



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

Facultad de Artes

“Cocinando Arepitas Corazón”

El Teatro social y comunitario

Herramientas para la expresión y la escucha de mujeres amas de casa

ANGIE ISABELLA VALENCIA TRUJILLO

Proyecto para optar a título de Licenciada en Teatro

CLAUDIA YANETH GARCÉS VERGARA

Maestra en Arte Dramático. Magister en Dirección y Dramaturgia. UdeA.

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

FACULTAD DE ARTES

DEPARTAMENTO DE ARTES ESCÉNICAS

LICENCIATURA EN TEATRO

SECCIONAL ORIENTE- CARMEN DE VIBORAL

Dedicatoria

Este proyecto está dedicado a las amas de casa que hicieron de mi hogar un lugar propicio para los sueños y la esperanza, esa casa en donde se creó el primer escenario para la representación y el comienzo de este tránsito escénico. Gracias, mamá y abuela.

Tabla de contenido

| | |
|---------------------------------------|----|
| Dedicatoria | 2 |
| Tabla de contenido | 3 |
| Introducción | 5 |
| Justificación | 10 |
| Pregunta | 14 |
| Objetivos | 15 |
| Objetivo general | 15 |
| Objetivos específicos | 15 |
| “Manos a la masa” | 16 |
| (Estado del Arte) | 16 |
| Ingredientes | 16 |
| Enrique Buenaventura | 16 |
| Santiago García | 18 |
| Preparación | 21 |
| Augusto Boal | 21 |
| Bertolt Brecht | 23 |
| Cocción | 26 |
| Tomás Motos | 26 |
| Jean Pierre Klein | 28 |
| “Momento de rellenar” | 31 |
| (Referentes conceptuales) | 31 |
| Teatro Social | 31 |
| Teatro Comunitario | 36 |
| Teatro aplicado | 39 |
| Des rutinización | 41 |
| “Degustación” | 44 |
| Metodología de Investigación-Creación | 44 |
| Laboratorios teatrales | 46 |
| Metodología de la creación | 47 |
| Cronograma general | 50 |
| Postre | 53 |
| Reflexiones | 53 |

| | |
|--------------|----|
| Historias | 60 |
| Año 2019 | 60 |
| Año 2020 | 61 |
| Año 2021 | 63 |
| Sueños | 64 |
| 2019 | 65 |
| 2020 | 66 |
| 2021 | 67 |
| Hallazgos | 68 |
| 2019 | 68 |
| 2020 | 69 |
| 2021 | 70 |
| Bibliografía | 72 |


Introducción

A continuación, se encuentra desarrollado el Proyecto de Grado: “Cocinando Arepitas Corazón” El teatro social y comunitario herramientas para la expresión y la escucha de mujeres amas de casa. Este trabajo surge, en primera instancia, de un interés personal por visibilizar el teatro como un espacio accesible para aquellas mujeres que se sienten ajenas al universo teatral, pero que a su vez desean ser vistas y escuchadas con la misma intensidad que se le observa a un actor o actriz.

Con base a lo anterior, ese primer interés trasciende en la construcción del proyecto ya desde un enfoque social, comunitario y de género, que me posicionan dentro del campo teatral investigativo y de creación, donde la realización de laboratorios teatrales, es la herramienta de experimentación con la cual se trabajan ejercicios escénicos que potencian esa idea de, desarrollar un tipo de teatro que proporcione un espacio para la escucha y la expresión de las vivencias cotidianas, de un grupo de amigas amas de casa, teniendo por objetivo la transformación de sus cotidianidades automatizadas, utilizando como método formas del teatro social y comunitario.

Debido a que, el teatro social tiene por objetivo utilizar el teatro como instrumento para que sus participantes “no actores”, puedan comunicar las vivencias que hacen parte de su cotidiano y son signo de opresión, para después realizar un proceso reflexivo sobre estas situaciones y generar posibles respuestas a las problemáticas encontradas. De esta manera, el teatro social se convierte

en la herramienta principal de trabajo utilizada en la práctica con las amas de casa, porque desarrolla una actitud crítica y consciente en el momento que se realizan los ejercicios escénicos creados a partir de los acontecimientos personales de cada señora. A su vez el teatro comunitario, va direccionado hacia las prácticas del teatro como comunidad, con cualidades y problemáticas más específicas que como amas de casa las conecta, para brindar un bienestar colectivo, donde se estimula la participación de todas las participantes con el fin de lograr un proceso creativo.

Por otro lado, la Creación Colectiva es la técnica que se emplea para crear desde su visión de hacer teatro de manera colaborativa, incluyendo cada integrante del colectivo teatral. Esto consiste en que, el ejercicio escénico no está en control de la figura del director/a como principal  participe de la composición de una obra, se transforma la delegación tradicional de ser la encargada de la toma de decisiones. Es decir, la dirección de la puesta en escena es desarrollada por cada persona que conforma el colectivo teatral, el director/a de teatro haciendo alusión al director de orquesta, entrega la batuta a sus actores en este caso actrices, para que sean ellas quienes también construyan la obra con una actitud de liderazgo equitativa.

Sin embargo, aquí el director/a construye un espacio de trabajo en donde la disposición creativa de todas y todos es vital para componer el texto y las acciones de la obra, por medio de sus historias, tanto individuales como colectivas. De esta manera, el concepto de Teatro Aplicado surge como un afianzamiento de todas estas herramientas: el teatro social, teatro comunitario, la dramaterapia y la pedagogía, en función de un proceso teatral que posee un componente crítico-reflexivo, social y cultural.

El factor crítico-reflexivo mencionado anteriormente, hace parte de los diferentes conceptos abordados en el proyecto, pertenecientes a las disciplinas del área psicológica, teatral y social, que el Teatro Aplicado (TA) se encarga de estudiar de manera conjunta: “el TA se está convirtiendo en un relato del trabajo teatral llevado a cabo fuera de las salas del teatro comercial dominante con el propósito de transformar o modificar las conductas personales. Se caracteriza por su deseo de influir en la actividad humana para plantear asuntos y problemas que los miembros de comunidad tienen necesidad de resolver” (Motos, 2015, pág. 18).

La aplicación de estas técnicas está pensada para el trabajo en comunidad, con una profundización en la reflexión y expresión sensible de las exploraciones realizadas, en este caso, con las mujeres amas de casa que componen el colectivo “AMADRAMAS ” en el lugar de ensayo llamado “Arepitas Corazón”, un local de venta de arepas y helado ubicado en el municipio de Sabaneta Antioquia, perteneciente a una de las amas de casa del colectivo, el cual ella brinda como ese espacio público para el encuentro entre nosotras mismas y los demás. Es aquí donde se lleva a cabo el registro audiovisual de los laboratorios teatrales realizados este año, que emplean las acciones físicas sugeridas por Stanislavski como método de creación efectivo para proponer a través del cuerpo.

En este proceso escénico, el único elemento indispensable es la presencia de estas mujeres para la creación, con observarlas sus cuerpos ya están comunicándose, guardan historias por las que nadie ha preguntado y callan opresiones que quieren ser representadas. En ellas está la evidencia de lo que puede un cuerpo que ha prestado su existencia para el servicio de los otros, que es

instrumento para la construcción de un teatro esencialmente vivencial y minimalista, o como es llamado por Grotowski la práctica de un teatro pobre. “En el teatro de Grotowski, como en los auténticos laboratorios, los experimentos son científicamente válidos en tanto que se respetan las condiciones esenciales. En su teatro existe una absoluta concentración para un pequeño grupo y tiempo ilimitado” (Jerzy, 1980, pág. 7).

A partir de las herramientas de trabajo elaboradas por medio de las experiencias encontradas en el tránsito del proceso investigativo y creativo con las “Amadramas”, he logrado recrear una estrategia de creación que posee elementos similares pero también diferentes al del arte escénico contemporáneo en donde se practica un tipo de teatro que trabaja sobre el cuerpo, como herramienta de creación desde lo sensible, un teatro posdramático que enfatiza más en la forma que en el contenido, como lo dicho por Lehmann (1999).

El teatro posdramático invita a reivindicar el uso de las infraestructuras y los recursos institucionales para las nuevas propuestas, al tiempo que señala la necesidad de considerar teatrales formas artísticas desplazadas a los márgenes o que voluntariamente se sitúan fuera del espacio socialmente acotado para lo teatral.

Es otro tipo de método teatral que se aplica para la creación de metáforas, con relación a los acontecimientos que ocurren en la realidad visibilizando lo invisible, lo que para este proyecto es evidenciar las opresiones y desigualdades que han sido normalizadas. Es una técnica que trabaja a partir de lo extra cotidiano fomentando el concepto de desrutinización implementado en este proyecto, sin embargo; aunque mi trabajo va dirigido hacia la construcción escénica por medio de las historias y acontecimientos vivenciados por una comunidad de amigas y amigas

de casa, mayores de 50 años del municipio de Sabaneta, no es precisamente desarrollado bajo la corriente post dramática, va dirigido hacia la búsqueda de un teatro colectivo que crea partiendo de las historias, donde nos identificamos como mujeres líderes que validan sus propuestas y sentires.


Justificación


Esta propuesta surge del interés por retomar un teatro que sea colectivo, que nazca de la comunidad para la comunidad, como es planteado por el teatro comunitario, que parte de la voluntad por potenciar la capacidad creativa de cada persona para comunicar por medio del teatro, en donde no solo puedan acceder a él o realizarlo los jóvenes, quienes ejercen el teatro como oficio, o los actores que estudian este arte profesionalmente. Estas características se relacionan con el nacimiento del primer grupo de teatro comunitario en Argentina, conocido por el nombre de *Catalinas Sur*, este colectivo fue creado en 1983 y hasta el día de hoy sigue vigente.

