



RETAZOS

Trabajo De Creación En Danza

Basado en signos y/o síntomas de Depresión en artistas bailarinas de Medellín

Proyecto de Investigación-Creación

Olga Andrea Correa Díaz

Sandra Oliva Correa Díaz

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

Asesora

Xanath Bautista Vigueras, Magíster (MSc) en Artes - Danzaterapia

Universidad de Antioquia

Facultad de Artes

Licenciatura en Danzas

Medellín, Antioquia, Colombia

2022

Cita	(Correa Díaz & Correa Díaz, 2022)
Referencia	Correa Díaz O. A. & Correa Díaz S. O. (2022). <i>Trabajo De Creación En Danza Basado en signos y/o síntomas de Depresión en artistas bailarinas de Medellín</i> . [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
Estilo APA 7 (2020)	



Centro de Documentación Artes [A1]

Repositorio Institucional: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - www.udea.edu.co

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

Dedicatoria

Este proyecto va dedicado con todo nuestro amor y empatía a todas esas personas que han sufrido o sufren actualmente a causa de una depresión, aquellos que han sentido que de su vida no queda más que unos **Retazos**. Honramos además a esos seres que ya no están en este plano existencial luego de no encontrarle sentido a estar vivos o que no tuvieron la fortuna de ver una luz de esperanza en su sinuoso camino. También para ti lector o público asistente, que eres humano y por tanto podrás ser igualmente vulnerable en algún momento de tu vida; pero que además tendrás o tienes ya a alguien a tu alrededor viviendo y sufriendo de depresión en silencio o soledad, para las cuales tu sola presencia, compañía, interés, empatía o apoyo pueden hacer un mundo de diferencia.

*No podemos todos cambiar el mundo,
pero todos podemos cambiar el mundo de alguien.*

“Hay personas que quieren ayudar, pero simplemente no saben que estás luchando. Es más fácil decirlo que hacerlo, lo sé, pero nunca te avergüences de contarle a la gente lo que realmente está pasando. Todos somos humanos. Nadie es perfecto. Así que no sientas que tienes que aparentarlo.”

Matt Iammarino

Agradecimientos

Gracias a nuestra familia por su amor y apoyo incondicional 24/7.

Gracias a nuestras bailarinas participantes y público asistente,
por creer en el proyecto y abrir sus corazones.

Gracias a nuestra asesora, Xanath Bautista Viguera por su paciencia y voz de aliento.

Tabla de contenido

Resumen	10
Abstract	11
Introducción	12
1 Planteamiento del problema	14
1.1 Surgimiento de la idea	15
1.2 Justificación	19
1.3 Pregunta	21
2 Marco De Referencia	22
2.1 Antecedentes	22
2.1.1 Beyond the stage	22
2.1.2 La tristeza es como la noche, tiene su propia belleza	23
2.1.3 Sink or Swim	24
2.1.4 Emotions in Motion: Depression in Dance-Movement and Dance-Movement in Treatment of Depression	25
2.2. Referentes	26
2.2.1 Depresión	26
2.2.1.1 Factores de riesgo y situaciones desencadenantes.	28
2.2.1.2 Factores de protección.	29
2.2.1.3 Manifestaciones clínicas de la depresión.	30
2.2.1.4 Suicidio.	30
2.2.1.5 Parámetros en torno al diagnóstico de depresión.	31
2.2.1.6 Estrategias ante la depresión.	32
2.2.1.7 Danza como terapia.	33
2.2.2 Danza y coreografía	34
2.2.3 Danza Jazz	36

2.2.4 Investigación-creación	37
2.2.5 Laboratorio de danza	38
2.3 Contexto	40
3 Objetivos	42
3.1 Objetivo general	42
3.2 Objetivos específicos	42
4 Diseño Metodológico	43
4.1 Fases de la Metodología	44
4.1.1 Fase 1	44
4.1.2 Fase 2	46
5 Consideraciones Éticas	47
6 Hallazgos	48
6.1 Encuentro 1: Narrativas	50
6.2 Encuentro 2: Exploración	53
6.3 Encuentro 3: Sentidos	54
6.4 Encuentro 4: Ensamble	55
6.5 Encuentro 5: Ensamble	56
6.6 Encuentro adicional: Ensamble	57
6.7 Encuentro 6: Muestra con público	60
7 Conclusiones	62
Referencias	65
Anexos	70

Lista de tablas

Tabla 1. Listado de síntomas por nivel de expresión, recopilados a partir de los síntomas descritos por el Dr. Phillip Rice, 1999, p.87.	31
Tabla 2: Estructura laboratorio de investigación-creación	51
Tabla 3: Algunas respuestas del público asistente a la muestra del fragmento de la obra de creación Retazos.	64

Lista de imágenes

Imagen 1: Convocatoria	53
Imagen 2: Recolección de Narrativas	55
Imagen 3: Trazos	56
Imagen 4: Depresión vista a través de la plastilina	58
Imagen 5: Exploración con el Retazo	59
Imagen 6: Ejercicio coreográfico	60
Imagen 7: Invitación a la muestra y socialización de un fragmento de Retazos.	64
Imagen 8: Público asistente. Durante la socialización posterior a la muestra.	65

Siglas, acrónimos y abreviaturas

OMS	Organización Mundial de la Salud
OPS	Organización Panamericana de la Salud
MinSalud	Ministerio de Salud y Protección Social
Dr.	Doctor
DMT	Danza Terapia y Movimiento
ADTA	American Dance Therapy Association
ADMTE	Asociación de Danza Movimiento Terapia Española
POT	Plan de Ordenamiento Territorial

*“La depresión tiene que ver con las ganas de vivir, no con estar contento o triste. Cuando uno
está triste es porque le hace falta algo;
cuando uno se deprime, no hace falta nada, pero uno no se conecta con nada tampoco, ni
siquiera con lo bueno que le está pasando.”*

Margarita Posada¹

¹ Escritora colombiana. Autora de "Las muertes chiquitas", publicado por Editorial Planeta en 2019.

Resumen

El fin de esta investigación-creación era generar sensibilización frente a la depresión, sus factores de riesgo y sus síntomas; además normalizar el diálogo alrededor de la depresión favoreciendo visibilizar una enfermedad casi invisible a quienes no saben identificarlos. Para esto se hizo uso de la creación coreográfica, pretendiendo hacer visible lo invisible al llevar esta problemática a la escena, generando consciencia y sensibilización ante estos aspectos trascendentales, pero subvalorados.

Enmarcada en una metodología cuanti-cualitativa, la investigación utilizó narrativas y experiencias personales de las coreógrafas y 6 bailarinas voluntarias, exalumnas de la Academia Dance AS², que tenían conexión y/o vínculo con la temática. Estas fueron aprovechadas a través de un laboratorio de investigación-creación y posteriormente llevadas a la realización de una creación coreográfica, buscando sensibilizar y concientizar a la población, incluyendo las mismas artistas partícipes, coreógrafas y espectadores que asistieron a la muestra; para que se pudiesen conectar con esta problemática develando signos, síntomas y situaciones de vulnerabilidad que permitan afrontar empática y asertivamente una situación de esta naturaleza.

Entre los principales hallazgos, se encontró que a través de una creación coreográfica, que involucra exploración y reflexión, se puede cumplir la función de canal de comunicación no verbal, el cual tiene el poder de impactar a quienes hacen parte de la experiencia. Observamos una recepción positiva y motivadora que da pie a pensar que a través de este proyecto se puede ayudar a aquellos con depresión o en situación de vulnerabilidad a buscar ayuda y fortalecer las redes de apoyo.

Palabras clave: depresión, danza, jazz, investigación-creación, laboratorio, creación coreográfica, Medellín

² Academia de Danza fundada en Medellín en el año 2005 por las hermanas y co-autoras de este trabajo de investigación-creación (Sandra Correa y Andrea Correa).

Abstract

The purpose of this research-creation was to generate awareness against the disease called depression, including its potential risk factors and the visibility of its symptoms, as well as to normalize the dialogue surrounding depression and thus favoring the visibility of an almost invisible disease for those who don't know how to identify them. For this, a choreographic creation was used, intending to make the invisible visible by bringing this problem on scene, generating greater awareness of these transcendental aspects, but at the same time undervalued.

Framed in a quantitative-qualitative methodology, the research used narratives and personal experiences of the choreographers and volunteer dancers from Medellín, former students of the Dance AS Academy, who had a connection and/or link with the subject. These were used through a research-creation laboratory and later carried out onto a choreographic creation, in order to sensitize and raise awareness among the population, artists participating, choreographers and spectators; generating connection with this problem, revealing signs, symptoms and situations of vulnerability that allow them to empathetically and assertively face situations of this nature.

Among the main findings was that through a choreographic creation that involves exploration and reflection, the function of a non-verbal communication can be fulfilled, which has the power to impact those who are part of this experience. A positive and motivating reception was shown, which leads us to the belief that through this project it is possible to help those with depression or in a vulnerable situation, to seek help and strengthen support networks.

Keywords: depression, dance, jazz, research-creation, laboratory, choreographic creation, Medellín

Introducción

En la vida, todos estamos constantemente enfrentando múltiples luchas personales y generalmente olvidamos que no es algo que solo nos pasa a nosotros. Entre esas luchas se incluyen las pérdidas de seres queridos, separaciones, dificultades económicas, y fases de la vida que atravesamos como seres humanos, entre otras. La vida misma nos pasa, y no siempre sabemos cómo procesar, enfrentar o sobrellevar este tipo de situaciones; pudiendo ocasionar desbalances hormonales o químicos en el cuerpo que resultan siendo detonantes de enfermedades en algunas personas. Nosotras, no somos la excepción a esto; todos podemos llegar a enfermarnos en el transcurso de nuestras vidas y como muestra de esto, yo, Sandra Correa me enfermé de lo que menos pensé que podría enfermarse una persona como yo, hiperactiva y artista, depresión.

Con el tiempo descubrí que mi depresión fue detonada por una serie de pérdidas personales, y aun cuando yo era la que estaba enferma, mi hermana Andrea Correa se vio enfrentada también como consecuencia, con la difícil tarea de convivir, trabajar y sobrellevar esta enfermedad conmigo; así que a partir de nuestras vivencias personales, surge un interés profundo por reflexionar y preguntarnos, cómo la danza puede servir de puente para sensibilizar y de alguna manera fortalecer las redes de apoyo que rodean a las personas en situación de vulnerabilidad a la depresión, las personas que tienen depresión o a quienes la tienen y no lo saben, para que puedan darle un nombre a eso que sienten y buscar ayuda; adicionalmente a las personas que comparten o conviven con alguien que sufre de estos trastornos, ya que es una situación que crece como una bola de nieve hasta convertirse en una avalancha. Es por esto, que buscamos generar un espacio donde se le diera voz al tema de la depresión a través del arte como ese medio poderoso para dar luz y sensibilizar, visibilizando lo invisible a través de una obra de creación coreográfica.

Actualmente la depresión y las enfermedades mentales son un problema social que causa preocupación debido a la magnitud de suicidios, siendo ésta la última y más grave consecuencia (principalmente para aquellos seres cercanos) de esta silenciosa enfermedad, sin embargo poco se genera consciencia acerca de la vulnerabilidad que todos tenemos de llegar a padecer alguna de estas en algún momento de nuestras vidas, debido a que poco se habla o se nos educa acerca del tema.

Partiendo de ahí, decidimos realizar un acercamiento conceptual con la danza jazz, para abordar la creación coreográfica y diseñar una estrategia que nos permita ahondar en la experiencia de la danza como herramienta generadora y sensibilizadora. Para esto recurrimos al uso de datos cualitativos que nos

permiten analizar el impacto que podrían tener en la sociedad y específicamente en la sensibilización hacia esta temática en particular. Para llevar a cabo la investigación definimos como estrategia metodológica, un laboratorio de creación que nos brinda la posibilidad, mediante el movimiento y la danza de desarrollar un espacio en el cual se explora en torno a las experiencias, emociones y sensaciones individuales; para posteriormente desarrollar una creación artística que recopila esas vivencias individuales en una experiencia colectiva reflexiva.

En nuestro deseo de sensibilizar sobre esta temática, sentimos que podemos aportar un granito de arena en despertar la sensibilidad para reconocer en nuestros seres queridos y en nosotros mismos cambios; así mismo generar un espacio donde se permite y se hable del tema. Es importante darle voz al silencioso tema de la depresión; para esto elegimos hacerlo a través de una creación coreográfica, mediante la cual se diera mayor visibilización y sensibilización a estos aspectos trascendentales, pero a su vez subvalorados.

Hay múltiples señales visibles que nos ayudan a indicar la salud física de una persona; podemos notar que alguien camina con dificultad, que tiene faringitis o tos. Muchas veces podemos ver cuando alguien está luchando físicamente, pero con la salud mental es diferente, no siempre puedes ver lo que está pasando en la mente de alguien y eso hace complejo identificar una lucha mental, ya que la ausencia de señales visibles suele ser habitual.

Finalmente, es importante darle valor a lo que nos atraviesa y sentirnos comprendidos en lo posible por las personas que nos rodean, tener la seguridad de no ser juzgado y de no estar solo en esto; saber que es una condición humana. Concientizar es algo que puede salvar vidas, y el primer paso es ser compasivo con uno mismo, ya que la depresión en sí es poco compasiva.

Algunas veces estamos tomando los retazos de esperanza que nos quedan y aferrándonos a ellos para salir de ese estado que nos incapacita anímicamente y que nos agobia, cuando sentimos que lo único que nos queda de cuando la vida nos despertaba una sonrisa, son unos **retazos** de eso que fuimos.

1 Planteamiento del problema

En la actualidad la depresión y las enfermedades mentales son un problema social, que no solamente afectan a las personas en un nivel personal, sino que también se extiende a las personas que se encuentran dentro del mismo círculo social. Cada vez, desde más temprana edad, existe una mayor vulnerabilidad debido a múltiples factores que en la actualidad estamos viviendo como sociedad y por lo tanto el riesgo de llegar a ser afectados o padecer de depresión incrementa. Es importante tener en cuenta que la depresión no es la afectación más grave en sí misma, pues en su estado más severo puede llevar incluso al suicidio.

Cada año se suicidan más de 700,000 personas en el mundo, dato que es especialmente preocupante cuando vemos que en el grupo etario de 15 a 29 años el suicidio es la cuarta causa de muerte según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Pero aun cuando la depresión no llega al suicidio, puede causar gran sufrimiento a la persona afectada y alterar sus actividades laborales, escolares y familiares (2021a).

La depresión y las enfermedades mentales son un tema del que poco se habla y poco se genera consciencia acerca de la vulnerabilidad que tenemos todos de llegar a padecer alguna de estas en algún momento de nuestras vidas o de las personas que nos rodean; sin importar clase social, raza y/o género. Aunque la depresión (incluyendo sus signos, síntomas y factores de riesgo para padecerla), es una patología frecuente, es a su vez comúnmente olvidada o ignorada en nuestro medio. Muchas veces personas cercanas a nosotros e incluso nosotros mismos tenemos o hemos tenido algún pensamiento, sentimiento o síntoma que podría eventualmente desencadenar en una depresión o enfermedad mental, pero no lo sabemos y asumimos que son comportamientos o pensamientos “normales”. Es importante tener en cuenta que hay fluctuaciones del estado de ánimo que pueden ser normales ante algunas situaciones concretas de la vida cotidiana, pero la dificultad radica en confundir estos estados transitorios con lo que realmente es una depresión como tal. La falta de consciencia acerca de estos riesgos conlleva a que quienes rodean a aquellos con depresión, los alienen e incluso en algunos casos empeoren la situación que ese alguien puede estar viviendo. En muchas ocasiones, estas personas no piden ayuda, algunos incluso sienten miedo de hablar de ello, sienten vergüenza o culpa por sentirse así o no ser capaz de cambiar lo que sienten.

El especialista del Departamento de Psiquiatría y Psicología Clínica de la Universidad de Navarra en España, el Dr. Jorge Pla Vidal , describe la depresión como “una de las patologías más frecuentes en

Atención Primaria y es la primera causa de atención psiquiátrica y de discapacidad derivada de problemas mentales” (2022, párr. 2). Según varios estudios, la depresión es más frecuente en mujeres y en personas menores de 45 años. Dentro del grupo de personas más vulnerables se encuentran los adolescentes por estar expuestos a diferentes problemas psicológicos, sociales y familiares como: la desintegración familiar en donde los padres abandonan el hogar o por el descuido de sus propios progenitores, violencia intrafamiliar, deserción escolar, baja autoestima, consumo de alcohol y sustancias psicotrópicas; así como también la conducta rebelde y el deterioro de su imagen e identidad que afectan y se manifiestan de manera diferente de persona en persona, alterando así su calidad de vida. Sin embargo todos podemos en cualquier momento de la vida encontrarnos en alguna situación que nos haga vulnerables, y cada vez más grupos poblacionales son vulnerables debido a las situaciones mundiales que atravesamos, tanto de origen socio-político, ambientales y emergencias sanitarias como el Covid-19.

