuestro cuerpo y la vejiga de almacenar y sostener la orina.

“Toda la información expuesta anteriormente está basada en la medicina tradicional china y no en evidencia científica, por lo tanto, no hay que tomarla como una verdad absoluta. Si bien es cierto que las emociones pueden influir en cierta medida en la salud física, no existe ninguna regla que aplique a todos los casos por igual. Entonces, el hecho de que una persona esté triste no necesariamente quiere decir que tenga problemas pulmonares y viceversa”

para asociarlo a los ejercicios propuestos.


	<p>Actividad</p> <p>Masaje reflexo podal</p> <p>“La técnica de la reflexología se basa en que las distintas partes del cuerpo están reflejadas en las plantas de los pies y que, masajeando dichas partes, se masajean de forma indirecta o refleja esas otras zonas del cuerpo y sirve como terapia”</p> <p>De acuerdo a la imagen de la planta de tus pies, regálate un buen masaje presionando las zonas de la imagen en relación a los órganos que quieras tratar; no dejes por fuera ninguna zona. Tómate 10 minutos para realizar esta actividad.</p> <p>Escríbenos ¿en qué zona aplicaste más presión? y ¿por qué?</p>	
--	---	--

Bibliografía de la imagen 1: Tomada del banco de imágenes Pinterest

Bibliografía del texto:


-Chacon, k. (24 de julio de 2020). ¿Cómo se relacionan los órganos de tu cuerpo con las emociones? Fact Checked. 2020, septiembre 22, de mejorconsalud.com Recuperado de <https://mejorconsalud.com/como-se-relacionan-los-organos-de-tu-cuerpo-con-las-emociones/>

- Llorasc, S. (30 de julio de 2016). Reflexología podal. 2020, septiembre 22, de www.salud.mapfre.es Recuperado de <https://www.salud.mapfre.es/cuerpo-y-mente/terapias-corporales/reflexologia-podal/#:~:text=La%20t%C3%A9cnica%20de%20la%20reflexolog%C3%ADa,el%20nombre%20de%20la%20terapia.>

Página # 5		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p>  <p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar.</p> <p>La cárcel - corporal Actividad</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>La cárcel - corporal</p> <p>Se creería que aceptando mi cuerpo se comprenderían muchas cosas en cuanto a sus necesidades y su forma de proceder. Nuestro cuerpo es como una casa. Hay que hacerle mantenimiento constantemente para que no se derrumbe con el pasar del tiempo.</p> <p>Actividad</p> <p>Preguntas</p> <p>Respóndenos si alguna vez te has preguntado: ¿qué necesita tu cuerpo? ¿lo has escuchado? ¿qué te dice y has hecho para suplir esa necesidad? Gracias.</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Promover respuestas frente la cárcel corporal que se pretende estudiar.</p>

Bibliografía de la imagen 1: Tomada del banco de imágenes Pinterest.

Página # 6		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Ejercicio creativo</p> <p>Actividad</p> <p>Vamos a recordar el ejercicio creativo que se ha venido construyendo.</p> <p>Tómame unos minutos para recordar y memorizar aún más lo que estás creando con tu cuerpo. Ya llevamos</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p>

	<p>24 cuentas de movimiento y me gustaría adicionar más movimiento a ese conteo. ¿Qué tal 8 tiempos más de movimientos a lo que tú ya has creado y memorizado? Finalizamos con 32 cuentas de movimiento.</p> <p>Recuerda que la pauta es como si estuvieras dibujando con tus extremidades. Además, puedes utilizar toda la información contenida hasta el momento</p> <p>Nota:</p> <p>Atrévete a decirte y a decirnos algo con tu cuerpo. Escríbenos en la hoja de respuestas ¿qué pretendes seguir contándonos a través de tu cuerpo? ¿Qué ha aparecido hoy de nuevo? Escríbenos tus valiosas respuestas.</p>	<p>-Desarrollar por medio del ejercicio creativo una escucha de su cuerpo.</p> <p>-Promover la comunicación de su interior a través de su cuerpo.</p>
<p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar.</p> <p>Ejercicio creativo</p> <p>Actividad</p>		


Bibliografía de la imagen 1: Tomada del banco de imágenes Pinterest

Página # 7		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p> <p>No hay imágenes</p> <p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar.</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Estiramiento</p> <p>Realiza las siguientes instrucciones de movimiento para nuestro estiramiento corporal.</p> <p>Estiramiento del cuello:</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Desarrollar el movimiento a través de estas pautas.</p> <p>-Promover respuestas frente a la cárcel</p>

	<p>-Coloca tus manos detrás de la cabeza y presiónala hacia adelante y abajo 20 segundos.</p> <p>-Coloca tus manos con los dedos estirados por debajo de tu barbilla, y haz presión hacia arriba llevando la cabeza hacia atrás 20 segundos.</p> <p>-Coloca la mano derecha encima de la cabeza y realiza una presión hacia abajo para inclinar la cabeza hacia el lado derecho y estirar el cuello lateralmente. 20 segundos.</p> <p>-Coloca la mano izquierda encima de la cabeza y realiza una presión hacia abajo para inclinar la cabeza hacia el lado izquierdo y estirar. 20 segundos.</p> <p>Estiramiento de hombros y brazos:</p> <p>-Entrelaza los dedos de tus manos y voltea las palmas mirando hacia adelante. Estira los brazos por completo al frente de ti 20 segundos; después súbelos por encima de tu cabeza sin que se separen los dedos de las manos sosteniéndolos otros 20 segundos.</p> <p>-Lleva los brazos hacia atrás y entrelaza los dedos de tus manos. Luego, con los brazos estirados trata de elevar los brazos lo más que puedas durante 20 segundos.</p> <p>-Estira tu brazo derecho al frente de ti y crúzalo hacia el lado izquierdo, luego la palma del brazo izquierdo se coloca en el codo derecho y se hace presión hacia tu propio cuerpo durante 20 segundos. Realiza el lado contrario otros 20 segundos.</p> <p>-Eleva tu brazo derecho totalmente estirado hacia arriba de tu cabeza, luego dóblalo como si quisieras tocar la espalda con la palma de la misma mano; luego la palma de la mano izquierda se coloca en el codo derecho y le hace presión durante 20 segundos. Realiza el lado contrario 20 segundos.</p> <p>Estiramiento de cadera:</p>	<p>corporal a través de las preguntas instauradas.</p>
--	--	--

	<p>-Eleva y dobla la pierna derecha colocando el tobillo de la misma pierna por encima de la rodilla izquierda, dibujando el número 4 con tus piernas. Luego, entrelazando los dedos de las manos y estirándolas hacia tu frente, trata de sentarte en esta posición durante 20 segundos. Realiza el ejercicio con la pierna contraria los mismos 20 segundos.</p> <p>-Siéntate en el suelo y coloca las piernas dobladas con la planta de los pies juntas. Las manos toman la punta de los pies y trata de colocar la cabeza lo más cerca de los pies sin que ellos se levanten de su posición. Sostén esta posición 20 segundos.</p> <p>Estiramiento de piernas y espalda:</p> <p>-Sentados en el piso, estiramos las piernas hacia adelante. Luego, con los brazos estirados tratamos de ir poco a poco hacia los dedos de los pies. Puedes comenzar tocando las rodillas, luego los tobillos y por último los dedos de los pies. Sostén estas posiciones 20 segundos cada una.</p> <p>-Sentados en el piso, le damos apertura a las piernas para que los brazos toquen el piso adelante con los brazos. Trata de ir lo más lejos posible y sostén esta posición 20 segundos.</p> <p>Pregunta ¿Crees que este estiramiento sería un buen comienzo para un día en la cárcel? ¿Sí?, ¿no? ¿Por qué?</p>	
--	--	--


Página # 8		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
Imágenes	Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar. Actividad de reflexión	Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.

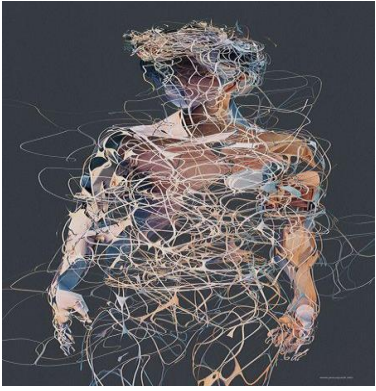

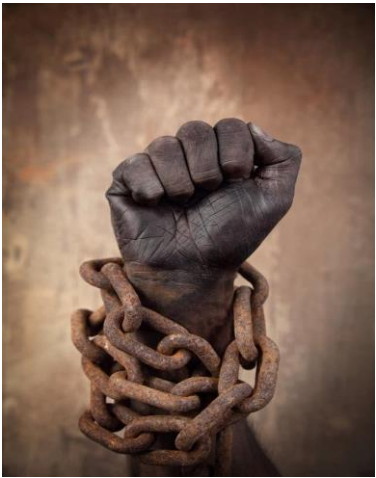
 <p>Tu cuerpo es templo de la naturaleza y del espíritu divino. Consérvalo sano; respétalo; estúdialo; concédele sus derechos (Henri-Frédéric Amiel)</p> <p>akifrases.com</p> <p>y títulos de apoyo. Ejercicios o Actividades a realizar.</p> <p>Actividad de reflexión</p>	<p>Escríbenos ¿qué piensas de la frase de la imagen?</p> <p>A continuación, abre todo el fanzine y realiza una reflexión sobre el collage. Escríbenos tu respuesta en la hoja destinada para ellas.</p>	<p>-Conocer el pensamiento de los internos hacia el cuerpo a través de algunos pensadores.</p>
---	---	--




Bibliografía de la imagen 1:

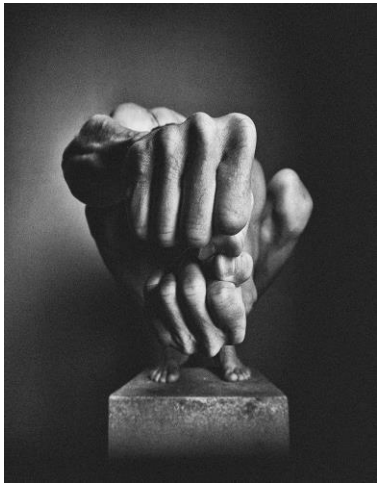
Frase de Henri-Frédéric Amiel". (n,d). Frase de Henri-Frédéric Amiel. 2020, septiembre 22, de akifrases.com Recuperado de <https://akifrases.com/frase/101145>

Página # 9 - collage (reverso del fanzine)		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes las del collage y títulos de apoyo. Ejercicios o Actividades a realizar.</p> <p>collage y página #9</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>No aplica</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>Reflexión sobre las imágenes alusivas al cuerpo.</p>

página #9 Collage - imágenes		
Imagen #	La imagen	bibliografía
1		<p><i>Tomada del banco de imágenes Pinterest</i></p>

2		<i>Tomada del banco de imágenes Pinterest</i>
3		<i>Tomada del banco de imágenes Pinterest</i>
4		<i>Tomada del banco de imágenes Pinterest</i>

5		<i>Tomada del banco de imágenes Pinterest</i>
6		<i>Tomada del banco de imágenes Pinterest</i>
7		<i>Tomada del banco de imágenes Pinterest</i>

8		<p><i>Tomada del banco de imágenes Pinterest</i></p>
---	---	--


Fase Número Tres

TALLER DE AUTO-CONOCIMIENTO A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO CORPORAL Fase #3: Cárcel Arquitectónica


Nombre del tema:	La cárcel - arquitectónica
Sesión #	1
Duración:	50 minutos a 1 hora
Nombre del docente:	Jhon Edison Torres Lozano
Semestre académico:	2020 - 01

Descripción de la sesión
<p>En este comienzo de la última fase de este taller se pretende indagar sobre la cárcel y su arquitectura; qué siente y piensa un interno que está en este espacio. Con esta sesión #1 damos apertura a esta exploración estímulo-respuesta a través del movimiento del cuerpo. También se busca seguir avanzando en el auto-conocimiento corporal de los internos en favor del movimiento.</p>

Página # 1 - Portada		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?

<p>Imágenes</p>  <p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar.</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>TALLER DE AUTO-CONOCIMIENTO A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO CORPORAL Fase #3: Cárcel Arquitectónica sesión #1</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>La portada de este fanzine debe ser llamativa. Promoviendo la apertura y desarrollo de la sesión.</p>
---	--	---

Referencia de la imagen: Vizioli, N. (n,d). XENOS – Akram Khan Company. 2020, septiembre 29, de www.quebecdanse.org Recuperado de <https://www.quebecdanse.org/agenda/xenos-akram-khan-company/>

Página # 2		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p> <p>Actividad</p> <p>Estiramiento con pared</p> 	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Buen día muchachos, espero se encuentren muy bien. Les cuento que esta es la última fase, así que mucho ánimo y de nuevo muchísimas gracias.</p> <p>Actividad</p> <p>Estiramiento con pared</p> <p>Con la ayuda de una pared vamos a realizar unos pequeños ejercicios de estiramiento. A continuación, realiza los siguientes movimientos:</p> <p>-#1 Estiramiento de muñecas, brazos, hombros y piernas: Colócate de frente a una pared a un paso grande de distancia de esta superficie, extendiendo tus brazos hacia adelante al nivel de los hombros con las palmas de la mano fijas en la pared y los dedos apuntando hacia arriba. Las piernas van intercaladas una adelante de la otra, la pierna</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Promover el estiramiento a través de la arquitectura de la cárcel.</p> <p>-Desarrollar un aprendizaje de cuidado al estirar algunas partes del cuerpo.</p>



Títulos de apoyo:
Ejercicios o Actividades a realizar.



derecha que está adelante va un poco flexionada y la que queda atrás está totalmente estirada. Ambas con pie plano (o sea que apoyas toda la planta). Realiza una presión considerable como si quisieras sostener la pared. Realizar este estiramiento durante 20 segundos, luego cambia de pierna.

- #2 Estiramiento de hombros y espalda:

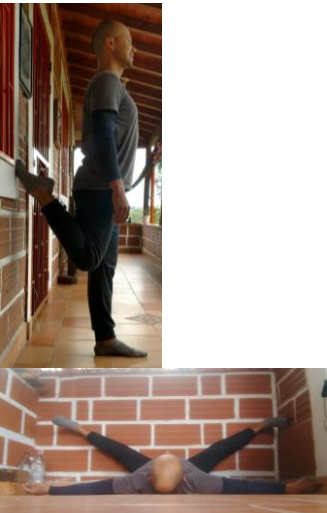
Colócate a un paso grande de distancia de la pared, frente a ella. Las piernas van muy juntas con una pequeña flexión y no se mueven del lugar. Extiende los brazos en diagonal hacia arriba tocando la pared con la palma de las manos. Formarás una diagonal entre tu cadera y las manos que estarán en la pared. Ahora realiza una presión de tu torso hacia el piso sin que se mueva ninguna posición descrita. Sentirás cómo se alargan tus hombros y espalda. Mantén esta posición durante 20 segundos, descansa y realízala de nuevo.

- #3 Estiramiento de cadera y banda iliotibial:

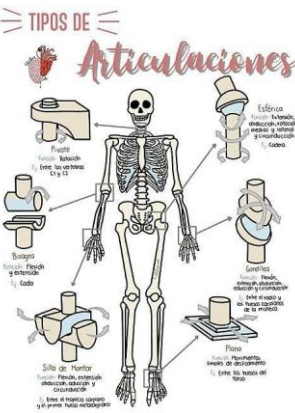
Colócate de perfil a un paso grande de distancia a la pared, con tu lado derecho más cerca de esta superficie. El brazo derecho va estirado hacia la pared, formando un ángulo de 90 grados entre el brazo y el costado derecho del cuerpo. Ahora cruza los pies con la pierna derecha por delante; los dos pies van planos en el piso. Realiza una presión de cadera hacia la pared sin modificar los pies ni el brazo. Realiza este estiramiento durante 20 segundos y luego cambia de lado y de pierna.

- #4 Estiramiento de gemelos: Colócate cerca de la pared y apoya el talón de la pierna derecha en el piso y el resto del pie en la pared. Debes extender la pierna y generar presión estirando el músculo gemelo de la pierna que está trabajando. Realiza este estiramiento 20 segundos y luego cambia de pierna.

- #5 Estiramiento de cuádriceps: Colócate de espalda y cerca de la pared, dobla la pierna derecha hacia atrás, que pueda sostenerse entre tu cuerpo y la pared. Realiza una presión prudente para estirar esta parte de tu cuerpo.