Es un grupo de vecinos que hacen teatro, así es llamado por ellos “teatro de vecinos para vecinos”, que se construye a partir de ese factor en común de pertenecer al mismo territorio y a la asociación de padres del barrio, sin tener además ninguna experiencia en el medio teatral a excepción del director. Su intención como comunidad es la de realizar teatro para ellos mismos y sus hijos en su espacio habitual, el cual para ese primer momento es la plaza del barrio en donde todas las personas son bienvenidas para ser espectadores.

La corporación cultural Teatro del Sur de Bogotá Colombia, por otra parte, aborda el teatro comunitario desde la necesidad de desarrollar una actitud crítica ante la realidad, para generar posibles soluciones que se presentan en la cotidianidad y en nuestro entorno social. Su trabajo es llevar el teatro a los espacios sociales donde habitualmente no está presente, teniendo por

objetivo producir para espacios no convencionales en donde el diálogo con el público es la estrategia primordial para el intercambio de saberes.

Mientras tanto la corporación cultural Nuestra Gente de Medellín  sector Santa Cruz, construye en comunidad procesos tanto artísticos, como sociales y culturales, con el propósito de mejorar la calidad de vida de los habitantes del barrio, integrándolos a las actividades que se realizan en donde se generan espacios para la convivencia y la socialización, factores importantes que ayudan a potenciar sus capacidades.

Estas tres experiencias son referentes para el proyecto, puesto que reúnen los elementos claves utilizados en el proceso investigativo y práctico, desde el teatro social y comunitario donde: ni el factor edad ni la experiencia influyen para que Carmenza, Rocío, y Consuelo, las tres “AMADRAMAS” participantes de este proyecto, exploren su capacidad expresiva y reflexiva en la construcción de un espacio propicio para la escucha de sus acontecimientos. Las historias que como comunidad tienen en común y en particular es lo  que las conecta y su territorio cotidiano es el escenario habitual del cual van a nutrirse para crear una forma de pensar, vivir, hacer política y teatro grupalmente.

La creación escénica colectiva, es el método de experimentación con el cual las amas de casa vivencian la des rutinización de su propia cotidianidad, evidenciando la deshumanización de sus cuerpos, programados para el servicio como algo que ha sido naturalizado en nuestra

cultura. Se trata de visibilizar aquellas conductas que son casi imperceptibles en la realidad, especialmente en la cotidianidad de estas mujeres, en donde la constante repetición de quehaceres y la delegación de roles aprobados por la tradición de una cultura paisa patriarcal, genera un adoctrinamiento en los cuerpos de las mujeres que como oficio se les ha designado el de servir, en donde priman las características de madre y esposa.

Las costumbres son acciones que se repiten de manera constante hasta adquirir un carácter mecánico en su ejecución, es decir, terminan por reincorporarse de manera natural en los quehaceres cotidianos hasta perder la noción inicial de porque se comenzaron a realizar, para luego optar por normalizar estas acciones. Así mismo sucede con las rutinas, si bien son una estrategia que puede resultar efectiva para el manejo del tiempo o el dominio de algunas prácticas, sin duda en este caso crean una especie de automatización en los cuerpos de las amas de casa, que responden a una necesidad externa (casa, hijos, esposo) ignorando la propia.

Augusto Boal promueve con el Teatro del Oprimido romper con las estructuras de opresión, con los desequilibrios de poder tanto sociales como culturales, a través de un proceso de concientización por medio del hacer teatral: “La identificación de situaciones de opresión es fundamental para transformar una realidad y no mantenerse como superviviente en un mundo de opresores” (Patricia, 2016, pág. 15).

Gracias a esto, he centrado el planteamiento del proyecto hacia un proceso de desrutinización de la cotidianidad de las mujeres amas de casa participantes, como medio para desnaturalizar las conductas de opresión que las rodea, a través del teatro que fomenta la libertad de expresión como medio de comunicación, por lo que es pertinente realizar la siguiente pregunta.

Pregunta

¿Cómo, por medio de herramientas del teatro social y del teatro comunitario se construye un espacio para la escucha y la expresión de la cotidianidad, de un grupo de amigas amas de casa mayores de 50 años, del municipio de Sabaneta Antioquia, a través de la creación de ejercicios escénicos, durante un período de dos años?

Objetivos

Objetivo general

Sistematizar el proceso escénico de un grupo de amigas amas de casa mayores de 50 años del Municipio de Sabaneta Antioquia, que ha construido durante dos años un espacio para la escucha y la expresión de su cotidianidad a través de la creación de ejercicios escénicos, por medio de herramientas del teatro social y del teatro comunitario.

Objetivos específicos

- Revisar la efectividad del proceso de creación escénica colectiva a través de la realización de entrevistas individuales a las amas de casa.
- Analizar los factores a potenciar del proceso escénico con las amas de casa, por medio del material audiovisual hecho con anterioridad.
- Promover un espacio de confianza donde las amas de casa del municipio de Sabaneta puedan expresar sus ideas y ser escuchadas, a través de los laboratorios teatrales.
- Construir ejercicios escénicos a partir de herramientas del teatro social y del teatro comunitario.
- Crear material escénico colectivo a partir de las historias y vivencias cotidianas expresadas por cada una de las integrantes.

“Manos a la masa”

Porque como con la arepita, el proceso de creación se amasa en forma de corazón

(Estado del Arte)

Ingredientes

De la misma manera en que, se requiere del maíz y del queso como ingredientes indispensables para darle vida y autenticidad a las “Arepitas Corazón” de Rocío, así mismo para la preparación y creación de este proyecto se utilizan dos ingredientes base: los autores Enrique Buenaventura y Santiago García quienes desarrollan el método de la creación colectiva. Esta mezcla al igual que la de las arepitas es la que se encarga de darle forma al trabajo creativo con las “Amadramas”, un proceso teatral que adquiere forma de corazón.

Enrique Buenaventura

Enrique Buenaventura en el panorama de los métodos existentes para la enseñanza del teatro en Colombia, resalta la diferencia que él mismo propone entre un método para la formación de actores y un método para la creación colectiva, el cual, a su vez como proceso forme a los actores; también es pertinente señalar la relevancia que tiene para el teatro latinoamericano la existencia de un método colectivo en un contexto históricamente individualista (Garzón, 2009 pág.1).

Buenaventura concentró gran parte de su trabajo investigativo y de creación en conocer verdaderamente su historia, la historia colombiana, no se conformó solo con lo ya dicho y expresado por otros. Aunque sus obras se nutrieron de la tradición clásica y del teatro occidental, él enfatizó en la creación de un teatro nacional, construido a partir de las historias de nuestra cultura contadas por quienes en realidad las vivieron.

Él recurre a darle mayor significado, veracidad, e importancia a las historias que son contadas desde el punto de vista de las víctimas, otorgándoles protagonismo y creando puestas en escena a través de estos relatos. Además, el maestro Enrique Buenaventura se encargó de instaurar en Colombia un nuevo método para abordar la creación teatral, desde una propuesta colectiva

El maestro Enrique Buenaventura hace evidente la necesidad de encontrar nuevas formas de construcción escénica, que otorguen un orden y significado diferente al montaje teatral. Esto en cuestión, de que al proceso de creación le hacía falta desarrollar un trabajo más colectivo, que integrara de manera participativa e inclusiva los aportes del grupo de trabajo, conformado por los actores del TEC (Teatro Experimental de Cali), con relación a la dirección artística de las puestas en escena.

Se da una transformación en los métodos convencionales que se han implementado para realizar el proceso de creación escénica, en donde la figura del director/a adquiere otro sentido y carga diferente a la de ser el principal creador/a de la obra. Sin embargo, hay que tener presente que Buenaventura realizó esta propuesta para aportar un cambio al proceso formativo de los actores en su educación artística, también con la intención de retomar nuestras raíces culturales en

función de la construcción escénica, para resignificar nuestra historia dando así un carácter propio al teatro que realizamos.

Ahora bien, se retoma en este proyecto el método de la creación colectiva propuesta por el maestro Buenaventura, con la diferencia de que va dirigido a mujeres sin ninguna formación actoral, en donde la dirección teatral es un constante juego que pasa a estar en manos de todas las integrantes del colectivo, aunque se tiene en cuenta la presencia del papel de “guía”, el cual represento, pero desde una función pedagógica que facilita el rumbo del proceso y establece el orden de los objetivos.

Santiago García

Su preocupación por reivindicar lo propio, crear escénicamente a través de nuestras historias, construyendo y promoviendo un proyecto teatral que precisamente le haga honor a nuestros cimientos, acontecimientos políticos y luchas sociales, es el enfoque de trabajo del maestro Santiago García donde otorga protagonismo a las vivencias del pueblo. El maestro García, apuesta a la creación de un teatro fundamentado en los acontecimientos políticos y sociales colombianos, propuesto también de esta manera por su colega Buenaventura y utilizado en este proyecto como referente metodológico para la práctica teatral de mi proceso de investigación

...García ya era un nombre reconocido en la escena teatral. Sin embargo, decidió arriesgarse y apostar a una nueva forma de hacer teatro: la creación colectiva. Un método donde el director se convierte en una especie de espectador calificado y los actores son los encargados de crear las escenas y personajes. García decía que con ese

método podía despojarse de sentirse como un director, como el centro de la creación...La preocupación por la realidad del país, la consolidación de una dramaturgia nacional y el aporte de cada una de sus creaciones individuales y colectivas son algunas de las razones por las que Santiago García es considerado uno de los nombres más representativos cuando se habla del teatro latinoamericano. (Moreno, 2016).