Nuestra preocupación por el tema de la depresión se acrecienta cuando observamos las estadísticas Colombianas reportadas por Medicina Legal³, que ponen en evidencia al suicidio como la cuarta causa de muerte y que afecta principalmente a las personas entre los 20 y 24 años de edad; como docentes justamente este es un gran porcentaje del grupo poblacional al que nos enfrentamos a diario. A esto se le suma que nosotros los artistas por lo general somos seres con una gran sensibilidad emocional, y aun cuando la danza puede ser y de hecho se ha estudiado como terapia para tratar y prevenir la depresión, también en algunos ámbitos puede ser justamente un arma de doble filo, siendo contradictoriamente una causa, factor desencadenante o detonante de la depresión al estar sujetos a muchas presiones y exigencias. Un desgaste físico y energético donde se exige la perfección técnica pero con una sonrisa siempre en los labios, donde el público no debe percibir que algo es difícil o doloroso, donde hay que ser persistentes aun cuando no siempre se tienen los mismos deseos o motivaciones, donde la competencia puede llegar a generar un ambiente que ya no trae placer o pasión por lo que se hace, sino que por el contrario se torna en una carga física y emocional.

1.1 Surgimiento de la idea

Desde muy joven fue una realidad que me tocó vivir, mi mejor amigo se suicidó cuando tenía 17 años y cuando tenía apenas 14 años, mi mejor amiga intentó suicidarse, pero lo más difícil para mí

³ Boletines Estadísticos de Medicina Legal del año 2021

posterior a esto fue el no haber 'visto' o identificado aquellas señales de alerta en nuestras conversaciones, que en su momento parecían más triviales. En especial él me hablaba acerca de las formas en que podría morir, que podría quitarse la vida, y por más ilógico que eso suene hoy, en ese momento no lo vi, nunca lo entendí, hasta que me tocó entender la realidad de la peor manera. Luego cuando tenía ya aproximadamente 25 años sentí que tal vez yo había cambiado con los años, pues ya no reía como antes, ya no era tan extrovertida y pensaba, aun después de haber vivido esas situaciones, que tal vez eso pasaba cuando uno maduraba, que ya no disfrutaba las mismas cosas de antes ni de la misma manera. Pero para mi fortuna, mi hermana⁴ que es médica logró ver las señales sutiles que yo manifestaba de manera involuntaria, fue ella la que realmente se dio cuenta de que lo que me pasaba era que estaba atravesando una depresión y me ayudó, o mejor dicho, me 'obligó' a buscar ayuda profesional, de no ser así no sé si estaría hoy aquí contando la misma historia.

(Nota diario personal de la autora)

Luego de haber vivido desde la perspectiva del espectador, desde ese punto dónde uno es impotente, dónde uno se pregunta una y mil veces ¿si tal vez uno podría haber cambiado algo?, ¿y si uno se hubiera dado cuenta?, ¿sí habría hecho la diferencia? Pero estas son cosas que jamás sabremos o en mi caso, yo jamás sabré.”⁵ Lo cierto es que el pasado no lo podemos cambiar, pero sí podemos ayudar a construir el futuro y que menos personas tengan que vivir estas situaciones y sobre todo vivirlas en su propia soledad.

Como docentes nos vemos, sin darnos cuenta, en un lugar de privilegio y responsabilidad, pero también de vulnerabilidad e influencia. Durante los últimos 15 años hemos visto y vivido, en nuestra propia academia de danza (Dance AS), como la adolescencia puede ser una de las etapas críticas de la vida. A lo largo de este tiempo hemos sido testigos de muchas situaciones, acompañando múltiples posiciones de vulnerabilidad y riesgo con nuestras y nuestros estudiantes. Desde adolescentes que se cortan o laceran, problemas de dismorfia, trastornos alimenticios, situaciones de separaciones y divorcios en las familias, pérdidas de seres queridos, identidad de género, así como el enfrentar miedos, inseguridades y tantas situaciones a lo largo de la vida. Esta es una realidad que tampoco es ajena a nuestra población adulta,

⁴ Olga Andrea Correa Díaz, coautora.

⁵ Historia de Sandra Oliva Correa Díaz, coautora.

donde situaciones de estrés, ansiedad, incertidumbre, separaciones, cambios drásticos y crisis de vida hacen que compartan estos riesgos y vulnerabilidades.

Algunas de nuestras estudiantes pasan gran parte de su tiempo 'libre' en la academia y las relaciones que se desarrollan con sus compañeras y compañeros son fuertes y de gran impacto, generalmente positivo. Pero esto se puede volver una situación también delicada ya que la presión generada por las diversas situaciones puede causar tensiones en los grupos, que se vuelven como una familia, donde se ríe, se llora, se discute, se juega, etc. Pero no podemos obviar que la existencia de los tabúes, el miedo a los estigmas y sentirse juzgadas, dificultan la comunicación y la empatía al verse enfrentadas a situaciones complejas dentro de estos entornos.

Hace unos años, tuvimos una situación que nos impactó y donde pudimos vivenciar de primera mano la importancia acerca de sensibilizar, generar consciencia, visibilización, comprensión y empatía con las personas que nos rodean; ya que nunca sabemos las situaciones por las que cada uno está atravesando. Una de nuestras estudiantes estaba atravesando situaciones familiares difíciles, las cuales resultaron afectando su estabilidad emocional y desarrollando un trastorno bipolar con el que fue diagnosticada unos meses más tarde. Su enfermedad estaba afectando su rendimiento y asistencias en clase, lo cual sus compañeras no estaban tomando de la mejor manera; esto sumado a su situación, estaba aumentando su estrés y ansiedad al sentirse alienada por su grupo de compañeras y amigas, así que motivada por su terapeuta decidió compartir lo que le sucedía para que la entendieran, aliviando un poco la tensión y de esta manera sentirse apoyada y comprendida. Fue justamente ahí, donde la falta de consciencia y empatía fue evidente. Sus compañeras lo veían como un deseo de sobresalir y llamar la atención, así como una falta de voluntad en asumir o afrontar sus situaciones y emociones. Un grupo que parecía una familia ahora estaba, sin darse cuenta, dándole la espalda a alguien que las necesitaba, pero que no lograban comprender.

Situaciones como ésta se ven día a día, en diferentes grados y de diversas maneras. Tener que verlas desde afuera y no poder ayudar nos generó una sensación de frustración y tristeza que ha sido una fuente de inspiración en nuestro deseo de sensibilizar sobre esta temática. Más aún cuando sabemos que puede ser una situación que escala como una bola de nieve, que se convierte en una avalancha. Cuando hablamos de este efecto y lo relacionamos con la depresión, sabemos que puede llegar incluso hasta el suicidio, que más que una pérdida, se convierte a largo plazo en una tragedia con efectos devastadores sobre las familias, los amigos y las comunidades. En palabras de Brígida Montoya Gómez, trabajadora social magíster en salud pública:

El fenómeno del suicidio es un evento privado que impacta lo público; traspasa los límites de lo individual y afecta diversos entornos grupales: familia, escuela, trabajo, círculos de amigos y comunidad, llevando a estos grupos, y a sus integrantes, a vivenciar pérdidas significativas que los sumerge en una serie de sentimientos, incluyendo la culpa, reproches y estigmatización. (2015, p. 424)

Estas son situaciones traumáticas que se quedan con nosotros, que nos marcan y afectan en muchos ámbitos de la vida. Se supera la pérdida del ser querido, pero las condiciones de su muerte 'el suicidio', eso es algo que se queda para siempre.

En nuestro deseo de sensibilizar sobre esta temática, sentimos que podemos aportar un granito de arena para que más personas tal vez podamos ser esa mano amiga, podamos reconocer en nuestros seres queridos y en nosotros mismos cambios y abrir un espacio donde se hable del tema, alzar la voz y apagar el silencio. Porque ésa es otra cosa, como no es algo de lo que se habla ni de lo que realmente comprendamos, no entendemos qué está pasando, quedando fuera de nuestro alcance; como esta situación que vimos con nuestras alumnas. Si no entendemos algo, por más que nos digan, sólo son palabras, necesitamos darle sentido a esas palabras para que realmente puedan generar una eco.

Diversas situaciones nos han llevado a pasar por cuadros o momentos de depresión en menor o mayor escala, y no ignorantes de la importancia y posibles consecuencias que estas situaciones pueden generar, nos inspiró a preguntarnos: ¿Cómo podemos aportar desde el arte en la visibilización de estas situaciones? ¿Cómo podemos evidenciar lo vulnerables que somos para desmitificar muchas creencias que existen aún alrededor de las enfermedades mentales? ¿Cómo podemos motivar la empatía ante situaciones y/o personas en riesgo?

Tal vez si supiéramos los riesgos y la profundidad de estos, podríamos ayudar o pedir ayuda y evitar llegar a sufrir de depresión, o en caso de ya sufrirla no tener miedo de hablar del tema ni sentir vergüenza. Es importante darle voz a la depresión, y el arte es un medio poderoso para abrir corazones, para dar luz a situaciones, sensibilizar y para transformar el mundo; porque el arte es sensible y eso es precisamente lo que necesitamos, seres empáticos y una humanidad más sensible.

Pero el arte tiene muchas maneras de manifestarse y de aportar. ¿Cómo podemos generar sensibilización frente a esta realidad llamada depresión, incluyendo sus factores de riesgo potenciales y la

visibilización de sus síntomas, así como normalizar el diálogo alrededor de la depresión y así dar pasos importantes para poder eliminarlo de la lista de temas tabú?

¿Será que llevando esta problemática y plasmándola en la escena, volviendo visible lo invisible, a través de una creación coreográfica, podríamos generar mayor consciencia y sensibilización con respecto a estos aspectos tan importantes, pero tan subvalorados?

1.2 Justificación

Hemos visto y vivido cómo la vida se hace más compleja para aquellas personas que sufren de depresión, al no ser comprendidas, sentirse solas en su aflicción e incluso sentir vergüenza. Estamos convencidas, que lograr visibilizar lo que vive alguien que se encuentra atravesando una depresión, o los signos y síntomas que suelen manifestarse debajo de nuestras propias narices, puede facilitar que podamos ser una fuente de luz en ese camino sombrío de aquel que vive esta situación y permitir encontrar un espejo donde puedan ver que no están solos, que muchas personas luchamos con problemas similares, 'que juntos somos más fuertes' y tal vez lograr así volver a encender esa chispa que se está apagando e incluso hasta servir de motivación o incentivo en promover que aquellas personas se acerquen sin temor a buscar apoyo y ayuda profesional. Sentimos que identificar los factores de riesgo o síntomas aislados de depresión puede ser más importante de lo que parece, ya que de ser pasados por alto pudieran efectivamente llevar a una depresión, a ideas suicidas o incluso a cometer suicidio.

Una perspectiva interesante para el tema es la que el Dr. Pla Vidal nos plantea en una entrevista que le realizó el Diario Vasco en el 2015, acerca de cómo con la ciencia y los tratamientos existentes en la actualidad pueden curar hasta el 90% de las depresiones y en el peor de los escenarios lograr una mejoría notable. Pero hay una condición que vale la pena ser resaltada: luego de una primera depresión es probable volver a padecer otra. Por lo que a nuestro criterio, se hace imperativo **sensibilizarnos** con su existencia para facilitar la búsqueda y tratamiento que permita vivir una vida emocionalmente más liviana. Hablamos de sensibilidad como esa capacidad de ver más allá de lo que parece ser evidente, y en el caso de la depresión poder identificar esos rasgos o señales que pueden existir en una persona con depresión.

Acorde a la OMS la depresión es un trastorno mental común, convirtiéndolo en la principal causa de discapacidad a nivel mundial. Se estima además, que el 5% de los adultos del mundo padecen depresión. Es bien sabido que la depresión puede llevar al suicidio, la OMS (2021b) afirma que es la cuarta causa de muerte en el grupo etario de 15 a 29 años, grupo poblacional al que pertenecen las artistas

bailarinas voluntarias de este proyecto de investigación-creación. Las cifras reportadas en los Boletines Estadísticos de Medicina Legal del año 2021, ponen en evidencia que este fue el año con mayor casos de suicidios en los últimos 10 años en Colombia, con 2,595 víctimas; lo que da mayor relevancia y pertinencia a investigar a cerca de la problemática de la depresión como precursora del suicidio.

Dado precisamente que esta es una enfermedad prevalecte entre nosotros y nuestros seres cercanos, consideramos que es un tema que merece ser expuesto. Qué mejor manera de hacer esto, que a través de nuestro quehacer artístico; llevando al espacio escénico temas poco frecuentemente desarrollados en estos espacios, creando precisamente con artistas que hayan convivido de una u otra forma con la depresión y por lo tanto pudieran a través de su sensibilidad y capacidad de transmitir, plasmar sentimientos en un escenario.

Buscamos hallar formas de sensibilizar y concientizar a la población, incluyendo a las artistas partícipes de la obra, las coreógrafas y los espectadores para que puedan conectarse con esta problemática, ya fuera en el momento presente o para una situación futura, propia o incluso ajena. Concientizar, no solamente de la existencia de dicha enfermedad, sino también de lo vulnerables que podemos ser todos de padecerla, ya que es justamente esa falta de conocimiento sobre la depresión, sus signos, síntomas y cómo estos pueden afectar o estar presentes en la vida de alguien, lo que dificulta identificar y tener la posibilidad de empatizar. Es importante ponerse en el lugar del otro, aun cuando no se pueda comprender lo que se siente vivir con depresión; saber que la otra persona está en situación de vulnerabilidad y darnos cuenta que mis acciones tienen trascendencia.

Consideramos que visibilizar la depresión como una realidad concreta de la actual juventud puede facilitar hablar libremente de ella; tratamos de sembrar una semilla de empatía con aquellos y aquellas que la padecen o están en riesgo de hacerlo; pues la empatía en las personas que conviven con alguien que padece alguna enfermedad mental es esencial, ya que son ellos los que pudiesen ser un apoyo para evitar que empeore la situación que ese alguien esté viviendo.

Justamente, la psiquiatra Olga Albornoz considera que hay que **“dejar de temerle a la salud mental”**, y que si un adulto siente que no está bien, debe buscar ayuda de profesionales en la materia. De la misma manera tiene que ocurrir con los niños y niñas, cuando sus papás o cuidadores noten que requieren apoyo psicológico o psiquiátrico. (Wohlgemuth, 2022, párr. 12)

1.3 Pregunta

¿De qué manera abordar a través de una creación coreográfica el tema de la depresión con un grupo de artistas bailarinas voluntarias de la ciudad de Medellín en el segundo semestre de 2022?

2 Marco De Referencia

2.1 Antecedentes

En busca de idear una obra de creación que aborde la problemática de la depresión encontramos antecedentes nacionales e internacionales, los cuales ponen en evidencia que éste no es un tema nuevo ni de exclusividad local, sino que por el contrario ha sido de interés a nivel global, y principalmente para personas que han vivido de cerca con la depresión. La diversidad en las formas y estilos de estos antecedentes dan muestra de la gran posibilidad de formas que existen para acercarse a la depresión desde el arte, específicamente desde la danza. Entre los antecedentes que encontramos particularmente interesantes y aportantes a nuestro proyecto por ser éste una investigación-creación, se encuentran, un proceso creativo de danza, una tesis, un film y un artículo acerca de la danza como terapia para la depresión.

