

Movimientos que tejen la vida: Danza creativa y transformaciones terapéuticas en mujeres de la ciudad de Medellín.

Daniela Galvis Alonso

Trabajo de Grado para optar al título de Psicóloga

Asesora

María Orfaley Ortiz Medina

Mg Psicología

Universidad de Antioquia

Facultad de Ciencias Sociales y Humanas

Departamento de Psicología

Medellín

2021

## Agradecimientos

Desde lo más profundo de mi corazón agradezco a la vida, a la tierna naturaleza, a las fuerzas creadoras y creativas que me inspiraron para elegir este camino investigativo y me orientaron para transitarlo a alegre término. Agradezco la infinita posibilidad de moverme, pensar, escribir, preguntar, danzar, admirar y sentir; así como la fortuna de conectar con las diez hermosas mujeres que hicieron parte de esta investigación, incluyendo a Orfaley María, instructora de danza creativa, mujer danzante, puente y amante de la hermandad entre mujeres y María Orfaley Ortiz, mi asesora de trabajo de grado, promotora de la libertad.

Por lo anterior me atrevo a decir que la elaboración de la investigación fue en sí misma una danza tejida entre la teoría, mi ser y las mujeres, a quienes de verdad agradezco mucho por ser sonrisa, palabra, abrazo, luz e impulso para creer en el propósito inicial, sepan ustedes que admiro su fuerza, valentía y decisión de amarse y relacionarse desde el amor con las demás mujeres.

También quiero agradecer a la Universidad de Antioquia, por ser la cuna de bonitas y potentes revoluciones juveniles y a la Secretaría de las Mujeres de Medellín por ser gestora de encuentros propicios para atender la necesidad que tenemos en nuestro país de trabajar la reparación emocional frente a las violencias, mayores perturbaciones de la Salud mental de los colombianos y específicamente de las mujeres.

De la mano de estas dos instituciones, que en este caso alumbraron la utopía, agradezco a los que cotidianamente cuidan mis utopías sociales y artísticas, mi mamá Jaqueline Alonso López y mi papá Aldemar Galvis Paz, quienes me han enseñado a volar, a construir sueños con hilos tan precisos como los caminos que construyeron mis abuelos y abuelas para que un día la familia volviera a danzar. Este trabajo es otra forma de decirles cuánto les amo. Y a esta comunidad que me apoyó con palabra, presencia y energía, se une mi hermana María José, cómplice de todos los senderos amorosos y mis amigos y amigas, seres perfectos para sentipensar y reflexionar los días.

Una, dos, tres veces gracias ❀

## Contenido

Resumen .....	4
1. Introducción.....	5
2. Planteamiento del problema .....	6
3. Objetivos.....	11
3.1. Objetivo general.....	11
3.2. Objetivos específicos .....	11
5. Referente conceptual .....	12
5.1 Experiencia, creatividad y corporalidad .....	12
5.2 Lo terapéutico, el cambio y la danza creativa.....	18
6. Diseño metodológico.....	23
6.1 Enfoque.....	23
6.3 Población y muestra.....	26
6.4 Tipo de investigación.....	27
6.5 Técnicas de recolección de información.....	27
6.6. Plan de recolección y análisis de la información .....	28
7. Consideraciones éticas.....	29
8. Hallazgos .....	30
8.1 Escribir y re-escribir la vida danzando en tiempo presente .....	32
8.2 Complejidad y simpleza: dos delicados hilos de la transforma-acción .....	39
8.3 El arte del vivir.....	44
8.4 ConVersa: danza creativa en dos rincones diferentes de la tierra.....	50
9. Discusión .....	54
10. Conclusiones.....	58

11. Límites y recomendaciones .....	60
Referencias bibliográficas .....	61

### **Resumen**

En este trabajo se presenta la experiencia de danza creativa, método María Fux, vivenciada por mujeres participantes de un ciclo de encuentros llevado a cabo en la ciudad de Medellín. Se comprenden principalmente las transformaciones terapéuticas que se dieron en las participantes, en tanto cambios que las capacitan para ejercer su libertad personal. Para lo anterior, se tienen en cuenta todos los cambios nombrados por ellas mismas en las entrevistas grupales e individuales que se llevaron a cabo, como estrategias de recolección de información, y se acude igualmente a construcciones e interpretaciones de quien investiga, a propósito del enfoque cualitativo. El tipo de investigación empleado es el estudio de caso y los resultados indican que poder vivir tranquilas, en equilibrio y en el momento presente es el fin último de la danza creativa, método María Fux.

Palabras claves: Experiencia, biografía, cambio, danza creativa.

### **Abstract**

This job presents the experience of creative dance, María Fux method, experienced for women that participated in a cycle of workshops carried out in Medellín. The therapeutic transformations that happened in the participants are mainly understood, as strategies that enable them to exercise their personal freedom. For the above, all the changes named by them in the group and individual interviews are taken into account, as strategies for collecting information, and the researcher's ideas and interpretations are also used, about the approach qualitative. The type of this research is the case study and the results indicate that being able to live calmly, in balance and in the present moment is the ultimate goal of creative dance, María Fux method.

Keywords: Experience, biography, changes, creative dance.

## 1. Introducción

*Entrar significa transitar por la superficie del cuerpo, ahondar en los poros, conectarse con los sentidos, continuar en lo más profundo hasta alcanzar la sonoridad del corazón. En el momento en que esto se hace audible es cuando algo comienza a cambiar, aquello dormido escucha, y cuando escucha, hay algo que despierta.*

*(Vexenat, 2013).*

Todo lo que percibimos y hacemos en la vida es una danza continua que depende fundamentalmente del movimiento y de la presencia de fuerzas motoras que lo impulsan. Aquí se recrean las voces de mujeres que narran sus danzas y sus desenlaces, como urdimbre provocadora de nuevas experiencias e interpretaciones para la vida misma, impulsadas por talleres de danza creativa-método fuxiano. Para Vygotsky (1996) el acto creador es “un catastrófico parto consecuencia de una larga gestación” (p. 18), por ello los procesos creativos aparecen mediando sus historias personales, autobiográficas, del pasado, del presente y del futuro.

De modo que, el presente trabajo aborda la experiencia práctica de ocho mujeres de la ciudad de Medellín con la finalidad de comprender cómo la Danza creativa modificó sus miradas, sus sentires, sus descubrimientos, sus procesos creativos, cómo permitió cruzar el puente para transformar sus vidas y cómo dichas transformaciones pueden ser entendidas y analizadas como terapéuticas, a pesar de estar fuera de un contexto intencionado como dispositivo psicoterapéutico. De esta forma, se erigieron procesos creativos, narrativas de sí y reflexiones.

Aquí, se encuentran los factores reales y cotidianos de transformación, que brotan de las narrativas de las mujeres, los cuales hablan de la pertinencia de una práctica corporal como ésta, que posibilitó el encuentro consigo mismas, con la otra y con el espacio que habitan. Con esta finalidad, la lectura brinda un planteamiento claro del problema, análisis teórico de las entrevistas y comprensiones posibles acerca de la potencia de la experiencia, la corporalidad y los procesos creativos.

## 2. Planteamiento del problema

La danza ha sido una actividad practicada milenariamente por la humanidad. Aún en la actualidad encontramos que en casi todos los rincones de Colombia se sigue practicando como una expresión cultural y social que recrea historias, memorias colectivas, sentires y características propias de cada región. En el Plan Nacional de Danza (2009) se reconoce Colombia como un pueblo que encuentra en sus cuerpos y en el movimiento, un medio para expresar, para trascender la muerte y doblarla, un lugar para la resistencia y para la vida, desde el cual se pueden incluso agenciar transformaciones culturales. Entonces, la danza, se define, se nutre y se practica desde múltiples vertientes, géneros, intereses y formas. Se encuentra en la urbe, los festivales, el campo, la fiesta, la academia, las calles, como un pretexto para volver al encuentro con el impulso original del movimiento, con la necesidad de comunicar y relacionarnos.

El papel de la danza en el país, su existencia en la cotidianidad de las comunidades, es un tema prioritario, pues su práctica es una posibilidad de construir un discurso que hable del respeto por el cuerpo y la vida, que aporte a la definición de una ética de la existencia mediante la cual se funden valores que retengan la crisis actual de la sociedad colombiana. (2009, p.51).

Con el fin de soñar una futura política pública para la Danza en Medellín, la Secretaría de Cultura del municipio desarrolló en alianza con la Universidad de Antioquia, una investigación durante el 2018 y 2019, de la cual se obtuvieron varios resultados. En aras de saber cómo es el sector de la danza, obtuvieron que es practicada en un 63% por mujeres, 1% población Transexual y un 36% por hombres. El género dancístico más frecuente es la danza contemporánea. El rango de edad más frecuente está entre los 20 y 30 años. Además, al indagar los campos de acción, en el marco de la nombrada investigación, encontraron siete fundamentales: investigación, formación, creación o interpretación, circulación, gestión cultural, políticas públicas y emprendimiento. Respecto a los procesos de creación, el 50% de los registros obtenidos cuenta con una experiencia superior a los diez años, mientras que los procesos con menos de un año de experiencia en creación son el 8%. (Laboratorio de investigación en Danza, Universidad de Antioquia, 2019).

Este panorama ciudadano da cuenta de que la danza es más practicada por mujeres jóvenes habitantes de sectores de estrato tres que en su mayoría se encuentran vinculadas a escuelas de formación. Tanto el campo de acción creativo y el de formación, son los únicos que han registrado una disminución de propuestas durante los últimos años, encontrando que fueron potenciados con mayor fuerza del 2009 hacia atrás. Sin embargo, a través de la Red de la Danza de Medellín, durante el año 2019 se desarrolló la primera Feria de la Danza Creativa, con la pretensión de encontrar todas las propuestas de los diferentes Laboratorios Creativos de la ciudad, en los cuales participan niños, niñas y adolescentes, vinculados a la Red. A su vez, en la ciudad se hallan con facilidad propuestas de laboratorios del cuerpo, para la danza y expresión creativa, tal como lo estuvo realizando recientemente, el Centro de Innovación del Maestro (MOVA).

Adicionalmente, en el país, y concretamente en Medellín, la danza ha sido empleada durante los últimos años como acto simbólico de reconciliación, perdón, catarsis y esperanza, en respuesta al conflicto armado que ha afectado y continúa afectando gran parte del territorio y la población nacional. Durante el proceso de creación de estas propuestas artísticas, se han ido expresando perspectivas, denuncias y anhelos que van construyendo narrativas de paz, que no solo benefician a los directamente involucrados, sino que también asumen un papel preponderante que representa a todas las personas que han vivido situaciones similares, tanto como víctimas (o sobrevivientes) y victimarios, e incluso quienes no han sido directamente afectados. Estas acciones han sido propuestas por entidades estatales como el Museo de la Memoria y organizaciones sociales de las respectivas comunas.

Con base en esta perspectiva y reconociendo las crisis de poblaciones colombianas empobrecidas por la imposición del silencio, las prohibiciones sobre la expresión libre, las violaciones de derechos, y las negaciones a reconocer siquiera la propia voz, se encuentra entonces la danza y el cuerpo como posibilidad de contar lo inenarrable, y de concebir la expresión más allá de los signos, la palabra y los conceptos. La danza para dar lugar a gestos, lamentos, susurros, voces y ritmos, que son en sí mismos, actos de habla emanados de las profundidades del cuerpo, según el Plan Nacional de Danza (2009 p.47).

Lo anterior demuestra que esta práctica corporal ofrece campos de saber importantes y pertinentes para la pregunta de la Psicología por los comportamientos humanos. Gallo y Castañeda (2009) sostienen que el lugar de la experiencia es el “yo”, entonces el lugar de la psicología y el margen de acción del ser psicólogo está en las experiencias humanas y la multiplicidad e interdependencia de las mismas, puesto que al hablar de experiencia también se hace referencia explícita o implícitamente a la historia de vida.

De este modo, se da cuenta del valor de la experiencia en la vida humana, y cómo esta puede tener lugar desde las diversas prácticas de movimiento, pues promueve explícitamente, sujetos en relación con. Para ello, parte de las posibilidades motrices que ofrece el cuerpo, combinadas en el tiempo y en el espacio generando significado y expresividad. Pensar la danza como formación marca la propia biografía y crea formas de ocuparse de sí mismas, del otro y del mundo. Ello se ve reflejado en los modos particulares de significar y vivenciar los acontecimientos. En una investigación interesada en comprender la forma como las prácticas corporales contribuyen a configurar la sensibilidad e inducen formas de subjetividad en el sujeto contemporáneo, Castro (2016, p.302) se refiere a prácticas corporales reflexivas, como aquellas de procedencia diversa, introducidas y desplegadas en los últimos treinta años en Medellín cuyo principal propósito es la autoconstitución subjetiva desde la reelaboración de la experiencia cenestésica, combinada con recursos verbales y otros estímulos sensoriales (usados en distinta proporción y modo), realizadas en el tiempo libre, de forma activa y voluntaria.

A lo anterior se suma la necesidad de comprender el cuerpo desde otras perspectivas. Tamayo (2016) y Castañeda (2009) cuestionan la investigación en Ciencias Sociales y Humanas, que ha pensado el cuerpo como un objeto, excusa o medio para hablar de otra cosa. A la luz de lo presente, se hace evidente que generar cambios de enfoque para trabajar el tema, origina el giro corporal que recrea conocimientos desde otros espacios diferentes a los recurrentes a propósito del cuerpo, es decir, sin reducir el cuerpo a una reproducción de lo que en él se consigna. Para Tamayo (2016, p77) la producción de conocimiento in-corporado implica que el conocimiento experimentado en el cuerpo no es solo somático, sino también mental y emocional, puesto que comprende historias culturales, creencias, valores y sentimientos. Y para eso, vale la pena recordar como Foster (1996,

citada por Tamayo) modificó el uso de la metáfora que corrientemente se había empleado del cuerpo como el lugar donde se deposita el mundo, para transformar dicha metáfora pensando un cuerpo moviente, un cuerpo que escribe, no en el cual se inscribe.

Por otra parte, se sabe que la psicología ha abordado la danza de dos maneras predominantes, la Danzaterapia y la Danza Movimiento Terapia (DMT). Pedroza (2016 p. 125) realizó un recorrido por la experiencia de tres terapeutas de la ciudad para concluir que, en Medellín, un contexto con multiplicidad de problemáticas, tramas relacionales y formas de estar y ser, la Danzaterapia es una alternativa creativa y oportuna, para el abordaje, resolución y transformación de las diversas dificultades, individuales y colectivas. Y Cigarán (2009 p.16) al hablar de la DMT también la considera una alternativa en psicoterapia que utiliza el cuerpo como mediador de la experiencia, así como herramienta de comunicación y expresión de sentimientos en la relación entre psicoterapeuta y paciente. Estas dos alternativas, al estar en un ambiente psicoterapéutico no pierden de vista la palabra y su importancia como puente entre cuerpo y psique.

Como podemos ver, en psicología, tanto la danzaterapia, como la DMT, acuden al cuerpo para lograr un fin en psicoterapia. Sin embargo, en la ciudad se han desarrollado otras alternativas de danza, sin estar en el formato psicoterapéutico, tales como Movimiento sincrónico del alma, Danza transpersonal, Movimiento auténtico, Danza para el alma y Danza creativa. Con base en este gran movimiento y a la intención de comprender comportamientos humanos tanto en la Psicología como las Ciencias Sociales y Humanas en general, se reconoce la importancia del trabajo transdisciplinar, capaz de proponer y promover prácticas sentidas y críticas, que no solo se enmarquen en el espacio psicoterapéutico, sino que puedan transformar desde la cotidianidad de la vida, la realidad de un país con altos índices de violencia, injusticia, y olvido de sí. Con esto último nos referimos a que, en medio del afán citadino y productivo, las mujeres han ido dejando de lado sus propios procesos creativos, de cuidado, en el sentido amplio de la palabra de conocimiento de sí.

Con lo anterior, esta investigación pretende identificar los efectos terapéuticos que tiene la danza creativa método María Fux, como experiencia en sí misma, para ello vale la pena aclarar que en el presente trabajo este método conserva el nombre con el que se

originó “danza creativa” teniendo en cuenta tres fines fundamentales. El primero es poder diferenciarla de la danzaterapia nombrada en el párrafo anterior como técnica de la psicoterapia, el segundo es poder atender la potencia de los actos de creación, y el último es reconocer su emergencia en el campo del arte. A lo anterior se suma que tanto María Fux, como los talleristas de esta danza, en la actualidad nombran el método como “Danzaterapia”.