	<p>Realiza este estiramiento durante 20 segundos y luego cambia de pierna.</p> <p>- #6 Estiramiento de abductores: Colócate boca arriba en el piso muy cerca a la pared. Extiende tus piernas abiertas y apóyalas en su superficie. Toda la parte posterior de la pierna debe tocar la pared. Deja que la gravedad abra tus piernas en esta posición. Realiza este estiramiento durante 30 segundos.</p> <p>Preguntas</p> <p>Escríbenos tu respuesta a las siguientes preguntas ¿Cómo sentiste este tipo de estiramiento? y si ¿alguna vez habías tomado la pared a beneficio de algo? ¿sí?, ¿no? ¿para qué?</p> <p>Nota: apréndetelos muy bien puesto que los vamos a necesitar en la próxima sesión.</p>	
---	--	--



Bibliografía de las imágenes: *Autoría propia del docente*

Página # 3		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p> 	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Actividad</p> <p>Activación articular</p> <p>Tómate 5 minutos para realizar este calentamiento articular. Si realizaste la segunda fase, debes tener el conocimiento para realizar esta actividad a cabalidad. De todas formas, voy a recordarte algunas de las articulaciones a trabajar.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuello - Hombros - Muñecas - Columna vertebral - Cadera 	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Promover la memoria para el ejercicio de calentamiento articular.</p> <p>-Desarrollar una serie de ejercicios de fortalecimiento corporal a</p>

<p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar.</p>     	<ul style="list-style-type: none"> - Rodilla - Tobillo <p>Fortalecimiento muscular utilizando el muro o la pared.</p> <p>- Flexión de pecho con codos cerrados: Colócate a una distancia prudente de la pared donde puedas extender tus brazos sin apartar las palmas de la mano de la superficie y que tu cuerpo genere una diagonal, realiza 20 flexiones de pecho con los codos cerrados.</p> <p>- Sentadilla sostenida: Apoya la espalda completamente en la pared o muro y flexiona tus piernas hasta generar un ángulo de 90 grados con tus piernas. Realiza este ejercicio sosteniendo 30 segundos.</p> <p>- Sentadilla levantando una pierna: Apoya la espalda completamente en la pared o muro y flexiona tus piernas hasta generar un ángulo de 90 grados con tus piernas, luego levanta la pierna derecha y sostenla durante 10 segundos e intercala con la pierna izquierda otros 10 segundos. Realiza este ejercicio 1 minuto.</p> <p>- Elevación de cadera: acuéstate boca arriba con tus pies hacia la pared, elévalos y forma una diagonal entre tus pies y cadera, luego levanta la cadera y sostén esta posición durante 20 segundos. Si se te hace un poco compleja, abre los brazos, como si realizaras una cruz, para tener mayor estabilidad.</p> <p>Preguntas</p> <p>Escríbenos en la hoja de respuesta. ¿Qué diferencia pudiste notar entre los ejercicios de fortalecimiento de la anterior fase? y ¿El muro o la pared generan algún cambio en tu cuerpo al realizar estos ejercicios?</p>	<p>través de los muros de la cárcel.</p>
--	--	--

Bibliografía de la imagen 1: Tomada del banco de imágenes Pinterest


Bibliografía de las imágenes: *Autoría del docente*

Página # 4		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p>   <p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar.</p> <p>Ejercicio técnico</p> <p>Ejercicio creativo</p> <p>Actividad</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Actividad</p> <p>Ejercicio técnico</p> <p>Ahora vamos a comprender y aprender un ejercicio técnico para la danza. Espero lo aprendas muy bien y puedas tenerlo como referencia para alguna creación de movimiento.</p> <p>Bounce: significa rebote (en inglés) y en la danza se utiliza esta sensación para realizar varios ejercicios técnicos. Hoy quiero enseñarte esta sensación para el movimiento y porque no, construir una pequeña secuencia de movimiento a favor de un ejercicio técnico.</p> <p>A veces relaciono mucho el movimiento de la danza con la vida. A veces rebotamos mucho en alguna situación o pensamiento y no le damos salida y fluidez a aquello que rebota en nuestras vidas.</p> <p>Actividad Descripción del movimiento:</p> <p>Nota: realiza los siguientes ejercicios en la posición paralela de pies.</p> <p>-Lleva tus brazos como péndulos adelante y hacia atrás. Cuando los brazos están al lado de tus caderas realiza un pequeño rebote con las rodillas, una pequeña flexión de pies que inmediatamente se estira cuando los brazos están completamente adelante y atrás. Realízalo con una velocidad constante y ligeramente rápida. Acompaña este ejercicio con 16 cuentas.</p> <p>- Lleva ambos brazos hacia afuera y ambos hacia adentro como si quisieras cruzarlos. Cuando los brazos</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>- Enseñar sensaciones básicas para el movimiento en favor de la danza.</p> <p>-Desarrollar por medio del ejercicio creativo una escucha de su cuerpo en relación con la estructura.</p> <p>-Promover la comunicación de su interior a través de su cuerpo en la estructura de la cárcel.</p>

	<p>estén al frente de tus caderas realiza un pequeño rebote con las rodillas, una pequeña flexión de pies que inmediatamente se estira cuando los brazos están totalmente abiertos a los lados o cruzados por delante de tu torso. Realízalo con una velocidad constante y ligeramente rápida. Acompaña este ejercicio con 16 cuentas.</p> <p>Preguntas</p> <p>Escríbenos en la hoja de respuestas si ¿lograste tener la sensación de ‘Bounce’ en tu cuerpo? y, al igual que yo, ¿has tenido situaciones que reboten en tu vida? ¿cuáles? Compártenos tu valiosa respuesta.</p> <p>Actividad</p> <p>Ejercicio creativo</p> <p>Ahora vamos a realizar un ejercicio creativo con tu propio movimiento, sobre el sentir y percepción de la estructura de la cárcel. Tómate 10 minutos para realizar esta actividad.</p> <p>La premisa de este ejercicio es seleccionar un lugar de la cárcel que te haya causado alguna sensación; la que tú quieras. Si puedes estar en él, fabuloso. Si no, basta con imaginarlo. El ejercicio creativo es como si estuvieras en ese lugar que seleccionaste y a partir de allí, ver qué movimientos te incita realizar ese espacio.</p> <p>Por ejemplo: seleccioné un lugar que me hace estar incómodo y a partir de ello ejecuto el movimiento de mi cuerpo en esa incomodidad y traigo a este ejercicio creativo el movimiento de mis manos alrededor de mi cuello.</p> <p>A partir de esta acción o gesto de movimiento observo y memorizo cuántos tiempos y que velocidad me toma colocar las manos alrededor de mi cuello.</p> <p>Preguntas</p> <p>Escríbenos en la hoja de respuestas ¿Qué lugar de la cárcel seleccionaste y por qué? ¿Cuál es la sensación y percepción que te genera ese lugar? Y, por último, pero no menos importante, descríbenos ¿Cómo fue tu gesto o movimiento? ¡Gracias!</p>	
--	---	--


--	--	--

Bibliografía de la imagen 1 y 2: Tomada del banco de imágenes Pinterest


Página # 5		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p>  <p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar.</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar. Actividad</p> <p>Estiramiento final</p> <p>A continuación, pretendo que el estiramiento lo realices de una forma muy autónoma. En las sesiones pasadas hemos realizado una serie de estiramientos y espero los recuerdes y los tengas muy presentes. Pero tampoco quiero dejarte muy al azar. Voy a darte una pequeña ayuda.</p> <p>En la siguiente imagen notarás algunos ejercicios de estiramiento. Con ella podrás encaminar el tuyo. Una pequeña observación: no dejes ninguna parte de tu cuerpo sin estirar; por lo menos los músculos más grandes y que necesitas para tu día a día. ¡Gracias!</p> <p>Pregunta</p> <p>Escríbenos en la hoja de respuesta si ¿lograste realizar los ejercicios de estiramientos de las sesiones pasadas? ¿cuáles? Y, a partir de todo este conocimiento del taller ¿has tomado algunos hábitos de los ejercicios propuestos en el taller para tu día a día? Si es así, descríbenos ¿cuáles? Gracias.</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>- Desarrollar un estiramiento cada vez más autónomo, ligado a una consciencia corporal.</p>

Bibliografía de la imagen: Banco de imágenes gratuito Pinterest

Página # 6

¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p>  <p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar.</p> <p>La cárcel - arquitectónica</p> <p>Preguntas</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Hablemos un poco de lo que representa esta fase en el taller.</p> <p>La cárcel - arquitectónica</p> <p>Quiero hablarte sobre mis sensaciones y percepciones que obtuve cuando realicé la práctica docente en la cárcel. Siempre hubo cuidado cuando se llegaba a este espacio; es más, una cuadra antes de llegar a la cárcel se podía sentir algo extraño, interno, como una sugestión sobre el lugar a donde me dirigía, por el concepto que se ha enseñado y relacionado con lo que representa la cárcel. También una sensación externa porque alrededor del lugar uno se da cuenta de que suceden y se modifican las cosas. Al pasar el tiempo de las prácticas se iba limando este concepto de cárcel y comenzaba a aparecer uno completamente distinto, uno inimaginable, por la energía de los internos que realizaron mis clases y por estar en un espacio que ellos mismos habían creado dentro de la cárcel. Un espacio para el arte.</p> <p>Preguntas</p> <p>A partir de estas palabras anteriormente leídas, quisiera preguntarte con mucho respeto ¿cuál fue tu sensación y percepción al llegar a la cárcel? y saber también si ¿han cambiado estas sensaciones y percepciones con el pasar del tiempo?</p> <p>Bueno, ahora vamos a utilizar lo que hay a nuestro alrededor para comenzar nuestro estiramiento.</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Compartir la experiencia vivida en la cárcel.</p> <p>-Desarrollar a partir del relato respuestas referentes a la cárcel - arquitectónica.</p>

Bibliografía de la imagen: Tomada del banco de imágenes Pinterest.

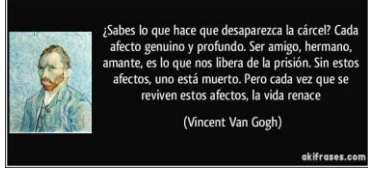
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p>  <p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar.</p> <p>La cárcel - arquitectónica</p> <p>Actividad</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Actividad de reflexión</p> <p>La cárcel - arquitectónica</p> <p>“El espacio es una dimensión axial de la vida humana cuyas coordenadas determinan, en todas las épocas y en el cuadro general de las sociedades, la manera como el hombre se entiende a sí mismo”. (Schnaidt, 1989, p.135)</p> <p>De la misma forma, pienso que la cárcel necesita varios espacios donde se puedan atender a una variabilidad de internos, que por lo menos brinde la posibilidad de mostrarles unos espacios diferentes, donde los que sí tienen la voluntad de algún tipo de cambio lo puedan realizar y no dejarlos al azar.</p> <p>Preguntas</p> <p>Quisiéramos saber ¿qué piensas sobre el párrafo citado? y también, con todo el respeto del mundo ¿qué sientes cuando ves estos muros? Escríbenos tu valiosa respuesta en la hoja asignada. Gracias.</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Promover respuestas frente la cárcel arquitectónica que se pretende estudiar.</p>

Bibliografía del texto:

Schnaith, N. (1989). *Grandes obras de arte que nacieron en la cárcel*. 2020, junio 16, de <https://www.raco.cat/raco/index.php/es/inicio/> Recuperado de <https://www.raco.cat/index.php/Temes/article/view/29087>

Bibliografía de la imagen: Tomada del banco de imágenes Pinterest.

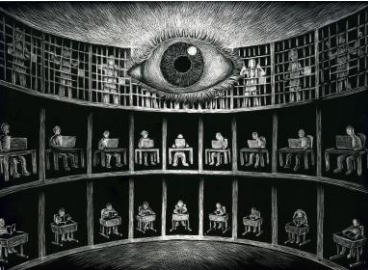
Página # 8		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Actividad de reflexión</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p>




 <p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar.</p> <p>Actividad de reflexión</p>	<p>Escríbenos ¿qué piensas de la frase de la imagen?</p> <p>A continuación, abre todo el fanzine y realiza una reflexión sobre el collage. Escribenos tu respuesta en la hoja destinada para ellas.</p>	<p>Conocer el pensamiento de los internos hacia la arquitectura de la cárcel, a través de algunos pensadores y artistas.</p>
--	---	--





Bibliografía de la imagen:

"akifrases". (n.d.). *Frases y Citas Célebres de Vincent Van Gogh* . 2020, diciembre 8, de www.akifrases.com Recuperado de autor/vincent-van-gogh

Página # 9 - collage (reverso del fanzine)		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes las del collage y títulos de apoyo. Ejercicios o Actividades a realizar.</p> <p>collage y página #9</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Nada.</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Reflexión sobre las imágenes alusivas a la arquitectura de la cárcel.</p>

página #9 Collage - imágenes		
Imagen #	La imagen	bibliografía
1		<p>Tomada del banco de imágenes Pinterest</p>


2		<p><i>Tomada del banco de imágenes Pinterest</i></p>
3		<p><i>Tomada del banco de imágenes Pinterest</i></p>
4		<p><i>Tomada del banco de imágenes Pinterest</i></p>

<p>5</p>		<p><i>Tomada del banco de imágenes Pinterest</i></p>
<p>6</p>		<p><i>Tomada del banco de imágenes Pinterest</i></p>
<p>7</p>		<p><i>Tomada del banco de imágenes del proyecto “una obra de arte por la paz” Espacio donde que se adecuo por parte de los internos al interior de la cárcel para recibir las sesiones de trabajo.</i></p>
<p>8</p>		<p><i>Tomada del banco de imágenes Pinterest</i></p>

TALLER DE AUTO-CONOCIMIENTO A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO CORPORAL
Fase #3: Cárcel Arquitectónica

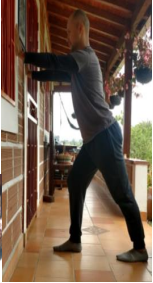


Nombre del tema:	La cárcel - arquitectónica
Sesión #	2
Duración:	50 minutos a 1 hora
Nombre del docente:	Jhon Edison Torres Lozano
Semestre académico:	2020 - 01

Descripción de la sesión
<p>En esta segunda sesión de trabajo de la fase número 3, continuaremos estructurando un trabajo hacia la sensibilidad y la percepción de la arquitectura de la cárcel, combinando una serie de ejercicios y actividades detonantes que nos ayuden a promover las respuestas a preguntas relacionadas con el tema. Así se ha venido haciendo con las demás sesiones de exploración por medio de estímulo - respuesta a través del cuerpo. También se busca seguir avanzando en el aprendizaje de auto-conocimiento corporal de los internos en favor del movimiento.</p>

Página # 1 - Portada		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p>  <p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar.</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p style="text-align: center;">TALLER DE AUTO- CONOCIMIENTO A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO CORPORAL Fase #3: Cárcel Arquitectónica Sesión #2</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>La portada de este fanzine debe ser llamativa. Promoviendo la apertura y desarrollo de la sesión.</p>

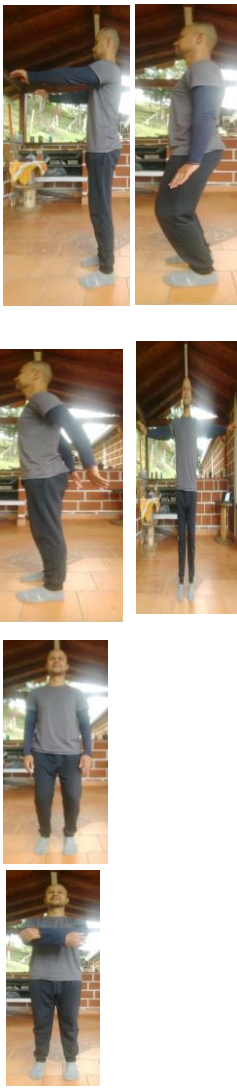
Bibliografía de la imagen:

Fernandez, J. (19 de febrero de 2018). LA DANZA QUE DARÁ VOZ A XENOS. 2020, septiembre 30, de www.danzaycultura.com Recuperado de <https://www.danzaycultura.com/akram-khan-danza-que-dara-voz-a-xenos/>

Página # 2		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes y títulos de apoyo. Ejercicios o Actividades a realizar.</p>   	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Actividad</p> <p>A continuación, te proponemos realizar una activación corporal completa comenzando por el estiramiento, calentamiento articular y fortalecimiento muscular. Tómate por lo menos 15 minutos para llevar todo a cabo.</p> <p>En las sesiones anteriores te hemos brindado una serie de ejercicios para ir desarrollando una estructura de clase. Así que hoy vamos a poner a prueba todo ese conocimiento autónomo para esta actividad.</p> <p>Estiramiento con el muro o la pared</p> <p>Con la ayuda de una pared o un muro vamos a realizar los pequeños ejercicios de estiramiento que realizamos en la sesión anterior. A continuación, voy a mencionarlos para ayudarte a recordarlos:</p> <p>#1 Estiramiento de muñecas, brazos, hombros y piernas.</p> <p>#2 Estiramiento de hombros y espalda</p> <p>#3 Estiramiento de cadera y banda iliotibial</p> <p>#4 Estiramiento de gemelos</p> <p>#5 Estiramiento de cuádriceps</p> <p>#6 Estiramiento de abductores</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades</p> <p>-Promover el estiramiento a través de la estructura de la cárcel.</p> <p>-Desarrollar un aprendizaje de cuidado al estirar algunas partes del cuerpo.</p> <p>-Ejecutar una estructura de clase para este taller de conocimiento autónomo.</p>