2.1.1 *Beyond the stage*

Beyond the Stage es un showcase anual de coreógrafos creado en colaboración entre el Cirque Du Soleil Entertainment Group y el Nevada Ballet Theatre, donde la coreógrafa Caroline Atwell se presenta en octubre del año 2019 con una obra inspirada en el texto “visibilidad” de Matt Iammarino. La pieza coreográfica cuenta con 10 bailarines, 8 de los cuales interpretan a personas que están en completa ignorancia de qué está sucediendo con los otros dos, estos dos bailarines sufren de depresión y están cada uno en su propia lucha, buscando salir a flote. La intención es que, al final de la puesta en escena, esas 8 bailarinas sean capaces de ver y comprender lo que está sucediendo con los otros 2 y que puedan observar esas luchas y así obtener un mayor entendimiento de lo que estos 2 personajes están atravesando. Atwell tiene como finalidad expresar algunos de los pensamientos y luchas internas de aquellos que sufren de enfermedades mentales. También busca compartir esa consciencia acerca de las enfermedades mentales donde hay un gran estigma alrededor de estas, permitiendo así romper esas barreras y ayudar a que ésta sea una conversación un poco más cómoda. Poder sacar a la luz que las enfermedades mentales son algo que muchas personas sufren, podría ser alguien cercano o incluso alguien con quién vivimos; que no se sientan solos, ya que muchos más sufren de lo mismo.

La impotencia de estar tan cerca y no poder ver la realidad, genera una gran frustración en las personas que rodean a los que sufren de enfermedades mentales, especialmente cuando llega al punto del suicidio y las personas alrededor no lo habían siquiera sospechado. Es ahí cuando las personas que no están sufriendo de esta situación se dan cuenta y los toca; especialmente cuando es alguien cercano, al sentirse ciego ante algo que estaba frente a sus ojos. La necesidad de visibilizar y desestigmatizar este tema no solamente es por el bien de aquellos que sufren de las enfermedades mentales como la depresión, sino también de aquellos que viven, conviven y tienen cariño hacia las personas que sufren de éstas.

Este es un trabajo que se hace desde un cuestionamiento similar al nuestro. El querer dar voz desde la estética y el arte para desestigmatizar y buscar visibilizar una problemática 'invisible' que afecta a muchas personas, sea porque atraviesan estas situaciones o porque sus seres queridos las atraviesan; poderlos acompañar o poder sentir la tranquilidad de hablar, con la esperanza de evitar llegar al punto del suicidio.

2.1.2 La tristeza es como la noche, tiene su propia belleza

La tesis, escrita por Samantha Espinosa Castro en Puebla, México, en noviembre de 2019: *Análisis del proceso creativo de una obra de danza, como estructura narrativa del cortometraje documental: La tristeza es como la noche, tiene su propia belleza; busca* analizar el proceso creativo de esta obra de danza contemporánea, que tiene como discurso visualizar los trastornos de ansiedad y depresión que vive Samantha, protagonista y coreógrafa del documental.

En síntesis podemos decir que el deseo de estar al día respecto a las nuevas formas de representar al mundo, contribuye a la formación de cada modo de representación de la danza. A través de este proyecto de investigación, la autora se propuso analizar el proceso creativo de una obra de danza contemporánea creada como estructura narrativa de un cortometraje documental, creando así el estudio y experiencia con un enfoque entre la relación cine y danza. A través del cruce del lenguaje cinematográfico, más específicamente del cine documental, y el coreográfico contemporáneo, ofrece una línea de creación particular en las que se abre un universo de expansión sobre las creaciones coreográficas sincrónicas; buscando estimular cuestionamientos y reflexiones sobre el cuerpo, la danza, los procesos creativos y su expresividad dentro del medio cinematográfico o audiovisual.

La herramienta de análisis utilizada fue la investigación cualitativa inductiva; comprensión y desarrollo de conceptos partiendo de pautas de los datos, y no recogiendo datos para evaluar hipótesis o teorías preconcebidas. La recolección de información se llevó a cabo basada en la observación de comportamientos naturales de quienes interactúan para la investigación, los discursos sobre el proceso de la obra y respuestas abiertas para la posterior interpretación de significados. También se analizó el conjunto del discurso entre los sujetos y la relación de significado para ellos, según cada uno de sus contextos culturales ideológicos y sociológicos.

Podemos concluir que el desarrollo del arte, combinado con los medios y las tecnologías, son producto de los diferentes contextos de las artes en general, hablando de esta investigación específicamente de la danza contemporánea y sus procesos de creación, inmersos en formatos diferentes de producción y exhibición. Tomando en cuenta las teorías sobre los diferentes lenguajes y la interrelación que existe al mismo tiempo entre estas dos disciplinas artísticas, la danza y el cine se oponen conceptualmente al simple registro dancístico. En ese encuentro inevitable entre el cine y la danza no cesa de ampliar los campos de experimentación y renovación de producciones artísticas. La danza y el cine no se reemplazan uno al otro, y tampoco se limitan, son autónomos y no pueden ser encasillados.

Es pertinente resaltar y rescatar de esta tesis, su discurso de visibilizar los trastornos de ansiedad y la depresión a través de la danza. La forma de recolección de información de los participantes, basada en la observación de comportamientos naturales de quienes interactúan para la investigación. Nos plantea la opción de ampliar nuestro público al que podemos impactar y nos reafirma que la danza y el arte son una fuente apropiada para llevar a cabo nuestro propósito.

2.1.3 Sink or Swim

Sink or Swim: Our underwater dance film tackling mental health stigma es un cortometraje realizado el 22 de mayo de 2018 por la coreógrafa Charlotte Edmonds. Su objetivo principal era el de utilizar la danza como una forma de mostrar a las personas cómo se siente la depresión; recordarle a las personas que viven con depresión que no están solas en su lucha. Que la gente se sienta conmovida por la película y se anime a ser más consciente de sus amigos, colegas y familiares; haciendo de la salud mental una conversación cómoda para tener.

En síntesis podríamos decir que está basado en un autorretrato del artista Ian Cumberland sumergido en una bañera completamente vestido. Charlotte y Louis-Jack se han basado en metáforas

recurrentes de agua y ahogamiento que utilizan las personas que sufren de depresión para describir sus experiencias.

Para el desarrollo de esta obra, la coreógrafa construyó un guion gráfico de toda la película con la música para saber lo que sucedería exactamente en cada segundo. Coreografió dos bailes, tanto para el estudio como para el tanque, para toda la composición. Explorando primero los movimientos tanto bajo el agua, como por fuera de ella, pudiendo tener un entendimiento más claro de las sensaciones y así saber que podía pedirle a la bailarina que estaría interpretando la pieza.

La pertinencia para nuestro proceso creativo radica en su experimentación, exploración y empleo de las sensaciones de las personas que sufren de depresión, además del uso de la abstracción de dichas sensaciones como eje creativo del montaje coreográfico. Esto para nuestro proyecto aporta un gran valor estético y honesto, que puede fortalecer nuestra composición.

2.1.4 Emotions in Motion: Depression in Dance-Movement and Dance-Movement in Treatment of Depression

En Octubre de 2017 Marko Punkanen, Suvi Saarikallio, Outi Leinonen, Anita Forsblom, Jeena, Kulju, and Geoff Luck, en su artículo, *Emotions in motion*, se plantearon como objetivo evidenciar el papel central del cuerpo y movimiento corporal en la expresión y regulación de los estados emocionales, presentando hallazgos recientes sobre el efecto que ejerce la depresión sobre la expresión de los movimientos de una persona, así como la posibilidad de emplear DMT⁶ como una terapia de intervención para la depresión.

Este artículo argumenta que el movimiento del cuerpo, siendo fundamental para la percepción y producción de la emoción, también debe ser considerado en los enfoques y métodos utilizados en el tratamiento de la depresión. Presenta la captura de movimiento con el uso de tecnología como un método para estudiar el movimiento de la danza y proporciona una breve descripción de estudios relacionados, hallazgos recientes sobre el efecto de la depresión en el movimiento de una persona y su expresión, así como las posibilidades de utilizar la terapia de baile/movimiento como terapia intervención para la depresión; para lo cual se realizaron 3 estudios empleando como método de estudio el movimiento capturado por medio de tecnología. Podemos concluir que los tres estudios descritos proporcionan

⁶ DMT: Danza Movimiento Terapia

evidencia crucial de que DMT es de hecho una herramienta terapéutica válida en el tratamiento de la depresión.

De este estudio podemos rescatar el método de captura tecnológica del movimiento y el análisis realizado acerca de la relación entre la calidad de los movimientos y los estados de ánimo o síntomas de la depresión que nos puede ser de utilidad para nuestro trabajo compositivo, ya que estos elementos cuantitativos dan criterios importantes para la visibilización cualitativa de estas características y permiten restar en alguna medida la subjetividad acerca de algunas evidencias físicas que pueden ser de gran aporte.

2.2. Referentes

Hablar de salud mental es algo complejo ya que no es tangible, sino que es más bien un concepto que se formula en torno a las circunstancias; debido a que cada persona se encuentra inmersa en un entorno cultural diferente, es por esto que Blanco & Maya concluyen que este será el que en últimas define lo que es estar o ser sano (2013, p. 1). Millon y Davis (citado en Londoño Arredondo, 2011) plantean que “para una aproximación a la conceptualización de los trastornos mentales, debe considerarse la imposibilidad en establecer una línea divisoria exacta entre lo normal y lo patológico” (p. 26).

“Según el Estudio Nacional de Salud Mental de Colombia, en nuestro país 40,1 por ciento (2 de cada 5 personas) de la población colombiana presenta alguna vez en su vida algún trastorno mental” (Ministerio de Salud y Protección Social [MinSalud], 2014, p. 3). Acorde a la OMS, la salud mental es una triada comprendida por el bienestar emocional, psicológico y social de una persona (2021). Los problemas, fenómenos o afecciones de la salud mental se han clasificado clínicamente en enfermedades, patologías, síndromes, trastornos, patrones y estados, entre otros; según la presencia de síntomas, su duración y su frecuencia sumado a algunas otras variables, pero en ningún momento pretendiendo clasificar directamente a las personas. Dentro de esta clasificación de enfermedades mentales se encuentra la depresión.

2.2.1 Depresión

La humanidad muestra cierta tendencia o la necesidad de asignar nombre y espacio a los fenómenos y objetos que le rodean, pero cuando se trata de hechos inmateriales, intangibles o del mundo subjetivo ésta tarea se complica. Es por eso que no fue sino hasta finales del siglo XIX que surgió el término

“depresión”; nombre dado por el Dr. Johnson quién padeció esta enfermedad.⁷ A lo largo del tiempo la depresión se ha nombrado como: *El bazo, La enfermedad inglesa, Los vapores, La locura melancólica, Atrabilis y enfermedades del alma* han sido algunos de los nombres con los que se había conocido la depresión durante la historia (Ahonen, 2018). Sin embargo la palabra ‘**depresión**’ puede generar cierta confusión ya que se utiliza de múltiples formas y puede estar haciendo alusión a:

- *Estado de ánimo*, como sentimientos de tristeza, ansiedad, vacío, desmotivación, desesperanza, apatía.
- *Síndrome*, una constelación de síntomas y signos que pueden incluir un estado de ánimo deprimido. como por ejemplo el síndrome de depresión mayor.
- *Trastorno mental* o condición clínica específica como el trastorno bipolar, trastorno depresivo inducido por medicamentos o sustancias o el trastorno depresivo secundario a otra condición médica general.

El Dr. William Coryell, psiquiatra y profesor del departamento de psiquiatría del University of Iowa Carver College of Medicine hace una definición que puede ayudar a esclarecer este concepto y que en conclusión coincide con la de otros autores. Él define la depresión como:

Un sentimiento de tristeza y/o una disminución del interés o del placer en las actividades que se convierte en un trastorno cuando es lo suficientemente intensa como para interferir con el funcionamiento normal de la persona. Puede sobrevenir tras la pérdida de un ser querido u otro acontecimiento doloroso, aunque con respecto a este resulta desproporcionado y de una duración mayor a la esperada. (2021, párr. 1)

Existen diferentes grados de afectación o de episodios depresivos que se clasifican en leves, moderados o graves, en función del número y la intensidad de los síntomas, así como de las repercusiones en el funcionamiento de la persona y de su recurrencia. El Dr. Jorge Pla Vidal explica que “se estima que a lo largo de la vida una de cada cinco personas va a padecer una depresión. Es bastante prevalente” (Urdangarin, 2015, párr. 11).

⁷ Poeta, ensayista, biógrafo, crítico literario y lexicógrafo inglés. Fue una de las figuras literarias más importantes de Inglaterra: autor del primer diccionario de la lengua inglesa.

Según el modelo de vulnerabilidad-estrés, existen características que incrementan o disminuyen la probabilidad de que una situación o evento estresor conlleven a que se desarrolle una psicopatología; estos son conocidos como factores de riesgo y de protección (Grant, 2005; Hoyos Zuluaga et al., 2012; Ingram, 2005).

2.2.1.1 Factores de riesgo y situaciones desencadenantes. Existe evidencia de algunos factores que influyen en el desarrollo de la depresión, entre ellos se encuentran: factores hereditarios o genéticos los cuales contribuyen a la depresión en aproximadamente la mitad de las personas que la padecen; factores de tipo biológico, como pueden ser cambios hormonales o las alteraciones en los niveles de algunos neurotransmisores (serotonina, noradrenalina y dopamina); factores de tipo psicológico o aspectos de la personalidad, como las pérdidas o un enfoque de la vida demasiado estructurado, exigente o perfeccionista que pueden hacer que las personas sean más vulnerables; factores sociales, como el “bullying”⁸ o la discriminación, la soledad o el individualismo; factores psicosociales, como circunstancias estresantes en la vida afectiva, laboral o de relación que también incrementan dicha vulnerabilidad. Se han descrito además casos de depresión asociada con enfermedades orgánicas o depresión como efecto secundario de algunos medicamentos (Clínica Universidad de Navarra, 2022; Coryell, 2021; Urdangarin, 2015). La Organización Panamericana de la Salud (OPS) afirma que algunas investigaciones indican que el riesgo genético para la depresión es el resultado de la influencia de varios genes que actúan junto con factores ambientales y otros factores de riesgo (2021).

Nel A. González Zapico, presidente de la Confederación de Salud Mental España, (como se citó en Gallardo, 2016) afirma que una de las barreras que más alejan es la asociación de los trastornos psicológicos y afectivos con la violencia. Culturalmente se tiene la falsa creencia de que las personas con estos padecimientos son violentas. González además ratifica el miedo como un factor incidente en la depresión que puede sufrir una persona y nombra cuatro elementos o situaciones que lo intensifican. **1) La cultura:** Donde el éxito es la única meta. La gran mayoría de las ocasiones no es la meta personal sino la programada por entidades con intereses económicos o dogmas necesitados de adeptos. **2) Los**

⁸ La palabra bullying es un préstamo del inglés, proveniente de “bully” (abusador) y se traduce en acoso escolar. Es cualquier forma de maltrato psicológico, verbal o físico producido entre estudiantes de forma reiterada a lo largo de un tiempo determinado tanto en el aula, como a través de las redes sociales, con el nombre específico de ciberacoso (*Acoso Escolar*, 2022).

estereotipos: La sociedad genera estándares imposibles de alcanzar, crea estereotipos malsanos donde la exigencia de una estética específica abrumba. Al ser imposible alcanzar este estándar, la autoimagen se desdibuja y con ello cae la autoestima en las personas. **3) Las noticias:** contacto con imágenes de guerras, corrupción, accidentes, incendios y cambios climáticos, donde el manejo inadecuado de la información genera estados de tensión y sentimientos trágicos que afectan el equilibrio emocional. **4) El cine o televisión:** Los perfiles psicológicos de muchos personajes en las películas y series, refuerzan el temor a la socialización con personas que sufren de algún trastorno, esto limita la interacción y los canales de comunicación que muchos pacientes requieren. Por otro lado el Dr. Coryell defiende que:

La depresión no refleja debilidad de carácter y tampoco ha de estar necesariamente relacionada con un trastorno de la personalidad, un trauma infantil o una carencia en la atención de los progenitores. La clase social, la ascendencia y los aspectos culturales no parecen intervenir en la posibilidad de sufrir depresión alguna vez en la vida. (2021, sección Causas de la depresión párr. 2)

2.2.1.2 Factores de protección. En contraposición a los factores que influyen a favor de la depresión, autores como Daphne Blunt Bugental y Joan E. Grusec Grusec (2006), ambos pertenecientes a sus respectivos departamentos de psicología; han hablado acerca de cómo la cohesión y adaptabilidad familiar son factores protectores de gran importancia ante cualquier tipo de crisis. Entendiéndose la relación al interior del subsistema conyugal – parental y la relación en el subsistema fraterno como elementos de la cohesión (Hoyos Zuluaga et al., 2012). Existe evidencia de que los trastornos depresivos son más frecuentes en adolescentes con factores de riesgo provenientes de familias desestructuradas, que no cuentan con un acompañamiento familiar debido a la desestructuración de dicho núcleo; lo que apoya la teoría de la cohesión y adaptabilidad familiar (Gibb et al., 2006; Hoyos Zuluaga et al., 2012). Las relaciones sociales también son un pilar fundamental que sirve de protección como lo afirma el Dr. Vidal en torno a la vejez (Urdangarin, 2015).