Santiago García en compañía de su grupo de teatro “La Candelaria”, decidió abordar el método de la creación colectiva de Buenaventura, más como proceso de trabajo que como propiamente un método, que genera un espacio para establecer reflexiones y crear una memoria grupal. De esta manera cuando se iniciaba con la creación de una obra, la propuesta inicial no venía de parte del director y en este caso tampoco de parte de los actores, la propuesta venía de parte del entorno social al que el grupo pertenecía, ese factor común que es la realidad y aquello que les motiva evidenciar con respecto a las problemáticas sociales.

El autor hace referencia a la importancia de que los integrantes que conformaban el grupo fueran seres interesados en la realidad sociopolítica del país, para realizar un trabajo que parte de ahí, con especial énfasis en las luchas de la clase trabajadora. El proceso de creación siempre iba acompañado de tres elementos en común que debían tener como grupo, el primer elemento era de enfoque social puesto que el teatro que se realizaba siempre debía estar creado con base a lo sucedido en nuestro territorio, este elemento hace evidente nuestras desigualdades y conflictos sociales; el segundo elemento era de carácter reflexivo y el último

de orden investigativo, este último con el objetivo de hacer un trabajo consciente de indagación para conocer a profundidad nuestra historia.

Es vital rescatar el ejercicio reflexivo elaborado por el grupo teatral “La Candelaria”, en cuanto a que, siempre existe una mirada crítica con respecto a las desigualdades que ocurren alrededor de nuestro sistema social, la cual es compartida por los integrantes del grupo y cumple la función de ser el motor principal para emprender la creación. Sucede de manera similar, con los ejercicios teatrales que se desarrollan con las amas de casa, si bien es desde otro enfoque, sigue perteneciendo al ámbito social y cultural, donde también se evidencian injusticias y se trabaja a partir de esos acontecimientos cotidianos.



Preparación

“Mezcla de porciones nutritivas que en la cocina teatral dan vida a la creación”

Para llevar a cabo la preparación de “Arepitas Corazón,” se requiere de la asistencia de unas manos participativas, en este caso de manos maternas que se unen para la creación de ejercicios escénicos, las cuales trituran desigualdades, preparan historias que quieren ser amasadas y opresiones que se transforman para darle forma al ejercicio teatral. Por ende, es necesaria la vinculación de dos elementos que hacen de la etapa de preparación, un proceso de inclusión y concientización para las “Amadramas”, estos elementos son los autores Augusto Boal y Bertolt Brecht.

Augusto Boal

Creador de una corriente del teatro social, el Teatro del Oprimido donde propone un tipo de teatro influenciado por el teatro Épico de Bertolt Brecht, para actores y no actores, un teatro para los oprimidos en contra de estructuras opresoras, en donde promueve el cambio y la transformación de realidades caracterizadas por el abuso de poder. Expone la necesidad de libertad por parte de estas personas y cómo puede ser encontrada, por medio de esta práctica teatral que promueve procesos reflexivos y creativos.

Con base a esto, además del TO (Teatro del Oprimido) Boal construye diferentes técnicas teatrales siempre desde un enfoque social, llamadas: teatro foro, teatro invisible, teatro imagen, y teatro periódico. Consisten en la exploración de sucesos y conflictos, expuestos de

manera teatral, reveladores de la realidad que luego son objeto de reflexión, ya sea a través de la creación de imágenes (estatuas), de improvisaciones las cuales son intervenidas y socializadas por el público, para transformar los factores opresivos que allí aparecen, o por medio de incluir al espectador directamente en la improvisación, sin ser del todo consciente que está participando de un ejercicio teatral (teatro invisible). Desde esta perspectiva es importante para la creación escénica, alimentarse de los conflictos y acontecimientos sociales que se encuentran en los periódicos de nuestro entorno, como lo propone el teatro periódico.

Para Augusto Boal, la participación reflexiva por parte del espectador es fundamental en la dirección de un teatro social y totalmente inclusivo, puesto que también tiene el rol de “actor”, de esta forma crea un término para referirse al papel fundamental que cumple durante el ejercicio teatral.

El *espect-actor* debe acercarse al espacio donde la escena se desarrolla y gritar «¡Alto!». Los actores deberán suspender inmediatamente la escena, inmovilizándose en sus lugares. Luego, el *espect-actor* debe decir desde dónde quiere que se reanude la escena, indicando una frase, momento o movimiento a partir del cual se ha de retomar la acción. La pieza recomienza en el punto indicado, teniendo ahora al espectador como protagonista (Boal, 2002, pág. 71).

Boal plantea la importancia de expandir eso que como sujetos somos, salir del encierro propio donde han tenido poder los esquemas opresores de la sociedad, siendo importante el aprender a

admitir lo que es y representa cada uno, distinguiendo las capacidades creativas que por naturaleza poseemos. En ese sentido se puede reconocer al otro con respeto, desde el reconocerse en ese otro que también siente como yo, a pesar de las diferencias culturales que puedan existir, se debe pensar que los demás compañeros con los que se comparte la escena son iguales y diferentes a mí.

En este sentido, el trabajo con las “Amadramas” adquiere un valor significativo en cuanto a las conexiones que tienen en común estas mujeres, que permite construir un ambiente de trabajo donde resalta el respeto, la unidad y especialmente la confianza, para crear colectivamente a partir de lo que individualmente es y tiene para aportar cada una. Y es así como por medio de las herramientas del teatro foro y el teatro imagen, se logra establecer el rol activo del “espectador”, que evidencia una postura crítica y dinámica ante las propuestas escénicas entre ellas mismas, con el objetivo de ir configurando nuevas transformaciones y reflexiones conjuntas.

Bertolt Brecht

Pretendía consolidar un teatro artístico, a la vez que social y políticamente pedagógico, en el que el espectador, lejos de embelesarse hasta confundir la ficción escénica con la vida, debía elaborar una actitud crítica y constructiva ante los hechos que se le mostraban (Ruiz, 2008, pág. 45).

Este autor desarrolla una actitud crítico-social tanto en el espectador como en quienes actúan, creando puestas en escena argumentadas desde enfoques sociales y políticos reales, con base a conflictos que, si bien eran representados en la ficcionalidad, hacían parte de un conjunto de situaciones que el ser humano vivía, un tipo de teatro activo que no ignoraba las problemáticas humanas y que establecía un acuerdo común entre el espectador y los actores “un pacto ficcional”, el cual genera un distanciamiento con respecto a eso que se está viviendo en la escena, que no es real. Su técnica teatral desde lo social y comunitario fue un referente para la investigación del trabajo escénico de autores como Santiago García, Enrique Buenaventura y Augusto Boal, así mismo es de vital importancia para este proyecto.

Brecht denomina este tipo de teatro, como un “teatro épico” que se sale del esquema dramático tradicional y se escapa de las formas vacías en las que está hecho un espectáculo, que carece de sentido político y abunda en parafernalia. El teatro épico busca realizar situaciones no ajenas a acontecimientos que sucedan en la realidad, que despierten esa capacidad reflexiva en el espectador, situaciones que necesitan cambios y posibles soluciones elaboradas por el espectador, es por ello necesario, que el espectador analice la escena teatral desde una mirada crítica y no desde una identificación con el personaje.

Es un teatro didáctico el desarrollado por el autor, promueve el cambio social siendo esencialmente revolucionario y colectivo. Permite la creación de gestos sociales como lenguaje teatral y la separación del papel “personaje”, del papel “actor” para que, el actor pueda presentar su opinión política al espectador con respecto a eso que está actuando en el momento, y recuperar su rol en el momento que termine de realizar la reflexión, es un constante juego crítico.

El objetivo con este teatro es no confundir el drama con la realidad, puesto que así el espectador puede reconocer en la obra hechos, verdades sociales y realizar un proceso de concientización, porque por lo contrario no se realizaría un análisis profundo con respecto a esos sucesos políticos que evidencian injusticias.

De esta noción se nutre el proceso de creación teatral, a partir de historias propias que evidencian situaciones donde prima la desigualdad, el abuso laboral y las limitaciones sociales que se les han impuesto a este grupo de “Amadramas” del Municipio de Sabaneta, con respecto a sus reflexiones críticas propias y las de los espectadores que participen de los ejercicios.

Cocción

“Como la arepita necesita del calor del horno, el proceso teatral de la reflexión para solidificarse”

Una vez terminada la preparación de las arepitas, es necesario pasar por el horno aquello que se ha construido previamente, para terminar de darle vida a lo que se ha estado cocinando y degustar eso que adquiere un valor propio. Pero antes, en esta etapa de cocción son los autores Tomás Motos y Jean Pierre Klein, los que hacen del proceso de creación teatral un trabajo realizado para el deleite y el análisis propio, como también para encontrar en esa espera de la terminación del producto, momentos de añoranzas colectivas, reflexión y disposición para compartir con los demás, lo cocinado.