    	<p>Activación articular</p> <p>Ahora continúa con la activación articular, la cual debe realizarse desde la parte superior a la parte inferior de tu cuerpo. Si no recuerdas las articulaciones, voy a mencionarte las que hemos trabajado en clase y, a partir de allí, tú realizas los movimientos.</p> <p>Las articulaciones de</p> <p>Cuello Hombros Muñecas Columna vertebral Cadera Rodilla Tobillo</p> <p>Fortalecimiento muscular utilizando el muro o la pared</p> <p>- Flexión de pecho con codos cerrados: realiza 20 flexiones de pecho con los codos cerrados.</p> <p>- Sentadilla sostenida: realiza este ejercicio sosteniendo 30 segundos.</p> <p>- Sentadilla levantando una pierna: levanta la pierna derecha y sostenla durante 10 segundos e intercala con la pierna izquierda otros 10 segundos. Realiza este ejercicio 1 minuto.</p> <p>- Elevación de cadera: levanta la cadera y sostén esta posición durante 20 segundos.</p> <p>Preguntas</p> <p>Descríbenos en la hoja de respuestas ¿cómo te fue realizando este tipo de ejercicios? ¿cómo te sentiste? ¿sientes algún bienestar? ¿Comprendiste todos los ejercicios de una manera fluida?</p>	
--	--	--

Página # 3


¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p>  <p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar.</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar. Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Actividad</p> <p>Ejercicios técnicos</p> <p>Es hora de movernos de nuevo. Para ello vamos a recordar y retomar nuestro ejercicio de “bounce” o movimiento rebotado. Si no lo recuerdas, aquí está de nuevo la descripción del ejercicio. Tómate por lo menos 5 minutos para realizar el ejercicio y percibir de nuevo la sensación de rebote en tu cuerpo.</p> <p>Bounce: significa rebote (en inglés) y en la danza se utiliza esta sensación para realizar varios ejercicios técnicos.</p> <p>Actividad</p> <p>Descripción del movimiento:</p> <p>Nota: realiza los siguientes ejercicios en la posición paralela de pies.</p> <p>-Lleva tus brazos como péndulos hacia adelante y hacia atrás. Cuando los brazos están al lado de tus caderas realiza un pequeño rebote con las rodillas, una pequeña flexión de piernas que inmediatamente se estira cuando los brazos están completamente adelante y atrás. Realízalo con una velocidad constante y ligeramente rápida. Acompaña este ejercicio con 16 cuentas.</p> <p>-Lleva ambos brazos hacia afuera y ambos hacia adentro como si quisieras cruzarlos. Cuando los brazos estén al frente de tus caderas realiza un pequeño rebote con las rodillas, una pequeña flexión de piernas que inmediatamente se estira cuando los brazos están totalmente abiertos a los lados o cruzados por delante</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades.</p> <p>-Ejecutar una estructura de clase para este taller de conocimiento autónomo.</p> <p>-Desarrollar el aprendizaje técnico de los saltos y la amortiguación en la danza.</p>

	<p>de tu torso. Realízalo con una velocidad constante y ligeramente rápida. Acompaña este ejercicio con 16 cuentas.</p> <p>Ahora te enseñaremos un ejercicio técnico número 2, pero antes vamos a hablar un poco sobre de qué se trata este movimiento y cómo debe ejecutarse correctamente.</p> <p>Amortiguación</p> <p>La amortiguación se utiliza en diferentes tipos de movimiento corporal y, en la danza, para disminuir el alto impacto de algunos ejercicios que pueden generar daño a nuestro cuerpo. Si asociamos el concepto a lo que conocemos como amortiguadores de un vehículo, nuestros amortiguadores serían los brazos y las piernas.</p> <p>Si sufrimos alguna caída y tenemos la oportunidad de colocar nuestros brazos, éstos hacen la función de amortiguar ese impacto; lo mismo con nuestras piernas. Por eso es bueno mantenernos con un buen tono muscular; por bienestar y por cualquier eventualidad.</p> <p>En la danza se utiliza mucho para los saltos y hoy vamos a realizar algunos de forma consciente, al saber cómo funcionan nuestras piernas para realizar dicha acción.</p> <p>Descripción del paso a paso de un salto y la amortiguación.</p> <p>Cada vez que realizamos un salto nos lleva a realizar una amortiguación y lo ejecutamos sin pensarlo; parecido a caminar o a correr, no necesitamos tener un esfuerzo máximo en el accionar de nuestro pensamiento para realizar estas acciones porque nuestro cuerpo las ha ido entrenando desde nuestra infancia.</p> <p>Vamos a desestructurar el salto y la amortiguación en cámara lenta para realizar un ejercicio técnico a través de estas sensaciones de movimiento.</p>	
--	--	--

	<p>Nota: Realiza estos ejercicios en la posición paralela de pies.</p> <p>Salto</p> <p>En la posición paralela realiza un plie, o una pequeña flexión de rodillas, luego se estiran las piernas para después pasar a un relevé, donde por último se liberan los dedos del piso y sin darte cuenta estás en el aire. Has realizado un pequeño salto. La acción descrita anteriormente se ejecuta en menos de un instante.</p> <p>Amortiguación</p> <p>Cuando ya no estamos en contacto con el suelo, viene el descenso y lo primero que debemos colocar son nuestros dedos de los pies, seguidamente los metatarsos, luego toda la planta del pie y llegamos a un plie o pequeña flexión de rodillas. Como te comentaba, esta acción es en un instante.</p> <p>Ejercicio técnico #2</p> <p>Nota: antes de comenzar a realizar este ejercicio quiero recordarte la alineación que debes tener para el plié o pequeña flexión de rodillas; debes de tener la espalda completamente erguida y las rodillas siempre buscan estar en línea con los dedos de los pies, no pueden ir hacia adentro o hacia afuera.</p> <p>Teniendo en cuenta esta información realiza 16 saltos pequeños en el puesto.</p> <p>Preguntas</p> <p>Realizando una relación metafórica de estos movimientos corporales con los actos de nuestras vidas, se podría decir que la preparación del salto y el mismo salto son nuestras decisiones y la amortiguación las consecuencias.</p> <p>Escribenos en la hoja de respuestas ¿qué notaste de diferencia entre un salto normal y los saltos que acabas de realizar? Y metafóricamente, ¿somos conscientes de los saltos (decisiones) que tomamos en la vida y como los amortiguamos (consecuencias)?</p>	
--	--	--


--	--	--

Bibliografía de las imágenes: Autoría del docente.


Página # 4		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p>  <p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar.</p> <p>Ejercicio creativo</p> <p>Actividad</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Ejercicio creativo</p> <p>Ahora vamos a realizar un ejercicio creativo sobre la descripción de la arquitectura de la cárcel con tu propio movimiento corporal. Tómate 10 minutos para realizar esta actividad.</p> <p>La premisa de este ejercicio es cuestionarme con qué movimientos corporales propios puedo describir la estructura de la cárcel.</p> <p>Por ejemplo: Cuando estuve al interior de la cárcel, sentí una presión muy fuerte por los muros que estaban a mi alrededor, por ello la necesidad de alargar mis brazos lo más que pudiera y estar a la altura de esos muros. Éste sería un movimiento. Pueden existir varios movimientos.</p> <p>A partir de esta acción o gesto de movimiento registro cuantos tiempos me demoro en realizarla y que velocidad me toma.</p> <p>Preguntas</p> <p>Escríbenos en la hoja de respuestas las siguientes preguntas ¿qué veo? ¿cómo lo veo? ¿qué siento? y ¿cómo lo expresaste a través del cuerpo?</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>- Enseñar sensaciones básicas para el movimiento a favor de la danza.</p> <p>-Desarrollar, por medio del ejercicio creativo, una escucha de su cuerpo en relación con la arquitectura.</p> <p>-Promover la comunicación de su interior a través de su cuerpo en la arquitectura de la cárcel.</p>

Bibliografía de la imagen: Tomada del banco de imágenes Pinterest

Página # 5

¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p>  <p>y títulos de apoyo. Ejercicios o Actividades a realizar.</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Estiramiento</p> <p>A continuación, realizaremos el estiramiento, recuerda que debes realizar lo que recuerdes de acuerdo a lo que hemos trabajado en la sesión y acorde con lo enseñado.</p> <p>En la siguiente imagen notarás algunos ejercicios de estiramiento. Allí podrás encaminar el tuyo. Una pequeña observación: no dejes ninguna parte de tu cuerpo sin estirar, por lo menos los músculos más grandes y que necesitas para tu día a día. ¡Gracias!</p> <p>Pregunta</p> <p>Escribenos en la hoja de respuesta ¿has tomado como hábito estirar apenas comienzas tu día? ¿qué parte de tu cuerpo te gusta estirar más? y ¿por qué? Escríbenos tu valiosa experiencia.</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>- Desarrollar un estiramiento cada vez más autónomo, ligado a una consciencia corporal.</p>

Bibliografía de la imagen: Tomada del banco de imágenes Pinterest

Página # 6		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p> 	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>La cárcel arquitectónica</p> <p>¡Hola de nuevo! quiero que comencemos esta sesión #2 leyendo y reflexionando a partir de un párrafo que escribí acerca de mi experiencia en las instalaciones de la cárcel. Aquí realizo un escrito a partir de sensaciones y percepciones como persona, como intérprete y como docente del movimiento, de la danza.</p> <p>“Hubo un momento donde pregunté por la historia del lugar a donde llegué a dictar las clases, y fue cuando me percaté de</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Compartir la experiencia vivida en la cárcel.</p>

<p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar.</p> <p>La cárcel - arquitectónica</p> <p>Preguntas</p>	<p>que este espacio tan diferente en la cárcel había sido transformado y creado por los mismos internos. Surgieron preguntas acerca de qué los motivó a trabajar en comunidad para generar un cambio en este lugar. Las respuestas a aquellas preguntas no aparecieron en la práctica, pero sí se pudo deducir que estas personas pueden trabajar para cambiar un interior, cambiar un entorno con un fin. Entonces, ¿por qué no trabajar desde su interior para tal vez transformar su tipo de cárcel?”</p> <p>El espacio al que hago referencia es donde se dictaban las clases de pintura, dibujo, música, escritura y danza. Un espacio inimaginable para el entorno de una cárcel. Aquí comprendí que toda cárcel de este país necesita un espacio como en el que yo estuve, un espacio para la expresión a través del arte.</p> <p>Preguntas</p> <p>Escríbenos en la hoja de respuestas ¿qué piensas de lo anteriormente leído? ¿compartes este tipo de pensamiento?, o ¿tienes alguna sensación o percepción diferente? ¿si o no? Compártenos tu valiosa experiencia.</p>	<p>-Desarrollar, a partir del relato, respuestas referentes a la cárcel - arquitectónica.</p>
---	---	---


Bibliografía de la imagen:

Tomada del banco de imágenes del proyecto “Una obra de arte por la paz”

Bibliografía del texto:


Relato sobre la experiencia del docente en la cárcel.

Página # 7		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Actividad de reflexión</p> <p>La cárcel - arquitectónica</p> <p>Quiero compartir una reseña de un libro que leí cuando estaba imaginando este proyecto de investigación y deseo que, a partir de allí, reflexionemos con algunas preguntas que acontecen sobre esta cárcel estructural.</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Explorar algunas reflexiones sobre la arquitectura de la cárcel.</p>

	<p>En el libro “La Cárcel”, Jesús Zárate (1972) nos describe de su puño y letra varias situaciones que suscita la cárcel, y, aunque han pasado varios años ya, el escritor describe a cabalidad por medio del personaje principal, la mayor parte de los sentimientos, sensaciones y emociones que uno puede tener en ella. Se habla de la salud, de estratos sociales dentro de la cárcel, de poesía, de libros, del carácter de los autores leídos, del tiempo, de libertad, de amor y odios a través de varias historias desarrolladas en él. Además, la historia nos hace ver que la libertad puede estar en cualquier parte, incluso en la cárcel, y que la cárcel también puede estar en cualquier lugar del mundo exterior. Allí hace acotaciones con las diferentes temporalidades y roles que desempeña un ser humano en el transcurrir de la vida y los asocia al estar en la cárcel.</p>	<p>-Promover respuestas frente a la cárcel arquitectónica que se pretende estudiar.</p>
<p>y títulos de apoyo. Ejercicios o Actividades a realizar.</p>	<p>Preguntas</p> <p>Escríbenos en la hoja de respuestas acerca de las siguientes preguntas ¿cómo es el tiempo en la cárcel? ¿qué se siente al pasar los días dentro de estos muros? y si ¿existe la sensación de libertad en la cárcel? Compártenos tu valiosa experiencia.</p>	

Bibliografía de la imagen: Tomada del banco de imágenes Pinterest



Bibliografía del texto: Párrafo de desarrollo conceptual del trabajo de grado.




Página # 8		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p>  <p>Al salir por la puerta hacia mi libertad supe que, si no dejaba atrás toda la ira, el odio y el resentimiento, seguiría siendo un prisionero. Nelson Mandela</p> <p>y títulos de apoyo. Ejercicios o Actividades a realizar.</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Actividad de reflexión</p> <p>Escríbenos ¿qué piensas de la frase de la imagen?</p> <p>A continuación, abre todo el fanzine y realiza una reflexión sobre el collage. Escríbenos tu respuesta en la hoja destinada para ellas.</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Conocer el pensamiento de los internos hacia la arquitectura de la cárcel a través de algunos pensadores y artistas.</p>

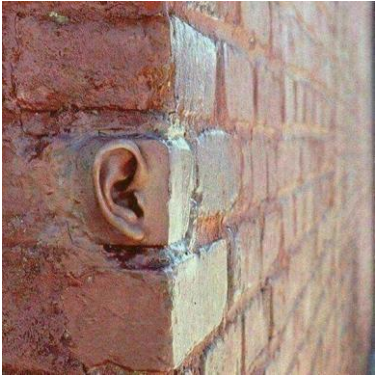
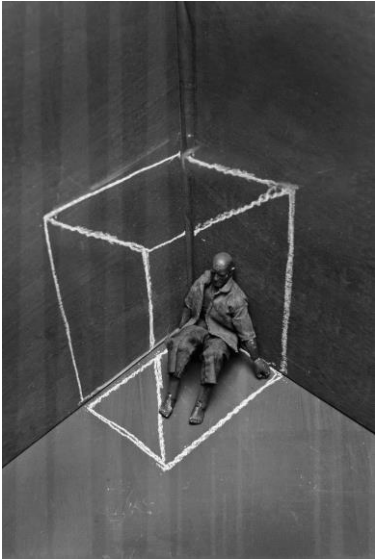

Actividad de reflexión		
-------------------------------	--	--

Bibliografía de la imagen: *Tomada del banco de imágenes Pinterest*

Página # 9 - collage (reverso del fanzine)		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes Las del collage y títulos de apoyo. Ejercicios o Actividades a realizar.</p> <p>collage y página #9</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>No aplica</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>Reflexión sobre las imágenes alusivas a la arquitectura de la cárcel.</p>

Página #9 Collage - imágenes		
Imagen #	La imagen	bibliografía
1		<i>Tomada del banco de imágenes Pinterest</i>
2		<i>Tomada del banco de imágenes Pinterest</i>


3		<i>Tomada del banco de imágenes Pinterest</i>
4		<i>Tomada del banco de imágenes Pinterest</i>
5		<i>Tomada del banco de imágenes Pinterest</i>

6		<p><i>Tomada del banco de imágenes Pinterest</i></p>
7		<p><i>Tomada del banco de imágenes del proyecto “una obra de arte por la paz”</i></p>
8		<p><i>Tomada del banco de imágenes del proyecto “La Paz es una Obra de Arte” “espacio para la lectura en la cárcel la Paz de Itagüi”</i></p>

TALLER DE AUTO-CONOCIMIENTO A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO CORPORAL
Fase #3: Cárcel Arquitectónica

Nombre del tema:	La cárcel - arquitectónica
Sesión #	3
Duración:	50 minutos a 1 hora
Nombre del docente:	Jhon Edison Torres Lozano
Semestre académico:	2020 - 01

Descripción de la sesión
<p>En esta tercera sesión de la fase número 3, continuaremos estructurando un trabajo hacia la sensibilidad y la percepción de la arquitectura de la cárcel, fusionando dos ejercicios técnicos y actividades detonantes que nos ayuden a promover las respuestas a preguntas relacionadas con el tema. Así se ha venido haciendo con las demás sesiones de exploración por medio de estímulo - respuesta a través del cuerpo. También se busca seguir avanzando en el aprendizaje de auto-conocimiento corporal de los internos en favor del movimiento.</p>

Página # 1 - Portada		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p>  <p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar.</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>TALLER DE AUTO-CONOCIMIENTO A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO CORPORAL Fase #3: Cárcel Arquitectónica Sesión #3</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>La portada de este fanzine debe ser llamativa. Promoviendo la apertura y desarrollo de la sesión.</p>


Bibliografía de la imagen:


Kingwill, M. (01 de junio de 2018). Dance review: *Xenos at Sadler's Wells*. 2020, octubre 2, de www.thetimes.co.uk Recuperado de <https://www.thetimes.co.uk/article/dance-review-xenos-at-sadlers-wells-q08cdnrhx>