2.2.1.3 Manifestaciones clínicas de la depresión. Según la edad, las personas pueden presentar diferentes tipos de manifestaciones o formas de afectación. En 1999, el Dr. Phillip Rice agrupa los síntomas en cuatro niveles de expresión: conductuales, cognitivos, fisiológicos y emocionales; los cuales tomamos de su libro Stress and Health y sintetizamos en la siguiente tabla. (Ver Tabla 1)

Tabla 1.

Listado de síntomas por nivel de expresión

SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN CLASIFICADOS POR NIVEL DE EXPRESIÓN			
CONDUCTUALES	COGNITIVOS	FISIOLÓGICOS	EMOCIONALES
evitación	pérdida de motivación	fatiga	ansiedad
aislamiento	falta de concentración	debilidad física	miedo
falta de decisión	excesiva preocupación	pérdida del apetito o energía	irritabilidad
cambios en los patrones de sueño	pérdida de memoria	dolor de cabeza o migraña	negación
descuido con las responsabilidades	percepción errónea	dolor de espalda	sentimiento de amenaza
baja productividad	confusión	tensión muscular	frustración
absentismo	disminución de la capacidad de toma de decisiones	aceleración del ritmo cardíaco	culpabilidad
propensión a accidentes	capacidad reducida en la solución de problemas	hipertensión	incertidumbre
reacciones agresivas	auto-compasión	alteración del ritmo respiratorio	pérdida de control
consumo de drogas	pérdida de la esperanza	hiperventilación	

Nota: recopilados a partir de los síntomas descritos por el Dr. Phillip Rice, *Stress and Health*, 1999, p.87.

La OMS describe que durante un episodio depresivo la persona afectada experimenta dificultades considerables en su funcionamiento personal, familiar, social, educativo, ocupacional y en otros ámbitos importantes. A nivel de síntomas se encuentran: estado de ánimo deprimido (tristeza, irritabilidad, sensación de vacío), una pérdida del disfrute o del interés en actividades la mayor parte del día durante casi todos los días, dificultad para concentrarse, sentimiento de culpa excesiva, autoestima baja, falta de esperanza en el futuro, alteraciones del sueño, cambios en el apetito o en el peso, sensación de cansancio, falta de energía, hasta pensamientos de muerte o de suicidio (2021b).

2.2.1.4 Suicidio. Aunque el suicidio no es el eje principal de este trabajo de investigación-creación, tiene pertinencia su mención ya que hace parte del por qué surgió este trabajo y es una realidad trágica

consecuencia generalmente de una depresión no diagnosticada o no tratada; a su vez una muerte evitable y prevenible.

La OMS considera el suicidio como un problema prioritario de salud pública, y reconoce que no solo se produce en países de altos ingresos, sino que es un fenómeno que afecta a todas las regiones del mundo (2021a). En Medellín la incidencia por intento de suicidio ha venido aumentando desde el año 2014, cuando fue de 61.5 por cada cien mil habitantes, en los últimos dos años esta tasa ha sobrepasado los 90 casos de intento de suicidio por cada cien mil. En el 2021 se reportaron 2,079 casos de intentos de suicidio (1,436 mujeres y 643 hombres) y 365 casos de suicidio⁹. Es importante considerar la gravedad de la situación con estas cifras, teniendo en cuenta que principal factor de riesgo es un intento previo de suicidio; acorde a la OMS.

La estigmatización a la que están sometidas las personas diagnosticadas con trastornos psicológicos o pacientes con antecedentes familiares frecuentemente trae consigo que se vean sometidos a algún tipo de aislamiento social; lo que se torna en un círculo vicioso para ellos y dificulta a su vez que su diagnóstico y manejo. La OMS reconoce que el tabú existente con respecto a la depresión es un obstáculo más que se suma y por el cual se hace aún más imperativo sensibilizar a la sociedad para prevenir el suicidio puesto que:

La estigmatización, sobre todo la que se crea en torno a los trastornos mentales y el suicidio, disuade de buscar ayuda a muchas personas que piensan en quitarse la vida o tratan de hacerlo y que, por lo tanto, no reciben la ayuda que necesitan. La prevención del suicidio no se ha abordado debidamente porque falta sensibilización sobre la importancia que reviste como problema para la salud pública y por el tabú existente en muchas sociedades que impide tratar sobre él abiertamente. (2021a, párr. 12)

2.2.1.5 Parámetros en torno al diagnóstico de depresión. La depresión es una enfermedad poco comprendida y por tal motivo tiende a ser banalizada o tergiversada por aspectos culturales, frecuentemente se confunde con otros padecimientos emocionales como la tristeza, el duelo, la ansiedad, querer ‘llamar la atención’ o una mala actitud frente a la vida; por lo que en ocasiones no permite ni siquiera tener un diagnóstico adecuado, o incluso, que la persona que está sintiendo una serie de cambios

⁹ Información recopilada de los Boletines Estadísticos Mensuales. (2021) por el Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses.

en su salud mental se acerque a un profesional que lo valore y le ofrezca un tratamiento apropiado para su afectación.

El diagnóstico de la depresión se basa en sus síntomas o manifestaciones, pero a diferencia de la mayoría de las patologías en donde la persona afectada reconoce que algo anda mal o diferente, y consulta o busca ayuda, en la depresión frecuentemente el afectado es el último en entender y reconocer que lo que le pasa no es 'normal', sino que son manifestaciones de una depresión incipiente o ya establecida. Por este motivo la sospecha diagnóstica inicial suele quedar en manos de las personas cercanas, del núcleo familiar o círculo social de quien sufre de depresión. Pero para que esto sea posible primero es necesario que dichas personas estén familiarizadas con los posibles síntomas o formas en que puede manifestarse una depresión, puesto que no es posible reconocer aquello que se desconoce, por lo tanto se vuelve necesario que esta información sea divulgada y compartida de forma pedagógica a todas las esferas, no solo del paciente, sino de la sociedad en general, como lo afirma González (en Gallardo, 2016), incluso desde el colegio.

Esas manifestaciones que pueden alertar acerca de una depresión suelen llegar a ser evidentes solamente cuando ya se han convertido en signos visibles o más tangibles como lo es deterioro social, laboral y/o personal, el cual hace parte de los criterios diagnósticos; lo que en otras palabras significa que ya se está haciendo un diagnóstico tardío. Si la depresión se logra identificar en una fase más inicial, antes de que exista un deterioro, será posible hacer una intervención temprana. "La eliminación del requerimiento de deterioro en los criterios diagnósticos estimulará la intervención temprana en aquellos individuos de riesgo de morbilidad o muerte, en lugar de retrasar la intervención hasta después de alcanzar una morbilidad significativa" (Lehman et al. citado en Londoño, 2011, p. 27).

2.2.1.6 Estrategias ante la depresión. El Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, Director General de la OMS considera que "el bienestar del individuo es razón suficiente para actuar, pero una mala salud mental también puede tener un impacto debilitante en el rendimiento y la productividad de una persona" (OMS, 2022b, párr. 6).

Existen diversas formas o estrategias terapéuticas para el manejo de la depresión ya diagnosticada; entre ellos se encuentran la atención médica desde el áreas de psicología, psiquiatría e incluso medicina interna; las terapias de grupo, grupos de apoyo, el uso de medicamentos o terapias alternativas, entre otras. Sin embargo lo ideal sería evitar la necesidad de recurrir a todas estas líneas de manejo, sobre todo las que puedan traer consigo efectos secundarios indeseados como es el caso de los

medicamentos. Por esto es de gran valor reconocer que la depresión es una patología prevenible y multifactorial, en donde cada caso está enmarcado por situaciones diferentes, por lo que se requiere que se creen estrategias multisectoriales e integrales que favorezcan un buen estado de salud mental en la población general. Con respecto a esto la OMS dictamina que se deben ejecutar acciones oportunas enfocadas a este tipo de estrategias de prevención (2021b). Para el 2022 la OMS suscribe el Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013-2030, por el que se compromete a lograr las metas mundiales para transformar la salud mental, en este Plan de Acción se formulan varias recomendaciones de actuación, que se agrupan en tres 'vías de transformación' centradas en cambiar las actitudes frente a la salud mental, dar respuesta a los riesgos para la salud mental y fortalecer los sistemas de atención de la salud mental (La OMS subraya la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos). Lo que demuestra la importancia de sensibilizar a la población frente a esta problemática, la cual en realidad no es ajena a nadie como señala El Dr. Tedros:

Todos conocemos a alguien afectado por trastornos mentales. La buena salud mental se traduce en buena salud física (...) Transformar las políticas y prácticas con respecto a la salud mental puede arrojar beneficios reales y considerables para las personas, las comunidades y los países de todo el mundo. La inversión en salud mental es una inversión en una vida y un futuro mejores para todos. (OMS, 2022a, párr. 7)

2.2.1.7 Danza como terapia. Otra estrategia que se ha estudiado y aplicado frente a la depresión es el uso de la danza como terapia, también conocida como danzaterapia, y la danza movimiento terapia (DMT). La danzaterapia surgió en la década de 1940 en los Estados Unidos como un método psicoterapéutico del baile y el movimiento para integrar procesos cognitivos, corporales y emocionales. Se basa en que la danza ayuda a mejorar la depresión y el estrés mediante la regulación de los niveles de serotonina y dopamina en el cuerpo (Psicoterapia La Sal, 2016).

La DMT por su lado emplea movimientos físicos para explorar y expresar las emociones con grupos o individuos promoviendo la conexión de lo emocional, social, cognitivo y físico; como lo define la American Dance Therapy Association (ADTA), de forma psicoterapéutica con el fin de impactar de forma positiva sobre la salud y el bienestar. (s.f.) La Asociación de Danza Movimiento Terapia Española (ADMTE), afirma que la DMT "se caracteriza por el uso que hace del medio y proceso artístico (en este caso la danza

y el movimiento) para ayudar a solventar los conflictos emocionales o psicológicos de las personas” (2014, sección DMT, párr.2).

En el 2015 se realizó una revisión sobre la efectividad de la DMT para la depresión, donde se encontró que:

No existe evidencia a favor o en contra de la DMT como un tratamiento para la depresión. Hay evidencia que sugeriría que la DMT es más efectiva que la atención estándar para los adultos, aunque estos datos no eran clínicamente significativos. (Meekums et al., Sección Resumen en términos sencillos, párr. 5)

No obstante, los beneficios en cuanto a la canalización de emociones, control de la ansiedad, relajación, mejoramiento de la autoestima y efectos positivos respecto al funcionamiento social, sí han sido comprobados en otros estudios; lo cual podría ser beneficioso para una persona con depresión como complemento a las terapias estándares. Sin embargo, este no es el foco de atención de esta investigación-creación.

2.2.2 Danza y coreografía

La danza como expresión artística, es una gran herramienta social, es un diálogo silencioso, o mejor dicho, un diálogo que acontece fuera de los límites del lenguaje. Las sociedades y las personas se pueden transformar por medio de la danza, la danza puede transformar no solo a quien la practica sino a quien la vive desde afuera como espectador; puede educar, abrir mentes, sensibilizar y generar cambios sociales. A través del trabajo del danza terapeuta Alan Harris realizado en el año 2007, (como se citó en Bautista & Rodríguez, 2014) los autores observan que:

recrear(nos) desde el arte del movimiento fomenta la capacidad transformadora de la persona e invita a generar una capacidad de escucha social. “Hemos visto que [el arte] ayuda en los procesos de curación, de sanación, tanto de los malestares sociales como de los malestares individuales. No quiere ser medicina y a veces lo es, sin proponérselo. Su capacidad terapéutica es un resultado más que un objetivo.” (p. 130)

En otras palabras, podríamos decir que la danza es un medio para habitar el mundo de manera más sensible, ayuda a entender quiénes somos, qué sentimos, cómo pensamos; la danza es visceral y emocional, pero también una forma de crear conocimiento, por lo tanto, de encontrar formas diferentes de relacionamiento, por ejemplo nos brinda la posibilidad de despertar estados de empatía a través del movimiento, o lo que se conoce como empatía kinestésica (Bautista et al., 2020). Abadía, Caro y Meza (como se citaron en Bautista et al., 2020) plantean que:

La empatía es una cualidad humana que puede proporcionar un estímulo esencial para convertirse en un proceso empático recíproco (...) de comunicación entre sujetos. Esta experiencia atraviesa dos fases. Inicialmente hay una fusión afectiva, en la que un sujeto siente en su propio cuerpo la resonancia del estado afectivo de otro sujeto y luego, a través de la reflexión (aspecto cognitivo) se reconoce como diferente y se separa de esta experiencia del otro y percibe su propio estado. La empatía, como puente de reciprocidad, permite tolerar y valorar la otredad. (p. 142)

Como se puede apreciar en el arte y en la danza, las diferencias no son necesariamente un defecto, por el contrario, ser diferente puede ser valioso a nivel estético; de ahí que el arte pueda favorecer al respeto y otros componentes de lo social; es decir, aprender a ver a los demás por sus valores personales y no por las distintas etiquetas o situaciones sociales que han vivido.

Por otro lado el proceso coreográfico a es en definitiva un reto ya desde su naturaleza misma, es tomar lo invisible y dar movimiento a aquello que pareciera no existir; esto se torna aún más complejo cuando el tema es en sí difícil de visibilizar, y cuando además culturalmente no se ha enseñado a visibilizarlo –como es por ejemplo la depresión–. Sin embargo, en ese reto de poner la vida en movimiento yace también la belleza de la coreografía.

Cuerpos atravesados, cuerpos afectados por lo que hacen o por lo que leen. La diseminación de toda lectura posible (y probablemente del tema de dicha lectura) pasará, de forma ejemplar en la danza, por todas las dimensiones de la experiencia. El movimiento danzado dejará su trazo tanto en el cuerpo que lo crea como en el cuerpo que lo acoge o lo percibe. (Louppe, 2011, p. 27)

La danza a través del ejercicio coreográfico puede además de generar o comunicar emociones, también confrontar o modificar discursos, resaltar y cuestionar creencias o aspectos de la vida misma. Julie

Barnsley¹⁰ es un ejemplo de lo que es una “danza para pensar, dado por el carácter transformador, por su necesidad de generar nuevas significaciones, por su actualidad” (Ponce Flores, 2017, p. 219); confirmando lo que Louppe¹¹ señala cómo: "Se trata de un bloque de experiencias ajenas a todo, cuyas proposiciones mismas emanan de otro lugar distinto de aquel donde las conductas legítimas del pensamiento y del saber suelen reconocerse" (2011, p. 29).

2.2.3 Danza Jazz

Un montaje o ejercicio coreográfico se puede realizar a partir de cualquier género de danza, sin embargo, para para nosotras como investigadoras es importante resaltar la danza jazz como una rama de la danza capaz de ofrecer aportes estéticos a la temática de la depresión –además de nuestra formación en la danza jazz y su enseñanza durante 16 años en la Academia Dance AS–. La danza jazz tiene su origen en las danzas negras del siglo XIX, desde su nacimiento fue una danza de liberación, de celebración y de compartir. Esta misma naturaleza la hace una danza muy expresiva y poderosa, donde cada bailarín o bailarina puede hacer uso de su estilo individual y de la improvisación, características que son a su vez tomadas de la música jazz de la cual se origina. El jazz rompe con lo monótono, se caracteriza por estar cargado de cambios inesperados y repentinos, como lo es la vida misma.

Elegir una técnica como el jazz para la naturaleza de nuestra propuesta puede parecer una elección poco frecuente, y más en nuestra ciudad¹². Sin embargo la danza jazz tiene muchas riquezas, como técnica y expresión artística; es una danza difícil que alberga la esperanza de permanencia, es decir, que continúe siendo abierta, libre, espontánea, permeable para recibir nuevos impulsos y así mantenerse viva, atractiva y vigente (Gall, 1982). En nuestro caso como coreógrafas encontramos esto un reto importante, dado que nos permite crear en libertad, y además aprovechar características estéticas que proporcionan y versatilidad y riqueza de esta técnica y sus fusiones; permitir que las expresiones corporales busquen

¹⁰ Intérprete, coreógrafa, maestra e investigadora del cuerpo y del movimiento. Licenciada en Danza. De origen inglés, formada en el London School of Contemporary Dance. Estudios posteriores en Alemania, Nueva York y Caracas.