En palabras de Fux (2009, p21), la danzaterapia es la experiencia viva del movimiento. Es una metodología que logra cambios en la gente, mediante el movimiento y la estimulación de las potencialidades presentes en todas las personas. Los cambios que se generan no son solo físicos, sino que involucran activamente el cuerpo interno, muchas veces aislado, ignorado, con miedos o problemas tanto sensoriales como psíquicos. A propósito de este tema, Murcia (2017) indaga por el valor terapéutico de la danza, desde un enfoque sociocultural, con el fin de demostrar ese valor, resaltando que, si bien dicho valor ha sido reconocido en el campo del saber, todavía se desconocen la multiplicidad de factores reales que están presentes en ese hecho.

Surge entonces la pregunta por la potencialidad terapéutica que tienen la práctica de danza creativa a la luz de la experiencia, el proceso creativo, y las interpretaciones que hacen las propias mujeres, en donde como ya se manifestó, no hay lugar para la división cartesiana. Zinker (1999, p. 15) plantea que, el proceso creativo es terapéutico por sí mismo, porque nos permite expresarnos y examinar el contenido y las dimensiones de nuestra vida interior. Además, considera que la potencia de experimentar una vida plena está en la medida en que disponemos de una serie completa de instrumentos capaces de concretar, simbolizar y expresar de algún modo las propias experiencias.

De modo que, al entender la danza creativa como experiencia viva capaz de modificar las formas de expresar, comprender y actuar en el mundo, vale la pena preguntarse concretamente por ¿Qué cambios, efectos o transformaciones en su vida reconocen las mujeres que han participado en experiencias de danza creativa, en la ciudad de Medellín?

### 3. Objetivos

#### 3.1. Objetivo general

Comprender los cambios que origina la experiencia de danza creativa método fuxiano, en la vida de mujeres de la ciudad de Medellín, a partir de sus propios relatos.

#### 3.2. Objetivos específicos

- Describir de qué manera se dio el proceso de identificación y comprensión de las propias experiencias a partir de la danza creativa.
- Identificar los cambios que se generaron en la acción cotidiana de las personas que vivieron la experiencia práctica de danza creativa.
- Reconocer las nuevas perspectivas y actitudes para afrontar la vida, en personas que llevaron a cabo la experiencia de danza creativa.

### 4. Justificación

Como se ha dicho, la presente investigación pretende comprender las transformaciones que se provocaron en la vida de mujeres de Medellín, a partir de la práctica de danza creativa. Esta intención investigativa está al margen de esta práctica corporal porque ella por sí sola expresa sin la voz, dinamiza un ambiente, y se da en un contexto y tiempo determinado involucrando sujetos específicos que producen conocimiento desde su cuerpo o atienden a la danza de otro sujeto.

En consecuencia, vale la pena preguntarse sobre el trabajo de la danza, no únicamente desde su área específica, académica, sino también desde otras disciplinas que pueden complementar sus provocaciones y ser así mismo enriquecidas. En este caso, esta práctica ofrece a la psicología una perspectiva distinta del ser humano, en tanto ubica el cuerpo como productor de conocimientos, significados y emociones, que desde la palabra son difíciles de sintetizar. Además, el cuerpo aparece, entre tanto, como posibilidad de contacto con la experiencia interior. Así pues, esta práctica corporal fomenta el movimiento y la capacidad creativa de las personas, aportando a la psicología la oportunidad de

profundizar en la potencia de recrear espacios para la experiencia corporal, que permitan atender las problemáticas sociales contemporáneas, solícitas de espacios para la expresión emocional y la vivencia del respeto a sí misma y hacia las demás personas.

Con este acercamiento, se da lugar a un diálogo de saberes que fortalece alternativas de transformación, provocadas por prácticas que están al alcance de todas las personas y que no dependen de condiciones materiales de existencia, enmarcadas en la actualidad por injusticias socioeconómicas y sistémicas, presentes en la mayoría de los contextos nacionales. De esta forma, la reflexión de este proceso investigativo tiene la potencia de crear, impulsar y fortalecer propuestas transdisciplinares, capaces de poner en diálogo la psicología y el arte, en torno al encuentro con la danza creativa de método fuxiano.

## **5. Referente conceptual**

En el presente trabajo se tienen en cuenta seis conceptos principales que se organizan en dos apartados significativos, en aras de generar vinculaciones que aportan a la comprensión teórica que fundamenta la investigación. Para empezar, se hace alusión a la experiencia, la creatividad y la corporalidad como principios necesarios y a su vez emergentes de la práctica de la danza creativa y posteriormente la otra triada incluye lo terapéutico, el cambio y la danza creativa, a partir de la cual se pueden clarificar los efectos de la práctica. Claro está que estas categorías no son excluyentes entre sí, sino que, por el contrario, se complementan explícita e implícitamente.

### **5.1 Experiencia, creatividad y corporalidad**

Ante todo, entiéndase que cuando hablamos de la experiencia, nos estamos refiriendo a la persona, a la formación de la propia personalidad, al proceso cultural-existencial. Gallo y Castañeda (2009) entienden que existe una relación entre experiencia y formación: la experiencia es lo que le pasa al sujeto y lo que, al pasarle, lo forma o transforma, lo constituye, lo hace como es, marca su manera de ser, y configura su personalidad. En otras palabras, a través de lo vivido es posible comprender la experiencia

íntima de las personas en relación con los acontecimientos autobiográficos que las constituyen.

La experiencia, como categoría de análisis nos lleva en primera instancia a tener en cuenta la relación intrínseca que tiene con la vida. Para Delory-Momberg (2014) la experiencia no se puede concebir ajena a la lógica biográfica de experiencias anteriores, que vive singularmente cada persona, se trata entonces de un proceso continuo de acumulación y de integración, que construye y transforma al mismo tiempo, formando la unidad de una existencia.

La noción de biografización, al dar cuenta de la dinámica temporal y estructural de la experiencia captada en la historicidad de una existencia singular (en una biografía), permite, me parece, pensar a la vez la unicidad y la plasticidad de la experiencia, su singularidad irreductible y su maleabilidad. La experiencia es siempre la que “yo” tengo en tanto que instancia y corazón de mi existencia, no puede ser asimilada o identificada con ninguna otra; pero la experiencia también siempre se hace y se vuelve a hacer, se compone y se recompone, según las configuraciones múltiples y acumulativas en las que se teje “mi” existencia (Delory-Momberg, 2014, p. 704).

Dicho de otra forma y de acuerdo con el modelo que propusieron Schütz y Luckmann (1979-1984), se entiende que cada persona cuenta con una “reserva de conocimientos disponibles” o unas “estructuras previas de acción” que se constituyen a lo largo de las situaciones y los acontecimientos que viven. Y esta reserva se utiliza como sistema de interpretación de sus experiencias pasadas y presentes, de manera que puede influir en cómo anticipa y construye las experiencias por venir. La estructura o reserva, emerge siempre de manera continua, por lo cual no permanece idéntica a sí misma, pues son las mismas experiencias las que van modificando su forma y extensión, y van reconfigurando dichas estructuras.

El sentido resulta de explicitar vivencias pasadas que son captadas reflexivamente desde un ahora actual y desde un esquema de referencia actualmente válido. En la medida en que estoy envuelto en vivencia y dirigido hacia los objetos que ellas

apuntan, esas vivencias no tienen ningún sentido para mí (¡aparte de la particular estructura de sentido y temporal de la acción!). Las vivencias adquieren sentido por vez primera cuando son explicadas *post hoc* y se hacen comprensibles para mí como experiencias bien circunscritas. (Schütz & Luckmann, 1973, p. 36).

De tal manera, solo tiene sentido para el sujeto, aquello que es efectivamente explicitado, recordado y examinado en el esquema de referencia a mano. O sea que, atrapar la singularidad de una experiencia, requiere que la persona pueda formular la manera en que dicha situación se inscribe en su ecuación personal, es decir, la experiencia toma sentido en su existencia al enmarcarse en una historia y posicionarse en las representaciones que cada quien se hace de dicha existencia. En otras palabras, la experiencia se hace propia cuando toma lugar, función, forma y sentido en la biografía personal. Este proceso de biografización relaciona permanentemente las situaciones y las personas que la viven. Así, toda biografía, aparece esencialmente como escritura de la vida.

Las representaciones que cada quien se hace de su existencia y en la historia que se construye, es lo que llamo su biografía, volviendo a darle a este término su sentido etimológico de escritura de la vida. Para captar esta experiencia sería necesario que comprendiésemos cómo cada uno vincula esta situación consigo mismo y con su historia, cómo cada uno biografiza este lugar y este momento, este conjunto de posiciones, de esfuerzos y de funciones en que participa. (Deroly-Momberger, C, 2014 p. 698).

Teniendo en cuenta lo anterior, y comprendiendo la biografización como el conjunto de operaciones y de comportamientos por medio de los cuales las personas trabajan para darse una forma propia en la que se reconocen a sí mismas y se hacen reconocer por los otros; la experiencia con sus niveles variados de elaboración es el medio por el cual las personas logran vincular lo que viven y experimentan, con el núcleo de un sí-mismo, a la vez idéntico en el tiempo (mismidad) y que tiene el sentimiento de su ser propio (ipseidad) (Ricoeur, 1990 citado por Delory-Momberg). De modo que, la experiencia conjuga al unísono el ser y el hacer, creando un sujeto en continuo devenir.

Al igual que las experiencias se enmarcan en un tránsito de experiencias anteriores, toda actividad imaginativa tiene siempre una larga historia tras de sí. Para Vygotsky (1996) lo que llamamos creación no suele ser más que un catastrófico parto consecuencia de una larga gestación. Existen dos tipos fundamentales de impulsos en la actividad humana, uno reproductivo, que repite normas de conducta creadas y elaboradas previamente o revive rastros de antiguas impresiones, este impulso se vale de la conservación de las experiencias anteriores, de este impulso ya hablamos previamente al exponer la experiencia.

El otro impulso es aquel que se encarga de combinar y crear, es decir generar algo nuevo. Vygotsky (1924) lo menciona de la siguiente manera recordando a un gran pensador que dijo en cierta ocasión que el arte guarda con la vida, la misma relación que el vino con la uva. “Quiso decir con ello que el arte toma su material de la vida, pero a cambio ofrece algo que su material no contenía”. A saber, toda actividad humana que no se limite a reproducir hechos o impresiones vividas, sino que crea nuevas acciones e imágenes corresponde a dicha función creadora o combinadora. Sin esta función, el ser humano se limitaría a reproducir el pasado, sería un ser vuelto exclusivamente hacia el ayer e incapaz de adaptarse al mañana diferente. Gracias a ella es posible proyectar hacia el futuro y modificar el presente (Vigotsky, 1996 p. 3).

En consecuencia, la imaginación que combina lo antiguo con lo nuevo, es la génesis de toda actividad creadora, es una reelaboración que se lleva a cabo con las premisas y elementos de la cotidianidad del mundo real y el influjo de las emociones al matizar esas percepciones, razón por la cual no se reduce únicamente a las creaciones científicas o artísticas. La imaginación cumple, entonces, una función vital y necesaria en todas las personas que se apoya en la riqueza y diversidad del material que ofrece la memoria, entendiendo esta última como las experiencias acumuladas y/o las huellas de las excitaciones precedentes, con el fin de crear imágenes diferentes.

Así pues, la actividad creadora no solo se erige desde la experiencia, sino que también puede ampliar esta última al imaginar lo que no se ha vivido, basándose en imágenes, descripciones y relatos ajenos, que no son ni personales, ni directos. Vygotsky (1996) habla de la ley del signo emocional general, como el valor del influjo emocional al momento de elegir las premisas y elementos de la cotidianidad de la experiencia, desde las cuales se

posibilita la articulación de representaciones que cuentan con la misma reacción afectiva, originando inesperadas e ilimitadas agrupaciones.

Tal como la actividad creadora y la experiencia se nutren recíprocamente, la imaginación y la emoción, también lo hacen puesto que la fantasía puede generar sentimientos reales y auténticamente vividos, aunque no concuerde con la realidad. A su vez, la imaginación y la realidad se influyen mutuamente, la fantasía puede representar algo totalmente nuevo, que al materializarse o cristalizarse, actúa sobre el universo real que rodea a las personas, trayendo consigo una fuerza activa, nueva, capaz de modificar esa misma realidad. Por eso, tanto el factor intelectual (pensamiento-idea) y el emocional (sentimiento-afecto) son movilizadores igualmente necesarios e interdependientes para el acto creador.

A propósito de las emociones y la actividad creadora, para Ángel Rupérez (2007), esta última implica una íntima experiencia de la realidad y con ello de la experiencia interior, para que se manifieste la riqueza interior acumulada de otras experiencias y percepciones reveladoras y germinativas. Además, tanto el sentimiento, como la emoción (el primero es más un sedimento, el segundo es más una impresión instantánea) capacitan para establecer vínculos fundamentalmente sensoriales y afectivos con el mundo.

La experiencia interior comprende experiencias vitales convertidas en acumulativas capas de conocimiento, que tiene su origen en las percepciones que acarrear determinados compromisos de sentimiento y emoción con la realidad percibida. Los perfiles de ese conocimiento, es decir, de esas impresiones cargadas de significación, no proceden de esclarecimientos nítidos, acomodados en la capacidad explicativa que sobre la realidad y lo que existe aporta el conocimiento racional, sino que conviven con una especie de penumbra que es la que activa los mecanismos de la creatividad, hasta convertirse en obra. (Rupérez, 2007, p.11).

No obstante, en 1924, Vygotsky en su capítulo “El arte de la vida” expresó que no basta únicamente la emoción ordinaria y su contagio para hacer arte, pues debe surgir el acto creativo de dominar el sentimiento vivo e intenso de la catarsis, resolviéndolo, conquistándolo. Además, considera el arte como una indispensable descarga de energía

nerviosa otorgándole un origen psicofísico y primitivo que libera y procesa algunos impulsos extremadamente complejos del organismo, al tiempo que considera el arte como un medio psicológico y un método complejo para hallar un equilibrio entre nuestro organismo y el ambiente en puntos críticos de nuestro comportamiento, introduciendo el orden y la armonía en la casa psíquica de nuestros sentimientos.

Por otra parte, los vínculos inmediatos que la persona creadora establece con el mundo, requieren principalmente para el proceso creativo, la posibilidad del asombro puesto que este actúa como desautomatizador e ingrediente fundamental de la experiencia artística en conexión íntima con ese mundo y sus entidades asociadas a un descubrimiento anterior a las palabras mismas. Por consiguiente, las imágenes configuradas como fragmentos de existencia retenidos a lo largo del tiempo reclaman una explicación posible.

En ese momento es que la fuerza simbólica y representativa de los procesos creativos, puede convocar en la particularidad de una persona creadora, la universalidad de lo humano en sí. “El arte es lo social en nuestro interior, es la técnica social de la emoción, una herramienta de la sociedad que lleva los aspectos más íntimos y personales de nuestro ser al círculo de la vida social”. (Vygotsky, 1924).

Sin el sentimiento sedimentado en percepciones varias, es difícil explicar el surgimiento de los procesos creativos que desembocan en cristalizaciones que llamamos obras. No hay más inmediatez en la vida fisiológica humana, que la que procede de la más inmediata sensorialidad. Pero el arte consigue especializar esas sensaciones, hacerlas más atentas y absorbentes, más insistentes y porosas, más entregadas y comulgantes. Con el arte pasamos de miradas rutinarias, a asombradas, que son la expresión de un agradecimiento instantáneo y de un deseo de conocimiento que se ve y se ha visto (Rupérez, 2007, p. 17).

Esa conexión íntima que procura el asombro, modula nuevas percepciones que se convierten en fuente de nuevas necesidades, aspiraciones, intereses, anhelos y deseos, que activan el surgimiento espontáneo de imágenes impulsoras de la actividad creadora. Este surgir puede ampliar la inadaptación al medio que les rodea y con ello, la necesidad de adaptarse obliga que existan nuevas acciones creativas en pos del equilibrio. Esos factores

psicológicos que se interrelacionan constantemente con las experiencias, emergen en medio de modelos de creación previos, y tradiciones de la época, por tanto, el medio ambiente, el contexto y sus historias, propician con anterioridad posibilidades a la persona creadora.