Página # 2		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p> <p>No aplica</p> <p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar.</p> <p>Estiramiento inicial Calentamiento articular Fortalecimiento muscular</p> <p>Preguntas</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Buen día muchachos. Los saludo deseando que se encuentren muy bien. Estoy muy agradecido con todos por el trabajo que hemos venido realizando. ¡Ya casi terminamos! Nos quedan dos sesiones por realizar y quisiera mencionar algunos aspectos a tener en cuenta.</p> <p>En el inicio de sesión quiero proponerles comenzar con un trabajo corporal más estructurado para luego realizar nuestro trabajo reflexivo frente a la arquitectura de la cárcel. ¡Comencemos! Tómame por lo menos 15 a 20 minutos para llevar esta primera actividad a cabo.</p> <p>Estiramiento inicial con el muro o la pared</p> <p>Con la ayuda de una pared o un muro vamos a realizar los pequeños ejercicios de estiramiento que realizamos en las sesiones anteriores. A continuación, voy a mencionarlos para ayudarte a recordarlos:</p> <p>#1 Estiramiento de muñecas, brazos, hombros y piernas.</p> <p>#2 Estiramiento de hombros y espalda</p> <p>#3 Estiramiento de cadera y banda iliotibial</p> <p>#4 Estiramiento de gemelos</p> <p>#5 Estiramiento de cuádriceps</p> <p>#6 Estiramiento de abductores</p> <p>Activación articular</p> <p>Ahora continúa con la activación articular, la cual debe realizarse desde la parte superior a la parte</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Promover el estiramiento a través de la arquitectura de la cárcel.</p> <p>-Desarrollar un aprendizaje de cuidado al estirar algunas partes del cuerpo.</p> <p>-Ejecutar una estructura de clase para este taller de auto-conocimiento.</p>

	<p>inferior de tu cuerpo. Si no recuerdas las articulaciones, voy a mencionarte las que hemos trabajado en sesiones anteriores y, a partir de allí, tú realizas los movimientos que necesites y creas conveniente realizar.</p> <p>Las articulaciones de</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuello - Hombros - Muñecas - Columna vertebral - Cadera - Rodilla - Tobillo <p>Fortalecimiento muscular utilizando el muro o la pared (Recuerda que estos ejercicios de fortalecimiento deben realizarse utilizando la pared o el muro, es decir, que alguna parte de nuestro cuerpo debe estar en contacto con la arquitectura</p> <p>- Flexión de pecho con codos cerrados: (brazos en el muro o la pared) realiza 20 flexiones de pecho con los codos cerrados.</p> <p>- Sentadilla sostenida: (espalda en el muro o la pared) realiza este ejercicio sosteniendo 30 segundos.</p> <p>- Sentadilla levantando una pierna: (espalda en el muro o la pared) levanta la pierna derecha y sostenla durante 10 segundos e intercala con la pierna izquierda otros 10 segundos. Realiza este ejercicio 1 minuto.</p> <p>- Elevación de cadera: (planta de los pies en el muro o la pared) levanta la cadera y sostén esta posición durante 20 segundos.</p> <p>Preguntas</p> <p>Descríbenos en la hoja de respuestas ¿cómo se siente tu cuerpo al finalizar estos ejercicios? ¿cómo te sientes realizando ejercicios y</p>	
--	---	--

	<p>actividades a partir de cartillas, como en esta ocasión que fué con fanzines? y ¿te gustaría adicionar algún ejercicio clave que se de en la cárcel y que quisieras compartirnos? ¡Gracias!</p>	
--	--	--

Página # 3		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p> 	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Antes de comenzar con los ejercicios técnicos quiero enseñarte dos posiciones básicas de nuestras piernas y pies que nos ayudarán a enriquecer nuestra postura en este tipo de movimientos.</p> <p>En el siglo XIV, en Francia, existió un rey llamado el “Rey sol”; un rey muy curioso por su gusto por la danza. Él fue el promotor de la idealización y construcción de una técnica de danza muy reconocida en todo el mundo como lo es el “ballet clásico”.</p> <p>Vamos a aprender dos posiciones básicas de esta técnica para continuar construyendo nuestra estructura de trabajo.</p> <p>Posiciones de las piernas</p> <p>Primera posición de piernas</p> <p>Los pies se encuentran apoyados en el suelo, los talones están juntos y las puntas hacia afuera, como si realizáramos una “V” con nuestros pies, que poco a poco se puede ir abriendo con mucho entrenamiento hasta formar una línea recta. Las piernas están completamente estiradas y unidas en su parte interior.</p> <p>Segunda posición de piernas</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Dar a conocer algunas posiciones de las piernas en la danza clásica, en función del desarrollo de una estructura de clase.</p>

 <p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar.</p>	<p>Se realiza el mismo movimiento como la primera posición de piernas ya mencionada, solo que en esta posición hay una apertura y por ende una distancia de una o dos plantas de pies entre las dos piernas.</p> <p>Actividad Colócate en frente de un muro o pared y coloca tus palmas sobre él, tómate 5 minutos para realizar estas posiciones, solo debes de realizarlas y registrarlas en tu cuerpo, puesto que más adelante las vamos a utilizar.</p>	
--	--	--


Bibliografía de las imágenes: *Autoría del docente*

Página # 4		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Actividad</p> <p>Ejercicios técnicos “Bounce”</p> <p>Realizaremos el ejercicio de “Bounce” o movimiento rebotado. Si no lo recuerdas, aquí está de nuevo la descripción del ejercicio. Tómate por lo menos 5 minutos para realizar de nuevo la sensación de rebote en tu cuerpo.</p> <p>Descripción del movimiento:</p> <p>Nota: realiza los siguientes ejercicios en la posición paralela de pies.</p> <p>-Lleva tus brazos como péndulos hacia adelante y hacia atrás. Cuando los brazos están al lado de tus</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Generar algunos movimientos a partir de ejercicios técnicos para la danza.</p>


	<p>caderas realiza un pequeño rebote con las rodillas, una pequeña flexión de piernas que inmediatamente se estira cuando los brazos están completamente adelante y atrás. Realízalo con una velocidad constante y ligeramente rápida. Acompaña este ejercicio con 16 cuentas.</p> <p>-Lleva ambos brazos hacia afuera y ambos hacia adentro como si quisieras cruzarlos. Cuando los brazos estén al frente de tus caderas realiza un pequeño rebote con las rodillas, una pequeña flexión de piernas que inmediatamente se estira cuando los brazos están totalmente abiertos a los lados o cruzados por delante de tu torso. Utilízalo con una velocidad constante y ligeramente rápida. Acompaña este ejercicio con 16 cuentas.</p> <p>¿Qué es la amortiguación?</p> <p>Como ya te lo había mencionado, la amortiguación se utiliza en diferentes tipos de movimiento corporal y, en la danza, para disminuir el alto impacto de algunos ejercicios que pueden generar daño a nuestro cuerpo.</p> <p>En la danza se utiliza mucho para los saltos y hoy vamos a realizar algunos de forma consciente al saber cómo funcionan nuestras piernas para realizar la acción de amortiguar nuestro movimiento.</p> <p>Ejercicios técnicos para salto y amortiguación</p> <p>Nota: Realiza estos ejercicios de salto y amortiguación en las diferentes posiciones de pies que son: pies paralelos, primera posición de pies y segunda posición de pies. Colócate en frente de un muro o pared y coloca tus palmas sobre él para ejecutar este ejercicio.</p> <p>Salto</p> <p>En las diferentes posiciones de los pies anteriormente mencionadas, se realizan los siguientes movimientos para un salto.</p>	
--	---	--

 <p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar.</p>	<p>-Un plié, o pequeña flexión de rodillas, luego se estiran las piernas para después pasar a un relevé donde por último se liberan los dedos del piso y sin darte cuenta estás en el aire; has realizado un pequeño salto. La acción descrita anteriormente se ejecuta en menos de un instante.</p> <p>Amortiguación</p> <p>Cuando ya no estamos en contacto con el suelo, viene el descenso y lo primero que debemos colocar son nuestros dedos de los pies, independientemente de la posición de piernas que estemos trabajando, seguidamente los metatarsos, luego toda la planta del pie y llegamos a un plié o pequeña flexión de rodillas. Como te comentaba, esta acción es en un instante.</p> <p>Ejecución</p> <p>Nota: antes de comenzar a realizar este ejercicio quiero recordarte la alineación que debes tener para el plié o pequeña flexión de rodillas; debes tener la espalda erguida y las rodillas siempre en línea como buscando los dedos de los pies. Realizando la comparación con las posiciones de los pies, no pueden ir hacia adentro o hacia afuera.</p> <p>Teniendo en cuenta esta información realiza 16 saltos pequeños en la posición paralela, 16 saltos en primera posición de piernas y en segunda posición de piernas en el puesto y teniendo en cuenta la información mencionada anteriormente frente a la alineación de todo tu cuerpo con la ayuda del muro o la pared.</p> <p>Preguntas</p> <p>Escribenos en la hoja de respuestas ¿cómo sentiste las nuevas posiciones de las piernas? ¿qué sensación te dejan estos ejercicios técnicos? y ¿cómo realizaste la aprehensión de estos nuevos ejercicios? Gracias.</p>	
---	---	--

Bibliografía de las imágenes: *Autoría del docente*

Página # 5		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p>  <p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar.</p> <p>Ejercicio creativo</p> <p>Preguntas</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Actividad Ejercicio creativo</p> <p>Ahora vamos a realizar un ejercicio creativo con la expresión de tu propio movimiento corporal sobre las sensaciones y percepciones que te produce la arquitectura de la cárcel. Tómate 10 minutos para realizar esta actividad.</p> <p>La premisa de este ejercicio es la identificación de esas sensaciones que te produce este espacio en donde te encuentras y tratar de contarlas con el movimiento de tu propio cuerpo.</p> <p>Por ejemplo:</p> <p>Cuando estuve al interior de la cárcel, sentí una sensación de pesadez y temor puesto que no sabía lo que era vivencialmente la cárcel. A partir de estas sensaciones, para realizar la actividad, colocaría mi cuerpo muy pesado y encorvado, pensando en esas sensaciones mencionadas.</p> <p>A partir de estas acciones o gestos de movimiento, registro cuántos tiempos me demoro en realizar el movimiento.</p> <p>Preguntas</p> <p>Escríbenos en la hoja de respuestas sobre las siguientes preguntas ¿qué siento dentro de la cárcel? ¿cómo lo siento? ¿en que parte de mi cuerpo lo siento? y ¿cómo hiciste el registro en tu cuerpo</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Desarrollar, por medio del ejercicio creativo, una escucha de su cuerpo en relación con la arquitectura de la cárcel.</p> <p>-Promover la comunicación de su interior a través de su cuerpo en la arquitectura de la cárcel.</p>

Bibliografía de la imagen: *Tomada del banco de imágenes Pinterest.*


Página # 6		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p>  <p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar.</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Estiramiento</p> <p>Para ir cerrando esta sesión, realizaremos el estiramiento. Recuerda que debes realizar lo que recuerdes de acuerdo a lo que hemos trabajado en la sesión y acorde con lo enseñado anteriormente en todas las fases.</p> <p>En la siguiente imagen verás algunos ejercicios de estiramiento. Allí podrás encaminar el tuyo. Una pequeña observación: no dejes ninguna parte de tu cuerpo sin estirar, por lo menos los músculos más grandes y que necesitas para tu día a día. ¡Gracias!</p> <p>Pregunta</p> <p>Escríbenos en la hoja de respuesta ¿qué sensación tienes cuando estiras tu cuerpo? ¿qué parte de tu cuerpo se te dificulta más para estirla? y ¿por qué? Escríbenos sobre tu valiosa experiencia.</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>- Desarrollar un estiramiento cada vez más autónomo, asociado a una consciencia corporal.</p>

Bibliografía de la imagen: Tomada del banco de imágenes Pinterest.

Página # 7		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Reflexión de la cárcel</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o</p>

	<p>A continuación, seguiremos hablando sobre la arquitectura de la cárcel, pero esta vez lo mencionaré a través de algunas reflexiones hacia la descripción de los espacios, con las sensaciones y percepciones que producen estos lugares.</p>	<p>actividades propuestas.</p>
<p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar.</p>	<p>Muchas veces no nos detenemos a registrar sensaciones y percepciones al llegar a un nuevo espacio. Tal vez lo registramos de forma inconsciente y traemos a colación esos registros a modo de recuerdo.</p>	<p>-Explorar algunas reflexiones sobre la arquitectura de la cárcel.</p>
	<p>Recuerdo la primera vez que ingresé en la cárcel. Sentí el ambiente muy frío, sentí algo de temor e incertidumbre, puesto que nunca había estado en este lugar. Mi gran sorpresa fue llegar al lugar donde se dictaban las clases de educación artística. Era un espacio totalmente diferente, con una calidez, con alegría y certeza de que lo que se estaba realizando en este lugar era un lugar lleno de arte y de personas expresándose libremente a través de él.</p>	<p>-Promover respuestas acerca de la cárcel -arquitectónica estructural que se pretende estudiar.</p>
	<p>Lo que quiero decir, con las reflexiones personales anteriormente descritas, es la necesidad de que existan más espacios así en los centros de reclusión. Créanme que la percepción de la cárcel cambió por completo para el resto de mi vida, pues lo normal en esta sociedad sería pensar que es un lugar donde no se puede hacer nada y desde ese día comprendí que es todo lo contrario, es el nacimiento del todo.</p>	
	<p>Preguntas</p>	
	<p>Escribenos en la hoja de respuestas acerca de las siguientes preguntas ¿cuáles fueron tus sensaciones y percepciones al ingresar a la cárcel? ¿han cambiado? y, si lo han hecho, compártenos el ¿por qué? Muchas gracias.</p>	




Bibliografía de la imagen: Tomada del banco de imágenes Pinterest.




Página # 8		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p>  <p>Títulos de apoyo. Ejercicios o Actividades a realizar.</p> <p>Actividad de reflexión</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Actividad de reflexión</p> <p>Escríbenos ¿qué piensas de la frase de la imagen?</p> <p>A continuación, abre todo el fanzine y realiza una reflexión sobre el collage. Escríbenos tu respuesta en la hoja destinada para ellas.</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>Conocer un poco del pensamiento de los internos hacia la arquitectura de la cárcel a través de algunos pensadores y artistas.</p>

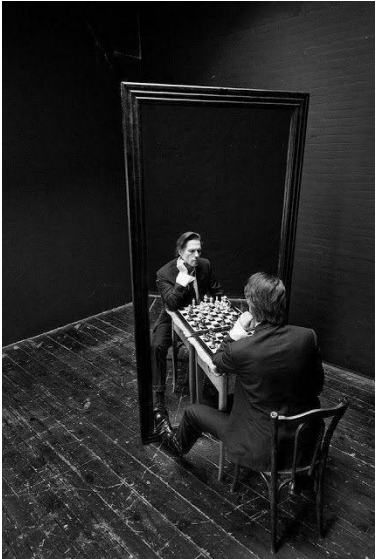

Bibliografía de la imagen: Tomada del banco de imágenes Pinterest.

Página # 9 - collage (reverso del fanzine)		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes Las del collage y títulos de apoyo. Ejercicios o Actividades a realizar.</p> <p>collage y página #9</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>No aplica.</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>Reflexión sobre las imágenes alusivas a la arquitectura de la cárcel.</p>

Página #9 Collage - imágenes		
Imagen #	La imagen	bibliografía

1		<p><i>Tomada del banco de imágenes Pinterest</i></p>
2		<p><i>Tomada del banco de imágenes Pinterest</i></p>
3		<p><i>Tomada del banco de imágenes Pinterest</i></p>

4		<i>Tomada del banco de imágenes Pinterest</i>
5		<i>Tomada del banco de imágenes Pinterest</i>
6		<i>Tomada del banco de imágenes Pinterest</i>

7		<p><i>Tomada del banco de imágenes del proyecto “una obra de arte por la paz”</i></p>
8		<p><i>Tomada del banco de imágenes Pinterest</i></p>


TALLER DE AUTO-CONOCIMIENTO A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO CORPORAL
Fase #3: Cárcel Arquitectónica

Nombre del tema:	La cárcel - arquitectónica
Sesión #	4
Duración:	50 minutos a 1 hora
Nombre del docente:	Jhon Edison Torres Lozano
Semestre académico:	2020 - 01

Descripción de la sesión
<p>En esta cuarta sesión de la fase número 3, continuaremos estructurando un trabajo hacia la sensibilidad y la percepción de la arquitectura de la cárcel, fusionando los dos ejercicios técnicos</p>

y actividades detonantes que nos ayudarán a promover las respuestas a preguntas relacionadas con el tema. También, como última sesión del taller, se realizarán preguntas respecto al mismo para así tener una noción de cómo fue la experiencia de todo el taller y su estilo de mediar el aprendizaje a través de esta forma de trabajo propuesta.

Página # 1 - Portada

¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p>  <p>Títulos de apoyo. Ejercicios o Actividades a realizar.</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>TALLER DE AUTO-CONOCIMIENTO A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO CORPORAL Fase #3: Cárcel Arquitectónica Sesión #4</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>La portada de este fanzine debe ser llamativa. Promoviendo la apertura y desarrollo de la sesión.</p>

Bibliografía de la imagen: Tomada del banco de imágenes Pinterest.