¹¹ Laurence Louppe: escritora, crítica e historiadora de la danza francés, especialista en la estética de la danza y las artes visuales y artista coreográfica.

¹² La ciudad de Medellín se caracteriza por una influencia de danza urbana, danzas populares, danzas folklóricas y danza contemporánea.

emerger a través de esta y no, como es comúnmente pensado, que la técnica le resta a lo expresivo. Este es precisamente uno de los mitos que se busca derrumbar.

Como expresa Gall, desde la época de la esclavitud en los Estados Unidos, la población negra ha expresado su necesidad de libertad a través del baile y la música jazz (1982). La danza ha sido claramente reconocida como una expresión humana, pero es algo sorprendente el hecho de que el jazz haya nacido a partir del sufrimiento del pueblo africano en esclavitud y surja cargado de gran valor estético y político con tal libertad que permite su fusión con prácticamente cualquier otro género. “Lo que esa raza le ha dado al mundo, lo vuelve diferente; de tanta crueldad y tanta destrucción, devolvió belleza y creación” (Cossío, 2018, p. 1). El fin que soñamos con este proceso de investigación basado en un ejercicio coreográfico es –al igual que en el nacimiento del jazz– retornar creación y belleza a partir de una situación ligada al dolor y sufrimiento ocasionado por la depresión; apostando por cómo a través de la danza se pueden transformar y sensibilizar a aquellos que hagan parte del montaje y/o público asistente.

2.2.4 Investigación-creación

La danza está impregnada de movimiento, vida, ritmo, creatividad y expresión corporal; por lo tanto es pertinente investigarla y explorarla a través de su práctica creativa. Como lo menciona Alejandro Valencia-Tobón¹³, “la investigación-creación parte de la idea según la cual el proceso y la integración de los diferentes elementos es necesaria para que la investigación emerja con el objetivo de crear algo diferente (innovación) que no podría desarrollarse usando otros mecanismos” (2019, párr. 11). Sin embargo es importante resaltar que al hablar de creación no se limita a la creación estética en términos de belleza. Sino que, como sugiere Rupert Cox¹⁴ (como se citó en Valencia-Tobón, 2019) en su conferencia *Beyond text: contemporary research-creation practices*:

Se debe analizar críticamente en qué medida la inclusión de imágenes, videos, sonidos, objetos, instalaciones o exposiciones conlleva a responder preguntas que no se podrían responder por otros medios. Solo en dicho momento cobra sentido hablar de *investigación-creación* como una

¹³ Investigador postdoctoral, Departamento de Ciencias Biológicas. Consultor de la Vicerrectoría de Descubrimiento y Creación de la Universidad EAFIT.

¹⁴ Director del Granada Centre for Visual Anthropology de la Universidad de Manchester en el Reino Unido.

actividad académica que busca desarrollar proyectos basados en procesos, técnicas y prácticas creativas que incentiven el pensamiento crítico a partir de la convergencia de las artes y las humanidades con otras áreas del conocimiento. (p. 83)

Los procesos de investigación-creación buscan generar un valor agregado a la investigación clásica disciplinar o interdisciplinar, a partir de la conexión de reflexiones teóricas en diálogo con prácticas artísticas, con el objetivo de producir experimentos emergentes cuya totalidad se sale de los cánones preestablecidos por cada disciplina. Para Cox, (citado Valencia-Tobón, 2019) “esta forma de trabajo significa que la creación debe tener dirección, estructura y propósito, pues no es lo mismo pensar en la creación como investigación, que simplemente presentar de manera creativa una investigación” (p. 83).

2.2.5 Laboratorio de danza

Un laboratorio de danza, es en resumen un espacio de experimentación teórico-práctico enmarcado en el paradigma de la investigación-creación, en el cual a través del sentir, explorar y movilizar pensamientos e ideas se realiza un ejercicio de creación (escénica o interdisciplinar) que involucra tanto aspectos materiales como inmateriales de los sujetos y sus vivencias. Busca generar una experiencia a través de la corporalidad, la sensibilidad, la sensorialidad y la reflexión por medio de la práctica artística, la cual puede ser tanto a nivel individual, como colectivo. Como relata Barnsley, “implica deslastrarse de códigos y repeticiones adquiridas para discurrir entre espacios multisensoriales, viviendo y sintiendo el movimiento como algo propio” (Ponce Flores, 2017, p. 220).

Un laboratorio de danza basado en la investigación-creación puede ser en sí mismo el objetivo de investigación o tener, como en este caso, la finalidad posterior de una creación coreográfica nutrida y creada a partir del laboratorio. Con respecto a esto, Valencia-Tobón ratifica lo siguiente:

Así, los proyectos de investigación-creación deberían estar basados en procesos, es decir, el proceso es tan importante como el tipo de resultado obtenido, pues se parte de suponer que un proyecto de investigación-creación genera los principales conceptos en el transcurso de su ejecución. (2019, p. 83)

Lo que implica que el laboratorio es fundamental para llegar a la fase de creación en un proyecto de investigación-creación. En palabras de Louppe:

La composición, en efecto, es un ejercicio que parte de la invención personal de un movimiento o de la explotación personal de un gesto o de un motivo propuesto hasta la construcción de una unidad geográfica entera, obra o fragmento de obra. (...) El conocimiento de la “composición”, que es en cierto modo el laboratorio de la escritura, podrá dar elementos de lectura sobre el propósito y la construcción de la obra. Como matriz de intervención y organización del movimiento de la que nacerá la obra. (2011, p. 193)

Al tratarse de un espacio para la indagación y exploración, el laboratorio normalmente recurre a interrogantes o principios metodológicos que sirvan como guías a la exploración de formas, posibilidades, resultados, innovación o comunicación por medio del cuerpo. Durante su ejecución pueden surgir conocimientos e innovaciones estéticas que aporten al desarrollo de un mayor entendimiento, percepción y comunicación de la danza y desde la danza, además de su vínculo con la vida tanto personal como comunitaria; en nuestro caso con la temática de la depresión. Los ejercicios o actividades a desarrollar durante un laboratorio buscan explorar desde lo individual o colectivo con el fin de encontrar las formas más pertinentes para efectivamente compartir los sentidos y significados de las temáticas a abordar, en el laboratorio se crea y deconstruye siempre en función del devenir, dando pie a una coherencia investigativa que ‘avanza’ en función de los sujetos, sus sentires y gestos estéticos. En nuestro caso, la meta del laboratorio va más allá de la creación o creación coreográfica como tal, es a través de este, poder sensibilizar y visibilizar ante el público asistente las complejidades de la depresión a través de las vivencias de personas que la han vivido de cerca. Como afirma Valencia-Tobón, “el énfasis metodológico debe estar centrado en la colaboración y en la posibilidad de crear ejercicios que tengan un poder catalítico, por su capacidad de impactar de manera directa en el dominio público (2019, p. 83).

En ese sentido, para lograr un acercamiento más personal y real del público con la depresión, que facilite nuestro deseo de sensibilizar ante la depresión, decidimos realizar el proyecto con artistas bailarinas de jazz, voluntarias de la ciudad de Medellín, quienes sufren, han sufrido o tenido contacto significativo con la depresión. Las bailarinas fueron reconocidas como co-investigadoras, dado que el proceso y material creativo surgió de sus vivencias a través de un acercamiento, honesto y transparente de lo que en realidad conlleva la depresión. Por este motivo se mantuvo en todo momento como

prioridad un principio de cuidado sobre las participantes, esto para evitar comprometer su estabilidad emocional y poder así, acercarnos a nuestra meta de sensibilizar y generar consciencia de esta afección a través de esta obra de creación.

2.3 Contexto

Las bailarinas partícipes de esta investigación-creación pertenecen a una población de mujeres jóvenes de la ciudad de Medellín comprendida entre los 18 y 25 años, quienes de alguna manera hacen o han hecho parte de la comunidad artística y dancística de la ciudad de Medellín. Todas las participantes de este proceso fueron en algún momento de su vida alumnas y hoy son exalumnas de jazz de nuestra Academia Dance AS. Ellas a través de sus experiencias personales de vida en algún momento atravesaron o pasaron por algunas experiencias difíciles en las que experimentaron sentimientos de tristeza profunda o episodios depresivos transitorios; 2 de ellas incluso llegaron a ser diagnosticadas con depresión posterior a un intento de suicidio y contaron con la buena fortuna de recibir tratamiento profesional; que por lo general implica atención psiquiátrica, asistencia farmacológica y/o apoyo psicológico.

Estas jóvenes mujeres en su mayoría son estudiantes de pregrado de diversas universidades privadas y públicas reconocidas de la ciudad, Estas participantes representan diversos territorios del Área Metropolitana de Medellín pertenecientes a los estratos 4 y 5 repartidas entre los municipios de Envigado y Medellín, (Barrios El Poblado y Belén) que hacen parte de las comunas 14 y 16 según el POT¹⁵.

Debido a la naturaleza participativa de esta investigación-creación y gracias a la diversidad de experiencias que nuestra población trae al proyecto, permite nutrir la construcción de la creación coreográfica a partir de estas diversas percepciones, sensaciones y también de algunas vivencias en las que coincidieron. Finalmente estas vivencias que ahora hacen parte de sus experiencias de vida y su forma de ver el mundo, se busca traducir a un lenguaje corporal que se convierte a su vez en una propuesta estética, la cual busca de manera intencional y consciente provocar, generar o transmitir alguna sensación o emoción, en los espectadores y en las mismas participantes. A partir de allí, posibilitar una nueva visión o cambio en la percepción frente a la depresión y a sus implicaciones, así como a las personas con o en riesgo de padecerla, de igual manera la posibilidad de expresar sus emociones de una manera sana y que tiene un alto valor significativo, al vivir esta experiencia a través del gesto coreográfico y estético.

¹⁵ Plan de Ordenamiento Territorial

La danza jazz nos brinda esa libertad y facilidad de jugar con las diferentes líneas y estilos de este género, que transitan entre movimientos sutiles, suaves, pausados, rítmicos, volátiles, terrenales, entre otros. Al trabajar con artistas que tienen una formación previa en danza y con vivencias personales en torno a la depresión se busca precisamente un abordaje sensible de dicha problemática, haciendo de la vulnerabilidad vivida una potencia para transformar sentires, contando con el tiempo de un proceso compartido a través de saberes previos y valorados por las bailarinas. Si bien uno de los objetivos finales es que el ejercicio coreográfico “toque” a un espectador no debemos olvidar que tal como se mencionó anteriormente en un proceso de investigación-creación el proceso es igual de importante que el producto artístico creado.

3 Objetivos

3.1 Objetivo general

Abordar a través de una creación coreográfica el tema de la depresión con un grupo de artistas bailarinas voluntarias de la ciudad de Medellín en el segundo semestre de 2022.

3.2 Objetivos específicos

1. Desarrollar un laboratorio de investigación-creación en danza que permita explorar la temática de la depresión con artistas bailarinas de la ciudad de Medellín.
2. Estructurar a través de los resultados del laboratorio de investigación-creación en danza un ejercicio coreográfico a mostrar en público.
3. Analizar cuál puede ser el impacto de la coreografía en torno a dicha problemática (sensibilización y consciencia) con la audiencia y las mismas participantes.

4 Diseño Metodológico

Este trabajo de investigación-creación tiene cabida desde el paradigma de la investigación en las artes, con un enfoque cuali-cuantitativo, el cual nos permite mirar desde diferentes perspectivas y obtener un mejor entendimiento. Con respecto a los métodos mixtos, Pereira Pérez escribe a partir de los trabajos de Christ (2007) y Dellinger y Leech (2007) lo siguiente:

Tal como lo señalan los autores, durante los años 90, las investigaciones con diseños mixtos se hicieron muy útiles en campos como: Educación, Enfermería, Medicina, Psicología y Comunicación, en el entendido de que el uso de más de un método potenciaba la posibilidad de comprensión de los fenómenos en estudio, especialmente, si estos se refieren a campos complejos en donde está involucrado el ser humano y su diversidad. (2011, p. 17)

Al pensar en el impacto que éste tipo de proyectos de creación puedan tener en la sociedad y más particularmente en la sensibilización hacia la temática central de la depresión, recurrimos durante la formulación teórica del proyecto al uso de datos cuantitativos sobre la depresión, incluyendo los índices de suicidio a la que esta enfermedad conlleva, sobre todo teniendo en cuenta que este tipo de datos nos proporcionan un panorama general de las vivencias que en ésta temática se entrelazan. Por otro lado, tener un enfoque cualitativo permitió que la estrategia del laboratorio de creación contara con la posibilidad de desarrollar, mediante el cuerpo, el movimiento y la danza misma, un espacio en el cual se se pudo explorar en torno a las experiencias, emociones y sensaciones individuales de las bailarinas participantes; además de desarrollar una creación artística que recopilara esas vivencias individuales en una experiencia colectiva reflexiva.

Hablar de experiencias estéticas dentro del laboratorio, es el escenario propicio para posicionar y consolidar el término de experiencia, como una acción legítima e importante (...), permitiendo así que la experiencia sea una nueva forma de generar conocimiento y transformaciones en los sujetos; esto desde la generación de experiencias estéticas.

La experiencia estética desde esta mirada busca conectar la realidad y cotidianidad de los sujetos para que su relación estética con el mundo pueda ser significativa y a su vez generar conocimiento y aprendizajes en relación a lo que se está viviendo. En este caso en particular el Laboratorio de

creación conecta el arte con la cotidianidad o realidades “ambientales” como les llama López (2009) permitiendo que la experiencia no sea estática sino que pueda tener varios caminos de acuerdo a las personas quienes crean y participan de las experiencias estéticas. (Pérez y Hurtado, 2020, pp.787-788)

4.1 Fases de la Metodología

El laboratorio contó con **dos fases y tres etapas**, una primera fase de **exploración y experimentación** compuesta por 2 etapas y una segunda fase de **estructura y formalización** compuesta por 1 sola etapa.

4.1.1 Fase 1

En la **Fase 1** (exploración y experimentación) tuvimos la primera etapa de convocatoria de participación voluntaria con los siguientes lineamientos: mujeres artistas que tuvieran en su historia personal, interés o cercanía con la depresión, mayores de 18 años residentes de Medellín y Envigado. La convocatoria se abrió primeramente a exalumnas de la Academia Dance AS, siendo ésta población nuestro foco de interés y facilitando así la participación en el proyecto y sus tiempos limitados.

Posteriormente vino la segunda etapa donde se dio inicio al laboratorio que contó con 3 sesiones o encuentros presenciales en el salón de danza de la Academia Saltare (Calle 30A #80-3, Medellín). En el primer encuentro del laboratorio recogimos unas narrativas como herramienta de intercambio de experiencias para la sensibilización y contextualización; con lo cual comenzamos a llevar un diario de campo, en el que incluimos material audiovisual, dibujos, escritos y muestras físicas. Como plantean Porlán y Martín:

El Diario, por lo tanto, es el cuaderno de trabajo del experimentador, donde anota las observaciones, donde recoge las entrevistas, donde describe el contenido de los materiales de clase, donde compara y relaciona las informaciones, donde establece las conclusiones y toma de decisiones sobre los siguientes pasos de la experimentación. (1991, p. 65)

Luego en las siguientes dos sesiones se generaron procesos de exploración, experimentación y creación, a partir de pautas dadas en forma de preguntas guía, que buscaban la generación de diferentes corporalidades y la apropiación de los lenguajes estéticos que servirían para la sensibilización y construcción coreográfica. Se buscó no sólo la exploración corporal sino también la exploración a través de los diferentes sentidos.

Durante los laboratorios los primero que se realizó fue una socialización voluntaria que permitió compartir experiencias y diferentes perspectivas y lugares desde los cuales las participantes se habían encontrado o interactuado con la depresión.