Tomás Motos

Pedagogo especializado en el teatro, la creatividad y la expresión corporal como herramientas para fomentar la educación, el aprendizaje y el cambio social. Desarrolla el “Teatro aplicado: teatro del oprimido, teatro playback y dramaterapia, como un escenario que se alimenta de la vida cotidiana, los sucesos y carencias sociales de individuos o colectivos marginados, utilizando el teatro como ese medio de creación, reflexión y transformación de la realidad. Factores para tener en cuenta en su trabajo: la construcción de la comunidad en el proceso escénico y educativo, al igual que la psicoterapia y la “*dramaterapia*” como mecanismos vitales para trabajar los conflictos expuestos por los oprimidos.

“Concebimos el teatro como una red neuronal social con una gran potencialidad de transformación gracias a su plasticidad para modificar las cosas y como un instrumento de reflexión, cooperación y empatía: un cerebro social en movimiento.” (Motos, 2015).

El autor se refiere al término de Teatro Aplicado, para hacer alusión a la utilidad del teatro en otros escenarios y con objetivos diferentes a los planteados por el teatro convencional, donde existe una finalidad puramente estética.

Su enfoque va dirigido a ayudar personas y colectivos excluidos u oprimidos, a través de la hibridación de varias técnicas y conceptos por medio del teatro, para lograr un crecimiento o sanación personal que ayude a transformar sus cotidianidades. Por ende, se parte de lo subjetivo de cada ser y las problemáticas sociales que lo habitan, promoviendo el respeto y la igualdad, como también el cambio social y la producción de conocimiento crítico.

Tomás Motos, se refiere al TA como ese medio que desarrolla nuevas posibilidades para la vida cotidiana, donde realmente el teatro pueda ser una herramienta útil para la vida, un teatro visto desde otros ámbitos que pueden incluso llegar a ser sanadores por medio de lo que el autor llama “*dramaterapia*”, un teatro que se apoya en las técnicas dramáticas para aprender a reconocer emociones individuales, sociales y colectivas, como un medio curativo más allá de ser exclusivamente reflexivo.

Existe una apropiación de diferentes conceptos los cuales **tien**en un método en común para ser abordados, este es el teatro como disciplina. El teatro es un elemento que puede ser empleado en diferentes disciplinas gracias a su carácter pedagógico y enfoque critico-social que tiene la

capacidad de transformar perspectivas y situaciones, al igual que como es expuesto por el autor, puede llegar a ser una herramienta que ayuda a sanar. De esta manera el TA vincula otros factores que son útiles para el proceso reflexivo del ejercicio teatral, no haciendo referencia únicamente al elemento técnico de la construcción escénica y su socialización, sino también de **qué** ocurre más allá de lo expresado por las y los participantes, **qué** se quiere dejar en la escena para transformar la realidad y cuáles son las sensaciones que están ocultas y reprimen, es un trabajo más desde lo subjetivo de cada persona.

Jean Pierre Klein

El autor, es un psiquiatra que propone la *arteterapia* como la creación de un proceso de transformación, desde un enfoque clínico, investigativo y de formación, plantea que por medio del arte puede afrontarse cualquier problema, de esta forma su trabajo va dirigido a aquellas personas que presentan problemas sociales y de desarrollo personal.

A través de las vivencias propias, se trabaja de manera individual o colectiva por medio del teatro la transformación de problemáticas reales, lo que sería la “*dramaterapia*” la manera en que, las personas pueden encontrar un método para expresar sus acontecimientos y hacer consciencia de estos por medio de la teatralización.

“La *dramaterapia*, o terapia a través del teatro, es una práctica emergente cuyas fuentes provienen del arte, el psicoanálisis y **la** psicología anglosajona. Mediante la catarsis, la

ficción, el desdoblamiento o la teatralidad, los pacientes pueden encontrar la manera de expresar y superar sus sufrimientos” (Klein, 2017).

El autor plantea que las herramientas teatrales pueden ser utilizadas con finalidades terapéuticas, como también sociales y educativas, se refiere al término “*dramaterapia*” como un acto reflexivo, en donde la figura del espectador corresponde a uno mismo, es decir es un trabajo que se realiza para uno mismo así el proceso teatral incluya acompañantes. De esta manera, los terapeutas incorporan el teatro para su práctica.

Las personas del ámbito teatral se apoyan de esta técnica para realizar terapia, creando una forma para que ambas estrategias puedan complementarse. “De modo que el proyecto de la dramaterapia no puede reducirse a la escritura, ni a la preparación (los ensayos), ni a la representación teatral. La especificidad de esta práctica se debe a que explora todas las facetas del teatro para lograr el efecto terapéutico” (Klein, 2017, pág. 9).

Klein aborda el teatro desde otra perspectiva ubicándolo en el ámbito psicológico, de análisis subjetivo y reflexivo individual, donde se realiza un trabajo más a conciencia con respecto al acto teatral, en cuestión que se construye con el objetivo de producir una reflexión propia relacionada con esa práctica teatral que, permite analizar emociones, conflictos, dolores y todo aquello que habita en el interior de cada ser y deba ser expuesto para sanar.

En esta medida, la “*dramaterapia*” es una estrategia importante para trascender el proceso reflexivo que se realiza en los encuentros con las “Amadramas”, puesto que se hace consciencia de manera íntima y sensible, de las formas en que cada acontecimiento delator de abusos afecta

las vidas de las amas de casa del colectivo, logrando un acercamiento real con lo propio, con el reconocimiento de aquello que las ha oprimido y sigue limitando su capacidad de expresarse, contribuyendo a la transformación de sus problemáticas por medio de la unión entre lo psicológico y el arte escénico como herramienta para descubrirse a sí mismas y poder ser.

“Momento de rellenar”

“Un contenido que alimenta”

(Referentes conceptuales)

Existen unos ingredientes adicionales, que son necesarios para complementar el proyecto y generar un producto argumentado en unos conceptos clave, estos son los encargados de sazonar las “Arepitas Corazón”, es decir, aportar al proceso escénico diferentes sentidos e intencionalidades que potencian el ejercicio teatral desde el ámbito crítico-social y comunitario, como también en el desarrollo de un enfoque psicológico, referentes que a continuación serán descritos:

Teatro Social

Es un concepto teatral, que se convierte en una herramienta para realizar una intervención social, generando acciones artísticas, o en mi caso ejercicios escénicos que promuevan un cambio, una transformación social desde la forma de pensar, ver el mundo y actuar, evidenciando lo que se vive y experimenta en la cotidianidad, promoviendo el protagonismo de las mujeres amas de casa y su participación en la modificación de su realidad.

Tiene como fin, utilizar técnicas de la expresión teatral para la búsqueda de alternativas de conflictos sociales y personales, por ende, se apoya de estrategias culturales, pedagógicas, políticas y terapéuticas para lograr su objetivo transformador. Pretende que se evidencie un cambio no solo en aquellas personas que participan del hacer teatral, sino también en quienes son espectadores, promoviendo una actitud crítica y reflexiva con respecto a lo que se está mostrando.

Como se menciona anteriormente, el teatro social potencia la práctica de un teatro reflexivo, autocrítico y el diálogo constante entre quienes participan de su realización, es una forma de lenguaje colectivo, una oportunidad para expresarse con sentido social, desde la apropiación del entorno en el que se vive con sus diversas problemáticas y con la oportunidad, de ser abordadas de manera artística escénicamente.

Por su parte, el teatro provee de una gran diversidad de técnicas para utilizar como recurso con las personas. Así podríamos destacar la caracterización de personajes, la creación de máscaras, la dramaterapia, la improvisación, los juegos teatrales, los monólogos, la pantomima, la creación de libretos, la dicción (tono, volumen, intención del habla), los gestos, los juegos de roles, la lectura teatralizada, el movimiento corporal o el teatro foro (Manrique, 2015, pág. 17).

Sin embargo, las técnicas a abordar del teatro social en este proyecto son las desarrolladas por Boal, puesto que elaboran el concepto de actuar tanto en la escena como en la vida a través de juegos teatrales, creación de imágenes e improvisaciones se puede adquirir un cambio en la actitud de las/los participantes, que los obliga a salirse de ese estado pasivo y de sumisión en el que cotidianamente están. Se trabaja un teatro social de investigación y acción, donde se realizan


diferentes ensayos que permiten visualizar las problemáticas planteadas en las escenas, y responder a estas con posibles alternativas que previamente se han analizado para lograr transformaciones.

El Teatro del Oprimido tiene por función brindar elementos que ayuden a personas las cuales tienen dificultades sociales, en cuanto a que son símbolos de opresión, víctimas de discriminación y de abuso de poder, trabajando en la confianza propia para estimular sus capacidades creativas. A partir de juegos teatrales como: la improvisación y el juego de roles, que dan cuenta de situaciones reales, y personajes cotidianos, "...a través del juego de roles, en él se incorpora una fase de análisis y diálogo colectivo, que tiene como finalidad proponer soluciones a los conflictos planteados" (Patricia, 2016, pág. 17).

Por otra parte:

El Teatro Foro es un tipo de lucha o juego y, como tal, tiene sus reglas. Pueden modificarse, pero siempre existirán, para que todos participen y surja una discusión profunda y fecunda. Debemos evitar el foro salvaje, en el que cada uno hace lo que quiere y representa a quien se le ocurra. Las reglas del Teatro Foro fueron descubiertas y no inventadas, y son necesarias para que se produzca el efecto deseado: el aprendizaje de los mecanismos por los cuales se produce una situación opresiva, el descubrimiento de tácticas y estrategias para evitarla y el ensayo de esas prácticas (Boal, 2002, pág. 68).