Página # 2


¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p> <p>Se repiten las mismas de los ejercicios anteriores. Están colocadas en el fanzine.</p> <p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar.</p> <p>Estiramiento inicial Calentamiento articular Fortalecimiento muscular</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>¡Hola muchachos! ¡Buen día! Hemos llegado al final de este taller de auto-conocimiento a través del movimiento corporal. Deseo que se encuentren muy bien. Estoy sumamente agradecido con todos ustedes por el trabajo que han venido desarrollando conmigo por medio de estos fanzines. Con ellos estamos dando paso a una investigación y promoviendo que cada vez se construyan lazos más fuertes entre el arte y la enseñanza en la cárcel.</p> <p>En el inicio de esta sesión quiero proponerles repetir la estructura de clase que hemos venido desarrollando, para luego realizar nuestro trabajo</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Promover el estiramiento a través de la arquitectura de la cárcel.</p> <p>-Desarrollar un aprendizaje de cuidado al</p>

<p>Preguntas</p>	<p>reflexivo frente a la estructura de la cárcel y por último una recopilación de experiencias frente al taller.</p> <p>¡Comencemos! Tómame por lo menos 15 a 20 minutos para llevar a cabo las siguientes actividades.</p> <p>Estiramiento inicial con el muro o la pared</p> <p>Con la ayuda de una pared o un muro vamos a realizar los pequeños ejercicios de estiramiento que realizamos en las sesiones anteriores. A continuación, voy a mencionarlos para ayudarte a recordarlos:</p> <p>#1 Estiramiento de muñecas, brazos, hombros y piernas</p> <p>#2 Estiramiento de hombros y espalda</p> <p>#3 Estiramiento de cadera y banda iliotibial</p> <p>#4 Estiramiento de gemelos</p> <p>#5 Estiramiento de cuádriceps</p> <p>#6 Estiramiento de abductores</p> <p>Activación articular</p> <p>Ahora continúa con la activación articular, la cual debe realizarse desde la parte superior a la parte inferior de tu cuerpo. Si no recuerdas las articulaciones, voy a mencionarte las que hemos trabajado en sesiones anteriores y, a partir de allí, tú realizas los movimientos que necesites y creas conveniente realizar.</p> <p>Las articulaciones de</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuello - Hombros - Muñecas - Columna vertebral - Cadera - Rodilla 	<p>estirar algunas partes del cuerpo.</p> <p>-Ejecutar una estructura de clase para este taller de conocimiento autónomo.</p>
-------------------------	--	---

	<p>- Tobillo</p> <p>Fortalecimiento muscular utilizando el muro o la pared (Recuerda que estos ejercicios de fortalecimiento deben realizarse utilizando la pared o el muro, es decir, que alguna parte de nuestro cuerpo debe estar en contacto con la estructura)</p> <p>- Flexión de pecho con codos cerrados: (brazos en el muro o la pared) realiza 20 flexiones de pecho con los codos cerrados.</p> <p>- Sentadilla sostenida: (espalda en el muro o la pared) realiza este ejercicio sosteniendo 30 segundos.</p> <p>- Sentadilla levantando una pierna: (espalda en el muro o la pared) levanta la pierna derecha y sostenla durante 10 segundos e intercala con la pierna izquierda otros 10 segundos. Realiza este ejercicio 1 minuto.</p> <p>- Elevación de cadera: (planta de los pies en el muro o la pared) levanta la cadera y sostén esta posición durante 20 segundos.</p> <p>Preguntas</p> <p>Descríbenos en la hoja de respuestas si ¿notaste algún cambio físico con la realización de estos ejercicios? ¿podrías percibir un cambio en el estado de ánimo con la ejecución de estos ejercicios? ¿Cuál podría ser ese estado de ánimo? Anímate a respondernos ¡Gracias!</p>	
--	--	--


Bibliografía de las imágenes: *Autoría del docente*

Página # 3		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?

<p>Imágenes</p>  <p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar.</p> <p>Descripción pequeña de las posiciones de los pies.</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Primero recordaremos muy rápido las posiciones de las piernas que hemos tratado en todo el taller.</p> <p>Tómate 5 minutos para recordar y afianzar estas posiciones de las piernas.</p> <p>Descripción corta de las posiciones de las piernas.</p> <p>Para este ejercicio coloca las manos al frente del muro o una pared.</p> <p>- Posición paralela: las piernas se encuentran apoyadas en el suelo con los pies planos, uno al lado del otro, pero con una distancia que da el ancho de la cadera. Además, debes tener la sensación de que se dibuja una línea recta desde la mitad de cada talón, que atraviesa tu pie plano y sale por el dedo número dos. Esas líneas que salen de tus pies son imaginarias y completamente paralelas.</p> <p>- Primera posición de piernas: Los pies se encuentran apoyados en el suelo, con los pies planos. Los talones están juntos y las puntas hacia fuera, como si realizáramos una “V” con nuestros pies. Las piernas están estiradas y unidas en su parte interior.</p> <p>- Segunda posición de pies: Los pies se encuentran apoyados en el suelo, con los pies planos. Los talones están separados a una distancia de dos plantas de tu pie y con la punta de los pies hacia afuera.</p> <p>Preguntas</p> <p>Tener las manos sobre el muro o pared, en este ejercicio, representa que te estás ayudando para poder realizar una colocación correcta de la columna y de las posiciones de los pies. Me pregunto si asociándolo con la vida en un pensamiento muy metafórico ¿podrían estos muros ayudarme a tener una colocación correcta para mi vida?</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Reconocer algunos conocimientos previos para los ejercicios técnicos.</p>
---	--	--

	Escríbenos en la hoja de respuestas. Gracias.	
--	---	--

Bibliografía de la imagen: Tomada del banco de imágenes Pinterest.

Página # 4		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p> <p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar.</p> 	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Actividad</p> <p>Hoy fusionaré las posiciones de los pies anteriormente mencionadas con la sensación del Bounce o ejercicio de rebote. Presta y lee con mucha atención.</p> <p>Ejercicios técnicos Posición de piernas más la sensación de rebote “Bounce”</p> <p>Recuerda que el rebote debe realizarse como una pequeña flexión de rodillas, un plié, y que las rodillas siempre están apuntando hacia la punta de los pies. Esto último te lo digo porque vamos a realizar este ejercicio de Bounce en las posiciones aprendidas en las sesiones pasadas.</p> <p>Realiza este ejercicio con las manos en el muro o pared y tómate por lo menos 5 minutos para realizar de nuevo la sensación de rebote en tu cuerpo con las posiciones de los pies aprendidas anteriormente.</p> <p>Descripción del ejercicio completo</p> <p>Te pedí que las manos estuvieran al frente de un muro o pared para cuidar tu espalda y que estuviera recta, a continuación, nos alejaremos un poco de ella puesto que vamos a darle movimiento a los brazos también.</p> <p>Coloca tus piernas en posición paralela</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>- Generar algunos movimientos a partir de ejercicios técnicos para la danza.</p>



-Lleva tus brazos como péndulos hacia adelante y hacia atrás. Cuando los brazos están al lado de tus caderas realiza un pequeño rebote con las rodillas, una pequeña flexión de piernas que inmediatamente se estira cuando los brazos están completamente adelante y atrás. Cuando los brazos pasan alrededor de la cadera se cuenta un tiempo. Realízalo con una velocidad constante y ligeramente rápida. Acompaña este ejercicio con 16 cuentas.

Coloca tus piernas en primera posición



-Lleva ambos brazos como péndulos hacia afuera y ambos hacia adentro como si quisieras cruzarlos. Cuando los brazos estén al frente de tus caderas realiza un pequeño rebote con las rodillas, una pequeña flexión de piernas que inmediatamente se estira cuando los brazos están totalmente abiertos a los lados o cruzados por delante de tu torso. Cuando los brazos pasan alrededor de la cadera se cuenta un tiempo. Utilízalo con una velocidad constante y ligeramente rápida. Acompaña este ejercicio con 16 cuentas.

Coloca tus piernas en segunda posición



-Al igual que el ejercicio anterior lleva ambos brazos como péndulos hacia afuera y ambos hacia adentro como si quisieras cruzarlos. Cuando los brazos estén al frente de tus caderas realiza un pequeño rebote con las rodillas, una pequeña flexión de piernas que inmediatamente se estira cuando los brazos están totalmente abiertos a los lados o cruzados por delante de tu torso. Cuando los brazos pasan alrededor de la cadera se cuenta un tiempo. Utilízalo con una velocidad constante y ligeramente rápida. Acompaña este ejercicio con 16 cuentas.

Ejercicios técnicos


Salto y amortiguación

Nota: Realiza estos ejercicios de salto y amortiguación en las diferentes posiciones de

	<p>pies que son: piernas paralelas, primera posición de piernas y segunda posición de piernas. Colócate en frente de un muro o pared y coloca tus palmas sobre él y ejecuta este ejercicio.</p> <p>Salto</p> <p>En las diferentes posiciones de las piernas, anteriormente mencionadas, se realizan los siguientes movimientos para un salto.</p> <p>-Un plié, o pequeña flexión de rodillas, luego se estiran las piernas para después pasar a un relevé (empinado), y por último se liberan los dedos del piso y sin darte cuenta estás en el aire. Has realizado un pequeño salto. La acción descrita anteriormente se ejecuta en menos de un instante.</p> <p>Amortiguación</p> <p>Cuando ya no estamos en contacto con el suelo, viene el descenso y lo primero que debemos colocar son nuestros dedos de los pies, independientemente de la posición de pies que estemos trabajando, seguidamente los metatarsos, luego toda la planta del pie y llegamos a un plié o pequeña flexión de rodillas. Como te comentaba, esta acción es en un instante.</p> <p>Ejecución</p> <p>Nota: antes de comenzar a realizar este ejercicio quiero recordarte la alineación que debes tener para el plié o pequeña flexión de rodillas; debes tener la espalda completamente erguida y las rodillas siempre buscando la alineación con los dedos de los pies; realizando la correlación con las posiciones de los pies, no pueden ir hacia adentro o hacia afuera.</p> <p>Teniendo en cuenta esta información realiza 16 saltos pequeños en la posición paralela, 16 saltos en primera posición de piernas y otros 16 en segunda posición de piernas en el puesto. Ten en cuenta la información mencionada anteriormente frente a la alineación de todo tu cuerpo con la ayuda del muro o la pared.</p>	
--	--	--


	<p>Preguntas</p> <p>Escríbenos en la hoja de respuestas ¿cómo sentiste la relación entre las posiciones de las piernas y las sensaciones de rebote, salto y amortiguación? ¿Qué siente tu cuerpo al realizar estos ejercicios técnicos? y por último ¿tuviste dificultad en realizar este tipo de ejercicios? Gracias.</p>	
--	---	--

Bibliografía de las imágenes: *Autoría del docente*

Página # 6		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p>  <p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar.</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Actividad Ejercicio creativo</p> <p>A continuación, realizaremos un ejercicio creativo como lo hemos venido realizando en esta fase número 3. Se trata de la expresión de tu propio movimiento corporal sobre las sensaciones y percepciones que te produce la arquitectura de la cárcel. Tómate 10 minutos para realizar esta actividad.</p> <p>La premisa de este ejercicio es describir el espacio de la cárcel a través de tu propio movimiento corporal.</p> <p>Éste es el último ejercicio creativo y por ende quiero que expreses lo que sientes desde tu interior al convivir con la arquitectura de la cárcel. No hay prejuicios ni juicios en los movimientos; en el arte nadie puede juzgarte.</p> <p>En la danza, cuando el espectador ve un movimiento corporal reflejado en una coreografía, puede sentirse</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Desarrollar por medio del ejercicio creativo una escucha de su cuerpo en relación con la arquitectura de la cárcel.</p> <p>-Promover la comunicación de su interior a través de su cuerpo en la arquitectura de la cárcel.</p>

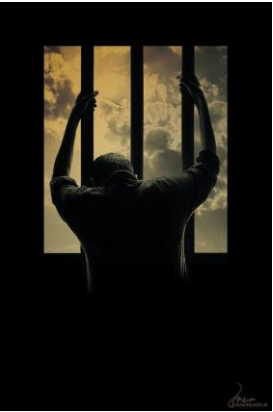
<p>Ejercicio creativo</p> <p>Preguntas</p>	<p>afín o darle otra interpretación a lo que está viendo. Allí se expresa el ser humano sin prejuicios ni juicios; se están contando historias de otra manera para que puedan ser escuchadas.</p> <p>Nota: no te estoy pidiendo que realices una coreografía, pero sí que realices el ejercicio de moverte desde la motivación de una sensación muy interna e íntima.</p> <p>Preguntas</p> <p>Escríbenos en la hoja de respuestas acerca de las siguientes preguntas ¿qué se siente moverse a partir de una sensación? ¿lograste tener claridad en lo que querías contar con tu cuerpo desde tu interior? y por último ¿cuéntanos un poco la relación que tuviste con la sensación y tu propio movimiento? ¿Qué encontraste?</p>	
--	--	--

Bibliografía de la imagen: Tomada del banco de imágenes Pinterest.

Página # 7		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p>  <p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar.</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Estiramiento</p> <p>Para ir cerrando esta última sesión realizaremos el estiramiento. Recuerda que debes realizar lo que recuerdes de acuerdo a lo que hemos trabajado en las sesiones pasadas y acorde con lo enseñado anteriormente en las otras fases.</p> <p>En la siguiente imagen notarás algunos ejercicios de estiramiento. Allí podrás encaminar el tuyo. Una pequeña observación: no dejes ninguna parte de tu cuerpo sin estirar, por lo menos los músculos más grandes y que necesitas para tu día a día. ¡Gracias!</p> <p>Pregunta</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>- Desarrollar un estiramiento cada vez más autónomo, ligado a una consciencia corporal.</p> <p>- Conocer el pensamiento de los internos hacia la</p>


	<p>Escríbenos en la hoja de respuestas ¿qué piensas sobre los estiramientos que hemos realizado en las diferentes sesiones? ¿qué parte de tu cuerpo te gusta estirar más? y por último ¿crees que un buen estiramiento diario ayuda a la estancia en la cárcel?</p>	<p>arquitectura de la cárcel a través de algunos pensadores y artistas.</p>
--	---	---

Bibliografía de la imagen: Tomada del banco de imágenes Pinterest.

Página # 8		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p>  <p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar.</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p> <p>Reflexión sobre la cárcel</p> <p>A continuación, seguiremos hablando sobre la arquitectura de la cárcel, pero esta vez realizaremos una reflexión a partir de dos preguntas muy concretas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Para ti qué representa la arquitectura de la cárcel? 2. Si tuvieras que presentarme a la cárcel como a una persona ¿cómo la presentarías? ¿qué me dirías referente a ella? <p>Escríbenos en la hoja de respuestas y no te midas en las palabras. Gracias.</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p> <p>-Explorar algunas reflexiones sobre la arquitectura de la cárcel.</p> <p>-Promover respuestas frente la cárcel arquitectónica que se pretende estudiar.</p>

Bibliografía de la imagen: Tomada del banco de imágenes Pinterest.

Página # 8		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar.</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas.</p>


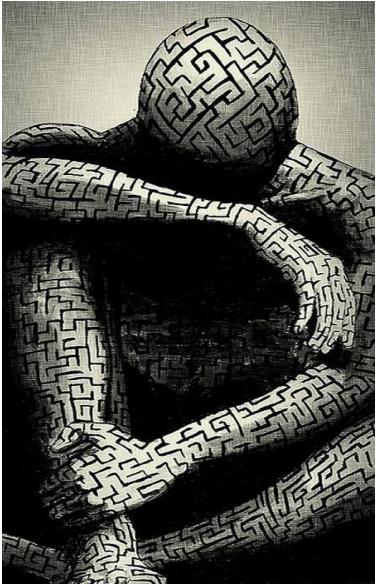

 <p>Títulos de apoyo: Ejercicios o Actividades a realizar.</p>	<p>Actividad de reflexión</p> <p>Escríbenos ¿qué piensas de la frase de la imagen?</p> <p>A continuación, abre todo el fanzine y realiza una reflexión sobre el collage. Escríbenos tu respuesta en la hoja destinada para ellas.</p>	<p>-Conocer un poco del pensamiento de los internos hacia la arquitectura de la cárcel a través de algunos pensadores y artistas.</p>
--	--	---




Bibliografía de la imagen:

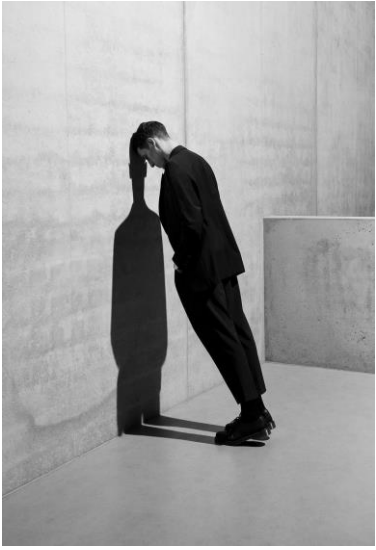

"Frase de Cine de Mohsen Makhmalbaf ". (n,d). Frase de Cine de Mohsen Makhmalbaf 20045. 2020, octubre 8, de www.frasesgo.com Recuperado de https://www.frasesgo.com/frase/frase-de-mohsen_makhmalbaf-20045.html

Página # 9 - collage (reverso del fanzine)		
¿Qué vemos?	¿Qué va escrito?	¿Qué se pretende desarrollar?
<p>Imágenes Las del collage y títulos de apoyo. Ejercicios o Actividades a realizar. collage y página #9</p>	<p>Descripción de los ejercicios o actividades a desarrollar. No aplica</p>	<p>Objetivos de los ejercicios o actividades propuestas. -Reflexión sobre las imágenes alusivas a la arquitectura de la cárcel.</p>

página #9 Collage - imágenes		
Imagen #	La imagen	bibliografía

1		<p><i>Tomada del banco de imágenes Pinterest</i></p>
2		<p><i>Tomada del banco de imágenes Pinterest</i></p>
3		<p><i>Tomada del banco de imágenes Pinterest</i></p>

4		<i>Tomada del banco de imágenes Pinterest</i>
5		<i>Tomada del banco de imágenes Pinterest</i>
6		<i>Tomada del banco de imágenes Pinterest</i>

7		<p><i>Tomada del banco de imágenes del proyecto “una obra de arte por la paz”</i></p>
8		<p><i>Tomada del banco de imágenes Pinterest</i></p>

Proceso de elaboración del fanzine - Se toma como ejemplo el contenido de la sesión #2 de la fase #3 - Cárcel Arquitectónica.