4.1.2 Fase 2

La **Fase 2**: estructuración y formalización, correspondió a la tercera etapa del laboratorio, donde tuvimos dos sesiones de ensamble en las cuales trazamos algunas formas de representar las vivencias en torno a la depresión y los síntomas de las participantes donde exploramos cómo crear un lenguaje simbólico, estético y coreográfico que sirviese para hacer visible lo invisible y poder proceder entonces a la elaboración del ejercicio coreográfico. Finalmente una última sesión de formalización, mediante la muestra del ejercicio coreográfico y una recolección de datos como estrategia para realizar nuestro análisis del impacto inmediato de las participantes y espectadores en torno a la experiencia, por medio de un conversatorio de cierre, encuesta y del diario de campo, dando libertad a que cada participante o asistente pudiera hacer uso de lo que fuera más cómodo o atractivo para sí mismo. Por medio del diario llevamos registro de las apreciaciones, sensaciones, emociones, opiniones y observaciones realizadas por las participantes y los espectadores que nos sirvieran posteriormente como guía para la reflexión; permitiéndonos analizar, comparar buscar patrones y establecer conexiones significativas entre lo cualitativo y cuantitativo, además de extraer conclusiones. Este diario incluyó material audiovisual, dibujos, escritos y muestras físicas.

A continuación se puede observar la estructura del laboratorio de investigación-creación que utilizamos (Ver **Tabla 2**):

Tabla 2:

Estructura laboratorio de investigación-creación

		ETAPA 1		Convocatoria		PREGUNTAS GUÍA	
		FECHA	ENCUENTRO	OBJETIVO			
LABORATORIO	FASE 1 Exploración y Experimentación	ETAPA 1		16 de agosto	Convocatoria		
		ETAPA 2		23/08/2022	1	Recolectar narrativas	¿Cuál es su experiencia con la depresión? ¿Cómo ha sido ese contacto con la depresión? ¿Cómo ha impactado sus relaciones y vida? ¿Qué sensaciones asocia con la depresión? ¿Cómo haber vivido esas experiencias ha cambiado su mirada y empatía en torno a la depresión? ¿Qué aprendizajes les ha dejado su experiencia con la depresión?
				31/08/2022	2	Explorar corporalmente	¿Cómo se pueden expresar, dibujar corporalmente o dar forma a las sensaciones asociadas a la depresión a través de la arcilla/plastilina? ¿A qué huele la depresión? ¿Qué forma tiene la depresión? ¿De qué color es la depresión? ¿Cómo se ve la depresión? ¿A qué sabe la depresión? ¿De qué temperatura es la depresión? ¿A qué suena la depresión? ¿Qué textura tiene la depresión?
						Anotar lo observado y Análisis de datos	¿Cuáles son los movimientos más recurrentes? ¿A qué tipo de movimientos recurren para expresar sus emociones? ¿Cómo exploran las emociones a partir de los diferentes sentidos y cómo le dan forma? ¿Qué lenguaje estético se configura dentro del laboratorio de creación?
				6/09/2022	3	Explorar con los sentidos	¿Será posible a través del movimiento visibilizar metáforas corporales con diferentes elementos y percepciones como colores, olores, objetos, materiales, espacios, etc
						Anotar lo observado	¿Qué movimientos permiten visualizar las emociones y características asociadas a la depresión? ¿Qué movimientos permiten expresar las emociones asociadas a la depresión? ¿Qué sensaciones movilizó la exploración de movimientos? ¿Qué se puede observar a partir del laboratorio de creación? ¿Cuáles movimientos sintieron que representan o identifican su experiencia o emociones? ¿Cómo se afecta el tipo de movimientos y la calidad de los movimientos la ausencia de algún sentido?
	FASE 2 Estructura y Formalización	ETAPA 3		20/09/2022	4	Ensamble	¿Cómo vamos a poner en un lenguaje estético coreográfico todo lo que se recolecta de los laboratorios? ¿Cuáles son las palabras o sensaciones más recurrentes que se logran identificar a partir de los testimonios y narrativas?
				21/09/2022	5	Ensamble y Coreografía	¿Qué movimientos y estructuras coreográficas registran mejor esas sensaciones?
				28/09/2022	6	Muestra y Recolección	PARTICIPANTES: ¿Qué sensaciones le despertó el ejercicio coreográfico? ¿Hubo alguna movilización o fluctuación con respecto a emociones o sensaciones previas al ejercicio coreográfico? ¿En que aportó a nivel emocional y/o personal llevar esta obra a la escena? ¿Qué respuesta o actitud se percibió por parte del público? ESPECTADORES: ¿Cuál puede ser el impacto de la coreografía en torno a la problemática de la depresión? ¿Qué sensaciones le despertó la puesta en escena? ¿Qué emociones fueron visibles? ¿Hubo identificación con algún elemento a nivel personal? ¿Qué le movilizó? ¿Cambió en alguna manera su percepción ante una persona que pueda estar atravesando por una depresión? ¿Le encontró pertinencia a la puesta en escena?

5 Consideraciones Éticas

Teniendo en cuenta la naturaleza sensible de nuestra investigación y debido al hecho de trabajar con jóvenes que pueden encontrarse en algún estado de vulnerabilidad en cuanto al tema de la depresión, consideramos tener un consentimiento informado para el uso de imagen, narrativas y nombre de las participantes, manteniendo un trato digno y respetuoso con sus experiencias y vivencias compartidas en los encuentros; adicionalmente nombramos a nuestras bailarinas B1 a B6 con el objetivo de mantener su anonimato y privacidad para efectos de algunos relatos. Durante las sesiones que se llevaron a cabo siempre se priorizó la naturaleza sensible y humana del trabajo a desarrollar, buscando conectar con las emociones respetando los límites personales que cada participante enunciaba. Teniendo en cuenta lo que plantea Vasilachis (2009), es importante hacer al otro partícipe de todo lo que se llevará a cabo, no solo porque es su derecho sino también porque merece conocer el proceso de investigación ya que hace parte viva de ella:

De lo que se trata, pues, es de conocer "con" el "otro" y no "sobre" el "otro", de ser uno con él o con ella, a partir del componente compartido de la identidad; de prescindir de la separación, de la ajenidad que separa a quien conoce de quien es conocido, y que constituye a éste en "objeto", a pesar de haberse apelado a su "subjetividad" para conocer. (p.18)

Ver el formato de consentimiento informado en Anexos ([Anexo 1](#)).

6 Hallazgos

Para la selección de los participantes se realizó una convocatoria de participación voluntaria para mujeres artistas que tuvieran en su historia personal, interés o cercanía con la depresión, mayores de 18 años residentes de Medellín y Envigado. La convocatoria se abrió primeramente a exalumnas de la Academia Dance AS, siendo ésta población nuestro foco de interés y facilitando así la participación en el proyecto.

Imagen 1:

Convocatoria



A esta convocatoria respondieron 6 bailarinas interesadas en hacer parte del proyecto y con la disponibilidad necesaria. Sin embargo, solo 4 finalizaron el proceso del laboratorio. La bailarina B5, una de nuestras voluntarias, por motivos personales y de agenda no pudo estar en los últimos encuentros y solo pudo acompañarnos durante los laboratorios y B2, quien nos acompañó durante los laboratorios, expresó su deseo de interrumpir el proceso debido a la vulnerabilidad que éste le generaba, desafortunadamente por el momento personal en el que se encontraba no consideraba conveniente para su salud mental

continuar en el proyecto. Desde ese momento continuamos en contacto y comunicación con ella para acompañarla y seguir pendientes de lo expresado.

Por otro lado también es importante decir, que para nosotras fue una grata sorpresa ver la receptividad de las bailarinas y el deseo de hacer parte de nuestro proyecto y el compromiso con el mismo. Sentir que es una temática que genera curiosidad y despierta el interés de más personas nos alienta y ayuda a seguir nuestro proceso y poder desarrollar el proyecto.

6.1 Encuentro 1: Narrativas

Con este encuentro dimos inicio al cumplimiento de nuestro 1^{er} objetivo. Para este primer encuentro, era primordial comenzar con una contextualización. En primera instancia comenzamos contándole a las bailarinas de donde había nacido el proyecto y desde nuestra experiencia, nuestro contacto con la depresión. Era importante compartir nuestra vulnerabilidad frente al tema, y generar la apertura y seguridad de estar en un lugar libre de juzgamiento y estigmas.

Este primer espacio fue la oportunidad para contar y escuchar las vivencias que todas compartíamos, así como desarrollar las narrativas individuales que les permitirán abordar esta temática y las cuales servirían de insumo para conocer diferentes perspectivas, o lugares de partida en relación a las experiencias personales con la depresión.

La apertura y conexión que este espacio generó fue de gran valor para ellas como para nosotras como coreógrafas, fue un momento muy conmovedor, vulnerable y honesto.

Después de realizar este primer encuentro, nos sentamos a reflexionar acerca del grupo conformado y visualizar las posibilidades que esto generaba ya que era un grupo donde contábamos con diferentes experiencias que serían muy nutritivas para los siguientes encuentros.

Imagen 2:*Recolección de Narrativas***6.2 Encuentro 2: Exploración**

Durante nuestro segundo encuentro la idea era poner diferentes sentidos y percepciones al servicio de la sensibilización con respecto a nuestra temática. Así que iniciamos con algunos ejercicios de respiración y autopercepción guiados, facilitando una conexión con sus cuerpos y alineación con sus sentimientos.

Primero, desarrollamos un ejercicio de trazos, donde el objetivo era buscar una manera de ver gráficamente algunas emociones a través de la percepción individual que cada una ha generado a través de sus experiencias y construcciones personales. Entramos a cada encuentro y laboratorio con la mente lo más libre de expectativas posibles para así abrimos a todas las posibilidades que los ejercicios puedan ofrecer y evitar de manera inconsciente trazar un camino o resultado específico.

En este ejercicio, a cada una de las participantes se les entregó medio pliego de papel, y a todas les fuimos dando unas guías claras para que en este papel realizaran trazos que representaran diferentes emociones como rabia, dolor, tristeza, felicidad, ansiedad y frustración. Al finalizar este ejercicio la hoja de cada una estaba con más de la mitad sin rallar o intervenir.

Imagen 3:

Trazos



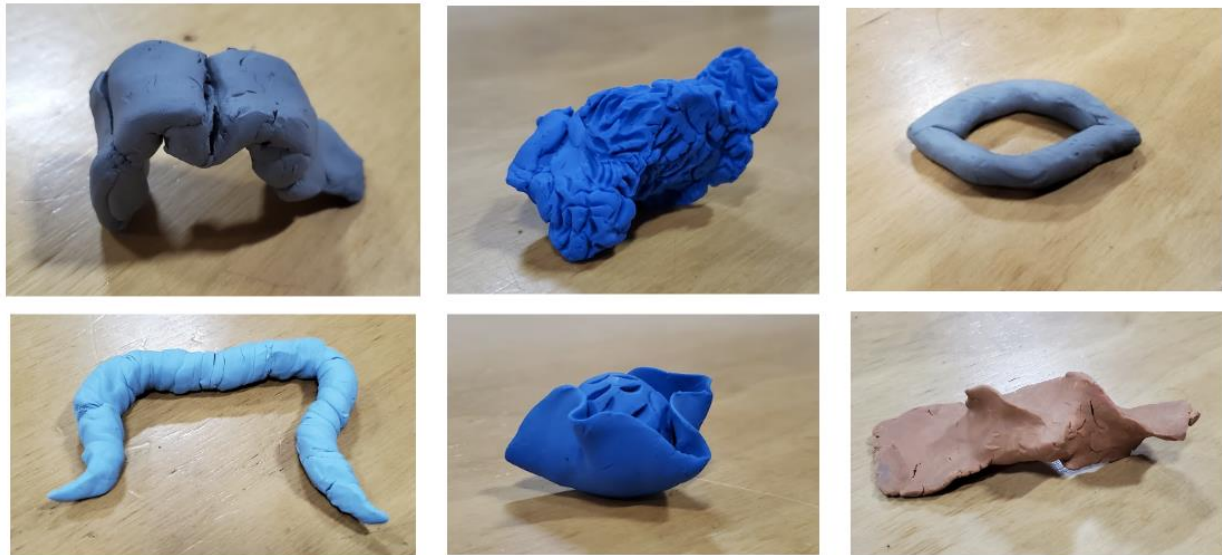
En segunda instancia recurrimos a la exploración imaginaria de los sentidos, donde cada una le atribuía o asociaba a la depresión una forma, un color, un sabor, un olor, una textura, una temperatura, un sonido etc. y de esta manera buscar volver tangible y/o perceptible algo tan abstracto y personal como una emoción o una enfermedad mental.

Como resultado de esto, fue significativo observar cómo aunque algunas características se repiten la percepción era bastante diversa y en algunos casos de contraste marcado, con especial diferencia en textura, diversidad de sonidos y colores asociados. Aunque la enfermedad es “la misma” es muy particular e individual la manera de sentirla, vivirla, en cada individuo se manifiesta y percibe de manera singular.

En cuanto al trabajo corporal que se vivió en este encuentro es importante decir que no se resume simplemente a resultados físicos o habilidades de la técnica; si no que las experiencias que parten del contacto, la observación, el movimiento, la escucha y el olfato también aportaron a contar las historias de vida, la rutina, el contexto y la cultura, abriendo oportunidades para reflexionar desde otros puntos de vista, para expresar lo que muchas veces las palabras no logran explicar y dar voz al medio por el cual, nos comunicamos sin necesidad de una palabra.

Finalmente dentro de éste encuentro de laboratorio, quisimos hacer una exploración que también involucrara el sentido del tacto y el uso de las manos como recurso abstracto y sensorial. Para lo cual recurrimos a la plastilina como recurso para abordar esta exploración. Realizamos ejercicios guiados para buscar conectar con nuestras emociones y así tratar de transformarlas en una mini “escultura”.

De este ejercicio, donde primero cada una de las participantes tomó un trozo de plastilina y lo amasó mientras se ponía en contacto con sus emociones para luego poder darles una forma de manera individual y libre, resultando así 6 diferentes figuras. Dos de ellas eligieron el tono azul rey, una eligió el azul claro, dos de ellas tomaron el gris y otra tomó varios colores y los mezcló, resultando un color similar al café. todas colocaron su escultura en un círculo y las observamos, viendo sus diferencias y buscando similitudes. A primera vista las piezas resultantes de esta exploración son diversas y con muy poco en común fuera de los colores en algunos casos. Sin embargo al realizar la socialización de estas, las participantes van encontrando y describiendo detalles que las identifican como similares; pliegues, arrugas o espirales; cambios y diferentes texturas también estuvieron presentes. Las espirales por ejemplo, las describieron como una sensación de dar vueltas y vueltas sin encontrar una salida ni una respuesta, los texturas creadas que podemos ver en 2 de ellas las describieron como esas superficie rugosa y con obstáculos, que para ellas era ese camino difícil y doloroso, en una de ellas en contraste con una superficie lisa que rodea la rugosa, porque para ella no siempre es ni difícil ni siempre es fácil, aunque por fuera mostramos la parte más bonita, por dentro estamos atravesando nuestros propios obstáculos. vemos formas ondulantes, que son lo que ellas describen como los altibajos que se siente en una depresión; vemos también formas circulares y simbolizan, según ellas describen, como un hueco que representa la sensación de estar en un hueco sin salida y como el abismo de la tristeza. Formas diferentes y descripciones, emociones y simbolización de muchas emociones y sensaciones que de esta manera representan de manera tangible y visible.

Imagen 4:*Depresión vista a través de la plastilina***6.3 Encuentro 3: Sentidos**

En este tercer encuentro de laboratorio buscamos transponer las emociones, sentimientos y valores asignados en los encuentros anteriores hacia el movimiento, se realizaron ejercicios de exploración corporal, de espacialidad y de movimiento libre; también se hicieron ejercicios guiados para ampliar el uso de diferentes niveles, desplazamiento por el espacio, y el empleo de estímulos que permitieran explorar calidades de movimiento. En ese sentido, la búsqueda de niveles bajos fue bastante constante y curiosamente cuando se pedía utilizar con mayor amplitud el espacio –al igual que vimos con los trazos en el papel– las respuestas eran “limitadas” por no decir cohibidas en su uso.

Cada participante mantenía su propio espacio de forma delimitada, tratando de no transgredir el espacio de las compañeras, tal vez como un aspecto de privacidad o de reserva, sin embargo, también podría verse como demostración de lo personal, sus elementos y esa vulnerabilidad, soledad, dolor y todos los elementos asociados a la depresión. Siendo estas una especulación o maneras de interpretar, ya que al momento de compartir lo sucedido ninguna supo ponerlo en palabras y en completa honestidad tampoco fueron conscientes de esto que desde afuera fue muy evidente.