En otras palabras, para que la actividad creadora tenga lugar, se requieren condiciones psicológicas y ciertas condiciones materiales, como por ejemplo conocimientos técnicos, tiempo para crear o insumos prácticos, lo cual lleva a Vygotsky (1996) a hablar de un coeficiente social, frente al cual el arte sistematiza y organiza los sentimientos sociales y da alivio y relajación a la tensión dolorosa y martirizante.

En este tránsito, de experiencia y creatividad, aparece la corporalidad como la posibilidad de encuentro, puesto que la exploración del cuerpo, permite vivenciar no solo la forma, el tamaño, la consistencia, los puntos de apoyo y la movilidad, sino también las sensaciones, emociones y pensamientos de cada ser. En nuestro caso, nos interesa asumir el cuerpo según Castañeda (2004) como:

Una estructura en movimiento que concibe al ser humano de forma integrada y armónica, como plantea Pedraza (1996, citado por Castañeda) "el cuerpo se estructura en la acción, buscando producir un cuerpo sin fracturas en la integridad interna y mediado por una comunicación fluida tanto hacia dentro como hacia fuera", lo que implica ver la representación del cuerpo como la respuesta a las diferentes experiencias de vida donde se va formando y adaptando de acuerdo a las circunstancias. (2004 p.70).

Para Tamayo (2013) la corporalidad es el estar en el mundo, que implica la modificación de la cosificación del cuerpo, para concebirlo "condición permanente de existencia", que es simultáneamente apertura perceptual del mundo y creación del mismo. Desde aquí, la experiencia es el punto de partida de la concepción propia del mundo y la realidad. El estar en el mundo, se convierte en una alternativa a la dualidad cartesiana cuerpo/mente, puesto que es la "base existencial de la cultura" que presenta el cuerpo como sujeto y no como objeto externo a la conciencia.

## **5.2 Lo terapéutico, el cambio y la danza creativa**

Para iniciar, se considera, según Zinker (1999), la terapia como el proceso de cambiar la toma de conciencia. La conducta y la condición *sine qua non* del proceso creativo es el cambio: la transmutación de una forma en otra. De este modo la creatividad y la psicoterapia se interconectan en un nivel fundamental: la transformación, la metamorfosis, el cambio. Con este entendimiento, la responsabilidad primaria del terapeuta hacia su cliente es que este se explore a sí mismo como ser viviente.

Para Hernández (2011) por su parte, existe una concepción simplista que ha entendido las prácticas terapéuticas como lo agradable, lo que da placer y produce alivio psicológico. No obstante, no ha sido un criterio claro para definir lo que es terapéutico de lo que no lo es. De modo que, si estas prácticas están centradas en la salud emocional y quieren ser efectivas, requieren de la implicación del “paciente” en el tratamiento y convertirlo en “agente”. Es decir, implicar a la persona de forma decisiva en su proceso de sanación. Desde esta perspectiva, lo terapéutico es aquello que capacita a la persona para ejercer mejor su propia libertad personal. A veces será agradable y otras no, pero al final del proceso es y debe ser liberador.

Con el fin de vislumbrar con más claridad, lo terapéutico, Lopera (2017) hace un recuento sencillo desde la antigüedad clásica, y recuerda cómo a lo largo de la historia, los humanos se han ocupado del alma, tanto para producir conocimiento a cerca de ella, como para cuidarla y cultivarla. Fundamentándose en Foucault (2002) y Lopera (2016) sostiene entonces que, el cuidado de sí (*epimeleia heautou*) es la expresión directa de una terapéutica que pretende una ascesis subjetiva: una transformación radical del ser humano con el propósito de alcanzar la eudaimonía o buen vivir (p.85). Así, el autor hace alusión a psicoterapia *psyché-therapeuein* como cuidado, cura del alma, en el sentido de *therapeuein heauton* (cuidado de sí).

Es importante aclarar que cuando Lopera (2016), considera la concepción ascética de la psicoterapia, en el sentido del despliegue del propio ser que comprende las potencialidades y la elaboración constante de sí mediante un cuidado de la propia alma, no ignora la concepción sintomal, pues también da importancia a los síntomas y problemas específicos que puedan resolverse. Entiende, entonces, la concepción sintomal con énfasis

en el cambio psíquico profundo, porque lo considera correlativo con un modo de vida más acorde con las posibilidades del paciente. En ocasiones, esa ascesis lleva a que el paciente reconozca sus limitaciones, capacidades, elecciones y, aunque no necesariamente esto hace la vida más confortable, sí más acorde con su ser, más armónica con su subjetividad.

Por otra parte, Hadot (2006) expone cómo la filosofía se presentaba como terapéutica destinada a curar o liberar la angustia. Y al hablar de la última concepción que tuvo Foucault de la filosofía, manifiesta que este concedió un gran valor a la estética de la existencia, retornando de esta forma a visibilizar la tarea del yo sobre el yo, lo cual supone un arte de vivir, un estilo de vida que compromete la totalidad de la existencia e implica un valor moral. En lugar de hablar de «cultivo del yo» el autor prefiere hablar en términos de transformación, de transfiguración, de superación del yo. Y para analizar esa transformación considera la importancia del término «sabiduría» al cual el filósofo siempre pretende llegar.

Se trata de una forma de existencia caracterizada por tres aspectos fundamentales: la paz espiritual (ataraxia), la libertad interior (autarkeia) y, salvo en el caso de los escépticos, la consciencia cósmica, es decir, esa consciencia de pertenencia al todo humano y cósmico consistente en una suerte de dilatación, de transfiguración del yo gracias al cual se consigue la grandeza de alma. (2006, p. 237).

Considerando estos cambios y transformaciones, se entiende que la filosofía antigua se entendía a sí misma desde Sócrates y Platón, como una terapéutica, que consistía más en un ejercicio pedagógico e intelectual que en una construcción sistemática. Existía una crítica del estado habitual de la humanidad marcado por el sufrimiento, el desorden y la inconsciencia, y aparecía la filosofía como un método para curarles de ese estado.

Este carácter terapéutico aparece primeramente en el discurso del maestro, que tiene el efecto de un hechizo, de una mordedura o de un choque violento capaz de trastornar al oyente, como se dice sobre los discursos de Sócrates en el Banquete de Platón. Pero para curarse no basta con quedar conmocionado; uno tiene que desear realmente transformar su vida. (2006, p. 307).

Ante este panorama, es necesario esclarecer que a pesar de que la terapia artística y la educación artística buscan a la par el desarrollo integral de la persona y se disponen a la experiencia artística y a la participación creativa, en aras de las competencias personales y sociales, hoy en día existen entre ellas dos diferencias concretas (Hernández, 2011). En la terapia artística se valora el proceso, se aborda la angustia, no únicamente el disfrute, se insiste en la evaluación continua de los procesos personales, se realizan sesiones flexibles y se pretende hacerlo personalmente. La representación y simbolización de los esquemas emocionales tienen un gran valor, puesto que protegen al paciente proporcionándole la sensación de control y de tener la distancia suficiente para poder tomar conciencia de ellos y poder asimilarlos.

Mientras que, en la educación artística, el centro son los procesos de enseñanza/aprendizaje, su disfrute y resultados materiales, consisten en la incorporación de lenguajes artísticos, generalmente en un grupo grande, con una estructura de sesión más o menos predecible y programada por el educador. Para Castañeda (2004) cada una de las metodologías dancísticas permite una educación más abierta y de formación para la vida ya que brinda posibilidades de creación, comunicación, catarsis y desarrollo de potencialidades inherentes al ser, tales como la conciencia corporal, imagen corporal, identidad, vitalidad, afectividad, trascendencia, además genera posibilidades de trabajo individual y colectivo de quienes la practican, elemento fundamental en la formación de todo ser.

Por otra parte, siguiendo a Fux (2009, p30 y p16) la danza creativa tiene su origen, en la experiencia y por tanto en el cuerpo, pues se reconoce que para que algo sea sentido, entendible y transformado debe pasar directa e inicialmente por la persona desde la simpleza de la idea y no desde la complejidad del pensamiento. La danzaterapia es un proceso tan movilizador y cambiante que participa de manera móvil en la comunicación y genera progresivamente más libertad, opuesta a la dependencia. Además, aquí el placer está muy relacionado con que el sujeto sepa que se puede mover, que se puede expresar, es ahí donde la conciencia se hace cuerpo y pasa por la vivencia más allá de los conceptos. De ahí que el trabajo de danzaterapia tenga que ver con la búsqueda de un campo de posibilidades junto a un grupo heterogéneo.

El proceso transformador de este método trabaja sobre el límite mismo, sobre aquello que el cuerpo calla. Sobre lo que no puede expresar porque a veces tampoco sabe cómo hacerlo. Al pensar en puertas descubrimos que detrás de una pueden existir muchas otras. Cada una me llevará a descubrir nuevos espacios. La persona es la que descubre sus puertas y la danzaterapia es la que otorga instrumentación necesaria para encontrar dirección. Cada búsqueda de una persona está contenida permanentemente, reciclando y templando nuevos instrumentos, porque no somos los mismos siempre. (Vexenat, p.131).

A partir de esta danza creativa, método María Fux y retomando lo que se ha dicho sobre lo terapéutico, se encuentra complementariamente que para Watzlawick, Weakland y Fisch (1992) lo que promueve el cambio es la desviación con respecto a alguna norma. Los cambios generan un aprendizaje y todo aprendizaje genera cambios, pues ambos, son actos socialmente situados y socialmente construidos. O sea que los cambios siempre surgen y se inscriben en una o más historias.

Similarmente, Delory-Momberg, (2014) considera que solo hay aprendizaje inscrito en la singularidad de una biografía, es en el complejo de relaciones y de representaciones recíprocas que se juegan los procesos de aprendizaje, se unen por una parte las existencias, las disposiciones, las proyecciones individuales y, por otra, las instancias, las formas y los objetos socialmente instituidos de la formación. De esta forma, aparece el propio cuerpo como posibilidad de aprendizaje y transformación.

No se trata de reproducir sino de expresar y en la danza ese rol lo cumple el cuerpo. No se trata de fingir algo que no es, sino de explorar en cada uno la propia manera de entrega. Las copias no existen aquí. Las personas no tienen reemplazo, por lo tanto, a mayor conocimiento, mayor confianza. Esa es la única verdad: la que emerge de uno (Vexenat, 2013 p.27).

En resumen, la danza creativa está intrínsecamente relacionada con la producción de cambios que nacen de sí y que pueden contener a su vez efectos terapéuticos articulados con la biografía, con la sucesión y la singularidad de las experiencias directas o mediatas de los recorridos individuales. Según Schütz (1981, citado por Delory-Momberg, p. 700) el

saber acumulado de la experiencia constituye la “biografía de experiencia”. De esta manera, se entienden los efectos terapéuticos de la danza creativa como reproducciones diferentes de la biograficidad, o sea que se resignifica el código personal según el cual “leemos” y “hablamos” de las experiencias pasadas, presentes y nuevas. Cabe resaltar que desde la danza creativa se reconocen los cambios porque son visibles, más no se descifran o interpretan, simplemente se ven, comprenden y agradecen sin necesidad de intervención del lenguaje.

En conclusión, el arte y en este caso específico, la danza creativa método María Fux, cumplen con la importante labor de las artes que según Vigotsky (1924) consiste en abrir camino para que broten las poderosas fuerzas del interior y organizar a su vez el comportamiento futuro, obligando a esforzarse para conducir la vida en pos de todo aquello que se encuentra más allá de sus límites. Así pues, en tanto ser viviente y agente, quien participa de la metodología de danza creativa se abre a la posibilidad terapéutica de ejercer mejor su propia libertad.

## **6. Diseño metodológico**

### **6.1 Enfoque**

El enfoque empleado en la presente investigación es cualitativo puesto que este cuenta con características relevantes y oportunas para aproximarse al objetivo de estudio. Galeano (2004) plantea que desde este enfoque se comprende la realidad como resultado de un proceso histórico de construcción a partir de la lógica de los diversos actores sociales, por lo cual se interesa por las miradas "desde adentro", rescata la singularidad y las particularidades propias de los procesos sociales, así como los significados que le dan los propios actores involucrados en el contexto de su pasado y en las situaciones actuales, entendiendo que en el presente hay germinación de aspectos futuros.

Esa comprensión por sí sola, se complementa directamente con la especificidad teórica en la experiencia y todo lo que de ella emerge. Y más allá de la teoría, responde también a la experiencia vivida por las mujeres en los talleres de danza creativa y cómo a partir de ella aparece cada una con sus historias, significados de vida y apertura a lo que

está por venir. De esta manera la investigación cualitativa permite hacer énfasis en la valoración de lo subjetivo, lo local, lo cultural, lo cotidiano, lo vivencial y en la interacción entre sujetos de la investigación, todo ello considerando un todo no reducible a variables.

El enfoque cualitativo de investigación se entiende como un complejo de argumentos, visiones y lógicas de pensar y hacer, algunas de ellas con relaciones de conflicto, y no como competencias entre tradiciones; y como un conjunto de estrategias y técnicas que tienen ventajas y desventajas para objetos particulares en circunstancias específicas. (2004, p.21).

Por otra parte, con el enfoque cualitativo la producción del conocimiento se da desde un lugar diferente. Para Blumer (1969) "la posición inicial del científico social y el psicólogo es, prácticamente siempre, una falta de familiaridad con lo que está teniendo lugar realmente en la esfera de vida escogida para estudio" (p. 33). Fundamentalmente porque esta razón aún es vigente en algunos campos y enfoques de la psicología, se propuso desde esta investigación, hacer uso del enfoque metodológico cualitativo porque sus rasgos esenciales permiten mantener la familiaridad con los factores reales del fenómeno social estudiado. En la investigación cualitativa los objetos no se reducen a variables individuales, sino que se estudian en su complejidad y totalidad en su contexto cotidiano. Por tanto, los campos de estudio no son situaciones artificiales en el laboratorio, sino las prácticas e interacciones de los sujetos en la vida cotidiana.

Aquí, en particular, se estudian con frecuencia situaciones y personas excepcionales. Para hacer justicia a la diversidad de la vida cotidiana, los métodos se caracterizan por una apertura hacia sus objetos, que se garantiza de modos diferentes. La meta de la investigación es menos examinar lo que ya se conoce bien (por ejemplo, teorías formuladas con anterioridad) que descubrir lo nuevo y desarrollar teorías fundamentadas empíricamente. (Flick, 2007, p.19).

Así, las interpretaciones que realizaron las mujeres acerca de los cambios en su vida, tras la práctica de danza creativa, provocaron desde la narración de su cotidianidad, nuevos saberes y descubrimientos. Para ello, se realizó una elección correcta de métodos y teorías desde el reconocimiento, el análisis de perspectivas diferentes y reflexiones de la investigadora como parte del proceso de producción del conocimiento y la variedad de

enfoques y métodos. De esta forma, los cambios epistemológicos y metodológicos del enfoque cualitativo fueron muy importantes al concentrar la investigación en las particularidades de las situaciones.

La relación con la historia o mejor aún con las historias particularmente vividas por los sujetos, también puso en cuestión muchos de los axiomas de las ciencias sociales y de las metodologías cuantitativas pues cuando se atiende a la historia se revelan las rupturas, las continuidades, las crisis, los imaginarios y las representaciones que quizá no dijeran mucho sobre la organización de la sociedad y sus estructuras pero sí sobre los procesos de su configuración y sobre las maneras cómo los sujetos pensaron y vivieron sus relaciones con el pasado y sus esperanzas de futuro. (Flick, 2007 p. 13).

Teniendo en cuenta estas apreciaciones y esperanzas se puso en marcha la investigación, provocando en las participantes, como se tenía previsto en principio, encuentros y desencuentros con sus propias biografías, pues se indagó entre tanto, por experiencias concretas y por otras tantas que fueron surgiendo en las entrevistas.

## **6.2 Método**

El método que se empleó en esta investigación fue el fenomenológico-hermenéutico, puesto que el propósito principal de los diseños fenomenológicos es explorar, describir y comprender las experiencias de las personas con respecto a un fenómeno y descubrir los elementos en común de tales vivencias (Sampieri, 2014 p. 493). Ya concretamente, la fenomenología hermenéutica como método, es decir como modo de obrar o proceder, se ocupa de la interpretación de la experiencia humana y los “textos” de la vida. Esta investigación y sus reflexiones surgieron a partir de un fenómeno definido, que provocó inquietud a la investigadora tras descubrir temas y categorías esenciales en medio de la naturaleza de la experiencia. Después, se procedió a describir el fenómeno e interpretarlo mediando la teoría y los diferentes significados aportados por los participantes.