Foto 2 - El tiro de la hoja impresa antes de los dobleces y el corte para transformarla en fanzine.



Foto 3 - El retiro de la hoja impresa antes de los dobleces y el corte para transformarla en fanzine.



Foto 4 - Paso #1 - Se realiza un doblado a la hoja de forma vertical por toda la mitad.



Foto 5 - Paso #2 - Se realiza un doblado a la hoja de forma horizontal por toda la mitad.



Foto 6 - Paso #3 - Se realiza un dobléz a la hoja de forma vertical de la mitad de la mitad del lado derecho.



Foto 7 - Paso #4 - Se realiza un dobléz vertical a la hoja de la mitad de la mitad del lado izquierdo.



Foto 8 - Paso #5 - Se realiza de nuevo el doblez a la hoja de forma vertical y se coloca a la vez en el doblez horizontal.



Foto 9 - Paso #6 - Se realiza un corte por la línea horizontal de derecha a izquierda, por el lado doblado de la hoja, que va solamente hasta la mitad de la línea horizontal.



Foto 10 - Paso #7 - Se realiza de nuevo el doblé horizontal de la hoja.



Foto 11 - Paso #8 - Se sujeta la hoja por los extremos y se presiona hacia al centro generando visualmente una estrella de cuatropuntas.

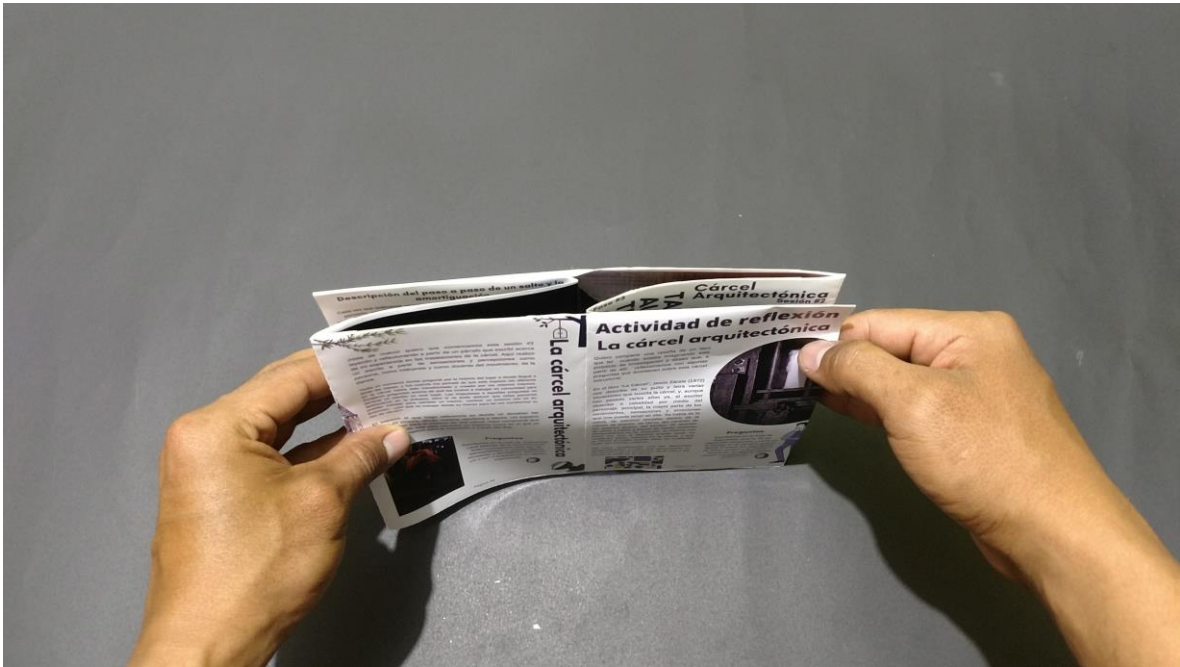


Foto 12 - Paso #9 - Se presiona la hoja en búsqueda de una forma de una libreta pequeña.



Foto 13 - Paso #10 - Se presionan los dobleces ya realizados a la hoja en búsqueda de la libreta pequeña.

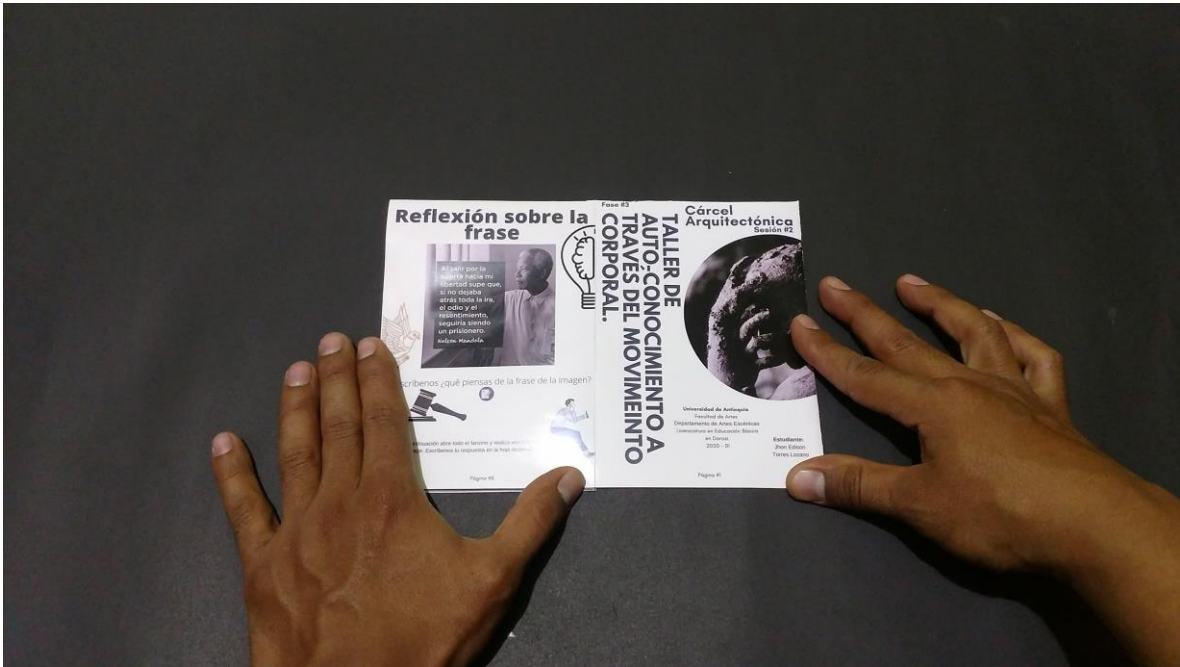


Foto 14- Paso #11 - Se abren y se presionan los otros dobleces ya realizados a la hoja en búsqueda de la libreta pequeña.



Foto 15 - Paso #12 - Se presionan para el último dobléz y aparece el Fanzine.

Fanzine terminado - Manejo y despliegue del fanzine en función de su contenido
Sesión #2 de la fase #3 - Cárcel Arquitectónica

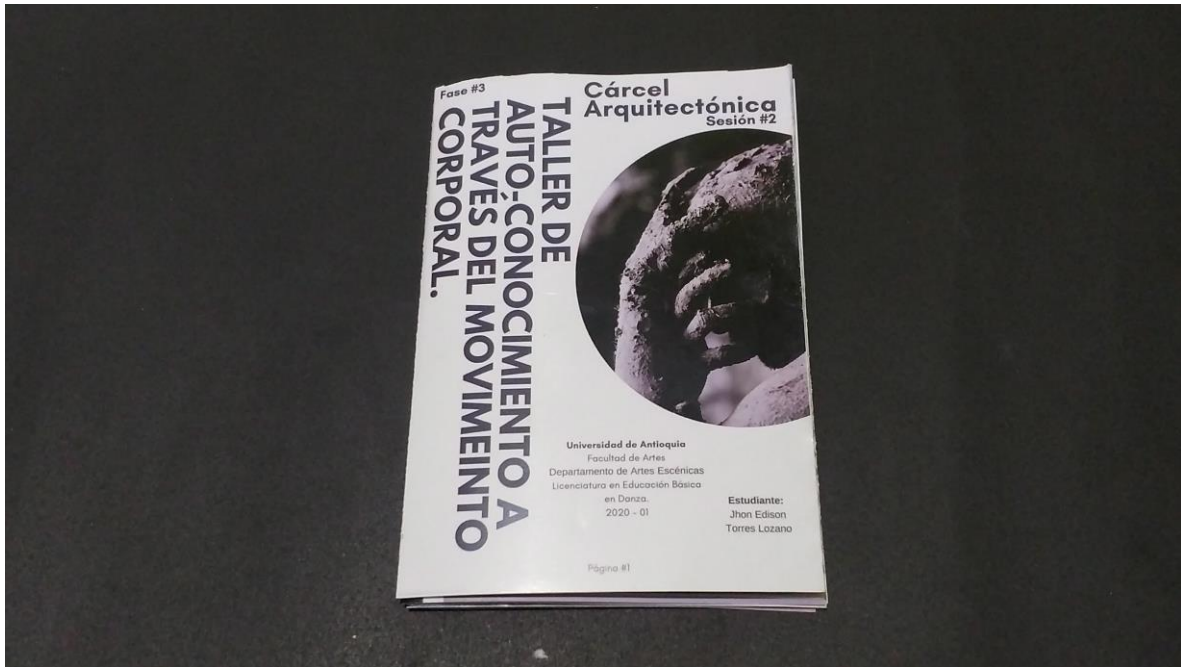


Foto 16 - Portada y página #1 del fanzine.



Foto 17 - Página #2 y #3 del fanzine - Corresponde al calentamiento articular, fortalecimiento muscular y ejercicios técnicos.



Foto 18 - Página #4 y #5 del fanzine - Corresponde a los ejercicios técnicos, ejercicios creativos y ejercicios de estiramiento.



Foto 19 - Página #6 y #7 del fanzine - Corresponde a los ejercicios reflexivos sobre la Cárcel Arquitectónica.

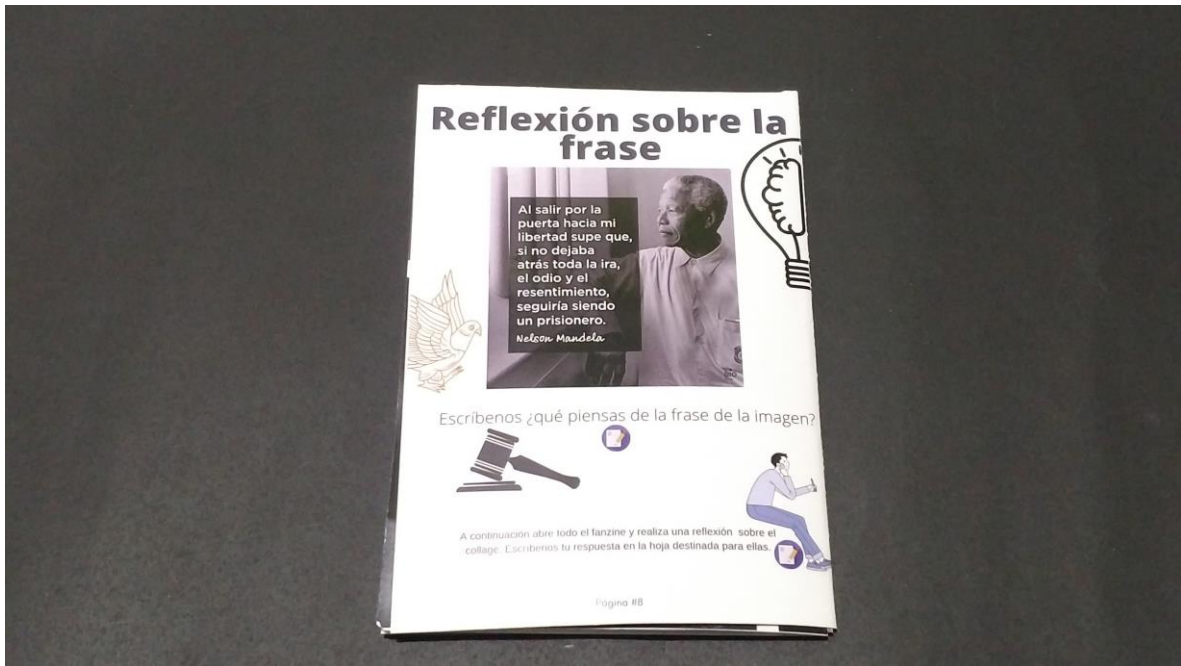


Foto 20 - Página#8 del fanzine - Corresponde a los ejercicios reflexivos sobre la Cárcel Arquitectónica.



Foto 21 - Página#9 Retiro del fanzine - Corresponde a los ejercicios reflexivos a partir de las imágenes del collage referentes a la Cárcel Arquitectónica.

7. REFLEXIONES DEL TALLER

A pesar de tener una voluntad y entrega al cien por ciento para esta propuesta pedagógica, las circunstancias fueron complejas y se presentaron varios obstáculos para una correcta ejecución del taller. Aun así, se pudo realizar en su totalidad generando reflexiones importantes y pertinentes para esta propuesta.

Los obstáculos que se presentaron para que el taller no tuviera una adecuada continuidad fueron a causa de los tiempos que generó la pandemia por el virus COVID - 19. Primero se dio una espera prolongada de tiempo para llevar el material propuesto a la cárcel, segundo la generación de un rebrote del virus en el centro penitenciario cuando se estaba terminando la fase número uno, tercero el diagnóstico positivo del virus en el dragoneante que nos ayudó con la entrega de los fanzines retrasando la entrega de la fase número tres y por último, con una sensación de alegría e incertidumbre por la culminación del taller, la concesión de libertad a uno de los internos que estaba participando.

A pesar del tiempo dedicado al desarrollo de esta propuesta, a veces olvidamos algunos aspectos que podríamos tener en cuenta en la práctica; olvidamos la realidad, y ésta es completamente impredecible. Todo el tiempo pasan cosas inesperadas, todo cambia de repente. El enfrentamiento con esta realidad le hace a uno ver esa complejidad y por mas que se formulen procesos pedagógicos ideales para las circunstancias, éstos se interfieren. Entonces, se realiza lo que está a nuestro alcance y el resultado es la combinación de lo que uno propone con la realidad.

Dentro de toda esta forma de funcionamiento que ha tenido la propuesta pedagógica se tiene la siguiente información y a partir de ésta se hacen las siguientes reflexiones. Cabe resaltar que los participantes del taller presentaron buenos niveles académicos, por sus perfiles ocupacionales en la sociedad antes de ingresar a la cárcel. Gracias a esto considero que el desarrollo del taller se dio de una manera positiva. Creo que, si los vinculados a este taller hubieran tenido un nivel socio económico y académico diferente, hubiera sido más compleja su realización, buscando otras alternativas.

La libertad es un sentimiento tan anhelado en la cárcel que, aunque esté establecido como derecho fundamental de los seres humanos, se transgrede por la decisión que tienen las personas al cometer actos malos. Como castigo, se les quita esa libertad por un tiempo. Eso representa la cárcel en la sociedad en que vivimos. Los internos que participaron en el taller mencionaron en sus respuestas cómo la libertad se vuelve un deseo intenso de volver a obtenerla. En los diferentes ejercicios reflexivos y creativos manifestaron siempre que iban a hacer cuando estuvieran libres de nuevo. Podría decirse que los internos se percataron de lo valioso que es sentirse de nuevo libertad.

Los internos mencionaron en lo que escribieron lo positivo y productivo de los ejercicios corporales propuestos para crear hábitos de vida saludable en el interior de la cárcel. Mencionan la relajación y la meditación como una forma de moverse en este espacio a través de sus mentes: “El movimiento es esa vibración que hay dentro de ti que te hace sentir vivo” (Interno #2), sintiendo paz y tranquilidad en las sesiones de la fase número uno del taller. Estas percepciones y sensaciones hacen pensar que algunos internos son conscientes de los cambios que deben hacerse para una posible resocialización y ven una oportunidad en estos ejercicios corporales y mentales para cambiar.