Otro elemento de exploración utilizado fue un retazo de tela para comunicar sus emociones y sentimientos. Con este elemento –como si se hubieran puesto de acuerdo, o instrucción– varias de las

participantes comenzaron a involucrarse, en una especie de cobijo y no necesariamente como un elemento para generar movimiento, esto lo encontramos bastante enriquecedor dentro de la exploración y como resultado del ejercicio.

Imagen 5:

Exploración con el Retazo



6.4 Encuentro 4: Ensamble

Para este cuarto encuentro de laboratorio, llegó la hora de construir con los elementos explorados de las sesiones anteriores y comenzar a darle forma a nuestro ejercicio coreográfico.

Iniciamos con una bienvenida y escucha corporal, la cual consistió en ejercicios guiados de improvisación y exploración de energías motoras para los movimientos y de interacción entre ellas, también se les pidió utilizar este espacio para liberar emociones retenidas durante la semana de descanso entre cada encuentro. Estas experiencias permiten un desahogo de una forma sana y tramitar algunas situaciones emocionales. Al respecto, Espejo y Lago (2007) plantean:

Por otra parte, el hombre desde que existe necesita expresarse y comunicarse, establecer relaciones, expresar sus ideas y emociones y lo ha hecho en la historia a través del movimiento y

la danza. El movimiento y la danza son un medio de expresión y comunicación completo y complejo. El hombre, es un ser social por naturaleza, no puede vivir aislado sin comunicarse. (p. 151)

Imagen 6:

Ejercicio coreográfico



Partimos desde movimientos explorados en las improvisaciones y tomando como referencia sus experiencias individuales con la depresión, ese lugar del cual cada una podía identificarse.

Construimos varias fases coreográficas con diferentes calidades de movimiento para su interpretación, sin perder de vista que la expresión pasa a ser más que imitar emociones o sonreír; es la oportunidad de gestionar emociones por medio del movimiento y validarlas, que el cuerpo se permita conectar con una sensación, los gestos no estén vacíos y un movimiento simple con una mano o pierna, cobra un sentido diferente cuando se le imprime una información emocional; hasta una mirada puede redireccionar las emociones y enfocarlas.

Como coreógrafas de danza elegimos la técnica de jazz como punto de partida, gracias a la riqueza y la diversidad que esta danza nos ofrece, sin embargo, durante las exploraciones individuales las bailarinas recurrieron adicionalmente al uso elementos de danza contemporánea y danza moderna; esto a su vez

brindó recursos que permitieron nutrir la composición coreográfica. En este sentido tomaron toda la relevancia las palabras de Louppe:

El conocimiento de la «composición», que es en cierto modo el laboratorio de la escritura, podrá dar elementos de lectura sobre el propósito y la construcción de la obra. Como matriz de invención y organización del movimiento de la que nacerá la obra, la composición es un elemento fundamental de la danza contemporánea. (...) La composición, en efecto, es un ejercicio que parte de la invención personal de un movimiento o de la explotación personal de un gesto o de un motivo propuesto hasta la construcción de una unidad coreográfica entera, obra o fragmento de obra. (2011, p. 193)

6.5 Encuentro 5: Ensamble

Inicialmente el 5to encuentro sería el último del laboratorio, sin embargo, las participantes solicitaron un encuentro adicional para reforzar el ejercicio coreográfico, dado que se mostraría en la socialización a público cerrado.

La posibilidad de poner los pensamientos en movimiento y no necesariamente en palabras, abre otras formas de desahogo permitiendo ampliar las opciones para las participantes, abriendo otras vías para conectar consigo mismas y ser capaces de ver su historia como espacio de posibilidades para ser, crecer y proyectarse. Sin embargo, esto no sería una tarea fácil para ellas (aunque nunca lo es muy probablemente)

Al inicio del ejercicio de improvisación, los movimientos eran más “tímidos”, de desplazamientos pequeños, muy premeditados e inclusive en algunos casos inseguros; la invitación a improvisar siempre presentaba algunas negativas, (aun desde que eran estudiantes en la Academia) o cuando comenzaba la actividad simplemente se quedaban paradas. Ahora, y motivadas por esta experiencia comenzaron a explorar un poco más libremente y a permitirse sentir cada movimiento desde una búsqueda no técnica sino de transmisión y canalización. No diremos que se logró a un 100% pero si fueron pasos enormes para las intérpretes.

6.6 Encuentro adicional: Ensamble

Para este “sexto” y ahora sí, último encuentro de laboratorio, con el cual concluimos nuestro 2º objetivo, trabajamos para darle forma a la estructura general de este pequeño fragmento, el cual sería presentado como muestra con público; también aclarar algunas dudas que surgieron durante la semana. Cada una afianzar su rol y conectarse con sus emociones para el siguiente día donde enfrentarían el reto de esa conexión con el público invitado.

Pues es siempre en el «hueco» [entre-deux, literalmente «entre dos»] de una relación, el ´entre cuerpos` en el que tanto insistía Cunningham, donde se genera el «texto» coreográfico. (...) Y mediante la mayéutica de un gesto (legítimo a la vez que misterioso), precipitarse, arrancarlos desde lo invisible. Pero tanto este gesto como la inspiración coreográfica solamente existen, por otra parte, precisamente en este intersticio de los cuerpos, que proporciona marco y consistencia al material coreográfico. (Loupe, 2011, p. 69)

6.7 Encuentro 6: Muestra con público

La muestra del ejercicio coreográfico tuvo como objetivo comunicar tanto el proceso como el primer borrador del producto del laboratorio, poner un fragmento de la exploración y construcción inicial de esta obra nos ayudará a establecer y entender la estrategia y la viabilidad de la obra en función a la búsqueda comunicativa y de sensibilización respecto a nuestra temática, la depresión.

La invitación como espectadores se hizo de manera íntima a 10 personas cercanas al proyecto. A quienes acudieron a la invitación se les expuso una pequeña introducción acerca de la obra y de nuestro objetivo con ella, así como del encuentro. Contar con su presencia era importante a nivel personal, pero sobre todo como esa mirada que acompaña una temática con elementos coreográficos que sobre todo buscan comunicar y crear conciencia sobre la depresión. La invitación se realizó por medio de la siguiente imagen (Ver **Imagen 7**).

Imagen 7:

Invitación a la muestra y socialización de un fragmento de Retazos.



Cada persona presente, espectador y bailarina experimentan las situaciones desde su propia subjetividad, desde sus construcciones personales de vida. Esto es justamente una de las riquezas con las que contamos como artistas y personas, que a su vez es parte del reto. Por ello, es importante aclarar que los cuerpos también son el resultado de la vida y todo lo que ella abarca:

No hay duda de que el cuerpo es producido desde una historia colectiva, desde una biografía personal, familiar y vincular, desde un contexto histórico, desde un grupo social, desde situaciones, relaciones, miradas y controles. Pero el cuerpo no es sólo receptor, el también produce, desde él se produce. (Mora, 2013, p. 291)

Imagen 8:

Público asistente. Durante la socialización posterior a la muestra.



Al finalizar la muestra se realizó una actividad con los asistentes para alimentar toda la información que servirá para conocer el impacto y posible sensibilización de la puesta en escena de este fragmento de la obra coreográfica. Se les solicitó de manera voluntaria responder unas preguntas y a compartir, si así lo deseaban, su percepción dando una retroalimentación acerca de su experiencia. De esta manera poder lograr nuestro 3^{er} objetivo, que corresponde a saber cuál fué el impacto de la coreografía en torno a la problemática de la depresión con la audiencia y las mismas participantes.

Durante la socialización los asistentes manifestaron su impacto y conexión con la muestra, específicamente en unos momentos cuando la música y el movimientos lograban generar sensación de angustia, como lo expresó un asistente, identificaron además, cómo la depresión puede manifestarse de diversas maneras. También se habló acerca de la elección de la técnica del jazz para el ejercicio coreográfico, con lo cual algunos de los asistentes cuestionaron el por qué no usar otras técnicas como la danza contemporánea. Ellos expresaron, casi de común acuerdo que hacían falta trabajos como éste que

buscaran movilizar este tipo de temáticas que son pertinentes en la actualidad, algunos expresaron incluso llegar a sentir lo terrible que debe ser la vida para alguien con depresión.

Algunas de las respuestas que los participantes expusieron se pueden encontrar en la tabla 3.

Tabla 3:

Algunas respuestas del público asistente a la muestra del fragmento de la obra de creación Retazos.

¿Sentiste que le movilizó o impactó? ¿De qué manera?	¿Consideras que te logró sensibilizar frente a la depresión?	¿Te sentiste identificado con algún elemento a nivel personal?
Me movió un recuerdo, un segundo reiterado. Ese lugar de uno mismo en el que puedes perderte	gran sensibilidad frente a la depresión que es una realidad que tratamos de ignorar	Me identifico plenamente... Quién no ha tenido un mal día? No me imagino teniendo varios días malos y en el caso de la depresión demasiados malos días.
sí, porque esta coreografía muestra diversas facetas de la depresión, la negación, el ocultamiento, la soledad, la desesperación.	sí, aún más porque al haberla vivido yo ya tengo una sensibilidad, pero me dio luces sobre lo valioso que puede ser un grupo de apoyo	La máscara: cuando mostramos otra cara que no sentimos realmente. Dar la mano: ayudar a parar o levantar a alguien o a uno mismo
La depresión es una afección real... es difícil expresarla, y menos en el 'mundo real' 'el mundo ideal' la danza ofrece la atmósfera creativa que permite darle movimiento al sentimiento	totalmente! Crear más espacios artísticos para liberar la presión	hubo gestos de empatía. De recogerme en miradas perdidas y apoyos colectivos
sí, senti la vulnerabilidad	cada bailarina escoge movimientos y gestos cíclicos que sugieren esos momentos circulares de incertidumbre que te/me desesperan cuando no encuentro salida.	sí, despojarse de la máscara
Realmente motivador, demasiadas emociones que mueven sentimientos. Me impactó muy positivamente		

Al finalizar la muestra, de manera libre y espontánea uno de los espectadores, se acercó y compartió con nosotras algo muy personal con respecto a su experiencia personal con la depresión; algo que hasta ese momento no había compartido con nadie. Esta persona había atravesado una depresión con pensamientos suicidas, lo cual vivió en soledad y expresó que el ver la obra le permitió sentirse con la confianza y seguridad para hablarlo. Este acercamiento nos ratifica la importancia y necesidad de compartir esta obra con más personas y ser esa 'voz' que rompa el hielo y abra la puerta para hablar del

tema, y quienes se encuentren en una situación similar sepan que no están solos e incentivarlos a que busquen ayuda profesional.

Por otro lado, con las participantes hicimos posteriormente una socialización para abordar su experiencia y de qué manera les había impactado mostrarla a los espectadores. Ellas expresaron que los talleres de sensibilización y exploración les permitieron una mejor conexión con sí mismas y con el público. También en esta retroalimentación una de las bailarinas expresó que había sido una experiencia catártica y compartió su deseo de repetir la experiencia, la cual a su vez sintió como un grupo de apoyo. Otra de las participantes encontró la experiencia reveladora, ya que no conocía las diferentes facetas o aspectos que conlleva para cada persona la depresión; en lo que casi todas coincidieron fue en la sensación de vulnerabilidad y de libertad que sintieron al movilizar a través de lo que aman –la danza– una temática que suscita emociones tan personales. Una de las bailarinas expresó que una de las espectadoras le expresó que logró identificar durante la muestra y recordó una etapa muy dura de su vida en la cual estuvo a punto de quitarse la vida a causa de una depresión, y que veía más que pertinente propuestas como ésta que buscaran abordar este tipo de temáticas. Únicamente una de las bailarinas había socializado su experiencia previa con la depresión, mientras que las demás participantes nunca habían compartido su vivencia con nadie antes de esta muestra y del desarrollo del laboratorio. Sin embargo, finalmente al abrirse de manera tan personal y percibir el impacto tan positivo que posibilita esto, expresaron que disfrutaron esta experiencia y lo que ella posibilita.

7 Conclusiones

Como se mencionó a lo largo de éste trabajo de investigación-creación el proceso de laboratorio se llevó a cabo a través de talleres de exploración que buscaron involucrar diversos elementos más allá del movimiento, permitiendo un encuentro con la temática desde lo que las bailarinas han vivido por sí mismas, al mismo tiempo que se creó un vínculo con los observadores del ejercicio coreográfico. Tener la oportunidad de exponer sus sentimientos y sensaciones en movimiento, también fue un espacio para pensar y sentir de otra forma, una, que escapa de los tecnicismos de la redacción y el lenguaje –como sucede con las palabras–. Sino dejar que el alma se exprese ‘libremente’.

La voz de las jóvenes del proyecto posibilita reconocer sus percepciones y entender las situaciones que viven, a partir de allí, observar sus concepciones y generar un espacio de reflexión donde se reconozcan como sujetos activos de su comunidad y a su vez, el impacto que pueden generar sus expresiones artísticas en términos de cambios y transformaciones desde sus propias acciones y vivencias. Pudimos confirmar, tanto en los laboratorios como por parte del público asistente, que definitivamente la depresión no tiene una sola cara o forma de manifestarse, que esto va a variar de persona en persona, no es un patrón constante o síntoma único y por esto es necesario sensibilizarnos ante este tipo de situaciones. Sin embargo, observamos durante los laboratorios, que la soledad es una constante que acompaña la problemática de la depresión de distintas maneras, su presencia como elemento de ausencia en la vida fue claramente visible durante todo el proceso de laboratorio.

Por otro lado, el cuerpo es un conjunto de posibilidades que permite expresar, conectar e interpretar a nivel personal, a nosotras como coreógrafas ésto nos invitó a abrir los ojos y mirar desde diferentes perspectivas, no solo desde la nuestra, trabajando temas que son de nuestro interés más allá de nuestra propia estética. Aquí, es importante resaltar la danza como herramienta que conecta diferentes dimensiones del ser humano y le permite reflexionar y acercarse a cada una de ellas por medio del vehículo con el que interactúa con el mundo (el cuerpo), lo que hace de este proceso un espacio de introspección y conexión personal con las sensaciones y dinámicas que lo atraviesan y que solo el sujeto puede interpretar.

La danza con su papel humanizador y transformador de la realidad humana, permite la expansión de las libertades humanas siendo esta una posibilidad de significación y re-significación del ‘querer ser’ del hombre en sociedad. Así mismo, el escenario dancístico no se centra solo en el cuerpo

artístico o en un cuerpo-objeto sino que este tiene que ver con un cuerpo que se construye, desde una participación activa para el desarrollo individual y social. (Barbosa y Murcia 2012, p.187)

En conclusión, al analizar las reflexiones generadas a partir de la muestra se percibe que sí hay una buena aproximación del ejercicio coreográfico en torno a los ideales planteados de visualización, sensibilización y concientización a cerca de la depresión; la obra coreográfica sí puede servir de herramienta para generar empatía y mejorar la red de apoyo de aquellas personas que sufren depresión. Esto es posible ya que la danza integra y facilita la reflexión y conexión con sí mismos y con el entorno, acompañando la búsqueda continua del ser y del querer ser, abriendo espacios de socialización e interacción con el pasado, el presente y las proyecciones a futuro.

Así, podemos concluir que el cuerpo, a través de un proceso de danza que involucra una consciencia y reflexión del mismo, cumple la función de canal de comunicación no verbal que tiene un poder enorme. Canalizarlo y ponerlo a favor de una idea y mensaje tan importante, como lo es la depresión para nuestra sociedad, nos da una motivación y una meta. Así mismo para nosotras como coreógrafas, la experiencia reafirma que la posibilidad de poner la danza como esa herramienta de cambio positivo y posibilitador de consciencia humana, reivindica nuestra fe en una sociedad mejor y más feliz, ese granito de arena para abrir la puerta a los corazones, redibujar sonrisas y ayudar a aquellos en situación de depresión o vulnerabilidad; encontrar esa mano de ayuda y fortalecer las redes de apoyo.

El conversatorio nos nutrió como coreógrafas, brindándonos una mirada desde otras perspectivas ajenas a la nuestra y dejando como reto, continuar en la defensa de otras expresiones o técnicas de danza, en nuestro caso, la danza jazz. Esto debido a que en nuestra ciudad, el jazz no es una técnica con la que nuestra población esté tan familiarizada y su uso no ha sido frecuente en obras coreográficas de tipo más expresivo o comunicativo.