Por eso, el objetivo de comprender se ocupó por la forma originaria del estar ahí, del ser-en-el-mundo, articulada a la reflexión filosófica de la hermenéutica, que posiciona la acción investigativa, más allá del método. Para Gadamer (1988, p. 325) los problemas,

aunque sean de carácter metodológico, siempre tendrán un marco de reflexión y consideración desde la filosofía, siendo esta última el espacio natural para ello. Por su parte, el método fenomenológico hermenéutico validó las interpretaciones acerca de las experiencias que realizan las personas involucradas en la investigación, incluidas las personas investigadoras, téngase en cuenta que para Delory-Momberger (2014), al contar la experiencia, esta, se elabora y toma forma.

En efecto, la experiencia narrada no es seguramente la experiencia vivida, es una representación construida, una configuración de la primera experiencia.

Representación o configuración de lo que soy, yo el narrador o el transmisor, de alguna manera, el primer destinatario. El trabajo de transmisión de la experiencia culmina, pues, en parte, en la puesta en escena y en la configuración de la experiencia por el mismo que narra su experiencia. (2014, p. 702).

### **6.3 Población y muestra**

El grupo que vivió el proceso de danza creativa elegido para este estudio estuvo integrado por mujeres de diferentes comunas y organizaciones de la ciudad de Medellín: Sobrevivientes Victoriosas, Red Tejiendo Sueños Comuna 13, Colectivo de Mujeres Populares Feministas, Consejeras Comunales del PP-PDL, COMPAZ, Colectivo de Mujeres de las comunas 1, 5, 6, 7,10, Mujeres pertenecientes a distintas organizaciones de víctimas, Asociación de Mujeres Tejedoras de Derechos y asistentes de los grupos de las sesiones de yoga. Sus edades oscilan entre los 26 y los 74 años.

La muestra específica para esta investigación fueron 8 mujeres participantes del proceso, entre los 24 y 62 años, que fueron convocadas gracias al contacto directo con la tallerista. El modo de comunicación inicial con ellas se dio porque permitieron que la investigadora ingresara al grupo de Whatsapp que conservan dos años después de la experiencia. Por este medio se les informó en qué consistía la investigación y se les hizo la invitación directa a participar. Vale la pena resaltar que la disposición de todas fue fundamental para el óptimo desarrollo de la metodología

Los criterios de selección fueron haber participado en más de la mitad de los talleres realizados en el marco del proyecto (al menos cinco) y contar con la disposición para

recordar lo vivido durante y posteriormente a los talleres. Vale la pena resaltar que solo se tuvieron en cuenta estos dos criterios puesto que el canal de comunicación y en general las condiciones por pandemia, dieron unas pautas de interacción que dependían directamente de que las mujeres tuvieran la intención y ganas de participar, así como también de la posibilidad de conectarse a internet en los tiempos acordados.

#### **6.4 Tipo de investigación**

Esta investigación se realizó mediante la estrategia estudio de caso, el cual tiene como “objetivo básico comprender el significado de una experiencia, e implica el examen intenso y profundo de diversos aspectos de un mismo fenómeno”, entendiéndolo “un caso como un suceso o aspecto social localizado en un espacio y un tiempo específicos, y que es objeto de interés de un estudio.” (Galeano, 2012 p. 66) Cabe aclarar, que, al centrarse en la particularidad, los estudios de caso pretenden construir un saber en torno a ella, reconociendo en la singularidad una perspectiva privilegiada para el conocimiento de lo social, pues el discurso tiene estructura y está históricamente contextualizado, socialmente producido, reproducido y transmitido.

Lo que caracteriza los estudios de caso cualitativos es el descubrimiento de nuevas relaciones y conceptos, más que la verificación de hipótesis previamente establecidas. El estudio cualitativo de caso se propone objetivos de investigación centrados más en resultados humanísticos o de diferencias culturales, que en resultados de conducta o de diferencias individuales. La información obtenida de los participantes no fue sujeta a criterios de verdad o falsedad, sino al criterio de credibilidad que permite interpretaciones desde diferentes lógicas. La singularidad de la situación, y su delimitación espacial y temporal específica posibilitaron profundizar en los casos concretos. (2012 p. 70).

#### **6.5 Técnicas de recolección de información**

Como lo que se busca en un estudio cualitativo es crear información fundamentada en datos, se selecciona un proceso social, situación y personas agentes en un contexto según sus propias “formas de expresión”. Esto, con la finalidad de analizarlos y comprenderlos, y

así responder a las preguntas de investigación y generar conocimiento. Al tratarse de seres humanos, los datos que interesaron fueron conceptos, percepciones, imágenes mentales, creencias, emociones, interacciones, pensamientos, experiencias y vivencias manifestadas en el lenguaje de las participantes, ya sea de manera individual, grupal o colectiva. (Sampieri, 2014 p. 397).

Teniendo en cuenta este propósito de recolección y que este comúnmente se lleva a cabo en medio del flujo de la interacción social-física, se debe tener en cuenta que actualmente, todo el grupo humano está viviendo una crisis que pone limitantes al relacionamiento social, fruto de un fenómeno sanitario global, la pandemia del Covid 19. Por este motivo, la recolección de datos se llevó a cabo de forma virtual, empleando videollamadas para realizar entrevistas semiestructuradas que incluyen tipos diferentes de preguntas que se complementan con algunas ideas para facilitar la recogida de datos.

#### **6.6. Plan de recolección y análisis de la información**

El plan de recolección de la información consistió en realizar dos círculos de palabra en los que participaron ocho y cinco mujeres, respectivamente y tres entrevistas individuales. Todas las entrevistas fueron grabadas y transcritas. Para sistematizar y codificar el material cualitativo se utilizó el Atlas ti. Posteriormente se procedió a identificar categorías básicas para ponerlas en diálogo con los objetivos y así poder construir los tres hallazgos fundamentales de esta investigación. Para terminar, se realizó el presente informe final.

El análisis fue orientado por dos unidades básicas. La primera fue "*Experiencia, creatividad y corporalidad*", clave para entender la danza en tanto experiencia y cómo a partir de ella se entra en relación con la biografía. Esa primera unidad fue fortalecida gracias a la segunda puesto que puso en diálogo "*Lo terapéutico, el cambio y la danza creativa*" ofreciendo la oportunidad de reflexionar a más profundidad sobre el tipo de cambios y sus características a partir de la experiencia inicial.

## 7. Consideraciones éticas

Eisner (1998, p.247) postula que el propósito de la investigación es alcanzar la virtud, es decir la creación de saber y hacer algo que sea socialmente útil. En este caso, el enfoque fenomenológico requiere en su práctica que tengamos presente de forma prioritaria, ceder la palabra a las cosas mismas. Su única norma consiste en dejar que las cosas mismas se hagan patentes a la mirada intuitiva y reveladora, pero al mismo tiempo humilde y reverencial del filósofo. De ahí que el ethos del fenomenólogo se caracterice por una renuncia apasionada a toda violencia de interpretación y a todo presupuesto previo. Su ideal no es construir un sistema sino acercarse a las cosas con una confianza profunda para escuchar de sus propios labios la palabra esencial que le revela lo que ellas son en sí mismas. (Moreno, 2003 p. 361).

Por esta razón, la ética de esta investigación tuvo un enfoque filosófico que no se limitó exclusivamente a la deontología que aparece en leyes y manuales, sino que, por el contrario, suscita y garantiza una reflexión continua. Ante el cambio de paradigma de la ciencia de los últimos años y según la Investigación Científica en Salud-Enfermedad (1998) es indispensable afirmar y reforzar en un proyecto que el verdadero objetivo de investigación es el ser humano.

La ciencia no es neutral. No existe un modelo interno para evaluar éticamente sus resultados. Es la sociedad civil la que ha de establecer los valores que deberán regular la participación de sujetos humanos en la investigación y los resultados de la ciencia, en tanto ello signifique un riesgo para la sociedad en general y para los individuos en particular. (1998, p. 4).

Adicionalmente, reflexionar hoy en día sobre la ética en primera instancia implica reconocer algunas situaciones que llevaron a posicionarla en el planteamiento y desarrollo de las investigaciones científicas. Para Aristizabal (2012) han existido maravillosos hallazgos de la investigación que de alguna manera han sido opacados por sucesos concretos de su historia, que la mayoría de las veces se han debido a investigaciones adelantadas a ultranza y con el desconocimiento de los mínimos derechos de los seres humanos que participaron en ellas como sujetos de estudio; incluso sin que estos lo supieran. Sin embargo, algunas investigaciones no han atropellado directamente a los sujetos participantes, pero han respondido a proyectos mal estructurados con fines ajenos o diferentes al beneficio de la

humanidad; otras experimentaciones han tenido planteamientos que no revelan temas como el de la responsabilidad social, sino que obedecen a intereses netamente económicos y en ocasiones tan solo a la idea de investigar, aunque sus resultados no reporten aparentes beneficios.

El Informe Belmont (redactado por la Comisión Nacional para la Protección de Investigación Biomédica y de Comportamiento de los Estados Unidos y convertido en ley en el año de 1974), que menciona el principio de Respeto por las Personas (reconocimiento a la autonomía), el de Beneficencia (maximizar los beneficios posibles en la investigación, que muchas veces pueden ser para personas diferentes a los sujetos de investigación), el de Justicia (con un manejo equitativo e igualitario de los sujetos de investigación) y un último principio que se agregó por parte de los teóricos Tom Beauchamp y James Childress, el de No Maleficencia (primero no hacer daño). (Aristizábal, 2012).

De este modo, se entiende al respecto que la interdependencia que constituimos y nos constituye como humanos, incluso antes de desarrollarse en marcos investigativos, exige responsabilidad subjetiva por parte de todos los actores sociales y esta última a su vez provoca una serie de disposiciones a la hora de interactuar que exigen del investigador un estado continuo de reflexión. Así, la ética también se convierte en una postura con la que se afronta no solo la presente investigación, sino la vida misma.

## **8. Hallazgos**

El encuentro humano siempre es el escenario perfecto para provocar acontecimientos, por eso contar con un tiempo y un espacio de compartir es disponerse, a fin de cuentas, a que sucedan cosas. Las personas involucradas en el encuentro llegan respectivamente con sus historias, emociones, ideas y todo lo que son. En este caso, el primer encuentro de mujeres de la presente investigación, se llevó a cabo en el año 2018 gracias a encuentros previos de la Secretaría de las Mujeres para plantear en el marco del proyecto “Mujeres memorias de la guerra, protagonistas de la paz” diversas acciones para la recuperación emocional de mujeres víctimas de conflicto armado y la violencia de género.

El título del proyecto y el objetivo del mismo, por sí solos convocaron mujeres afines a la propuesta, por tanto, quienes llegaron lo hicieron de manera voluntaria y no condicionada. En cierta medida, la sola convocatoria direccionó el proceso de biografización que se llevó a cabo con las participantes. Al respecto, Vexenat (2013, p.62) considera necesario saber en qué momento de la vida se decide reconocer el punto que marca un final y por tanto un principio con el proceso de danza creativa. Para ella, volver al punto no significa retroceder, sino modificar la mirada que otorga la distancia. El punto consistirá en regresar siempre a la fuente, desde cualquier proceso evolutivo en el que se encuentre la persona, por eso no significa comenzar de cero, sino alimentarse de lo transcurrido para volver a iniciar de otro modo.

En este proyecto, el componente de narrativas buscó explorar los lenguajes sutiles, simbólicos y creativos que, desde el cuerpo permiten develar las historias, testimonios y percepciones sobre cómo las mujeres vivencian la paz en ellas mismas; así como dar lugar a la experiencia personal y testimonial desde la creación artística detonadora de reflexiones acerca de las violencias y las afectaciones que ha dejado la guerra en sus vidas. De ante mano, el proyecto consideró que la participación e incidencia de las mujeres aporta a la construcción de una cultura de paz en los territorios.

Teniendo en cuenta esta descripción breve del contexto y los objetivos iniciales con los que se propusieron los encuentros, veremos a continuación en el apartado *Escribir y re-escribir la vida danzando en tiempo presente* cómo dichas mujeres vivieron el proceso de identificación y comprensión de las propias experiencias a partir de la danza creativa. Así mismo, en el apartado *Complejidad y simpleza: dos delicados hilos de la transformación* se cuenta cómo a partir de dichas experiencias las mujeres transformaron su presente. Y en el tercer apartado, *El arte del vivir*, se reconoce cómo la participación en los encuentros gestó cambios para el porvenir.

Finalmente, en el apartado *ConVersa: danza creativa en dos rincones diferentes de la tierra* se hace un contraste de los tres hallazgos previos con la experiencia de María José Vexenat, una danzaterapeuta que desde su infancia fue formada en Buenos Aires directamente por María Fux y que a través de su libro “*Danzaterapia, vida y transformación*” (2009) comparte su historia de vida en relación con la danza. Así pues, la

autora pretende comunicar lo que le ha pasado por el cuerpo y no por una teoría sobre el mismo, materializando dichos pensamientos corpóreos en palabras, de ahí que sea fructífero relacionarlo con lo vivido por las mujeres participantes en el presente proyecto.

### **8.1 Escribir y re-escribir la vida danzando en tiempo presente**

*El misterio más grande consiste en saber retornar a la fuente, lo que no significa volver a cero, sino retornar de un modo renovado. Pienso en puntos de inicio como momentos decisivos de un volver a empezar.*

*(Vexenat, 2013 p.137).*

El proyecto fue propuesto para mujeres que habían sido afectadas por las violencias y que vivían en contextos de conflicto social y armado. Sin embargo, la relación de cada una con ese contexto fue diferente, para unas, por ejemplo, fue más directo y reciente que para otras. Para empezar, recordemos que la experiencia no se puede concebir ajena a la lógica biográfica de experiencias anteriores y singulares de cada persona. Se trata de un proceso continuo de acumulación y de integración, que construye y se transforma al mismo tiempo para dar unidad a la existencia. Por eso, la dinámica temporal y estructural de la experiencia posibilita la aparición de las experiencias vividas previamente. La aparición de estas dependerá entonces de la estimulación presente. Con base en lo anterior, se puede considerar que las intenciones personales y sociales concentradas en este caso, en una experiencia grupal, direccionan hacia la expresión de memorias específicas.

#### *Danzar con otras*

Para aproximarnos a la experiencia, partamos de que en el primer momento las mujeres sintieron sorpresa al encontrarse con otras tantas en un mismo lugar y disponerse con gran apertura a ellas, dicho momento fue asumido con mucha familiaridad. Cabe resaltar que, del grupo inicial se retiraron algunas mujeres, que, según la instructora, no se identificaron con la propuesta y después de un par de encuentros fueron saliendo finalmente del proceso. Quienes se quedaron convergieron en un mismo objetivo, la necesidad de un cambio, objetivo básico para la constitución grupal desde la cual emergió un factor elemental para comprender las experiencias pasadas.

La existencia conjunta de diferencias latentes entre las participantes fue detonadora de gran riqueza para el proceso, siendo inicialmente la variabilidad de edades la diferencia más percibida. Tras ese reconocimiento de las diferencias ajenas, que se dio a raíz del contacto físico, la mirada, la escucha y sus contrastes, se sumó a la experiencia íntima, la aceptación de sí, fruto del relacionamiento de memorias y emociones muy diferentes en la experiencia de una misma mujer. Al danzar junto a las otras diferentes, fueron reconociendo los factores diferentes que las habitaban. O sea que, las diferencias y la aceptación se convirtieron en pilares para la comprensión.

Pues nosotras llegábamos y nos descalzábamos entonces las mujeres iban llegando y uno hablaba como con varias o una le empezaba a contar cómo cositas de la vida y era muy bonito porque había como extremos de edad. No nos veíamos como, ay ella es mayor o muy menor, sino que nos veíamos como iguales como compartiendo si tuvieras una amiga de tu misma edad y yo aprendí mucho de ellas en sus experiencias de pronto dolorosas, eran como maestras de vida, entonces a lo que llegábamos, hablábamos un ratito y María casi siempre colocaba una música y empezábamos a danzar. (Participante C).