Para que se pueda dar de manera fluida la práctica de un Teatro Foro, es necesario que surja a partir de un tema de interés en el cual todos los participantes se sientan involucrados, es decir, una problemática social con la estén relacionados para fomentar así el proceso reflexivo y la intervención escénica, también con el fin de generar iniciativa por parte de las/los participantes. Este es un ejercicio que potencia tanto la creatividad como la comunicación colectiva, además desarrolla actitud dispuesta a la resolución de conflictos y la construcción de un proceso de concientización.

Otra técnica es la del Teatro Imagen, la cual resulta llamativa para quienes participan de las dinámicas propuestas por esta herramienta, debido a que va ligada a la imaginación y la creatividad. Consiste en que los “*espect-actores*”, deben proponer y transformar situaciones y sentimientos que refleja opresión a través de la realización de imágenes, se trabaja a partir de un lenguaje corporal que evidencia la presencia de unos códigos o gestos sociales reconocidos inicialmente por las/los integrantes  para que en un segundo momento del juego estos gestos se transformen en expresiones de conformidad.

Se pide que los *espect-actores*, como si fuesen escultores, esculpan un grupo de estatuas, es decir, imágenes formadas por los cuerpos de los demás participantes y por objetos encontrados en el local, que revelen visualmente un pensamiento colectivo, una opinión generalizada, sobre un tema dado (Boal, 2002, pág. 41).

La práctica de un teatro social realizado por el colectivo AMADRAMAS, crea un sistema de comodidad donde las amas de casa más que encontrar soluciones para transformar situaciones de desigualdad, encuentran un lugar donde se sienten seguras, aceptadas e importantes por lo que son y hacen. Es por esto necesario, implementar una aplicación de las técnicas desde la inclusión y el respeto a las propuestas de cada una.

Desde ahí experimentan cambios en su cotidianidad, en la realidad donde su trabajo no tiene un valor significativo para la sociedad, participando en la conformación de una comunidad a la que sienten que realmente pertenecen y pueden liderar, procesos creativos con otras mujeres que entienden sus inconformidades y están ahí para escuchar, y transformar esos procesos efímeros teatrales en algo profundamente sanador.

La herramienta del Teatro Foro, genera una reflexión consciente con relación en un primero momento a esa etapa de observación de los ejercicios que las compañeras exponen, fomentando la producción de un pensamiento crítico transformador, que tiene la oportunidad de validarse, ponerse en práctica en la segunda etapa donde esas ideas y reflexiones se convierten en acciones, es un ejercicio enriquecedor para la socialización de vivencias cotidianas, puesto que se da desde diferentes perspectivas construyendo diversos aportes críticos.

Por otro lado, los elementos del Teatro del Oprimido y el Teatro Imagen, son las bases para descubrir la existencia de los factores de exclusión, abuso de poder y opresión del cuerpo. Las palabras y acciones propias de las mujeres que hacen parte de este hacer escénico, son las


estrategias dinámicas que fomentan su imaginación y aprueban toda idea que se representa desde su lugar común y conocido.

Teatro Comunitario

En primer lugar, ha de establecerse una definición expresa sobre esta temática, pues permitirá un mejor entendimiento en etapas posteriores del texto. Así pues, se entenderá como teatro comunitario a aquellas prácticas que se realizan en espacios no convencionales por grupos de personas bien sea con experiencia en ámbitos artísticos o sin experiencia, con el fin de aportar soluciones a problemáticas cotidianas por medio del arte escénico.

Es importante este enfoque teatral para la investigación y el proceso creativo con el colectivo “AMADRAMAS” porque, se hace plausible que por medio del teatro comunitario se pueden aplicar elementos transgresores de la cotidianidad. Esto permite establecer vínculos cercanos que pertenecen a una misma población, edad, ocupación y ubicación geográfica. Para el caso concreto del colectivo serían mujeres mayores, amas de casa que residen en Sabaneta y ostentan un vínculo afectivo en común de tipo fraternal.

Por parte del método de aplicación de este enfoque comunitario del teatro, se realiza mediante la ejecución de laboratorios creativos que potencian las habilidades individuales de las participantes, para crear de forma conjunta ejercicios escénicos en lugares alternativos e incluso ajenos al arte dramático. Sin embargo, generan espacios para fomentar la confianza entre las participantes.

Siguiendo este orden de ideas, en cuanto al espacio alternativo que se está usando para este proyecto en concreto es un negocio de arepas rellenas (Arepitas Corazón) ubicado en el barrio San Joaquín del municipio de  Sabaneta, el cual está abierto al público tanto para degustar los productos como para el ensayo teatral y artístico con el colectivo. Esto es importante ya que las amas de casa tienen como factor en común una agenda muy apretada debido a sus obligaciones en el hogar y en su vida familiar, por esta razón se seleccionó este lugar.

Por medio de un entorno conocido y habitado previamente por las amas de casas se evidencia una conexión tanto sentimental como comunitaria, esto último porque la naturaleza del espacio en donde se hacen los encuentros y laboratorios siempre será público. Cosa que incita a sujetos externos, animándonos a participar como espectadores o futuros participantes, puesto que no hay requisitos previos en cuanto a experiencia artística. Sin embargo, si se debe encajar en el grupo demográfico para una mejor intencionalidad e identificación con el proyecto.

En concordancia con García (2015, pág. 10):

Si los espectadores han de ser productores de su propio teatro, la línea de trabajo es otra, y se enmarca más en el ámbito de lo que han sido las tentativas de fomentar el teatro comunitario, aficionado, escolar, o de clase, en sintonía con esa idea de la democracia cultural, que quiere promover culturas alternativas y contra hegemónicas, y a los sujetos en la creación de estas

Otro de los aspectos importantes para tener en cuenta si se habla del teatro comunitario, es la posible propuesta del arte como derecho, porque desarrolla el ideal de vivir en una sociedad

igualitaria, donde se retoma la importancia de trabajar desde la colectividad por un bien común. Es una herramienta que permite un reconocimiento como “ser social productivo”, en donde a través del teatro encuentra una identidad crítica con respecto a sus prácticas en comunidad y los cambios que se puedan aportar a sus entornos.

Por último, ha de establecerse un marco diferencial entre el teatro social y el teatro comunitario. En primer lugar, el teatro social se aplica en espacios más generales, donde no existen categorías poblacionales además de tener un enfoque crítico destinado a acontecimientos políticos, sociales y culturales desde una mirada de creación teatral, que busca cuestionar las desigualdades e injusticias encontradas en la sociedad.

En cuanto al teatro comunitario, se diferencia del teatro social en la medida que este trabaja de forma específica, dividiéndose en grupos con ciertas particularidades en común, que permiten visualizar las problemáticas sociales que afectan de forma singular el entorno al que pertenecen. Teniendo como labor, la construcción de soluciones prácticas que ayuden a su comunidad, y contribuyan a la inclusión activa de todos los habitantes para tener un mayor efecto transformador.

A modo de conclusión, este tipo de teatro desarrolla la idea del arte como una práctica de transformación social, que tiene como base la creencia de que toda persona es potencialmente creativa, por lo tanto, el teatro comunitario brinda la oportunidad de potenciar las capacidades individuales y colectivas, trabajando desde la inclusión y la integración de un grupo de personas

que quieran participar del hacer teatral, adquiriendo compromisos para el bienestar propio y de la comunidad.

Teatro aplicado

Consiste en la aplicación de diferentes campos disciplinares por medio del arte teatral, para abordar la representación escénica desde diversas maneras con el objetivo de transformar las realidades de los individuos que posean problemáticas tanto sociales, como culturales y psicológicas. Pretendiendo que esta herramienta del Teatro Aplicado pueda ser llevada a esos espacios donde usualmente no se practica el teatro.

De esta manera, el Teatro Aplicado es importante en la medida que aporta un estudio de diferentes áreas, que ayudan a visualizar la práctica escénica desde un universo de posibilidades de abordaje tales como: el factor cultural y su influencia en los distintos comportamientos de los participantes, el factor social que permite revelar los conflictos existentes, el psicológico cuyo objetivo es puramente reflexivo y terapéutico, y el pedagógico que tiene por función aprender sobre la resolución de problemas.

Esta práctica del TA (Teatro Aplicado) se realiza de manera alternativa, sin seguir los parámetros de un teatro convencional, crea en espacios que generalmente provienen de los contextos sociales donde se pretende trabajar los ejercicios escénicos, a partir de las problemáticas experimentadas por una comunidad como principal enfoque de construcción, con

el propósito de generar alternativas para los conflictos expuestos y una transformación tanto en los participantes del ejercicio teatral, como en el espectador.

En concordancia con Helen Nicholson: “que la intención de los trabajadores del campo del TA es desarrollar nuevas posibilidades para la vida cotidiana más que separar el hecho de ir al teatro de otros aspectos de vida” (Motos, 2015, pág. 27). El concepto de Teatro Aplicado es útil para la realización de este proyecto investigativo y práctico, en cuanto a que se da una profundización en los ámbitos sociales y culturales, para construir un teatro que sirva para la vida en el escenario cotidiano de las amas de casa, donde realmente pueden beneficiarse del teatro como estrategia para la resolución de problemas y como elemento terapéutico, para la reflexión de sí mismas y sus acontecimientos.


Para concluir, es importante rescatar que el TA trata de generar diferentes formas fundamentadas desde diferentes disciplinas, con el objetivo de hacer que el público sea más participativo sintiéndose con mayor inclusión en el momento de la representación teatral. De esta forma, se fortalece el rol del espectador potenciando su actitud crítica-reflexiva, al igual que la capacidad receptiva de los actores que participan de la acción escénica.