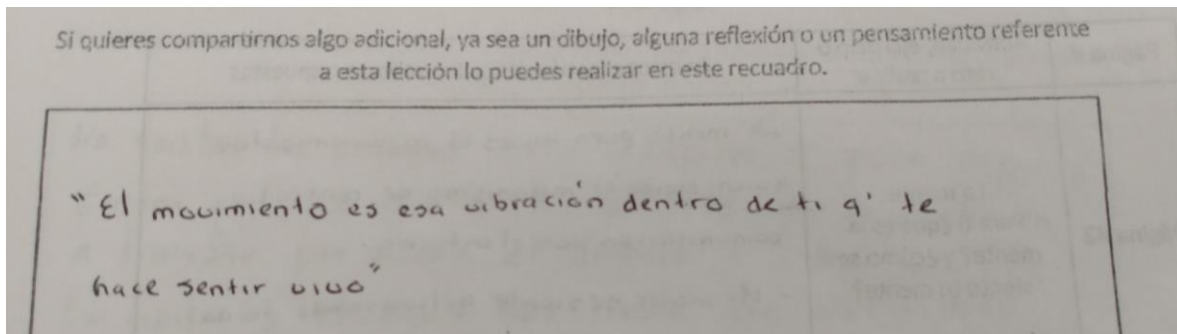


Foto 22 - Respuesta escrita del interno #2

Los sueños de los internos que realizaron el taller estaban direccionados hacia la familia y a la forma en cómo hacer de nuevo sus vidas. Compartir sus sueños y anhelos a partir de los formatos de respuestas permitió saber sus aspiraciones y sentimientos que, en el interior de la cárcel no podrían ser expresados. Los sueños fueron visualizados en el collage del taller. Cada uno de ellos mencionó una forma diferente de verlo, pero un igual pensamiento hacia el cumplimiento de sus sueños.

Los internos mencionaron la importancia de tener una mente sana y en varias ocasiones agradecen tenerla, pues la consideran el motor de todo en la vida, donde nace todo. El control sobre ella determinará sus acciones: “En mi mente está todo. Ser libre es una decisión que se dispone en mi mente y ella puede estar en cualquier parte” (Interno #3).

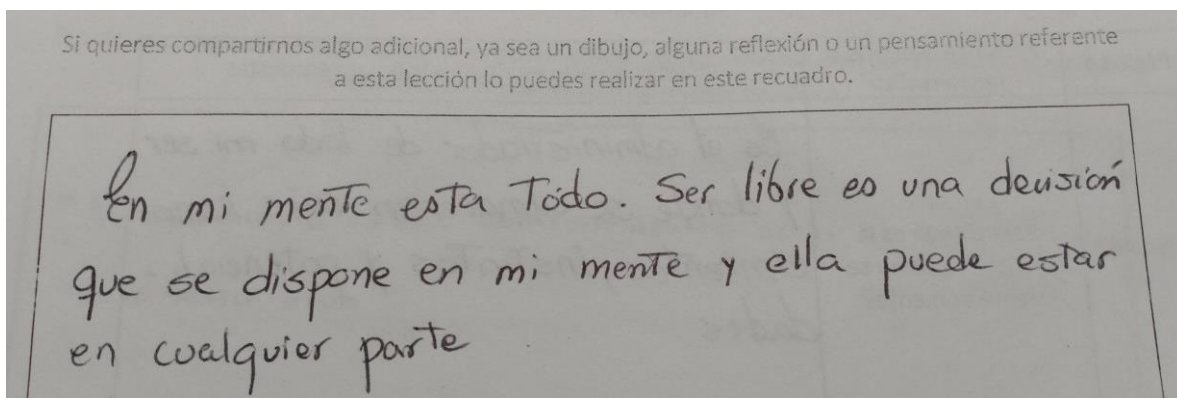


Foto 23 - Respuesta escrita del interno #3

El resultado de los ejercicios creativos es relativo, pues cada interno genera movimiento corporal desde su propia autonomía; algunos con aceptación, otros no tanto. Crearon secuencias en relación a una acción, como escalar un muro y bajarlo desde una cuerda, donde también le dieron más valor a sus pensamientos, evitando que les impusieran como moverse.

Los ejercicios reflexivos por parte del docente tuvieron una buena congruencia con el pensamiento de los internos, dándole la razón a los diferentes autores presentados en las sesiones de trabajo. La fase número uno permite además de ejercitar el cuerpo, reflexionar sobre las buenas y malas decisiones que se han tomado en prisión: “Me parecen excelentes los ejercicios porque la verdadera resocialización está en estudiar a cada individuo, cuáles son sus competencias y problemas; porque del peor barrizal se puede sacar la gema más preciosa” (Interno #1).

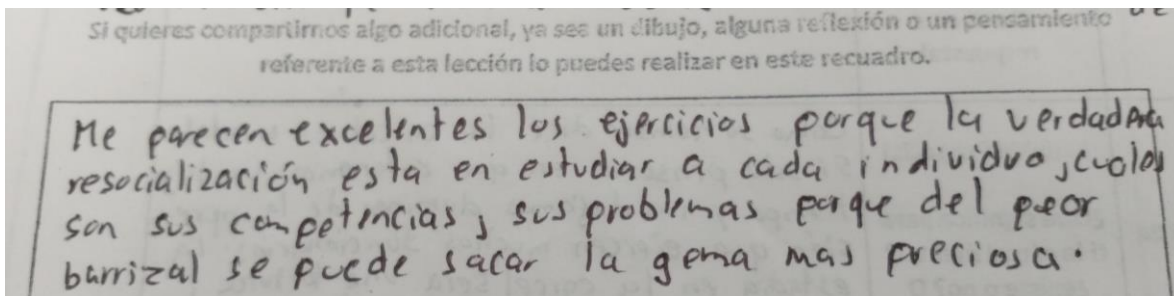


Foto 24 - Respuesta escrita del interno #1

La cárcel mental “es aquello donde estas prisionero por no tener una actitud y pensamientos didácticos que varíen tu forma de razonar” (Interno #2). “El pensamiento te hace libre así tu cuerpo esté cautivo” (Interno #2). “La cárcel mental existe y es la más cruel porque eres prisionero y carcelero de la voz” (Interno #3). La cárcel mental existe y no es necesario estar en la cárcel para experimentarla; es un estado mental que impide la autorealización de todos nuestros propósitos. Experimentarla lleva a cometer los mismos errores y generar no solo enfermedades físicas sino mentales. En este caso, una buena re-socialización a partir de la conciencia mental. ayudará a superarla y ser más asertivos en este tipo de procesos.

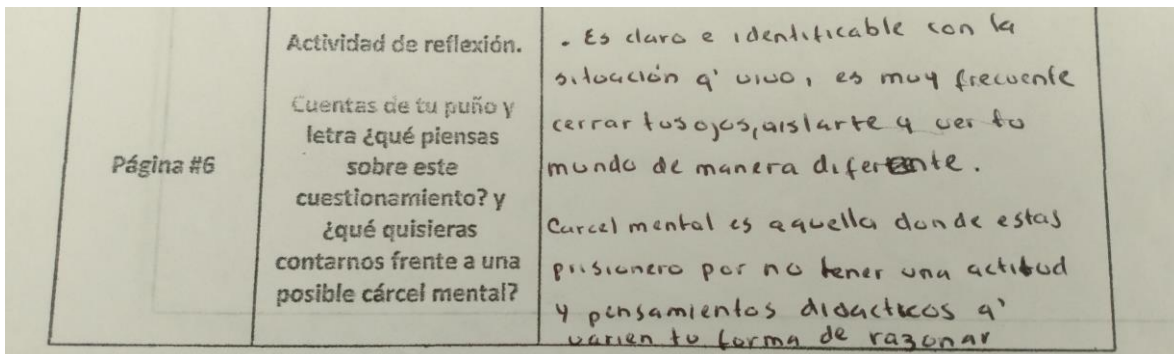


Foto 25 - Respuesta escrita del interno #2

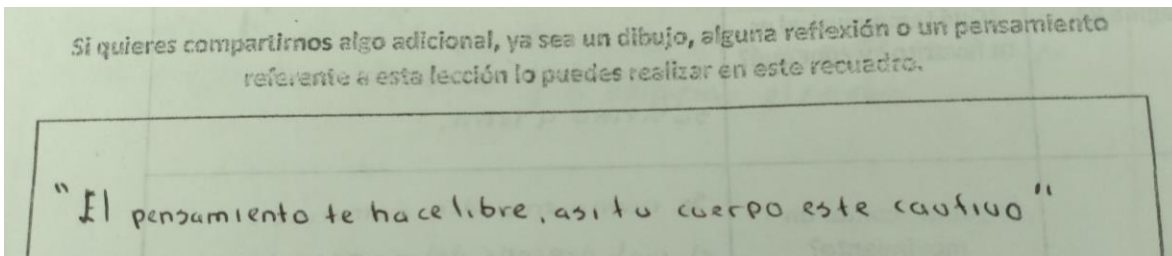


Foto 26 - Respuesta escrita del interno #2

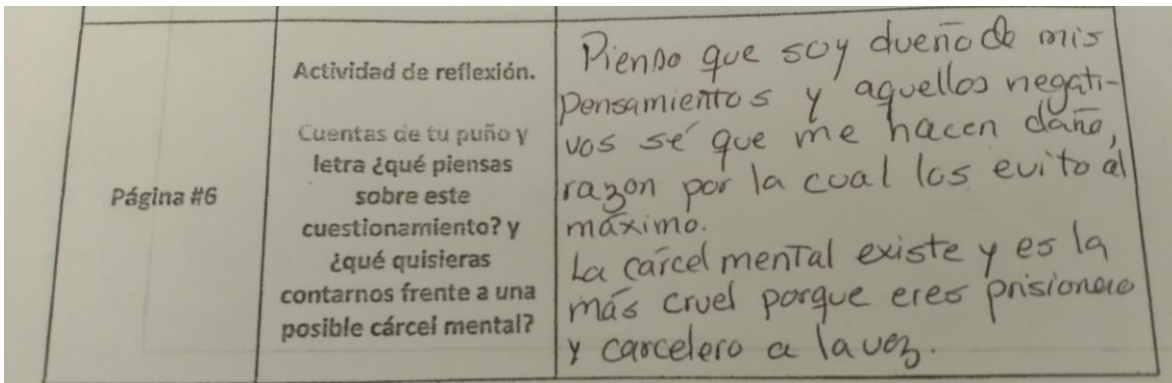


Foto 27 - Respuesta escrita del interno #3

Los internos tuvieron sensaciones de asombro al descubrir en el taller diferentes maneras de realizar su calentamiento articular y fortalecimiento muscular en la cárcel. Encontrando que antes del taller existía un hábito de entrenamiento en alguno de los internos, evidenciando una conciencia del cuidado de su cuerpo. El taller hizo establecer una forma más consciente sobre los beneficios de tener un cuidado corporal al interior de la cárcel, dando como resultado que al terminar con las sesiones manifestaran sensaciones de energía y ánimo para continuar con sus actividades.

A partir de la segunda fase del taller los ejercicios técnicos se fueron presentando a los internos y estos tuvieron una buena acogida por su diversidad en movimientos y ejecución, generando buenas sensaciones en el trabajo técnico. También, una buena percepción de los contenidos técnicos asociándolos a su cuerpo y entorno. Se obtuvo un pensamiento crítico al determinar lo que deben trabajar para suplir sus debilidades y necesidades corporales a partir del conocimiento generado por el taller.

Los ejercicios creativos de la fase número dos fueron más intensos y por ende provocaron más movimiento de las extremidades del cuerpo, tanto así que los internos registraron en su cuerpo movimientos hacia lugares como bosques, montañas y paisajes, que ayudaron a su sensación de libertad; movimientos propios que para ellos representan su anhelo de libertad. Esto evidenció el objetivo de esta propuesta pedagógica.

Las reflexiones de la fase número dos estuvieron con pensamientos compartidos entre los internos y las frases de los diferentes autores presentados. Manifestaron que a través del arte se le pueden dar diferentes formas de comunicar a la realidad: “Nos permite ser auténticos y los podemos expresar a través del cuerpo” (Interno #1).

Página #8	Actividad de reflexión ¿Qué piensas de la frase de la imagen?	Estoy de acuerdo porque el arte hace salir nuestros sentimientos sea alegría, odio, resentimiento, paz etc. Nos permite ser auténticos y lo podemos expresar a través del cuerpo
-----------	---	--

Foto 28 - Respuesta escrita del interno #1

Los collages de imágenes en la segunda fase generaron reflexiones que avivaron los sentimientos de los internos, donde salieron palabras metafóricas y contundentes como: explosión de la vida, paz, armonía, cuidado de la naturaleza, etc. “Debe haber relación entre tu cuerpo y tu alma, siempre con el objetivo del autocuidado” (Interno #2).

Página #8	Actividad de reflexión ¿Qué piensas de la frase de la imagen?	Debe haber relación entre tu cuerpo y tu alma, siempre con el objetivo del autocuidado.
-----------	---	---

Foto 29 - Respuesta escrita del interno #2

La cárcel corporal “Es el encierro de mi cuerpo. Me he sentido preso de él cuando me cuesta doblegar la pereza, el hambre u otra necesidad corporal” (Interno #3). Los sentimientos y pensamientos de los internos acerca de este concepto están relacionados con todo lo que les sucede corporalmente al interior de la cárcel. El cuerpo se limita al máximo por las condiciones de su entorno y aunque exista una escucha de sus necesidades corpóreas no se tienen los recursos económicos, sociales y pedagógicos para afrontar las distintas situaciones que viven allí.

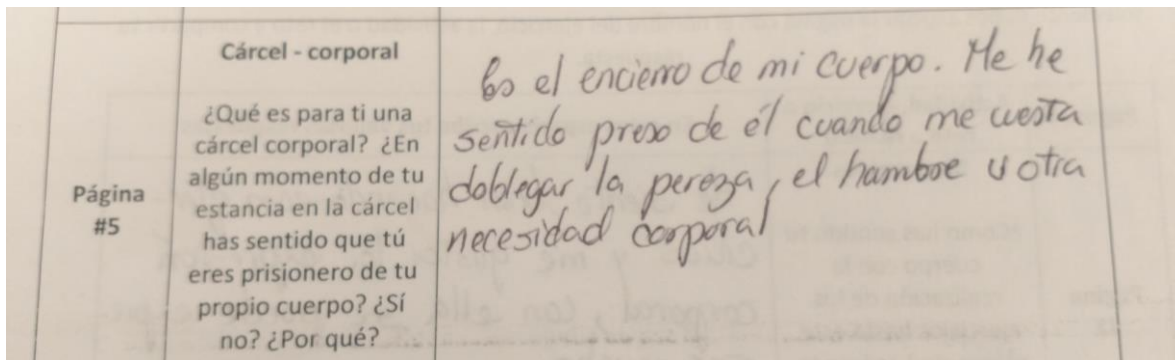


Foto 30 - Respuesta escrita del interno #3

La generación de una estructura de clase básica de danza contemporánea se comenzó a establecer a partir de la fase número dos del taller. La fase número uno fue una activación mental y corporal que fue preparando al interno para poder guiarlo con todos los ejercicios de las fases siguientes. Los internos pudieron notar la diferencia de las fases reconociendo, a través de sus buenas sensaciones, lo importante de seguir una estructura de clase en beneficio de sus corporalidades. Manifestaron una gran satisfacción con el ejercicio final de estiramiento.

En la fase número tres, cuando a los internos se les preguntó sobre ¿qué sintieron al llegar por primera vez a la cárcel? Manifestaron que tuvieron mucho temor al llegar a la cárcel, expresando sentimientos de angustia e incertidumbre sobre lo que podría pasarles al interior de ella. Con el pasar del tiempo se han percatado que la cárcel es un lugar para la reflexión, para el cambio, pero que depende de cada uno de ellos y que estos muros existen una forma de ayuda para que se realice dicha reflexión. Lo anteriormente mencionado me hace pensar y estar más seguro de que si existieran más proyectos y propuestas que acompañarán al interno a ese cambio, habría una educación carcelaria un poco más concreta frente a su propósito de reinserción.

La estructuración de una clase básica de danza contemporánea se completó con el desarrollo de la fase número tres. La cual los internos realizaron de principio a fin todos ejercicios y momentos propuestos para este tipo de danza, también aparecieron ejercicios más complejos frente a la técnica donde a los internos se les motivó a realizarlos con el apoyo de la estructura física haciendo relación con el tema general de esta fase.

Los ejercicios creativos de esta fase estuvieron relacionados con el cuerpo y la estructura arquitectónica de la cárcel. Los internos crearon y pensaron movimientos a partir de las sensaciones y percepciones que les produce estar allí. La rabia, la ira y la incertidumbre estuvieron presentes en estos ejercicios que ayudaron a comunicar de otras formas lo que se siente estar preso, El resultado final de estos momentos creativos es descanso y un alivio

momentáneo al reconocer y contar lo que se siente al interior de una cárcel por medio del arte de la danza.

Las reflexiones de la fase número tres, estuvo relacionada con lo que les espera más allá de los muros. Una nueva vida acompañada de sus familias, amigos y sueños. Un nuevo comienzo lleno de libertad, unos hombres sin rencores ni angustias donde los únicos muros que vean, sean los de sus hogares familiares.

Me llamo mucho la atención la reflexión que realizó el interno #1, el cual hace una referencia muy interesante frente a una pregunta que se realizó en el taller. La pregunta consiste en ¿si tuvieras que presentarme a la cárcel como una persona como la presentarías? El interno hace una alusión frente a la cárcel como si fuera un padre formado a la antigua “Es un padre que no le importa la educación de su hijo, si no que quiere que lo respete y que se haga su voluntad. Es un padre ciego e ignorante quien cree que el único método para corregirlo es el rejo” Interno #1. El taller de auto - conocimiento busca visualizar que existen otros métodos para una reinserción adecuada del individuo acompañado desde otras disciplinas de forma integral, para este caso veo de vital importancia que el arte esté presente en estas disciplinas.