Las personas presentes tenían un rango de edad entre los 26 y los 74 años. En los primeros encuentros con la experiencia de danza creativa, las mujeres pensaron que la diferencia podía apartarlas siendo un obstáculo para el compartir. Sin embargo, vieron una oportunidad para ubicarse fraternalmente ante la otra, dando lugar prioritario a la vinculación y a todo lo que pudiera emerger en el encuentro con mucho respeto, disposición a aprender y consideración de las particularidades y vivencias captadas en los años, llegando a identificar que no eran radicalmente diferentes.

Reencontrarme con otras mujeres que me ayudó digámoslo indirectamente a trabajar cosas que yo necesitaba en ese momento y sentí mucho apoyo de pronto cuando nos abrazábamos, los abrazos grupales o las terapias que nos hacía María me ayudaron mucho a trabajar en mi interior y aprender cosas de cada una de las compañeras, unas eran muy expresivas, otras hablaban verbalmente, otras se expresaban desde el movimiento y desde sus testimonios de vida. (Participante D).

Esas particularidades y vivencias fueron pues, oportunidades para socializar, nutrir, contar y animar a las demás, algunas pudieron sentirse incluso próximas a su rol de madre y otras a su rol de hija. Así mismo, las mujeres por sí solas visualizaron que no solo la diferencia de edades había sido un punto a su favor, sino que todas las diferencias en cuanto a vivencias e incluso educación, fueron alicientes para compenetrarse mejor “*Éramos como los dedos de las manos, que todos son diferentes pero que forman un todo*” (Participante E).

### *Respetarse y aceptarse*

De esta forma, conocer a otras mujeres fue mostrándoles que todos los seres humanos son un tejido de claros y oscuros y la interacción fundamentada en el respeto no solo se dio entre las mujeres, sino que, al pensar al ser humano de ese modo, la misma persona realizó la lectura bibliográfica de sí a través de la experiencia inmediata con la misma óptica del respeto. En palabras de las participantes, veamos como el respeto fue la base de la interacción

Los seres humanos, no somos perfectos, somos seres con muchas cualidades, con fortalezas, pero también tenemos defectos y a la persona la aceptamos con ellos, es una forma de tolerancia y sobre todo respeto hacia el otro. Yo pienso que cuando uno respeta al otro, lo acepta como es. (Participante E).

De esta forma, las diferencias llevaron al respeto y este se convirtió en aliciente de la aceptación de sí mismas, de sus cuerpos con cirugías, marcas, enfermedades, heridas y cicatrices, todas ellas particularidades posibles y existentes sin tener que ajustarlas a los prototipos de belleza. Aquí a las mujeres les inquietó, por ejemplo, casos en donde incluso perteneciendo al mismo género, se presenta violencia entre mujeres. El respeto las llevó a la aceptación y comprensión de la propia historia con sus innumerables variantes y diferencias.

Bueno, los cambios. Creo que entre las cosas importantes está el respeto a la otra ¿cierto? Y dentro de los cambios puede ser una de las cosas, que muchas veces sucede y es que por si te veo tan mayor pues ya no me generas como respeto, porque eres demasiado adulta o si eres muy niña, no tienes experiencia, eso suele

sucedier, ocurre en muchos espacios. Entonces eso, esa práctica de entrelazar adultas con jóvenes, con niñas muy jóvenes porque había chicas demasiado jóvenes, eso hace que tengamos otro aprendizaje y es el respeto a la otra y a las diferencias. (Participante G).

La constitución grupal de la que venimos hablando, es decir el acompañamiento de las demás mujeres fue entonces escenario propicio no solo para el respeto y la aceptación de sí mismas, sino también para la empatía, la fortaleza, la claridad, la esperanza, la confianza, el crecimiento, las perspectivas diferentes, las imperfecciones, los silencios, las palabras y la expresión de los afectos (besos, agarrón de mano, abrazos). Entonces la danza, además de que no era solamente danzar, sino danzar con otras mujeres propició, como lo manifestó la participante C, la exposición de la propia vulnerabilidad sin temores, sin juicios y sin relaciones de poder presentes.

Sentí todas las mujeres desde adentro y pensé ‘este es mi espacio’, un espacio donde se me permitió contar lo que me estaba pasando, dónde podía dar un abrazo sincero, donde podía poner una palabra sincera, donde tenía confianza, donde las mujeres entre nosotras nos acogimos mucho (Participante A).

#### *La danza íntima: Volver sobre la propia experiencia*

En el compartir fueron surgiendo algunas narrativas que se convirtieron en detonantes significativos. La escucha y atención a la otra, no fueron acciones pasivas, sino que por el contrario fueron actitudes movilizadoras de preguntas, temas y emociones. La importancia del encuentro radicó en que ese contacto con la otra tuvo la potencia de conducir las a un encuentro consigo convirtiéndose en una invitación indirecta a trabajar en el interior y escucharse a sí mismas. La presencia, palabra y experiencia de las otras mujeres en su totalidad, representaron el apoyo y la fuerza inicial para adentrarse y atender las emociones pendientes.

Cuando uno se encontraba con uno mismo en medio del hablar de la otra entonces se le venían a uno por ejemplo experiencias, se le venían a uno los recuerdos que lo llevaban a uno a decir: lo que estoy haciendo aquí es trabajar en ese sentido,

entonces ya como que me centré más en eso y aprovechaba todas esas palabras y esas experiencias para reforzar lo que estaba trabajando. (Participante B).

La remisión a la experiencia interior llevó a las mujeres sobre sus memorias y en ese viaje encontraron que tenían que rescatar a una mujer que habitaba dentro de ellas, que debían decirse la verdad a sí mismas, analizar su voz, pensar la propia historia de vida y distinguir las heridas que fueron sanadas y las que aún estaban siendo abordadas. Para ese momento fue fundamental la sinceridad y lo que ellas denominaron como sentido de responsabilidad y respeto, puesto que lo que compartían no podía salir para otra parte, sino que se exponía con plena naturalidad y confianza, sin temor a ser juzgadas.

Los descubrimientos de las memorias se gestaron a partir de lo que, la *participante C*, denominó como danza íntima, “es aquella que va hacia adentro y no hacia el exterior, en un escenario o hacia un público” esta definición breve concuerda perfectamente con el sentido de la danza creativa. Desde ahí, fueron expresando, identificando y comprendiendo sus emociones, dolores y cargas, y más allá de eso que duele, hallaron la propia magia, fuerza, vitalidad y dulzura que habían sentido en algún momento de sus vidas, que descubrieron por primera vez o que siempre habían deseado para sí mismas.

Esa construcción hacia adentro ocurrió mediante la exploración de sus cuerpos, lo que finalmente dio cuenta de su realidad personal inmediata. Con lo anterior, las mujeres como en un rompecabezas, armaron su historia individual desde sus propios ritmos y formas de expresarse. Este andamiaje pudo ser construido en un continuum porque la realidad no fue la misma siempre, hubo algo de afuera que las invitaba a cambiar, a moverse en medio de esa construcción interna. Los estímulos que fueron dados en los encuentros, las fueron llevando por nuevas rutas de auto-exploración. Y a dichos estímulos de la práctica de danza, se fueron sumando los del contexto social y cultural que, si bien siempre están presentes, aparecieron en este caso como mediadores y provocadores entre un encuentro y el otro. De este modo las mujeres fueron dando lugar a la conversación entre estímulos y con ello a las preguntas sobre realidades, ideas y comportamientos sociales y a como ellas se ubicaban en ese entramado.

En este grupo, el pensamiento compartido surgió de la mano de la socialización reflexiva de los hallazgos que cada una iba teniendo con la danza. Estas reflexiones se dieron en torno a temas tales como las concepciones sociales de belleza de las mujeres, los afanes cotidianos, la forma de relacionarse con las otras mujeres, la importancia del encuentro consigo mismas y con las demás personas, porque en sus palabras, “refrescan el alma, refrescan toda tu vida y con ellas vas viendo como panoramas diferentes”. Otras reflexiones se dieron en torno a la vida como una escuela a la que se viene a aprender, las posibilidades del cuerpo y las ideas preconcebidas del mismo, los límites en las relaciones con otras personas, la valía de los procesos y no solamente de las metas, el reconocimiento del arte como facilitador y gestor de transformaciones y el cuidado de sí mismas.

Si bien, las reflexiones anteriores dieron lugar a generalidades y posturas importantes, lo más significativo y transformador fue la posibilidad de reflexionar sobre sí mismas, volver sobre las propias experiencias y poder consecuentemente actuar de manera diferente en relación con los demás y consigo. Así lo nombró una de las mujeres:

Con la danza llegó el momento de enfocarme más en mí, creo que había entregado mucho y que ya era tiempo de estar pendiente de mí solamente. Además, uno solamente puede dar si está bien, sino es muy difícil compartir y cuidar a otros. (Participante H).

#### *Encontrarse en la expresión de las emociones*

De esta forma, mientras las mujeres se expresaban iban adquiriendo nuevo conocimiento que no habían identificado antes y que a la luz de lo presente daba nuevas comprensiones acerca de sus relaciones, incluso de las formas que habían utilizado a lo largo de su historia para relacionarse con las demás personas. Tales son los siguientes dos ejemplos que demuestran cómo la vivencia de sus emociones, dolor por la muerte del padre (Participante B) y alegría por lo alcanzado en la vida (Participante A), fueron los canales por los cuales se dieron cuenta porque habían actuado y actuaban de una u otra manera. Todo ello se facilitó porque desde el conocimiento vivencial se buscó y encontró el lenguaje propio y su modo personal de comunicación, en el cual la escucha más profunda

fue aquella que pudieron alcanzar consigo mismas. A partir de esta escucha surgieron respuestas íntimas.

A mi particularmente me sirvió mucho porque yo cuando tenía cinco años perdí a mi papá, lo asesinaron y yo a raíz de eso era muy introvertida y allá como que me reencontré conmigo y vi otra persona porque aprendí como a llevar esa ausencia de él y que la vida sigue y uno tiene que soltar y eso a mí me llegó como alarma de cosas muy profundas (Participante B).

Me analicé para saber que había en mí que no gustaba a las otras personas. Y ese analizarse es una escucha hacia sí misma, y pensarse en la historia de vida que ha pasado. También entendí porque *Participante A* habla duro y camina derecha, no caminando y mirando sobre el hombro, camino derecho porque no le debo nada a nadie, porque no tengo que señalar a nadie, porque tengo una hoja de vida bonita, porque no debo minimizarme, porque soy como la antorcha que va siempre arriba encendida. (Participante A).

Con la expresión libre, también llegaron los miedos de las mujeres, identificando posteriormente que son estos los que siempre impiden manifestarse ante las situaciones de violencia. A lo largo del proceso, la experiencia viva del movimiento fue generando progresivamente más libertad. Téngase en cuenta que para llegar a dichos miedos fue muy determinante el espacio, tiempo y oportunidad para soltar sin necesidad de acudir a la palabra hablada, pues la danza fue en sí misma una “forma de decir, a partir de la cual manifestaron muchas cosas, sin necesidad de expresarlo verbalmente”. El dolor y la angustia como emociones comunes fueron la base para expresar con espontaneidad sus temores y miedos, aquellos que en el pasado les inhibió incluso sentir libremente.

Por demás, las mujeres que ya habían pasado por esas situaciones manifestaron a las otras que no tenían que vivir en esas condiciones en un intento de evitarles el sufrimiento y cuidar a sus compañeras. Para estas mujeres en situaciones de violencia o que habían pasado por ahí, la exploración creativa fue brindando importantes revelaciones tales como la capacidad personal que tienen para poner límite, persistir, continuar y fortalecerse. En consecuencia, se intensificaron los deseos de vivir y remediar las sensaciones dolorosas de experiencias violentas pasadas.

Yo pienso que la danza es una excelente terapia para hacerle ver a la otra que no tiene por qué soportar esas cosas y que está en uno decidir hasta donde las personas pueden llegar. (Participante G).

Sin embargo, ese adolecer danzando no fue únicamente ante situaciones de violencia. En la trama biográfica movilizada desde la experiencia, avivaron también otras circunstancias generadoras de malestar, las más recurrentes fueron elaboraciones de duelo hacia familiares y ex-parejas que estaban pendientes, para algunas sus familiares habían muerto muchos años atrás y para otras dichas muertes habían sido más recientes. La experiencia interior, en tanto experiencias vitales convertidas en acumulativas capas de conocimiento, brindó valor al presente y mirada al pasado desde la valía personal, encontrando sus propias bellezas, superaciones y logros para continuar desde ahí el camino de la vida.

## **8.2 Complejidad y simpleza: dos delicados hilos de la transforma-acción**

Existen dos tipos fundamentales de impulsos en la actividad humana, por un lado, se encuentra el impulso reproductivo que repite normas de conducta elaboradas previamente y revive rastros, hechos o antiguas impresiones. Por el otro lado está el impulso que se encarga de combinar y crear generando acciones e imágenes nuevas. Con base en esta última función, el ser humano ha sido capaz de adaptarse a las variaciones del presente, sin limitarse exclusivamente a reproducir el pasado y estar vuelto hacia el ayer. A partir de estas combinaciones dotadas de imaginación, se verá a continuación cómo las mujeres del proceso re-elaboraron premisas y elementos de la cotidianidad del mundo real.

### *Sobre el cuerpo y la responsabilidad de sí*

Ante todo, el cuerpo como principio de la experiencia fue principalmente sentido y considerado en su integridad y fragilidad a lo largo del proceso, más allá de su peso y las partes común y socialmente referidas. No obstante, al principio algunas mujeres sintieron temor a hacer el ridículo y exponerse ante las demás. Otras, por el contrario, se aproximaron sin tabú alguno, invitando a fluir en consonancia con lo que sentían. Esa

relación con el cuerpo no se distanció de lo que comúnmente se entiende por alma, más bien se dio una especie de equivalencia donde lo que pasaba en uno estaba totalmente relacionado con el estado del otro y las relaciones con el resto del mundo. En este caso, entregarse a las emociones y vivirlas fueron los puentes significativos para la equivalencia.

Esta perspectiva y sentir unificador, otorgó a cada una la responsabilidad de la paz entre estas dos entidades (alma-cuerpo) y la configuración de las relaciones en medio de una realidad particular. Así, en la danza fue emergiendo una conexión con el cuerpo vivo sin imposición alguna, sintiendo lentamente que se puede abandonar la rigidez y que pueden estirarse y flexibilizarse. De este modo, el proceso les fue entregando una relajada y estable sensación de “sí puedo”.

Cuando una cierra los ojos, muchos ojos se ponen en el alma. La mariposa también ubica sus ojos en su cuerpo, así los ubiqué yo, y dije ahora puedo ver ahora no estoy tan ciega, ahora puedo tener mis ojos en mis manos, mi cabeza, en cualquier parte de mi cuerpo, para poder ver. Es vernos con lupa, que es mejor. Vemos grande y amplio, el panorama alrededor. (Participante A).

Del mismo modo y en consecuencia con esa relación cuerpo-alma, la *Participante B*, dedujo de la relación con su madre y su hermana lo siguiente. “Como uno se sentía por dentro pues el alma y todo, así mismo el cuerpo iba a transmitir eso” Y frente a esto, la *Participante B*, que vivía peleando con sus familiares se dio cuenta que por eso mantenía enferma y desde ahí cambió su actitud, dejando de cargar “la basura” para no continuar con su malestar. Esta participante contó que a raíz de esta revelación se alivió su estómago, pues la forma de relacionarse con su madre y hermana cambió, las abrazó por vez primera y para ello se inspiró en la familiaridad del abrazo que practicaba constantemente con las otras mujeres.

### *Expresión afectiva y sororidad*

Vale aclarar en este punto que la expresión afectiva se sumó a la responsabilidad por el propio bienestar que se acaba de mencionar. Esta expresión fue un cambio sobresaliente en la mayoría de las mujeres, que, tras superar la extrañeza inicial de los

primeros encuentros, se dispusieron como hermanas afines más a unas que a otras, como en todas partes, pero siendo acogedoras, cariñosas, familiares y amables entre todas. De esta forma, también fueron contrarrestando simultáneamente, esas relaciones corrientes, en donde las mujeres se comportan repelentes, competitivas, rivales e incluso mala clase, como ellas lo nombraron.