Es imprescindible no dejar de lado, la noción de que el TA es un elemento que permite fomentar el encuentro consigo mismo/a como proceso terapéutico, para el compartir de vivencias que han producido daño y conflictos tanto internos como externos, presentándose como una oportunidad para sanar y no ignorar las emociones que genera el exponer sus historias por medio del teatro, en

los laboratorios contruidos con las amas de casa, este caso a través del concepto del Teatro Aplicado.

Des rutinización

Una rutina es un hábito que se repite constantemente, el cual genera una apropiación de eso que se realiza, es decir, se convierte en una habilidad sobre la cual se tiene completo dominio. La repetición es clave para lograr este cometido, puesto que consiste en volver a retomar eso que ya se realizó una y otra vez, se convierte en algo mecánico que simplemente se vuelve parte fundamental del vivir cotidiano.

Con base a esto, movilizarse a través de rutinas puede generar una zona de confort donde se vive de manera segura, debido a que no aparecen nuevos riesgos a tomar ni existen miedos que ya no hayan sido dominados previamente. Sin embargo, las rutinas son una forma de anestesia para el cuerpo debido a que, se pierde el sentido del porqué hago las cosas que hago y eso  qué sensaciones me produce, ¿cómo me hace sentir realmente?

Si bien, una rutina puede ser útil para aprender a dominar conocimientos y técnicas las cuales no se conocían por medio de la disciplina, como lo es en el ámbito escénico que es de utilidad para la creación de trainings teatrales, donde se establece una rutina corporal que sirve para el acondicionamiento físico y el desarrollo de elementos tales como: la memoria corporal, la memoria colectiva, la expresión dramática, entre otros. Logrando de esta manera afianzar técnicas que son importantes dentro del teatro, pero que en el contexto cotidiano la rutina tiene otras connotaciones.

Lo cotidiano es aquello que sucede todos los días, lo que tenemos en común todas las personas en nuestro vivir, es donde se ponen en prácticas las diferentes rutinas personales de maneras diversas, pero que este proyecto profundiza específicamente en una: “la rutina por obligación”, es decir esa rutina que surge a partir de una delegación de oficios a causa de un rol social con el que se cumple, en este caso el papel de ama de casa.

En esta medida, se tiene por objetivo crear una des rutinización de las cotidianidades de las amas de casa que realizan una serie de trabajos, justificados desde una presión social, cultural y familiar. Esto se pretende lograr, a través del teatro como herramienta extra cotidiana que permite establecer reflexiones con respecto a los quehaceres cotidianos, por medio del mecanismo teatral de la creación colectiva.

Para las señoras amas de casa de este colectivo, el hacer escénico les ha permitido descubrir otras capacidades que poseen diferentes a las que tienen para realizar oficios, además han encontrado en el teatro algo que las mueve a descodificar aquellas costumbres que promueven el “hacer para el otro u otra”. Se descubre una afición común por el arte de representar sus propias historias, siendo este elemento lo que finalmente puede configurar sus rutinas diarias, las cuales se van transformando a partir de distintos experimentos teatrales semanales.

Además, cada uno de los encuentros genera un espacio para el disfrute propio y colectivo de las amas de casa, Carmenza una de las “Amadramas” expresa que: “Los ejercicios son muy dinámicos, compartimos mucho con las compañeras, nos reímos, disfrutamos, conocemos a

nuestras compañeras, nos conocemos más a nosotras mismas, de nuestras actividades, de nuestro diario vivir y de nuestras expresiones”.

Desde la mirada de guía, puedo manifestar que además del disfrute propio ante los procesos de creación, ha existido un cambio progresivo a lo largo del proceso con el colectivo, particularmente en la forma en que las “Amadramas” han ido apropiándose de su voz para opinar con relación a los ejercicios teatrales propuestos en los laboratorios. Se construye un vínculo y forma de comunicación clara, en donde aparecen los conceptos y los objetivos principales en la práctica sin necesidad de forzarlos, estos fluyen de manera orgánica en las acciones que construimos colectivamente, lo que ha sido muy importante porque así cada una de nosotras es consciente de lo que se está creando, porque y para quién.

“Degustación”

“Deleitarse en la creación de la arepita y dar una probadita a los espect-actores”

Esta es la etapa en la que el proyecto de investigación toma forma en la creación, es el momento en el cual se puede degustar cada concepto y técnica estudiada. La receta de las arepitas ha llegado al paso culmine, que consiste en catar el producto después de la experimentación realizada con todo el proceso de preparación, aquí el objetivo es descubrir los elementos que hacen falta para mejorar la arepita, al igual que aquellos ingredientes que se convierten en imprescindibles. En el laboratorio de “Arepitas Corazón”, la metodología es la que permite saborear esos productos teatrales que se van creando para hacer un proceso de concientización colectiva.

Metodología de Investigación-Creación

La metodología de investigación-creación según el texto “El proyecto de creación – Investigación, la investigación desde las artes” de Ligia Ivette Asprilla, afirma que: el proceso de investigación está ligado directamente desde el ámbito racional, en la medida que se busca aportar un estudio a un área o disciplina en específico. Mientras que el factor de creación tiene un estudio más amplio el cual está decantado por un enfoque más social que incorpora técnicas desde lo psicológico y lo intuitivo (Ivette, 2013).

Al combinar estos dos factores, es posible encontrar una definición concisa sobre cómo se entenderá la metodología de investigación-creación, para las líneas posteriores de este proyecto la cual será: la implementación de un estudio racional realizado previamente para ser utilizado en

base a una estrategia que integra las emociones y el cuerpo, como instrumento para llevar a cabo el método desarrollado desde la práctica.

Este enfoque permite establecer un equilibrio entre lo lógico y aquello que surge de manera más espontánea, es decir, desde lo emocional. Permitiendo la realización de técnicas o herramientas a partir de sentimientos y reflexiones propias y no desde la objetividad. Ya establecida una definición, se procederá a relatar el porqué es importante para el presente proyecto en cuanto al desarrollo metodológico.

Bajo este orden de ideas, este enfoque metodológico es importante para este proyecto de investigación porque desarrolla los campos de lo racional y lo creativo a partir de lo subjetivo, complementado de manera necesaria el momento práctico de la creación. De esta manera lo anteriormente indagado no queda solo en palabras, sino en prácticas de creación escénica con sentido social.

Esta metodología, será aplicada por medio de laboratorios teatrales, en un lugar abierto al público que aplicará técnicas fundamentadas en los estudios realizados previamente sobre los conceptos del teatro social y comunitario, bajo la metodología de la creación colectiva, como principio rector de la construcción de ejercicios teatrales, que se inspiran en el acontecer cotidiano de situaciones y emociones vivenciadas por las amas de casa, también conocidas como: AMADRAMAS.

Laboratorios teatrales

El concepto de “Laboratorio” aplicado por el director de teatro Jerzy (Grotowski, 1980) en el tercer volumen del libro “Hacia un teatro pobre”, hace referencia al espacio que es utilizado para el trabajo experimental con los actores tanto el entrenamiento actoral como físico. Teniendo como elementos claves, la conformación de un grupo pequeño de actores y un tiempo prolongado para la dedicación del trabajo tanto práctico como investigativo, en donde el cuerpo es el principal instrumento.

Los laboratorios teatrales tienen por objetivo centrar su práctica escénica bajo el concepto de “teatro pobre” desarrollado por Grotowski, el cual va dirigido hacia un teatro cuyo único elemento principal para abordar la escena es el cuerpo y su gestualidad, un teatro argumentado desde lo que se puede expresar con el cuerpo sin necesidad de acudir a otros elementos plásticos y textuales, con la finalidad de fortalecer el vínculo existente entre el espectador y los actores, siendo el factor que define realmente la esencia del teatro.

Teniendo en cuenta lo anterior, para la realización de laboratorios escénicos es necesario la implantación de un espacio destinado para las experimentaciones teatrales, que cuente tanto con un grupo de actores como también si es posible de investigadores del ámbito teatral, además de aplicar como método de trabajo con los actores un entrenamiento que potencie sus capacidades creativas y su proceso de interiorización, o como es llamado por el autor de “shok”, que consiste

en que los actores puedan aprender de sí mismos, preguntarse por cada cosa que realizan y superar obstáculos.

De esta manera, los laboratorios teatrales son la base metodológica del trabajo práctico que se realiza con las amas de casa para la creación escénica, debido a que permite establecer una conciencia de trabajo, un espacio para la experimentación que parte desde sus propuestas y para la reflexión tanto individual como colectiva. Restablecer esa conexión directa con el público, que en este caso ocupa un papel más participativo y crítico desde lo comunitario, donde los laboratorios no son realizados en espacios escénicos convencionales.

Metodología de la creación

La metodología de este trabajo es la creación colectiva a partir de laboratorios teatrales, por creación colectiva se puede entender, como una herramienta de teatro colaborativa donde cada una de las participantes da de sí un aporte para la construcción del ejercicio teatral. La responsabilidad de la creación no recae en una sola persona, puesto que el proceso creativo se lleva a cabo a través de la organización de las propuestas, investigaciones, ideas y en este caso historias, de cada ama de casa del colectivo.

Además, es importante tener en cuenta el método de las acciones físicas propuesto por el autor Stanislavski, debido a que ha sido una herramienta corporal útil para la metodología de creación por su importancia en el momento de construir partituras corporales colectivas e individuales. Puesto que, es una estrategia la cual permite partir de un movimiento físico que se convierte en

acción, una acción que para este caso y como es propuesto por el autor, se relaciona con lo que es cercano a su universo: su trabajo como amas de casa.