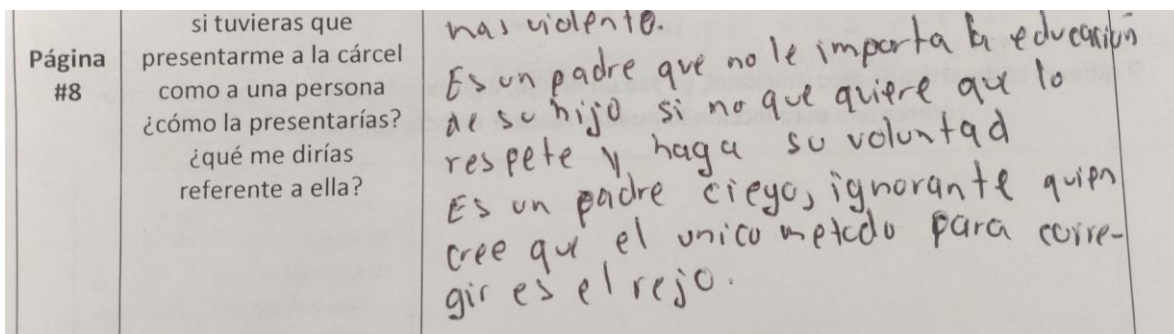


Foto 31 - Respuesta escrita del interno #1

El taller de auto - conocimiento a través del movimiento corporal comunicó de forma clara y concreta los contenidos por medio de los fanzines permitiendo el desarrollo de los diferentes ejercicios técnicos, reflexivos y creativos. Las dos fases que se pudieron realizar se dieron a pesar de los diferentes obstáculos que se presentaron en estos últimos meses en pandemia. Por medio de las respuestas escritas de los internos logré darme cuenta que gran parte del taller fue recibido de forma positiva y da pie para pensar que se podrían generar más espacios a partir de esta propuesta. Para mí fue un trabajo muy importante, en el cual venía pensando desde hace mucho tiempo y da respuestas a las preguntas que se formularon desde la práctica docente. Me retó a diseñar, desde mi experiencia artística y pedagógica, la mejor forma de llegar a los internos.

“Mi cuerpo se ha sentido mejor físicamente y mentalmente, al igual que me ha permitido expresarme libremente y sacar muchas cosas reprimidas” (Interno 1).

Página #2	Bienvenidos ¿Cómo has sentido tu cuerpo con la realización de los ejercicios hasta este momento? ¿cómo te ha parecido la forma de comunicarnos?	Mi cuerpo se ha sentido mejor física y mentalmente al igual que me a permitido expresarme libremente y sacar muchas cosas reprimidas.
--------------	---	---

Foto 32 - Respuesta escrita del interno #1

8. CONCLUSIONES

- Siguiendo el resultado de estos procesos de aprendizaje y el desarrollo de la propuesta pedagógica, se puede evidenciar lo valioso que es para la comunidad penitenciaria dar continuidad a todos sus procesos de aprendizaje, en este caso la enseñanza de la danza contemporánea como método de mediación carcelaria.
- Es importante para los internos comprender y sobre todo aprender cómo cuidar su mente y su cuerpo a partir de la condición en la que están en este momento que es estar privado de la libertad. Por lo tanto, desarrollar hábitos saludables a partir de la enseñanza de algunas herramientas básicas de la danza contemporánea permitió crear conciencia frente a una adecuada forma de habitar estos espacios.
- Se encontró buenas estrategias de enseñanza para estos espacios de difícil acceso como lo es la cárcel, donde también juega en contra la pandemia COVID -19, llevó al docente a buscar estrategias de enseñanza para poder brindarle la información a los internos, encontrando en el personal del INPEC y las cartillas del fanzine el canal de comunicación que hizo posible el desarrollo de la propuesta pedagógica.
- Encontrar y generar pequeños espacios temporales en el interior de la cárcel para la libre expresión, crea un autoconocimiento corporal y mental, donde la reflexión del interno es fundamental para comprender la cárcel desde otras perspectivas.
- En esta comunidad carcelaria se logra ver la voluntad de aprender a través del arte. Esto se reconoce como un factor importante en el camino hacia el cambio y resocialización de los internos llevándolos a un estado consciente de su ser frente a la sociedad.
- Esta propuesta pedagógica no pretende crear una sola mirada de cómo se debe enseñar la danza contemporánea en el interior de la cárcel. Propuso mediar un espacio acompañado de una forma de aprendizaje para la reflexión de su contexto, traspasando las dificultades que este siempre pudiera generar.
- La experiencia como docente en la cárcel me permite conocer las necesidades que presentan los internos frente al movimiento corporal, visualizando una oportunidad de cómo solventar dichas necesidades a través de la propuesta pedagógica.
- Todos los momentos y experiencias vividas en esta práctica pedagógica fortalecieron mi quehacer como docente, porque encontré una necesidad en los métodos de aprendizaje para los internos, esta necesidad me dio la oportunidad de enseñar siendo versátil y creativo, para llegar a los estudiantes permitiéndome mejorar los métodos de enseñanza que utilizo y creando unos nuevos. Esta forma en la cual se dio el aprendizaje me demostró cómo un docente puede construir diferentes formas para

generar aprendizaje siendo asertivo y comunicativo con lo que se quiere o debe enseñar. Esta forma de aprendizaje es una apuesta a cómo se podría mediar la enseñanza en estos espacios.

- La cárcel es un espacio donde se revelan ciertas verdades que en sociedad no pueden ser tan visibles, todos podemos estar en un estado de cárcel ya sea mental, corporal o arquitectónica. Algunos seres humanos olvidan la importancia de reconocer cuando se está en alguno de estos estados. Transitamos por estos, sin darnos cuenta de las repercusiones que a futuro se puedan presentar tales como estrés, cambios de personalidad e inseguridad harán que no podamos expresarnos libremente y con ello tomar malas decisiones.
- Encuentro en la cárcel la forma de visualizar la educación que existe en nuestra sociedad, no se quiere decir que estemos educando personas para delinquir, solamente que en la cárcel se puede estudiar la forma como la educación ha estado presentes en las últimas décadas, algo debemos de estar haciendo mal para que se inviertan recursos para albergar a más internos y no generar programas educativos que promuevan una conducta adecuada del ser humano en la sociedad. Se piensa que en la cárcel existe la verdadera evidencia de cómo podríamos establecer una educación diferente para la reinserción del interno y para prevenir cada vez más la delincuencia en nuestro país.
- Veo esta propuesta pedagógica en un futuro, como un medio a convertirse en un punto de partida de nuevos estudios, proyectos o leyes. Para generar el tipo de educación que los internos y los centros penitenciarios necesitan. Generar los espacios educativos pertinentes en los internos es de suma importancia para conocerlos y apoyarlos a través de diferentes formas de expresión por medio del arte o alguna otra disciplina. Es en estos espacios donde se generarán reflexiones profundas acompañadas de buenos procesos educativos. Donde los internos que sí tengan una verdadera voluntad de cambio, los aprovecharán.

9. BIBLIOGRAFÍA

Ariza, L - Iturralde, M. (2011). *LOS MUROS DE LA INFAMIA - Prisiones en Colombia y en América Latina*. 2020, junio 8, de [researchgate.net](https://www.researchgate.net) Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Julieta_Lemaitre/publication/316440690_Presentacion_a_Los_muros_de_la_infamia/links/58fe3125a6fdcc8ed50c6869/Presentacion-a-Los-muros-de-la-infamia.pdf

Almahano, L. (2011). *DANZA CONTEMPORÁNEA Y NUEVAS TECNOLOGÍAS*. 2020, junio 14, de <https://dialnet.unirioja.es/> Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3675995>

Avendaño, A. (2019). *Amargo. Obra de Arte. Compañía de Danza Contemporánea "H3"*, Medellín.

Avendaño, A. F. (2016). *Bastardos. Obra de Arte. compañía de danza contemporánea H3*, Medellín.

Bahamón, J. (2013). *Arte Interno*. 2020, junio 10, de <https://fundacionaccioninterna.org/> Recuperado de <https://fundacionaccioninterna.org/arte-interno/>

Banchero, P. (2016). *Educación en Cárceles: construyendo una alternativa psico-socio-pedagógica para el trabajo con personas privadas de libertad*. 2020, junio 10, de <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/> Recuperado de <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/handle/20.500.12008/7856>

Bang, C & Wajnerman, C. (2010, abril). *ARTE Y TRANSFORMACIÓN SOCIAL: LA IMPORTANCIA DE LA CREACIÓN COLECTIVA EN INTERVENCIONES COMUNITARIAS*. *REVISTA ARGENTINA DE PSICOLOGÍA – RAP –*, EDICIÓN Número 48, pp.89-103.

Barbera, N - Inciarte, A. (2012). *Fenomenología y hermenéutica: dos perspectivas para estudiar las ciencias sociales y humanas* *Multiciencias*. 2020, junio 14, de <https://www.redalyc.org/> Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/904/90424216010.pdf>

De la Herrán, A. (2004). *El autoconocimiento como eje de la formación*. *Revista Complutense de Educación*, 15 Número 1, pp. 11-50.

Echeverri, J. (2010). *La prisionalización, sus efectos psicológicos y su evaluación*. 2020, junio 16, de <https://revistas.ucc.edu.co/> Recuperado de <https://revistas.ucc.edu.co/index.php/pe/article/view/375>

Escudero, M. (2009). *La práctica artística como generadora de sujetos políticos. Una lectura de Jacques Rancière*. 2020, junio 13, de <http://www.scielo.org.mx/scielo.php> Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0187-57952009000200002&script=sci_arttext

Foucault, M. (2002). *VIGILAR Y CASTIGAR - Nacimiento de la prisión*. Argentina: Siglo Veintiuno Editores.

Frankl, V. (2018). *El Hombre en Busca de Sentido*. Barcelona: Herder.

García, E - Lorente, R. (2016). *Del contexto carcelario a la realidad social: líneas de actuación en nuevos espacios de resocialización*. 2020, junio 10, de <https://www.raco.cat/raco/index.php/es/inicio/>

Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0187-57952009000200002&script=sci_arttext

Hopkins, J. (con Gyatso, T. DALAI LAMA.). (2006). *Conócete a ti mismo tal como realmente eres. n. d.*: Atria Publishing Group.

Jáuregui, D. (2018). *Grandes obras de arte que nacieron en la cárcel. 2020, junio 12, de <https://www.senalcolombia.tv/> Recuperado de <https://www.senalcolombia.tv/documental/grandes-obras-arte-que-nacieron-en-carcel>*

Lozano, F. (2010). *La Mediación penitenciaria. C.P. Madrid III, Valdemoro. 2020, noviembre 3, de <https://www.researchgate.net> Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Francisca_Lozano_Espina/publication/337118737_crossref/links/5ec38c28458515626cb4d495/crossref.pdf*

Mesías, O. (2010). *LA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA (Seminario de Tesis). 2020, junio 15, de <https://www.academia.edu/> Recuperado de https://www.academia.edu/22351468/LA_INVESTIGACION_CUALITATIVA*

Mithen, S. (1998). *Arqueología de la mente - Orígenes del arte, de la religión y de la ciencia. España: Cultura Libre.*

Oleastro, I. (2018). *¿Qué nos dice un cuerpo? Cuerpo y Sexualidades en la Cárcel de Varones. 2020, junio 12, de <https://ri.conicet.gov.ar/> Recuperado de <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/104560>*

Peralta, C. (2009). *Etnografía y métodos etnográficos. Análisis. Revista Colombiana de Humanidades, número 74, pp.33-52.*

Pérez, C. (2013). *¿Cuándo se crearon las prisiones?. 2020, junio 13, de <http://cj-worldnews.com/spain/index.php/es/> Recuperado de <http://cj-worldnews.com/spain/index.php/es/derecho-31/in-albis1/item/2662-%C2%BFcu%C3%A1ndo-se-crearon-las-prisiones#:~:text=El%20nacimiento%20de%20las%20c%C3%A1rces,inspirado%20en%20el%20humanismo%2C%20donde>*

Ramírez, O. (2019). *El alcance limitado de la resocialización como educación carcelaria. 2020, junio 13, de <https://revistas.pedagogica.edu.co/> Recuperado de <https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/PYS/article/view/9555>*

"Revista viste la calle". (08 de enero de 2015). *Diseño tras las rejas: Project Pietá, un encuentro entre moda, sustentabilidad y rehabilitación. 2020, octubre 28, de <https://vistelacalle.com> Recuperado de <https://vistelacalle.com/127164/disenio-tras-las-rejas-project-pieta-un-encuentro-entre-moda-sustentabilidad-y-rehabilitacion/>*

Rincón, Y. (2014). *El Hacinamiento en el Sistema Penitenciario y Carcelario Colombiano*. 2020, junio 16, de <https://repository.unimilitar.edu.co/> Recuperado de <https://repository.unimilitar.edu.co/handle/10654/13151>

Rojas, L - Tamayo, N. (2018). *Las cárceles en Colombia, una historia de hacinamiento*. 2020, junio 16, de <https://www.elespectador.com/> Recuperado de <https://www.elespectador.com/noticias/nacional/las-carceles-en-colombia-una-historia-de-hacinamiento/>

Sánchez, L. (2009). *La relación entre el “conocimiento de sí” y el “cuidado de sí” en el Alcibiades de Platón*. 2020, noviembre 15, de <https://www.redalyc.org> Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/5037/503750725006.pdf>

Schnaith, N. (1989). *Grandes obras de arte que nacieron en la cárcel*. 2020, junio 16, de <https://www.raco.cat/raco/index.php/es/inicio/> Recuperado de <https://www.raco.cat/index.php/Temes/article/view/29087>

SHA WELLNESS CLINIC. (13 DE DICIEMBRE DE 2012). *Entrenamiento Funcional: el mejor entrenamiento para tu día a día*. 2020, octubre 20, de <https://shawellnessclinic.com> Recuperado de <https://shawellnessclinic.com/es/shamagazine/entrenamiento-funcional-el-mejor-entrenamiento-para-tu-dia-a-dia/>

Turner, B. (1989). *EL CUERPO Y LA SOCIEDAD - Exploraciones en teoría social*. 2020, junio 15, de <http://www.multimedia.pueg.unam.mx/> Recuperado de http://www.multimedia.pueg.unam.mx/lecturas_formacion/genero_cuerpo/LB1/Bryan_Turner_El_cuerpo_y_La_Sociedad.PDF

Vásquez, A. (2006). *PINA BAUSCH DANZA ABSTRACTA Y PSICODRAMA ANALÍTICO*. Escáner Cultural, Número 8 (80), pp.1-11.

Viana, L. (noviembre de 2019). *Nadería "J". Obra de Arte - Curso de Ensamble Creativo*. Universidad de Antioquia - Lic. en Educación Básica en Danza, Medellín

"Viste la calle". (8 de enero de 2015). *Diseño tras las rejas: Project Pietá, un encuentro entre moda, sustentabilidad y rehabilitación*. Recuperado de <https://vistelacalle.com/127164/disenno-tras-las-rejas-project-pieta-un-encuentro-entre-moda-sustentabilidad-y-rehabilitacion/>

Wirz, M. (1988). *DANZA CONTEMPORÁNEA*. México: LIMUSA.

10. ANEXOS

10.1 Firma de los consentimientos de los participantes en el “Taller de Auto - conocimiento a Través del Movimiento Corporal”

Ver anexos en el siguiente enlace: <https://drive.google.com/drive/folders/1hm-1gF4J9Vum0uMrgxtyFgEs07XK1kbv?usp=sharing>

10.2 Cronograma de elaboración de la Propuesta Pedagógica.

Ver anexo en el siguiente enlace: https://drive.google.com/drive/folders/10S0KRiHqCfM-s_BlmwOMrnjoI9e0kmt1?usp=sharing

10.3 Carta de presentación del Taller.

Ver anexo en el siguiente enlace:
<https://drive.google.com/drive/folders/1b80PUXed0IFSzvdol76QYOUBktuGiQdR?usp=sharing>

10.4 Diseños de Fanzines.

Ver anexos en el siguiente enlace:
<https://drive.google.com/drive/folders/1fZJ22CieDWdk6B4-pRiTFr-NGhKkOVwB?usp=sharing>

10.5 Formato de recolección de respuestas de las sesiones y el total del taller.

Ver anexos en el siguiente enlace:
<https://drive.google.com/drive/folders/1hUy9YFJPpXDvT0GsRtpQhI3HiBAwhOLq?usp=sharing>

10.6 Presupuesto.

Ver anexo en el siguiente enlace:
<https://drive.google.com/drive/folders/1Xvrs9ccgzNR7icqgvq7bsweJep2TUjvf?usp=sharing>

10.7 Fotografías de elaboración de los Fanzine.

Ver anexo en el siguiente enlace:

<https://drive.google.com/drive/folders/12OgvkWhAsg9KaYbWS78xX1Mk8Qp-9Atw?usp=sharing>

10.8 Formatos de respuestas del taller diligenciados.

Ver anexos en el siguiente enlace:

<https://drive.google.com/drive/folders/1AeZrJ5loZxDL7T9jHlzEaDR7PsUeSesk?usp=sharing>