Por consiguiente, en los vínculos de amistad y familiares preexistentes (amigas-nuera y suegra- hermanas) se reconocieron los procesos personales que la otra estaba pasando o había pasado y que hasta ese momento desconocían. Emergieron incluso actitudes que permanecían ocultas en medio del mismo vínculo, tales como los celos, que no habían sido nombrados, ni subsanados antes. Además, interactuaron y entablaron nuevas relaciones con mujeres, desde posturas constructivas, resultantes de ideas consecuentes con la experiencia personal, tales como

Entender que las mujeres desde la diferencia somos un arcoíris, un arcoíris que brillamos con su luz propia y que a esa luz propia tenemos que acogernos porque somos las que mayoritariamente estamos aportándole a un país, a una casa a una familia y eso hace que seamos diferentes. (Participante H).

Esa expresión afectiva se fue convirtiendo a su vez en liberación emocional, porque encontraron después de mucho tiempo, la posibilidad de construir relaciones amorosas entre las mujeres. Recordemos que, en esa fluida exploración de la danza, el acto de expresar no se limitó a la presencia de un receptor ajeno del mensaje, sino que comprendió básicamente la expresión concentrada, enfocada, a solas y cotidiana del movimiento, emitiendo y apreciándose al mismo tiempo. La oportunidad de construir relaciones amorosas con otras mujeres, nació de los límites que tanto de forma individual como grupal fueron consolidando para relacionarse con los demás.

Esa oportunidad de construir relaciones amorosas con otras mujeres se corresponde con la sororidad que según ellas consiste en “aprender a respetar, perdonar, relacionarse con la otra y ser consciente de lo que se piensa, dice y hace con las demás.” Por lo tanto, la sororidad se convirtió en una respuesta conceptual y práctica a eso que ellas no querían seguir reproduciendo entre mujeres. De igual modo, esa expresión armoniosa con la otra mujer fue proporcional al amor propio, en tanto expresión armoniosa consigo mismas.

Es que me doy el permiso de llorar, sacar mi emoción, sacar la que soy yo. Porque imagínate tener que fingir cosas. Eso no es propio, al menos cuando uno ha podido transformar cosas, hay que dejar fluir, escuchar el cuerpo y los cuatro elementos, y yo creo que esa es la melodía por la cual se aprende a ser sorora. Antes la sororidad se quedaba en palabras, pero desde ahí me di la oportunidad de entender la palabra. Si la sororidad es perdonar, aprender a relacionarme con la otra, ser consciente de lo que pienso, digo y hago, entonces empecé haciendo bien el ejercicio. (Participante A).

A todo esto, se sumó que como ya dijimos la mayoría de las mujeres participantes les gustaba colaborar y trabajar con y por la comunidad, razón por la cual pertenecían a procesos políticos y artísticos, cercanos a la lucha por los derechos de las mujeres, en los cuales la sororidad ha sido igualmente promovida, por lo que hay que tener presente que este comportamiento no fue resultado exclusivo del proceso de danza.

#### *Tiempo para la experiencia interior*

Por otra parte, las mujeres empezaron a defender el tiempo y espacio para sí mismas, para salir de la rutina y soltar la multitud de tareas que desempeñaban. Este fue otro cambio significativo que tuvieron las mujeres, no solamente al participar en los encuentros, sino también a la hora de considerar sus actividades corrientes de la semana. Se dieron cuenta que a costa de algunas responsabilidades habían olvidado otros roles de su vida, por ejemplo, al dedicarse a la universidad, habían dejado de lado que también eran hijas, hermanas, amigas, pareja y que además necesitaban tiempo para reencontrarse consigo mismas. Así como también algunas experiencias pasadas las estaban limitando

Me ayudó también a liberar un montón de cosas y me encontré con que yo había pasado por una separación de mi pareja y me di cuenta ahí que le estaba dedicando demasiado tiempo a pensar en él, porque entonces yo decía “pero es que las cosas funcionaron así, no sé qué, no sé qué” pero me di cuenta que efectivamente yo no podía seguir haciendo eso, o sea, mi tiempo se lo estaba dedicando a alguien que ya no estaba, entonces me estaba olvidando de mí, de lo que estaba pasando conmigo y estar en ese espacio me ayudo un montón. (Participante E).

Específicamente, dedicaron un tiempo personal a la danza para ellas mismas, con el fin de sobrellevar y superar el cansancio, las dificultades y el estrés cotidiano, es decir, recordaban y danzaban ante la bruma de los días. De modo que, la danza se convirtió en un espacio-tiempo propio para escucharse y hablarse, incluso llorar buscando su propia armonía, tranquilidad y lo que ellas denominaron como ser interno.

La experiencia interior caracterizada por la aceptación y como acabamos de ver, por el amor propio, dio lugar al ser. De modo que la consecución de dicho tiempo y espacio para responder a la necesidad de este último de explorarse y valorarse como ser viviente, se convirtió en una búsqueda constante para ejercer la libertad personal. Las mujeres reconocieron que deben luchar por ese derecho a ser y hacer lo que les gusta, pues seguramente tendrán que ir superando esquemas preestablecidos.

Yo lo hablo mucho con las chicas del colectivo, yo tengo que ser yo en cualquier parte, nada me tiene que cohibir, si esto es lo que me gusta, esto es lo que soy, aquí o en mi casa o con mi familia. No, igual es lo que me gusta y si yo tengo que luchar por el derecho a hacer lo que a mí me gusta, tengo que sacar el espacio, el tiempo, por encima de los quehaceres domésticos, de las responsabilidades, o sea por encima de muchas cosas. Entonces eso hace como parte de ese empoderamiento. (Participante G).

### *Mujeres presentes*

Con lo visto hasta aquí, téngase en cuenta que, la frontera entre la relación con las otras y la relación consigo mismas, análoga a “lo externo” y “lo interno”, se caracterizó por su movilidad permanente, puesto que iban y venían con gran facilidad de la relación consigo, a las otras, y de las otras a sí mismas, siendo relaciones completamente recíprocas, nutricias y enriquecedoras.

Recuerdo un día en que yo estaba súper... o sea, fue como muy profundo el proceso y yo estaba acostada en el piso llorando, yo estaba dando pues como pie a bailar, entonces cada una de las chicas se acercó y me abrazó y justo cuando todas me estaban

abrazando, me llegó el periodo y yo waaau, esto es una cosa pues que supera el asunto más allá. (Participante C).

Dicha frontera invisible, no significaba la ausencia de un lugar real, sino que por el contrario les permitió vivir sus propias coordenadas a partir de los afectos que nombramos inicialmente y que demostraban el sentir del cuerpo, previo a la llegada de la palabra. Siguiendo la idea de vivir las propias coordenadas, el cambio final más notorio en las mujeres fue “la presencia” directamente relacionado con la capacidad de moverse y expandir en conciencia los movimientos de la práctica cotidiana, razón por la cual trastocaron la monotonía y el estrés. La participante H, lo expresó así: “La danza es esencial. Es una parte de la vida, danzar, como moverse, se hace inconscientemente, uno escucha una melodía y se mueve, el mismo cuerpo como que lo incita a uno”.

Para continuar en estado de presencia, la danza para ellas mismas que se nombró previamente, mantuvo en el tiempo el protagonismo central del cuerpo con toda su sensualidad, delicadeza, pesadez, emociones, historias, dolores y profundidades. De igual manera, este protagonismo se conservó en momentos ineludibles como el desplazamiento y el diario caminar.

Di un análisis diario porque fue un proceso de meses. Una de las palabras que yo dije fue ‘no quiero vivir monotonía, cada día quiero vivir mi vida como si fuera el último día de mi vida’. Y eso significa mucho, a mi palabra y mi acción quiero darle mucho significado. Todo es un desarrollo paso a paso que uno va caminando y es una la que le da importancia a ese trasegar de la vida. (Participante A).

### **8.3 El arte del vivir**

*(...) “abrir camino para que broten las poderosas fuerzas del interior y organizar a su vez el comportamiento futuro” (Vigotsky, 1924)*

*Tras reflexionar: confiar y tomar postura*

Para que la actividad creadora pueda exteriorizar las percepciones de la riqueza interior acumulada, fue necesaria, como se ha visto hasta ahora, una íntima experiencia de

la realidad. Tanto el sentimiento, como la emoción capacitan para establecer vínculos fundamentalmente sensoriales y afectivos con el mundo. Esta vital ligazón con el mundo fue constituyéndose en formas nuevas y políticas de asumir la vida. Algunas exploraciones llevaron incluso a una de las mujeres a sostener en dos momentos diferentes, lo siguiente:

Los procesos políticos carecen de sentido si no aprendemos a mirarnos a nosotros mismos. Es decir que la transformación del mundo empieza por uno mismo, por el cambio personal, por mirarse para adentro y aprender a observar la vida sin juicios. (Participante C).

Más allá del discurso, donde el género y la sororidad pueden ser una cosa súper bella, en la acción se tiene que abrazar a la compañera, porque se sintió impotente, porque vio difícil huir de una relación de poder tan fuerte. Hay que actuar, tejer, pero no solo desde el discurso y la racionalidad, sino desde lo que nos habita, desde lo personal, desde lo profundo. (Participante C).

De la mano de reflexiones tales como las anteriores, las mujeres fueron adquiriendo confianza en sí mismas. Tomar una postura frente a todas esas temáticas y emitir respuestas ante todas esas situaciones sociales y de la historia personal las fortaleció para asumir y proyectar el futuro. Otro ejemplo, frente a esas experiencias corporales sobre las cuales reflexionaron, fue la experiencia de la *Participante F* que pudo empezar a “canalizar más” y darse cuenta que cuando estaba muy cansada podía empezar a danzar suavemente y hablarle a su ser interno para buscar el equilibrio y la armonía con el fin de aliviar y evitar la asfixia. O sea que la confianza en sí misma se intensificó a medida que se apoyaban en la danza como herramienta que le pertenecía, independientemente de los encuentros formales y grupales. De modo que la danza presente les recordaba las “columnitas base” construidas en los encuentros de grupo, y ello significó impulso para continuar en el trabajo personal.

El proceso de danza creativa, así entendido, se basó en la construcción transformadora y renovadora del movimiento a partir de estímulos creativos que activaron tareas de exploración. Se habló de una construcción transformadora y renovadora porque lo que vivieron las mujeres en ese momento, fue producto de las propias vivencias, pero si solo fuese así, no habría lugar para el potencial transformador. O sea que la experiencia y la

imaginación, provocaron modificaciones latentes que dieron diferentes intensidades a la mirada no replegada únicamente hacia atrás, sino que con mucha claridad se pudo desplegar hacia adelante, es decir hacia todos los proyectos de vida que estaban por venir.

Aunque lo que estaba por llegar cuando terminaron los talleres, obviamente no podía ser predeterminado, se considera que los anhelos para los proyectos futuros se sustentaron en las transformaciones logradas gracias a los encuentros, puesto que la satisfacción fue tan alta que dos años después de la experiencia se dispusieron con mucha apertura y alegría a la presente investigación. O sea que, frente a las transformaciones del futuro, no hay manera de obtener suficiente información, pero si se puede inferir que lo que han alcanzado al día de hoy ha sido proporcional a la profundidad, concentración y continuidad del trabajo interior de cada una. Los momentos de vida comprendidos, en una palabra, una simple sonrisa o una mirada reflejaban todos sus inspiradores hallazgos del proceso.

*Trabajar en sí mismas, valorarse, mantener la sensibilidad y moverse*

El trabajo en la propia estima, se convirtió, según ellas, en una labor personal que debían seguir profundizando. Lo anterior, consistió para ellas en continuar aceptándose y queriéndose como eran sin desmeritar su ser, fijándose únicamente en los defectos y deseos de ser lo que no concordaba con lo que verdaderamente eran. Es decir, cuando se empoderaron verdaderamente empezaron a valorar sus experiencias personales como instrumentos transformadores y de aprendizaje, por lo que esa práctica empezó a ser parte de sus vidas, pues como vimos, acudir a la experiencia personal es acudir a un campo infinito de revelaciones y enseñanzas.

Entonces me convertí en una mujer más tranquila, más segura de sí porque yo tambaleaba mucho de pronto en las cosas y después de estos encuentros pude pensar como en mi autoestima, empecé a sentirme una mujer valiosa. Entonces yo ya me sentía mejor cimentada para dar algo más seguro y ya puedo ir por esto y esto, entonces ya tenía las razones por las cuales escoger un camino y si me equivocaba era otra forma de aprendizaje porque yo creo que las equivocaciones es algo que no se convierten en fracasos sino en algo que nos permite volvernos resilientes frente a muchas situaciones. (Participante B).

La actitud o disposición más constante que emergió a partir del proceso creativo, fue la sensibilidad, los descubrimientos de esa danza íntima surgieron a medida que despertaba la capacidad innata o adquirida de contemplar, percibiendo incluso aquello que no se deseaba escuchar pero que brindaba siempre nuevas variables al pensamiento. Con la danza creativa las mujeres abrieron el canal físico, mental y emocional para estas miradas, aclarando siempre que el primer camino y la primera oportunidad es hacia sí mismas. Este sentido y dirección fue irreversible porque fue el cuerpo el que orientó todas sus búsquedas.

Esta actitud de sensibilización constante en las mujeres fue motivada por la danza como arte, casa de todas las sensibilidades, sin embargo, no fue enseñada, sino que por el contrario se fue despertando a lo largo del proceso. Aunque cabe resaltar que algunas mujeres ya venían trabajando en ello, una de ellas expresó que pudo sentir en medio de la calidez muscular que, por ejemplo, desde el primer encuentro al tomar de la mano a las demás todas latieron como un solo tejido con sensaciones bonitas y sanadoras. En síntesis, experimentar sensibilidad fue el canal perfecto para fortalecer la vital ligazón con el mundo y esta sensibilidad empezó por prestar atención a lo que les pasaba a ellas mismas, por escuchar o darle espacio a lo que iban sintiendo y podían llegar a compartir con las demás o reconocerlo para actuar según esa necesidad propia.

Quedo convencida de que entre mujeres nos tejemos y pues yo no sé hubo una frase, de Ángela, la partera de la verdad, que decía “Aunque estuviéramos calladas, entre nosotras nos dijimos la verdad” Y creo que esa posibilidad de escucharnos entre nosotras es muy potente, realmente es un fuego muy ardiente y sanador para el mundo y me hace muy feliz haber tenido esa comprensión en la vida. (Participante C).

Seguidamente, los aprendizajes explorados netamente desde el cuerpo sensible hacen que este se mueva y se convierta en un cuerpo agente, capaz de cambiar, modificar, proponer, saberse presente. Principalmente un cuerpo que se mueve, descubre direcciones infinitas y acude al poder de la elección, la cual por mínima que fuera podía modificar pensamientos, sentimientos y perspectivas, tal como se ha visto. De ahí la relación intrínseca que se fue dando en las mujeres entre sus elecciones y acciones. Saber que se podían mover, expresar y descubrir les permitió relacionarse con sus realidades de una

manera diferente, transformando y considerando nuevas potencialidades ante cualquier adversidad que se pudiera presentar.

A partir de la danza entendí que todo tiene que ver con todo ese moverse, el limpiar todo lo que hay adentro, sacándolo afuera desde el movimiento, eso me parece muy bonito y gracias a María y a las compañeras, que me permitieron ser lo que yo ahorita estoy haciendo con las relaciones familiares, personales, interpersonales. Es que ahora soy una plumita totalmente, veo las cosas de otra forma diferente y esos cajones que no permitían abrirse, ahora están abiertos y se miran con mis bailes, con la danza. (Participante H).

De manera que, sentirse y saberse parte y arte del tejido mundo como mujer, fue un aprendizaje vital para impulsar la participación activa de las mujeres en los demás espacios y grupos a los cuales pertenecían. Las acciones por el bienestar de otras mujeres se intensificaron, verbigracia, algunas emprendieron la búsqueda de oportunidades para llevar la experiencia de esta danza creativa a más mujeres; de hecho, una de ellas no solo realizó la búsqueda formal desde organizaciones y colectivos, sino que también intentó liderar directamente encuentros con otras mujeres y compartió la experiencia con su familia. En breves palabras, la sensibilidad condujo a la dicha de pertenecer y considerarse posibilidad de transformación en los contextos recurrentes de nuestro país, en donde según ellas, la necesidad primordial es la paz.