“La acción ha sido reconocida legítimamente como la esencia misma del juego escénico. Y es la acción la que debe reproducir la vivencia.” (Stanislavski, 1999 pág. 7). En las experimentaciones con las amas de casa, esta estrategia contribuye a que las acciones surjan de manera orgánica, son realizadas con naturalidad y extraídas de los ejercicios de improvisación, con el objetivo de comenzar a crear la estructura teatral y trabajar en las intencionalidades con las que cada acción se realiza.

En cuestión de otorgarle un orden a los objetivos de cada concepto aplicado en los laboratorios, se realiza una categorización de la información adquirida en el proceso investigativo, que permite relacionar a los autores que desarrollan los conceptos claves del proyecto, con la metodología y referentes abordados en este. El siguiente cuadro, expone la manera en la que se organizó el método de trabajo con base a la investigación:

| Conceptos | Autores - Referentes |
|--|---|
| Creación Colectiva | Enrique Buenaventura, Santiago García, y Mario Cardona. |
| Teatro Social: Teatro del oprimido, teatro foro, teatro imagen | Augusto Boal, Bertolt Brecht. |
| Teatro Comunitario | Arte público, referentes de colectivos. |

| | |
|------------------|---|
| Teatro Aplicado | Tomás Motos. |
| Dramaterapia | Jean Pierre Klein, Tomas Motos. |
| Des rutinización | Jerzy Grotowski, Konstantin Stanislavski, Consuelo Pabón. |

Es importante destacar que la metodología de este trabajo está abordada desde la importancia que tiene el lugar de encuentro práctico para las “Amadramas”, debido a que es un espacio donde se preparan las “Arepitas Corazón” de unas de las integrantes del colectivo a la que pertenece la arepería. En este lugar del laboratorio se cocinan propuestas escénicas colectivas, cotidianidades transformadas y los ideales de cada una de las amas de casa, que cobran vida en forma de corazón.

El método de la creación colectiva ha sido útil en cuanto que ha permitido desarrollar los factores de inclusión y confianza en el proceso escénico, puesto que las amas de casa, al sentirse líderes de sus propias puestas desarrollan más seguridad a la hora de hacer los ejercicios y compartir las reflexiones con sus compañeras, se logra una mayor identificación y sentido de pertenencia con el trabajo en el transcurso de los laboratorios.

Debido a esto, el proceso de socialización colectiva en el momento antes y después de la creación, juega un papel fundamental a la hora de darle sentido a los ejercicios que se están creando con base a sus experiencias en el hogar, puesto que, se construye una resignificación de las labores como ama de casa. Consuelo una de las Amadramas lo expone: “los oficios tal cual

que uno tiene que hacer, lo difícil que es, puede ser una sacudida, puede ser una lavada de trastes, todo tiene su función y es muy difícil, entonces nosotras somos muy guapitas, o sea que trabajamos y mucho.”

Cronograma general

En el siguiente cuadro, se encuentra desarrollado el cronograma general creado desde el año 2019 hasta el año actual 2021, donde aparecen cada uno de los laboratorios y temáticas abordadas durante estos dos años de trabajo práctico, al igual que las preguntas generadoras que surgieron para cada momento. Adicionalmente, en el siguiente enlace está el anexo del cronograma específico y del cronograma de actividades del año 2021:

<https://docs.google.com/document/d/1OkSAcrJ7fJmvpxprGgfFirjKmNBISieng3xaLKdFZU/edit?usp=sharing>.

| Año 2019 | |
|------------------------------------|---|
| Laboratorio | Tema |
| 1. Febrero y marzo | Juegos de roles: Soltar miedos y bloqueos. ¿Sienten que por medio del teatro pueden expresarse con libertad? |
| 2. Abril y mayo | Improvisación escénica: Crear a partir de situaciones y sensaciones propias. ¿Qué tipo de opresiones han experimentado? |
| 3. Junio y agosto | Puesta en escena: Montaje ¿Cómo se representan a ustedes mismas? ¿Qué miedos dejan? |
| 4. Septiembre, octubre y noviembre | Puesta en escena: Montaje - exponer de manera evidente las limitaciones “Esta es la forma de decirle al mundo lo inconformes que están con sus desigualdades” |

| | |
|---------------------------------|---|
| | |
| Año 2020 | |
| Laboratorio | Tema |
| 1. Marzo, abril y mayo | Creación a partir de sensible: Exposición de sentires Los miedos - recordar aquello que aman - heridas que cada vez se hacen más profundas |
| 2. Junio y julio | Videos experimentales: acciones cotidianas Presentarse tal y como son Sentirse a ella misma, ¿Qué deseo sanar? |
| 3. Agosto, septiembre y octubre | Creación de acciones poéticas: ¿Qué limpio de mí? - ¿Qué tan sucia estoy de tristezas? toda opresión que se quiera sacar definitivamente del cuerpo |
| Año 2021 | |
| Laboratorio | Tema |
| 1. Febrero | Reflexión de procesos Cambios que ha habido en su forma de expresarse - ¿se sienten escuchadas? |
| 2. Marzo | Teatro imagen: Juegos de estatuas Signos que las oprime ¿Para qué o para quién limpio? ¿Qué nos dicen esos cuerpos? |
| 3. Abril | Teatro Foro-Teatro del Oprimido- Teatro Imagen: Montaje Galería de Imágenes Teatrales Partitura colectiva - su cuerpo simboliza Automatización de sus cuerpos Rutinas |
| 4. Mayo | Muestra de la Galería de Imágenes Teatrales: Presencia de (<i>espect-actores</i>) –transformación Socialización crítica ¿Qué ha significado el teatro en sus vidas durante este tiempo? |

| | |
|--|---|
| | ¿Qué ha significado el teatro en sus vidas durante este tiempo? |
|--|---|

Fuente: Elaboración propia

Postre

“Para la buena digestión y endulzar el paladar”

Reflexiones

Por consiguiente, hemos llegado al punto en el que después de saborear el trabajo realizado con las “Arepitas Corazón”, se endulza el compartir de esta experiencia a partir de todo lo aprendido y sentido. De esta manera, lo delicioso de este plato aparece en el resultado que da la práctica del laboratorio teatral, porque es la evidencia de todo aquello que fue investigado, planeado e interiorizado, es la etapa culmine del proyecto en donde se realizan las reflexiones personales y colectivas en forma de postre como símbolo de cierre de este proceso.

La metodología de la creación colectiva al igual que la herramienta del teatro foro como forma de socialización, ha sido fundamental para que las “Amadramas” logren un proceso auto reflexivo y curativo. El libro Cuando la sangre y los huesos claman (Lederach, 2014, pág. 32) hace alusión a que el acompañamiento colectivo potencia la capacidad de sanación, al exponer lo siguiente:

“Planteamos que la curación colectiva requiere centrarse en la comunidad local de modo que se tomen en serio sus experiencias vividas en escenarios de conflictos prolongados, con su inevitable necesidad de sobrevivir y de localizar tanto la voz individual como la colectiva”.

A continuación, se encuentra un cuadro que resume las conclusiones desarrolladas con respecto a cada uno de los conceptos abordados en la práctica escénica con las “Amadramas”, los cuales

fueron divididos en las categorías implementadas en los laboratorios, dependiendo de las necesidades u objetivos que se establecieran para la realización de cada sesión. Es así, como en los momentos de experimentación y aplicación de cada técnica, aparecieron nuevos elementos a potenciar y reflexionar, al igual que se logró reforzar aquellas metas previstas para las exploraciones.

En este apartado, se reúnen las percepciones, los logros y sensaciones que pasan por el cuerpo, los pensamientos y el corazón del colectivo AMADRAMAS, el lugar donde se evidencian las transformaciones que se han vivenciado y en el que se recogen los hallazgos de esta investigación creación.

Lo sucedido con cada concepto abordado

Teatro Social

En el tránsito de este proceso teatral, desde el inicio de los encuentros hasta los laboratorios de esta última etapa, se trabajó la técnica de teatro foro con el objetivo de que las “Amadramas” puedan realizar un proceso de introspección, con respecto a las problemáticas de opresión que vivencian cotidianamente para poder ser transformadas.

En este sentido las amas de casa han logrado un proceso de concientización con respecto a las historias, acciones y ejercicios propios realizados a partir de sus realidades cercanas, llegando a generar propuestas de transformación para los ejercicios en los que se evidencian sus desigualdades y opresiones.

Existe una mayor apropiación de su voz y cuerpo, esto desde el teatro imagen, con la ayuda de los juegos de improvisación y la creación colectiva, que les genera más seguridad al no sentirse solas y apoyadas por sus compañeras.

El papel del “*spect-actor*” se ha logrado de una manera muy orgánica y sin ser forzada, puesto que las mismas señoras han tomado la iniciativa de observar las exploraciones de sus propias compañeras y comentar al respecto, como también intervenir en sus ejercicios.

Además, ha sucedido algo que, si bien hace parte de la esencia de esta técnica abordada, nunca fue preestablecido, ni se necesitó pedir la participación de un público externo, sino que, por el contrario, la aparición de “*spect-actores*” durante muchos de los ejercicios fue voluntaria, algunos vecinos, familiares y amigas, hicieron presencia en varios encuentros de manera espontánea y decidieron participar activamente en los ejercicios. Esto fue muy grato tanto para el proceso como para todas nosotras, al ver que aquello que se estaba cocinando era atrayente para las otras personas, además de entendible.