Crear en y desde el movimiento tiene la particularidad de que las proyecciones y deseos que se plasman en la danza no se materializan en un “objeto” más allá de la ejecución interpretativa que hace la persona en ese momento; la danza vive en tiempo presente, lo que significa que cada vez que se vuelve a ir a ella —así sea mediante la coreografía— no se crea, sino que se *recrea*; para decirlo en otras palabras: permite siempre una nueva elaboración de la experiencia y su carga emotiva inicial. (Bautista et al., 2020, p. 128)

Para finalizar, retomamos el interrogante que surgió a partir del encuentro 6 –La muestra o socialización con público–, ¿Qué otros espacios y hacia qué tipo de espectadores la muestra del ejercicio coreográfico podría ser significativa en términos de impacto y sensibilización a la problemática de la depresión? . Consideramos que para contribuir a un proceso de sensibilización sobre ésta problemática es realmente necesario que el ejercicio coreográfico se amplíe y ya como obra desde la danza jazz integre más elementos en torno a la prevención y promoción afín a distintos programas de ayuda. El impacto que esto pueda generar a largo plazo es un reto que involucra de manera activa, no sólo nuestro interés investigativo y artístico, sino también el apoyo y compromiso que pueda ir adquiriendo en colegios, barrios o entidades interesadas en la prevención. Por nuestra parte, el ejercicio coreográfico a través de un proceso de laboratorio en investigación-creación es parte de ese esfuerzo colectivo, uno que tenga como principio el arte y su posible aporte a una vida mejor.

Referencias

- Ahonen, M. (2018, October 9). Ancient philosophers on mental illness. *History of Psychiatry*, 30(1), 3-18. Sage Journals. <https://doi.org/10.1177/0957154X18803508>
- American Dance Therapy Association [ADTA]. (s.f.). *What is Dance/Movement Therapy?* <https://adta.memberclicks.net/what-is-dancemovement-therapy>
- Asociación de Danza Movimiento Terapia Española [ADMTE]. (2014). *Danza Movimiento Terapia*. <https://danzamovimientoterapia.com/dmt/>
- Barbosa, P; Murcia, N. (2012). Danza: escenario de construcción y proyección humana. *Educación y Educadores*, 15(2), mayo-agosto, 2012, 185-200. <https://doi.org/jmwb>
- Bautista Viguera, X., & Rodríguez Crespo, H. M. (2014). <https://ddd.uab.cat/record/130411>Relación triangular en danza movimiento terapia «cuando el instante no es efímero». [Tesina de máster, Universidad Autónoma de Barcelona]. *Depósito Digital de documentos de la UAB*
- Bautista, X., Garcés, C., Sánchez, S., & Parra, A. (2020). Danza Movimiento Terapia y cultura de paz: Aportes educativos para la reconciliación, la resiliencia y la empatía desde el cuerpo en movimiento. *La paz es una obra de arte* (pp. 118-153). Universidad de Antioquia
- Before the Stage Episode 9: Caroline Atwell. (2019). In *NVBallet*. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=BjGgfo0DCsQ>
- Blanco Restrepo, J. H., & Maya Mejía, J. M. (2013). *Fundamentos De Salud Pública (3ª ed., Vol. 1)*. Corporación para Investigaciones Biológicas [CIB].
- Bugental, D. B., & Grusec, J. (2006). Socialization Theory. En: *Handbook of Child Psychology: Vol. 3. Social, Emotional, and Personality Development* (pp. 366-428). John Wiley & Sons
- Clínica Universidad de Navarra. (2022). *Depresión: Causas, síntomas y tratamiento*. Clínica Universidad de Navarra. <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/depresion>

-
- Coryell, W. (2021). *Depresión - Trastornos de la salud mental - Manual MSD versión para público general*. MSD Manuals. <https://www.msmanuals.com/es-co/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/trastornos-del-estado-de-%C3%A1nimo/depresi%C3%B3n>
- Cossío, R. (2018). *Breve historia de la danza jazz* [ponencia]. Encuentro Metodológico 2015 en la Ciudad de Morelia, Mich.
- Edmonds, C. (2018). Sink or Swim: Our underwater dance film tackling mental health stigma. *Mind.org*. <http://bit.ly/3VrZMSD>
- Espinosa Castro, S. (2019, Noviembre). *Análisis del proceso creativo de una obra de danza, como estructura narrativa del cortometraje documental: "La tristeza es como la noche, tiene su propia belleza"* [tesis de licenciatura, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla]. Repositorio Institucional BUAP.
- Gall, U. (1982). Baile Jazz. *Educación Física y Deporte*, 4(1), 24-30. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5829676>
- Gallardo, R. (2016). *EFE Salud: Salud mental: Los estereotipos tapan los ojos a la sociedad* <https://efesalud.com/salud-mental-estigma-cultural/>
- Grant, K.E., McMahon, S.D., Carter, J.S., Carleton, R.A., Adam, E.K., & Chen, E. (2014). The Influence of Stressors on the Development of Psychopathology. En: Lewis, M., Rudolph, K. (Eds.) *Handbook of Developmental Psychopathology* (pp.205-223). https://doi.org/10.1007/978-1-4614-9608-3_11
- Hoyos Zuluaga, E., Lemos Hoyos, M., & Torres de Galvis, Y. (2012). Factores de Riesgo y de Protección de la Depresión en los Adolescentes de la ciudad de Medellín. *International Journal of Psychological Research*, 5(1), 109-121. <https://www.redalyc.org/pdf/2990/299023539013.pdf>
- Ingram, R. E. & Luxton, D. D. (2005). Vulnerability stress models. En: *Development of Psychopathology: A Vulnerability-Stress Perspective* (pp. 32-46). Editores: Hankin, Abela.
- Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses. (2021). *Boletines Estadísticos Mensuales*. Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses.

-
- Londoño Arredondo, N. H. (2011). *Predictores cognitivos, de personalidad y estrés para síntomas de depresión y ansiedad en estudiantes de primeros semestres de educación superior e impacto del programa de prevención basado en el desarrollo del pensamiento crítico y el diálogo socrático*. [Tesis Doctoral, Universidad del Norte, Barranquilla, Colombia]. Repositorio Institucional Universidad del Norte.
- Lago Castro, P., & Espejo Aubero, A. (2007). El movimiento y la danza: su importancia dentro del curriculum de primaria. *Educación y futuro: revista de investigación aplicada y experiencias educativas*.
- Loupe, L. (2011). *Poética de la danza contemporánea; Poética de la danza contemporánea continuación*(1ª ed.). Ediciones Universidad de Salamanca.
- Meekums, B., Karkou, V., & Nelson, E. (2015). ¿La danza movimiento terapia es un tratamiento efectivo para la depresión? Una revisión de la evidencia. *Cochrane*, 2(CD009895). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD009895.pub2>
- Millon, Theodore., & Roger D. Davis. (1998) *Trastornos de la personalidad : más allá del DSM-IV*. Barcelona: Masson, S.A.
- Ministerio de Salud y Protección Social [MinSalud]. (2014). *ABECÉ sobre la salud mental, sus trastornos y estigma*. Grupo de Gestión Integrada para la Salud Mental. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/abc-salud-mental.pdf>
- Mora, A. S. (2010). El cuerpo en la danza desde la antropología [tesis de doctorado, Universidad de La Plata]. Repositorio Institucional de la UNLP.
- Montoya Gómez, B. (2015). *Comportamiento del suicidio. Colombia, 2015. Violencia autoinigiada, desde un enfoque forense*. Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses. <https://www.medicinalegal.gov.co/documents/20143/49523/Suicidios.pdf>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2021a). *Suicidio*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2021b). *Depresión*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022a). *La OMS subraya la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos*. <http://bit.ly/3OhbFbD>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022b). *La OMS y la OIT piden nuevas medidas para abordar los problemas de salud mental en el trabajo*. <http://bit.ly/3tH1OSH>

Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (s.f.). *Depresión*
<https://www.paho.org/es/temas/depresion>

Pereira Pérez, Z., (2011). Los diseños de método mixto en la investigación en educación: Una experiencia concreta. *Revista Electrónica Educare*, XV(1), 15-29.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194118804003>

Pérez Rodríguez, a. c. , Hurtado Rodríguez, L.C.. (2021). Siringe - laboratorio de creación como escenario didáctico para la educación artística y la educación en ciencias naturales. *Revista electrónica EDUCyT*, 11(extra), 785–798.
<https://die.udistrital.edu.co/revistas/index.php/educyt/article/view/85>

Pla Vidal, J. (2022). *Depresión "Cuando la depresión se reconoce pronto y se trata adecuadamente, generalmente responde bien al tratamiento"*. Clínica Universidad de Navarra.
<https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/depresion>

Ponce Flores, L. O. (2017). *Poética del cuerpo entreabierto: Julie Barnsley y la danza contemporánea venezolana* [tesis doctoral, Universidad de Salamanca]. Repositorio Documental Gredos.

Porlán Ariza, R., & Martín Toscano, J. (1994). El saber práctico de los profesores especialistas: aportaciones desde las didácticas específicas. *Revista Investigación en la Escuela*, 24, 49-58.
<https://idus.us.es/handle/11441/59620>

Psicoterapia La Sal. (2016). *Danzaterapia: El baile como terapia*.
<https://www.psicoterapialasal.com/blog/danzaterapia/>

Punkanen, M., Saarikallio, S., Leinonen, O., Forsblom, A., Kulju, J., Luck, G., Karkou, V., Oliver, S., & Lycouris, S. (2017). Emotions in Motion: Depression in Dance-Movement and Dance-Movement in Treatment of Depression. *Oxford Handbooks Online*. <http://bit.ly/3V7dEKS>

Rice, P. L. (1999). *Stress and Health* (3ª ed.). Brooks/Cole Publishing

Urdangarin, A. (2015). Jorge Pla Vidal: «Ni con pastillas se va en un día la tristeza por la pérdida de un ser querido». *El Diario Vasco*. <http://bit.ly/3UOyw0l>

Valencia-Tobón, A. (2019). La creación como una forma de investigación (?). *Revista Universidad EAFIT*, 54(174). 82–83. <https://bit.ly/3XdwjgJ>

Vasilachis de G., I. (2009, Mayo). Los fundamentos ontológicos y epistemológicos de la investigación cualitativa. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 10(2), Art. 30. <https://doi.org/10.17169/fqs-10.2.1299>

Wohlgemuth, P. (2022). Suicidios en Colombia alcanzaron su pico en 2021. En *El Colombiano*. <https://www.elcolombiano.com/colombia/suicidios-alcanzaron-su-pico-en-2021-como-prevenirlos-HE16306809>

Anexos

Anexo 1: Formato Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO 'RETAZOS'

Documento de Consentimiento Informado para para mujeres bailarinas de la ciudad de Medellín y mayores de 18 años a quienes se les invita a participar en el Proyecto de Investigación-Creación 'RETAZOS'

Trabajo De Creación En Danza Basado en signos y/o síntomas de Depresión en artistas de Medellín

Trabajo de grado para la Licenciatura en Danza de la Universidad de Antioquia
por Sandra Oliva Correa Díaz y Olga Andrea Correa Díaz
Asesora: Xanath Bautista Vigueras

Este Documento de Consentimiento Informado tiene dos partes:

- Información (proporciona información sobre el estudio)
- Formulario de Consentimiento (para firmar si está de acuerdo en participar)

Se le dará una copia del Documento completo de Consentimiento Informado

PARTE I: Información

Introducción

Somos Sandra Oliva Correa Díaz y Olga Andrea Correa Díaz estudiantes de último semestre de Pregrado de la Licenciatura en Danza de la Universidad de Antioquia. Estamos realizando un proyecto de Investigación-Creación para nuestro trabajo de grado. Este es un trabajo de creación en danza basado en signos y/o síntomas de depresión en artistas de Medellín, para el cual le invitamos a participar haciendo parte del proceso de laboratorio de investigación-exploración y de la muestra de la obra de creación posterior a la fase de laboratorio. Queremos aclarar que puede hablar con alguien con quien se sienta cómoda acerca de esta investigación y que puede tomarse el tiempo que desee para reflexionar si quiere participar o no, además puede retirarse en cualquier momento si decide no continuar por cualquier motivo.

Si durante el proyecto no entiende alguno de los conceptos, ejercicios, acciones o actividades, nos puede decir a cualquiera de las dos y nos tomaremos el tiempo necesario para explicárselo a medida que avancemos. También vale aclarar que podrá

realizar preguntas o aclarar dudas en cualquier momento o fase de este proyecto de investigación-creación.

Propósito

La depresión es un tema del que poco se habla, pero es una realidad más frecuente de lo que creemos. Pensamos que si logramos hacer visible lo que realmente se vive tras la depresión o esos signos y síntomas que suelen manifestarse debajo de nuestras propias narices, podemos todos ser una fuente de luz en ese camino sombrío de aquel que vive esta situación y facilitar el encontrar un espejo donde puedan ver que no están solos, hasta servir de motivación o incentivo en promover que aquellas personas se acerquen sin temor a buscar apoyo y ayuda profesional.

Con la obra buscamos hallar formas de sensibilizar y concientizar a las personas, tanto a las artistas que hacen parte de la obra, nosotras como coreógrafas y los espectadores para que puedan conectarse con esta problemática. Consideramos que visibilizar la depresión como una realidad concreta de la actual juventud permitirá hablar libremente de ella; se trata de sembrar una semilla de empatía con aquellos y aquellas que la padecen o están en riesgo de hacerlo, pues la empatía en las personas que conviven con alguien que padece alguna enfermedad mental es realmente primordial ya que son ellos los que pueden evitar empeore la situación que alguien pueda estar viviendo.

Tipo de Intervención de Investigación

Este proyecto de investigación-creación se divide en dos fases: una primera fase donde se realizan una serie de exploraciones y actividades manuales y corporales a través de los sentidos y el movimiento; y una segunda fase que incluye montaje coreográfico y presentación ante un público invitado de los fragmentos creados a partir de las exploraciones.

Selección de participantes

Estamos invitando a todas las mujeres jóvenes bailarinas mayores de edad de la ciudad de Medellín que han tenido relación cercana con la depresión y que han estado vinculadas con la Academia Dance AS.

Participación Voluntaria

Su participación en esta investigación es totalmente voluntaria. Usted puede elegir participar o no hacerlo. Usted puede cambiar de idea más tarde y dejar de participar aún cuando haya aceptado antes.

Descripción del Proceso

Durante el proyecto de investigación-creación se harán cinco encuentros en la Academia Saltare en Medellín y una muestra al finalizar los encuentros en el salón 24-215 de la Facultad de Artes de la Universidad de Antioquia.

- En el primer encuentro se hará una recolección de narrativas individuales basadas en la experiencia e historia personal de cada participante.
- En el segundo y tercer encuentro se harán exploraciones dirigidas de movimientos y con los sentidos.
- Luego en cuarto y quinto encuentro, se realizará un ensamblaje y montaje coreográfico.
- Para finalizar, se hará una muestra con la participación de un público invitado en el salón 24-215 de la Facultad de Artes de la Universidad de Antioquia.

Duración

El proyecto de investigación-creación se realizará en 6 días, repartidos en el transcurso de un total de 6 semanas. Durante ese tiempo será necesario que asista a la Academia Saltare los días 23 y 30 de agosto y 6, 13 y 20 de septiembre, por 1 hora y media cada día en el horario de 7:30 a 9 pm . Adicionalmente a esto, deberá asistir a la muestra el día 28 de septiembre en la Universidad de Antioquia en el horario de 6 a 9 pm.

En total, se le pedirá que asista 6 veces a los encuentros en el transcurso de las 6 semanas. Al finalizar la muestra, se finalizará el proyecto de investigación-creación.

Riesgos o Molestias

Al realizar algunas actividades de exploración y sensibilización es posible que en algún momento se llegue a sentir triste, incómoda, o llegue revivir momentos, emociones o sentimientos del pasado. Es posible que también pueda generarle cualquier otro tipo de emoción o sentimiento.

Confidencialidad

Con este proyecto de investigación-creación se realiza una indagación personal referente a la depresión. Nosotras nos comprometemos a no compartir la identidad individual de las narrativas y trabajos manuales que se recojan durante la fase de exploración, recolección y elaboración de los mismos. Todos sus testimonios quedarán archivados de forma anónima, excepto si usted voluntariamente decide escribir su nombre sobre el documento.

participante y entiendo que tengo el derecho de retirarme de la investigación-creación en cualquier momento sin que me afecte en ninguna manera.

Nombre del Participante _____

Firma del Participante _____

Fecha (Día/mes/año) _____