*Para vivir tranquilas: relacionarse con lo amado, ser, sentir y darse cuenta*

A saber, las claridades y descubrimientos de sí de las mujeres, fueron muy importantes para elegir a que podrían dedicar sus tiempos y concentrar sus esfuerzos posteriormente. Algunas mujeres identificaron que habían enfocado su atención completamente en comunidades que no incluían la familiar, y a partir de ahí, dieron importancia al compartir no sólo familiar sino con los seres que hacían parte de su vida; de hecho, cuando se terminó el proceso de danza dos de ellas se retiraron de otros proyectos. A estas nuevas formas de relacionarse con la familia, se sumó la actitud interrogativa constante para darse cuenta de lo que sentían, querían y cómo podían alcanzarlo, con esta

actitud incluso se modificó el propio marco de referencia reconstruido inspiradas en ellas mismas y no en las frecuentes y estereotipadas demandas sociales.

Yo para ese momento había ya iniciado otra relación, más bonita, más sana, más tranquila y eso, justamente, como comprender que me puedo habitar de otras maneras y que esas nuevas formas de habitar me permiten una nueva relación más sana y tranquila con otras personas, particularmente, en este caso pues de lo masculino, que fue como en ese momento lo que yo estaba trabajando. (Participante C).

Esa participación activa de la que venimos hablando, comprendió la manifestación de las propias posiciones, perspectivas, opiniones y gustos personales que, a pesar de no ser avaladas en todos los contextos, fueron expresadas con la precaución de no generar posibles agresiones. Exponer lo propio, ser, aportar para la paz, creer en sí mismas, en la posibilidad de transformar y disfrutar las llevó, al tiempo a considerar lo propio de los demás, motivando sus relaciones de forma respetuosa, horizontal y sin daño con actitudes de mediación, direccionadas al diálogo y al consenso grupal.

Entendí que la vida es mucho más de amor. Amor, comprensión y tolerancia alrededor de los que me rodean, entonces estoy mucho más tranquila con todo lo que tengo, todo en la vida, cada día es un aprendizaje. Entonces hoy estoy aprendiendo y desaprendiendo y estoy tranquila con eso, no tengo que correr, no tengo que aparentar, no tengo que salir en el público y hacer cosas que tenía que hacer porque está en el guion, no. Creo que la danza me permitió ser yo y esto lo pongo en todos los espacios. (Participante A).

Finalmente, todas las perspectivas y actitudes nuevas surgieron en aras de “vivir buscando el equilibrio”, un ejemplo de ello es que sus proyectos y posturas empezaron a ser transparentes con lo que ellas mismas eran, es decir, ellas no buscaban implantar su ser, si no que desde el gusto propio por lo que son y lo que hacen, empezaron a demostrar con seguridad, fuerza y confianza lo que sentían, evitando incomodarse a sí mismas y manteniendo el respeto hacia todo lo otro. Recordemos que en palabras de Vygotsky (1924) el arte es, entre tanto, un medio psicológico y un método complejo para hallar un equilibrio

entre nuestro organismo y el ambiente en puntos críticos de nuestro comportamiento, introduciendo el orden y la armonía en la casa psíquica de nuestros sentimientos.

Reflexionando, danzando, dándose cuenta de lo que sentían, viviendo el momento presente, cuidando el tiempo para ellas mismas, soltando las cargas frecuentemente, respirando conscientemente, reconociendo lo que aún estaba pendiente de sanar o en sus palabras, los cajones que aún estaban pendientes por abrir. Las mujeres fueron incorporando todas las vivencias del proceso y aplicándolas a largo plazo con el fin exclusivo de vivir tranquilas.

La danza es el moverse, es entender, que la vida es como un agua, que la tienes en las manos y que se va. Entonces eso es la vida, entender que hoy estoy aquí, que mañana no lo sabemos, pero que el hoy es lo más importante, el compartirlo aprendiendo y desaprendiendo. (Participante H).

#### **8.4 ConVersa: danza creativa en dos rincones diferentes de la tierra**

*“El placer está muy relacionado con saber que me puedo mover, que me puedo expresar, es ahí donde la conciencia se hace cuerpo y pasa por la vivencia más allá de los conceptos.”*

*Maria Fux (2009, p.30)*

En este apartado se relacionan algunas de las ideas de los tres apartados anteriores con la historia danzada y narrada de María José Vexenat. Empezamos entonces, con la pertenencia espacial y grupal de las mujeres y la relevancia de sus cuerpos. Vexenat (2013) enfatiza que los lugares que se eligen para crear son “nuestro lugar” y esta construcción fue lo primero que, cómo vimos, entre todas las mujeres construyeron. A partir de la metodología de danza creativa, el cuerpo profundiza sus complejidades desde lo simple, mediante el tiempo y la continuidad, por eso esta constitución filial fue fundante.

A dicho tiempo y continuidad se sumó también el placer de crear junto a los pares como variable catalizadora muy apreciable en el proceso. Además, aquello que cada una había aprendido previamente posibilitó que otras pudieran tomar esa experiencia y hacerla

propia, por lo que la difusión de las propias historias individuales permitió una mirada intensa de la vida, en la cual compartir fue la clave más importante en medio de la juntanza de los cuerpos.

El cuerpo posee una inteligencia de origen emotivo. Su desarrollo le da profundidad a su calidad. Le permite ver y escuchar, sintiendo más allá de lo convencional. Esta es la percepción que guarda el cuerpo cuando se tiene amplio conocimiento de uno mismo. Nada tiene que ver con un don especial, ni con el carisma, sino con un hondo sentido de lo que somos como cuerpo, en relación con nuestra mente, sin avasallar el espacio emotivo. (2013, p.84).

Siguiendo el hilo del conocimiento que se alcanza a través del cuerpo moviente, para Vexenat (2013) el movimiento se exterioriza libremente sólo cuando encuentra en el interior del cuerpo un canal fluido por donde transportarse y llegar a los sentidos (2013, p.88). Así, cuanto más liberados vivan los sentidos, mayor receptividad se tiene del entorno (grupo de mujeres) y de la propia persona. Cada uno de los límites del estímulo, establece un espacio de libertad puesto que resaltan las posibilidades de autodeterminación. De modo que el estímulo es una contención periférica de la libertad (2013, p.93).

Así pues, las estimulaciones que emergieron en el compartir, provinieron de tres fuentes fundamentales, el propio compartir, valga la redundancia, los estímulos propuesto por la instructora y los estímulos emergentes propiamente en la práctica de danza. Bien se sabe que la estructura o reserva de la experiencia, emerge siempre de manera constante, por lo cual no permanece idéntica a sí misma, pues son las mismas experiencias las que van modificando su forma y extensión y van reconfigurando dichas estructuras a la par de las estimulaciones ya mencionadas.

En términos de danza, lo que sucede afuera se hace permeable al cuerpo, todo lo que me rodea convierte lo que siento. No se pretende una descripción única de la realidad, sino la aceptación misma de que ella misma existe y cambia. El primer contacto con esa realidad que se transforma, lo vive el cuerpo. El canal de la sensibilidad se abre como un sensor, conectándose con las emociones, que son

inducidas por las respuestas que surgen de un movimiento auténtico, en donde el pensamiento arribará tiempo después. (Vexenat, 2013 p.114).

A propósito del cuerpo, Fux (2009, p.31) nombra la importancia de saber y aceptar en el proceso que el cuerpo ideal no existe, y opta, por tanto, a vincularse y trabajar con el cuerpo expresivo, el cuerpo de adentro, que no miente, no “se pinta” o arregla con posturas o adornos, que es generoso y cambia con el tiempo y con las emociones. Habla del cuerpo que busca y que siente. Consecuentemente en el grupo se aceptaron los cambios del cuerpo físico y se incorporaron los límites, porque a medida que pasa el tiempo el cuerpo gana y pierde potencialidades. En el grupo el apoyo está y estuvo, en el encuentro con el mundo interno, donde el movimiento produjo cambio y alegría permanente, por eso cuando ese apoyo en el mundo interno desaparece llegan los momentos de estancamiento, habitualmente relacionados con esa dificultad de verse en el espejo interior. Al hablar de estos cambios, Fux (2009) expone lo siguiente:

El primer cambio que experimentan los participantes es su sonrisa, la mirada hacia el cuerpo de la tallerista, que lentamente se transforma en el cuerpo del participante y su aceptación de los propios límites, que no significa resignación, sino reconocimiento y oportunidad. Lógicamente, esto no sucede de un día para el otro, pero sí es seguro que alguna vez ocurra, a cada cual en su momento. (2009 p.20).

En medio de esta relación con el cuerpo dada en el plano de la experiencia, se dio la llegada de toda identificación y comprensión del pasado ligada también al encuentro de pensamientos a través de la mente. Al respecto, Vexenat (2013) sostiene que hay reflexiones que no se verbalizan durante el desarrollo del trabajo, pero que sí pueden tener lugar en otros ámbitos. Igualmente, Fux (2009) ubica la reflexión después de la acción. Para las dos, este momento solo sucede cuando se ha vivenciado corporalmente, a través de la piel y la experiencia, y se siente la necesidad de entregarla. En otras palabras, las reflexiones fueron madurando con los encuentros y correspondieron a la necesidad y al conocimiento interior desarrollado por cada persona.

Entonces, la experiencia corporal dio las coordenadas del propio reconocimiento y a partir de ellas emergió la reflexión. Según Vexenat (2013, p45) el reconocimiento es la

forma más sincera de aprender, porque este aprendizaje, a diferencia de otras disciplinas, nace desde el interior. No hay posibilidad de reemplazo, nada puede suplantar el valor del atravesar. Lo que permite transformar es la propia experiencia, no la ajena. Por eso desde la danza creativa no se copian movimientos, sino que se desarrolla un conocimiento propio para comprenderse a partir de la improvisación. De modo que esta metodología fue el puente más representativo para alcanzar hallazgos de sí, liberar las emociones contenidas y reconocerse desde lo que fueron, lo que eran y lo que podían llegar a ser. Antes, sostiene la *Participante B*, “Eran tiesas, parecían hasta robots y ya con el tiempo eso cambió y empezamos a soltar las cargas y danzar con el viento.”

Es como por ese lado, como desentrañarme, cómo liberarme, o sea necesitaba como una sensación de libertad, de sacar, de soltar, de escuchar. La danza se convirtió en eso, en esa cuenta performática que pues era como ¡waaaaa! Liberarse. Al final como fue la danza de las mariposas, creo que ese asunto de las alas, era como ese externo de “Hey, ya, o sea me tengo que abrir, tengo que salir de la prisión, de la prisión de un montón de cosas y en ese vuelo abrazarme con otras que tienen la misma necesidad. (Participante C).

Igualmente, fue una metodología pertinente para afrontar los miedos de las mujeres. Según Fux, (2009, p.32, p.41) el miedo equivale a no moverse, y el dolor es pura inmovilidad. O sea que la posibilidad de expresar, primordial en la metodología Fuxiana posibilitó que las mujeres emprendieran el proceso de recuperación emocional, intención que se tenía desde un principio. Vexenat (2013) lo manifiesta claramente de la siguiente manera:

“Adolecer danzando” fue la manera más liberadora de sacar mis conflictos ocasionales. Sentir los cambios corporales dio a mis movimientos, en el tiempo, diferentes respuestas de aceptación. Las palabras silenciadas por propia voluntad descubrían en la danza un modo más orgánico para salir. El lugar de exteriorización se convirtió en un espacio de pertenencia que se construía junto a mis pares. (2013 p.34).

Finalmente, y teniendo en cuenta todo lo anterior, la danza creativa es una metodología que permite vivir en el presente teniendo en cuenta las propias experiencias, es decir que se vive sin ignorar la propia historia, pero a su vez sin que los dolores de esas historias dominen el tiempo presente, esto fue nombrado por las mujeres como “Sanación”. En consecuencia, desde esta investigación, se considera como fin último lo que Vexenat (2013 p.26) nombra como “Presencia”, aquella que permite “presentarse” y dar comienzo a un encuentro. La presencia es profunda si se le concede el valor que significa. Es imposible dejar de lado este condimento esencial, aunque parezca efímero.

## 9. Discusión

Teniendo en cuenta que la danza creativa, método María Fux nació en el arte, vale la pena preguntarse cómo la psicología puede nutrirse de esta compleja metodología que nace de lo simple. Para empezar, existe una diferencia con las técnicas psicológicas que no reconocen ni dan lugar a la subjetividad del psicólogo, puesto que desde esta propuesta se ubica el trabajo grupal de acuerdo al modo de sentir del acompañante y a la comprensión que tenga de sí mismo, para ello esta persona deberá atravesar la metodología, vivirla y convertirla en una experiencia de sí. Lo que acontece es que la creatividad hace renacer los esquemas bloqueados del cuerpo-mente, transformando la emoción en un vehículo de cambio, que podrá ser estimulado posteriormente en las demás personas.

La posibilidad de encuentros con la Danzaterapia, como recurso de construcción personal, le otorgará una calidad profunda a nuestro lenguaje; lo que vivenciamos dentro de un grupo integrado, cambiará nuestra perspectiva, y todo lo que podamos seguir transformando nos afectará, a futuro, como formadores. (Vexenat, 2013 p.135).

Con el fin de enriquecer este panorama, recordemos la distinción entre terapia artística y educación artística. Para Hernández (2011) las dos buscan a la par el desarrollo integral de la persona a partir de la experiencia artística y la participación creativa, para fortalecer las competencias personales y sociales. Sin embargo, existen algunas diferencias.

En la terapia artística se valora el proceso, se aborda la angustia, no únicamente el disfrute, se insiste en la evaluación continua de los procesos personales, se realizan sesiones flexibles y se pretende hacerlo personalmente, la representación y simbolización de los esquemas emocionales tiene un gran valor, pues protege al paciente, proporcionándole la sensación de control y de tener la distancia suficiente para poder tomar conciencia de ellos y poder asimilarlos.

Con los hallazgos de la presente investigación, hemos dicho que, mediante este proceso de danza creativa, el placer explorado por las mujeres estuvo muy relacionado con que ellas se dieron cuenta que se podían mover y expresar, en otras palabras, las mujeres pudieron darle cuerpo a la conciencia pasándola por la experiencia, más allá del concepto. De esta manera, las mujeres que se exploraron junto a otras como seres vivientes, muy distantes al rol de pacientes, representaron y simbolizaron sus experiencias pasadas y sus emociones en el cuerpo sintiendo en él la protección del estar presentes y el poder de “cambiarse de lugar”. Además, los límites que enmarcaron la libertad y las nuevas oportunidades, les clarificaron también que en la vida cotidiana nada se puede controlar y que solamente la experiencia interior es la fuente inagotable del bienestar.

Volviendo a Hernández (2011), la educación artística generalmente se da en un grupo grande, con una estructura de sesión más o menos predecible y programada por el educador con el fin de que los participantes incorporen lenguajes artísticos a partir de procesos de enseñanza/aprendizaje, su disfrute y los resultados materiales. Por su parte, en la danza creativa fuxiana el objetivo del docente, según Vexenat (2013) consiste en proporcionar movimientos fragmentados, inducidos desde la naturaleza del estímulo, con el fin de orientar la búsqueda respetando ante todo el caudal creativo innato de la persona.

A raíz de estas diferencias y a la luz de esta investigación se propone que la danza creativa fuxiana, es próxima a las terapias artísticas y a la educación artística, pero no está comprendida en el marco estricto y occidental de la psicoterapia. Y tampoco pretende que la persona incorpore lenguajes provenientes de afuera, por el contrario, esta danza creativa es propulsora de que la misma persona despierte su lenguaje interior y por tanto se concentra en “acompañar” los procesos, antes que en “enseñar” maneras específicas de experimentar el arte. En síntesis, resulta mejor considerar la danza creativa desde la

totalidad de la experiencia, en aras de no perder de vista sus múltiples riquezas artísticas y creativas, así, los efectos terapéuticos son tan solo una de sus múltiples e incontenibles aristas.

Con esta comprensión de la danza creativa, es prudente contrastar con otras propuestas de danza próximas que también se dan en Medellín, teniendo en cuenta que esta experiencia específica de danza creativa estuvo enmarcada en un proyecto y que no existe, a la fecha sistematización académica sobre procesos de danza creativa fuxiana en la ciudad. En la investigación “Una aproximación a la producción de sensibilidad desde las prácticas corporales. El caso de la danza SAMKYA en Medellín” Castro (2011) planteó el caso de esta práctica corporal como técnica corporal extracotidiana. Ese hallazgo nos permite exponer la idea de que, si bien los efectos terapéuticos de la danza creativa se reflejan en la cotidianidad, el hecho de ir a encontrarse con otras mujeres para bailar, fue inicialmente un acto extracotidiano. Por consiguiente, se entiende que las transformaciones se dan gracias al vaivén existente entre la cotidianidad y la extracotidianidad.

Castro (2011) reconoció la danza como un recurso terapéutico orientado al autoconocimiento que permite fluir, liberar el estrés y expresar las emociones de la vida cotidiana. Esa práctica está dirigida exclusivamente a mujeres y tiene unas pretensiones específicas tales como moldear o recuperar una identidad, liberar el espíritu, equilibrar las emociones y el cuerpo, restablecer la salud, recuperar la feminidad, belleza, autoestima, fluidez, sensualidad y magia. Ante estas pretensiones, vale la pena resaltar que el énfasis en la actividad creativa de la metodología fuxiana es en sí misma la intención más relevante, por lo que no existe un conjunto de metas específicas que vayan más allá de vivir la experiencia y que sea ella por sí misma la que provoque los cambios que deban darse.

O sea que la diferencia metodológica y de base radica en que, desde la danza creativa, los objetivos de su práctica no son radicalmente determinados, sino que por el contrario son fruto de las elecciones que realiza el sujeto en el encuentro consigo mismo. No obstante, las dos danzas promueven el crecimiento personal y grupal. Las mujeres practicantes de danza SAMKYA, por ejemplo, lograron liberar la rigidez física, emocional, mental y espiritual a través de los movimientos corporales, activar la creatividad y el disfrute, incrementar la vida espiritual (relación armónica consigo mismo y el mundo),

sincronizar el cuerpo con el estado emocional y mental; en ese orden de ideas estos resultados concordaron con los de la experiencia abordada en esta investigación.

Por otra parte, Murcia (2007) es su investigación “El Valor Terapéutico de la Danza. Enfoque Sociocultural” nombró como resultados relevantes de las prácticas dancísticas, el equilibrio corporal, la independencia muscular, la posibilidad de repetir el mismo gesto sin pérdida de precisión, la autonomía derecha-izquierda, la adaptación sensoriomotriz, el esfuerzo muscular las capacidades coordinativas y perceptivas, la consciencia del cuerpo como presencia física e instrumento de comunicación. Estos resultados son relevantes porque no aparecieron en el presente estudio. Adicionalmente, la autora sostiene que el objetivo principal es alcanzar un mejor control sobre el propio cuerpo (2007, p.212) y este objetivo, revela una comprensión de la danza como terapia artística, según lo expuesto previamente.

Como acabamos de decir, estos resultados son importantes en la medida que están ausentes en la presente investigación, en la cual la danza no apareció como actividad exclusivamente física, ni como simple instrumentación del cuerpo, sino más bien como una integración. Paralelamente y a propósito del control sobre el cuerpo del que se ha venido hablando, expongamos en palabras de Vexenat (2013) porque la danza creativa no tiene como pretensión el control.

Hay un elemento básico que es la entrega. El cuerpo que se entrega no controla, y si no controla es porque confía. La confianza es parte importante de este arduo proceso de transformación. El cuerpo es sensible y perceptivo, estas cualidades le otorgan inteligencia. A veces las palabras pueden disimular o mentir. Él, en cambio, no puede, se siente vulnerable para hacerlo, demasiado desnudo para intentarlo. Recibir la confianza del otro se convierte en un “tesoro”, algo para cuidar y preservar. (Vexenat, 2013 p.128).

Desde otra perspectiva, y con base en el estudio “Vivencia de prácticas corporales artísticas: allegar-se al cuerpo vivido desde las expresiones dancísticas” Castañeda (2009) demuestra cómo los acontecimientos biográficos, al convertirse en eventos y situaciones narradas desde la danza, atribuyen significados a los momentos vividos llegando a la idea

de que cada acontecimiento pasado contiene aspectos relevantes que marcan y direccionan el modo de ser en el mundo, de modo que quien narra se da cuenta de lo que ha venido siendo y lo que ha llegado a ser. De aquí, que la metodología investigativa de la presente investigación, haya sido de gran riqueza en el ejercicio investigativo.

Así mismo, entre sus hallazgos se encuentra que la actitud consciente por el movimiento corporal está directamente relacionada con la exploración, más que con la repetición mecánica y la búsqueda de resultados, puesto que se crea una experiencia interna que provoca una atención consciente de quien se mueve, permite la reflexión, la escucha atenta y la expresión de sentimientos. En síntesis, para Castañeda (2009) existen dos formas diferentes para “allegarse al cuerpo”, una es asumiéndolo como materia y la otra como cuerpo vivido que siente, goza, padece, sufre. En este orden de ideas, Castro (2011) y Castañeda (2009) ubican las prácticas corporales como facilitadoras del reconocimiento y la identidad, ya que son primordialmente prácticas autorreflexivas, es decir que reflejan el sí mismo.

## 10. Conclusiones

Para escribir y re-escribir la vida, la experiencia de la danza creativa fuxiana fue escenario propicio capaz de movilizar y clarificar algunas experiencias previas con sus respectivas memorias. El compartir con otras mujeres diferentes y poder crear y reflexionar junto a ellas enriqueció directamente los procesos de exploración personal, siendo incluso la presencia del grupo, el factor determinante para remitirlas a sí mismas. Además, el respeto de las relaciones tejidas en el grupo, condujo a un respeto por sí mismas desde el cual pudieron comprender características específicas de sus experiencias pasadas y aceptarse como tal en dicha trama.

A lo anterior se suma que la expresión de las emociones, como producción emergente de la atención al ser interno, fue fundamental para que las mujeres fueran adquiriendo progresivamente conocimiento sobre ellas mismas. Mejor dicho, la danza creativa fue generadora de libertad en el resplandor de la experiencia, puesto que provocó el movimiento fluido de los cuerpos y con ellos el movimiento fluido de las unidades de

experiencia que se encontraban articuladas en la continuidad del tiempo pasado y el tiempo presente de las mujeres participantes.

De ahí que la danza creativa esté intrínsecamente relacionada con la “biografía de experiencia” y tenga por ello efectos terapéuticos, entendidos finalmente como re-producciones de la propia historia que implican a la persona de forma decisiva, la capacitan y la llevan a que se explore a sí misma como ser viviente. Cuando se resignifican los códigos personales, se modifican también las formas de referirse y comprender las experiencias pasadas, presentes y porvenir, por consiguiente, todo lo que se re-produjo en la experiencia danzada, cambió el día a día de las mujeres.

Ese movimiento fluido inducido por la danza creativa se expresó en la cotidianidad como lugar donde se gesta y acontece la vida, así cada cambio terapéutico capacitó a las mujeres para ejercer sus libertades personales en los diferentes ámbitos de sus vidas. Los cambios más significativos fueron la exploración sentida del cuerpo y las propias potencialidades, la búsqueda recurrente del mundo interno, la alegría, la expresión afectiva, la sororidad, el amor propio, la danza como actividad para sí mismas y la posibilidad de estar verdaderamente presentes en el día a día. Cada una de estas acciones, por simples que parecían fueron las capacitaciones explícitas para el ejercicio de libertad.

A raíz de los alcances de esta experiencia de danza creativa en las mujeres y la satisfacción general final de todo el proceso, se comprendió la emergencia de nuevas perspectivas y actitudes para afrontar la vida. La sensibilidad anclada a la propia experiencia de la vida modificó la forma de relacionarse con la realidad conduciendo esencialmente a la dicha de saberse y sentirse tejidas y tejedoras de un conjunto social en movimiento. A partir de esta comprensión, las mujeres trabajaron para mantener el equilibrio personal y una activa e intencional participación por la transformación creativa de nuestro país, donde además reconocieron la necesidad imperante de paz, amor y tranquilidad.

Para continuar la vida, fue importante para las mujeres haber reconocido sus potencialidades y contar con posturas reflexivas ante algunos temas específicos, haber intensificado la confianza en sí mismas, la cual no fue considerada como una eterna posesión, sino que por el contrario las llevó a mantener la ruta hacia sí mismas como

dirección edificadora de nuevos movimientos, preguntas y descubrimientos para sus vidas y la propia estima. Adicionalmente las relaciones con los seres amados tomaron el lugar central para la transformación, empezando por darles la importancia que merecían y disponerse a crear y recrear todas las relaciones nuevas y preexistentes, respectivamente, de forma respetuosa, horizontal y sin daño.

Más allá del proceso de danza creativa de las mujeres, las entrevistas llevadas a cabo en esta investigación, fueron también lugar propicio para expresar y recordar, no solo el proceso de danza, sino situaciones de sus vidas, que fueron muy significativas. Por eso esta etapa de recolección de información, no solamente enriqueció la investigación, sino que también nutrió a las participantes con sus propias memorias. El tejido infinito entre el pasado y el presente volvió a vibrar mediante la narración. En otras palabras, las entrevistas las llevaron de nuevo a la biografía de sus experiencias y en esa revisión ellas las dignificaron, encontrando su fuerza tras dos años de haberla vivido. Luego, la experiencia personal fue por sí sola la cuna de la transformación.

Volver a retomar un poco tu historia, aunque sea a vuelo de pájaro, es bonito, se siente muy bien. Ya cuando las cosas pasan y las puedes contar con toda la tranquilidad de tu corazón, ya no ha quedado nada por cuadrar atrás. (Participante G).

## **11. Límites y recomendaciones**

La limitación más grande de la investigación fue la imposibilidad de encontrarse presencialmente con las mujeres. Como bien se sabe, las restricciones sociales a causa de la pandemia por Covid-19 imposibilitaron el encuentro físico. Una vez en las plataformas virtuales, fue limitante para un par de participantes el no contar con internet para conectarse y más allá de estas limitaciones influyentes en la técnica de recolección de información, está que al ser una experiencia sui generis, no se pudo realizar contraste con participantes de otros procesos.

Así mismo, la investigación se realizó exclusivamente con mujeres, y si bien ello puede ser una característica de la muestra elegida, considero que fue un límite no reconocer cómo se da esa experiencia en hombres. Puede ser este punto un anclaje para futuras investigaciones que se lleven a cabo sobre la danza creativa.

Finalmente, se recomienda que quien investigue la danza pueda practicarla para que el trabajo académico se nutra también de la experiencia y la experiencia enriquezca a su vez la producción, así el cuerpo dejará de ser un instrumento sobre el cual se erigen teorías, para convertirse en un cuerpo vivido, fundamentalmente sentido, que es por sí mismo productor de conocimiento.

### Referencias bibliográficas

- Aristizabal, L. (2012) *El porqué de la ética en la investigación científica*. Investigaciones Andina. Vol.14 no.24 Pereira.
- Blumer, H. (1969) *Symbolic Interactiónism: Perspective and Mefhod*. Berkeley, CA: Universidad de California.
- Castañeda, G. (2004) *Cuerpo y vivencia: Un encuentro consigo mismo. Un acercamiento desde la biodanza*. Educación Física y Deporte, 23(2), 61-77.
- Castañeda, G. (2009) *Vivencia de prácticas corporales artísticas: allegar-se al cuerpo vivido desde las expresiones dancísticas*. Instituto de Educación Física. Universidad de Antioquia.
- Castro, J. (2016) *Corporalidades sensibles y subjetividades corporizadas en Medellín 1980-2012*. Tesis de Doctorado Ciencias Sociales y humanas. Universidad de Antioquia.
- Castro, J. (2011) *Una aproximación a la producción de sensibilidad desde las técnicas corporales. El caso de la danza SAMKYA en Medellín*. En: Revista Educación física y deporte. Vol. 30-2 p. 553-560.
- Cigaran, S. (2009) *Danza movimiento terapia: cuerpo, psique y terapia. Avances en Salud Mental Relacional*. Vol. 8, núm. 2. Revista Internacional On-Line. Bilbao (España).
- Delory-Momberg, C. (2014) *Experiencia y formación. Biografización, biograficidad y heterobiografía*. Revista Mexicana de Investigación Educativa, vol. 19, núm. 62,

- julio-septiembre, 2014, pp. 695-710 Consejo Mexicano de Investigación Educativa, A.C. Distrito Federal, México.
- Eisner, E. (1998) *El ojo ilustrado. Indagación cualitativa y mejora de la práctica educativa*. Barcelona: Paidós. Capítulo 10. Tensiones éticas, controversias y dilemas en la investigación cualitativa.
- Flick, U. (2007) *Introducción a la investigación cualitativa*. Mejía Lequerica, 12. 28004 - Madrid y, Fundación Paideia Gallza Plaza de María Pita, 17. 15001 - A Coruña.
- Fux, M. (2009) *Qué es la Danzaterapia. Preguntas que tienen respuesta*. Entrevista Betina M. Bensignor. Barcelona, Lumen.
- Gadamer, H. (1988) *Dekonstruktion und Hermeneutik*. En Hans-Georg Gadamer, *Hermeneutik im Rückblick, Gesammelte Werke, Vol. 10*.
- Galeano, M. (2004) *Estrategias de investigación social cualitativa*. El giro en la mirada. Colombia, Medellín. La carreta, editores EU.
- Galeano, M. (2012) *Estrategias de Investigación*. La Carreta Editores, Colección Adriadna. Medellín, Colombia.
- Gallo, L. & Castañeda, G. (2009) *La experiencia de la danza en la constitución de subjetividad*. Grupo de Investigación Estudios en Educación corporal. Universidad de Antioquia
- Hadot, P. (2006) *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*. Biblioteca de Ensayo 50 (Serie Mayor) Ediciones Siruela.
- Hernández, M. (2011) *Los lenguajes artístico creativos como medios terapéuticos: el arte del encuentro en el encuentro con el arte*. Terapias artístico creativas (p. 19-39). Salamanca. Amarú.
- Lopera, J. (2016). *Sabiduría práctica y salud psíquica*. Bogotá: Editorial San Pablo y Fondo Editorial EAFIT.
- Lopera, J. (2017) *Psicoterapia psicoanalítica*. Rev. CES Psicol., 10(1), 83-98. Universidad de Antioquia.

- Ministerio de Cultura. (2009) *Lineamientos del Plan Nacional de Danza, para un país que baila 2010-2020*.
- Moreno, M. (2003) *Historia de la Filosofía Moderna y Contemporánea*. Filosofía. Volumen IV. Editorial MAD. Impreso en España.
- Murcia, S. (2017) *El valor terapéutico de la danza. Enfoque sociocultural*. En la Universidad de Murcia (España).
- Pedroza, N. (2016) *Danzaterapia, una experiencia de movimiento psicoterapéutico*. Tesis pregrado Psicología Universidad de Antioquia. Medellín.
- Pérez, S. & Griñó, A. (2015) *Danza creativa: el rol del material y la imaginación*. AusArt Journal for Research in Art. pp. 166-173
- Rupérez, A. (2007) *Sentimiento y creación*. Indagación sobre el origen de la literatura. Editorial Trotta.
- Sampieri, H. (2014) *Metodología de la investigación*. Interamericana editores S.A. México.
- Schutz, A. & Luckman, T. (1973) *Las estructuras del mundo de la vida*. Editorial Amorrorty. Buenos Aires, Argentina.
- Secretaria de Cultura & Universidad de Antioquia (2019) *Consejo de Danza Medellín*. Universidad de Antioquia, Alcaldía de Medellín. Laboratorio de investigación en Danza, Universidad de Antioquia.
- Tamayo, A. (2016) *Pensar (y escribir) con el cuerpo*. Antropología Universidad de Antioquia y Teoría Crítica de la Danza de la Universidad de California, Riverside.
- Tamayo, A. (2013) *Pensar y escribir con el cuerpo*. Udea. Artes La Revista, 12(19), 70-79.
- Vexenat, M. (2013) *Danzaterapia, vida y transformación*. Argentina, Buenos Aires. Editorial Dunken 2ª ed.
- Vigotsky, L. (1924) *Psicología del arte*. Capítulo 11. El arte y la vida. Ediciones Paidós.

Vigotsky, L. (1996) *Psicología del arte*. Capítulo 9. La imaginación y el arte en la infancia. Ciudad de México. Editorial Fontamara.

Villén, B.& López, C. (2013) *Música y programa de danza creativa como herramienta expresión de emociones*. Universidad de Granada. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, nº 24, pp. 141-148.

Watzlawick, P., Weakland, J. & Fisch, R. (1992) *Cambio, formación y solución de los problemas humanos*. Barcelona Editorial herder.

Zinker, J. (1999) *El proceso creativo en la terapia Gestáltica*. Barcelona. Editorial Paidós México. Buenos Aires.