Teatro Comunitario

Un teatro realizado por una comunidad de amas de casa en el barrio San Joaquín, realizado por y para ellas, se ha convertido en un espacio donde se realiza el arte escénico de manera visible para todos aquellos que pasan por el sector, como también para las personas que viven por el barrio y quienes compran en el negocio. Algunas de estas personas, ya conocen nuestro proceso y han decidido quedarse ahí para observar lo que estas mujeres están haciendo en un establecimiento que está abierto a la comunidad.

Ha sido de esta manera, que el proceso escénico ha adquirido un valor comunitario adicional, además de que ha encontrado un sentido propio en ser realizado en un espacio poco convencional, se ha vuelto parte de un ejercicio del azar donde en cualquier momento un sin fin de cosas pueden suceder, como por ejemplo: la vecina que llega a comprar una arepa y pregunta por el vestuario que tiene Rocío. inquietada porque mujeres como ella están haciendo teatro, la niña que va por un helado y queda sin espabilar parada en medio de la escena observando a las actrices, o los vecinos que cogen sillas del negocio para sentarse afuera y observar los ejercicios mientras toman tinto, como si estuvieran observando una película. Hasta la aparición de las amigas de las “Amadramas” que vienen de una clase y se quedan para participar del laboratorio teatral.

El espacio de las Arepitas Corazón ha generado un lugar para el encuentro con las y los otros que les interesa y se preguntan también por lo mismo que cuestionamos nosotras, o que tienen inquietudes al respecto. Aprendimos a hacer teatro en un lugar que es para el compartir de alimentos e historias, como también de reflexiones que han abierto el camino para la expresión de opresiones.

Teatro Aplicado

El papel del Teatro Aplicado se ha caracterizado en el proceso por su componente humano, en cuanto a su preocupación por la actividad cotidiana y las problemáticas que presentan las señoras en el diario vivir.

Siendo una técnica que se apoya en diferentes saberes como: el aspecto pedagógico, el cual ha contribuido a descubrir cuáles son los elementos teatrales que se han aprendido y que de ellos sirve para aplicarse a la vida real, el aspecto social y psicológico han permitido la exposición de sus injusticias y sentires como mujeres y amas de casa, desde lo que han empezado a reconocer por medio de las exploraciones, y el aspecto crítico-reflexivo para este proceso no sólo escénico sino también comunitario, le ha brindado a las señoras diferentes perspectivas con respecto a un acontecimiento, analizando el lado subjetivo, emocional, cultural y social de aquello que es real y se ha vivido en sus contextos como mujeres y colectivo de amas de casa, para así, poder intervenir de manera entendible, transgresora y eficaz en sus vidas con la intención de aportar un bienestar propio.

Cada una de las intervenciones de estas disciplinas, ha ayudado a clarificar la importancia de hacer evidente aquello que no es “normal”, para dar un valor distinto a los papeles que estas mujeres representan en sus propias vidas y en la sociedad.

Dramaterapia

Cada etapa del proceso tuvo presente la creación escénica colectiva a partir de lo vivencial de cada ama de casa, desde lo propio y lo sensible. Sin embargo, para esta última etapa de laboratorios hubo una mayor conciencia en el ejercicio del autoconocimiento personal, como principal herramienta para la construcción de imágenes y acciones.

En este sentido, las amas de casa comenzaron a descubrir que el contar sus historias, llevar a la escena la representación de sus oficios y acciones cotidianas, se realizan con un objetivo diferente al de “crear un ejercicio escénico para mostrárselo a los demás”, empieza a generarse el verdadero sentido de estas experimentaciones, ya que, realmente no se realiza con la finalidad de aprender a ser actrices.

Debido a que, la actuación o el proceso de ejercicios escénicos que ponen el cuerpo en otra dinámica diferente a como se está normalmente en la cotidianidad, es un valor agregado. Aquí lo realmente valioso fue el que las “Amadramas” pudieran realizar las exploraciones pensadas desde ellas y para ellas, es decir, para reflexionar sobre ellas mismas, a través de aquello que están narrando desde sus vivencias hasta lo expresado con sus cuerpos, miradas y sentimientos.

El laboratorio teatral se convirtió también en un espacio de terapia, en el que las amas de casa lograron exteriorizar sus dolores e inconformidades a través del ejercicio escénico, para darse un valor propio como personas y hacer conciencia de lo que han vivido, de aquello que ha sido injusto para ellas desde su rol como personas, papel que se ha ido invisibilizado por la sociedad al categorizarlas como una entidad.

Des rutinización

Partir del cotidiano como material cercano para la creación, fue precisamente la estrategia más viable para vivir la des rutinización. Puesto que esas acciones cotidianas en el escenario teatral se transforman, adquieren otra forma e intencionalidad distinta, permite abrir la mente para cuestionar eso que nunca se ha cuestionado simplemente se ha aceptado y repetido.

Es así como el espacio laboratorio simboliza en las amas de casa el momento y el lugar, para opinar al respecto de algo sobre lo que nadie les ha preguntado, ni tampoco se le ha dado mayor relevancia, una oportunidad de expresar sus inconformidades sobre su oficio a través del teatro. Esa “actividad” (teatro) como la llaman ellas, jamás imaginaron conocerla tan de cerca ni ser hábiles para realizarla, puesto que lograron encontrar en lo teatral herramientas para comunicar sus opiniones y salir de su cotidianidad opresora.

Las “Amadramas” exponen lo mucho que les gusta el teatro porque por medio de él han podido olvidarse de sus oficios, para poder jugar y experimentar una serie de sensaciones que nunca pensaron vivir y menos por medio de este arte, que visualizaban “tan lejano y exclusivo”. Ese momento en la semana en el que asisten al laboratorio, representa el permitirse hacer lo que deseen y explorar nuevos aprendizajes, experiencias que a su edad seguir aprendiendo en particular para sí mismas.

Seguido de las experiencias con la aplicación de los conceptos, existen además tres momentos vitales para describir el proceso reflexivo con las amas de casa desde el año 2019, en donde aparece el tránsito de ideales y sentires descubiertos por las “Amadramas”, la existencia de un sueño que persiste desde el inicio de este proyecto y que hasta este presente ha generado más sueños, hallazgos propios y colectivos. Las historias presentes revelan lo aprendido y recorrido durante la práctica, al igual que los procesos individuales vividos por las amas de casa.

Historias

Año 2019

Este fue el inicio del proceso teatral, que en primera instancia nace con la intención de realizar una puesta en escena con mujeres amas de casa, proceso que más adelante se convierte en la creación de un colectivo teatral (AMADRAMAS). El comienzo de los encuentros fueron una especie de experimentos, donde a través de ejercicios teatrales de improvisación y un continuo conversar, estudiaba a cada una de estas señoras y ellas tanto a mí como a sus compañeras.

Fue importante iniciar a partir de ese reconocimiento y observación de cada una, para tener en cuenta sus temores, bloqueos físicos y mentales, además todo factor que como mujeres, esposas, madres y futuras actrices las afligía, para así construir ejercicios que ayudarán a enfrentar aquellas inseguridades y problemáticas, desde la creación de un espacio que se prestara para generar confianza en ellas y cuyo principal objetivo visible, es el que estemos presentes para escuchar lo que cada ama de casa tenía por contar.

Para ese momento ya existía una conciencia de trabajo teatral a partir del factor social y comunitario, pero a través de las exploraciones que se realizaban con los juegos de improvisación y el percibir lo mucho que se conectaban cada una con sus historias, se comienza a aplicar una metodología de creación colectiva que genera más participación en ellas al igual que liderazgo, es notable lo conformes que se sienten proponiendo, en ese momento ellas manifiestan que “se sienten importantes, se sienten actrices aunque nunca creyeron que podían serlo”, al igual que aparece una intencionalidad distinta en la manera en que realizan las improvisaciones.

En esta medida, pensando desde la herramienta del teatro foro, el juego de roles fue el primer elemento a trabajar en el laboratorio teatral como parte del Teatro Social, para familiarizar a las “Amadramas” con el quehacer representativo, puesto que existe una relación con respecto a lo experimentado en su universo cotidiano, factor que promueve el imitar con propiedad eso que ya es conocido. Al igual que el segundo laboratorio (creación de una puesta en escena), que genera un acercamiento más íntimo con las amas de casa, en donde se va construyendo un vínculo, una red de confianza, un conocimiento más amplio de cada una de las amas de casa y sus historias.

Año 2020

La siguiente etapa de creación tenía por objetivo darle continuidad a la creación de la adaptación de la obra “Dignas” la cual se estaba trabajando, sin embargo, por causa de la pandemia nuestro proceso se ve obligado a parar y pensar en otras alternativas. En este tiempo las “Amadramas” experimentan un encierro que acrecienta sus miedos y el trabajo en casa, esto genera ansiedad y depresión en ellas, aparecen nuevas inseguridades y limitaciones.

A partir de estas nuevas necesidades que exigen la expresión de estas opresiones, seguimos en contacto por medio de llamadas y la dirección de ejercicios dirigidos a través de las redes sociales, pero era evidente que estos encuentros no suplían el acompañamiento personal y el trabajo de creación colectiva. Pero a pesar del miedo, se logró llegar a un acuerdo conjunto de grabar los ejercicios individuales realizados en casa para después realizar un video experimental, que evidencie ese proceso por el que estaban pasando y aquellos sentimientos vivenciados durante esta etapa.

Es así como a partir de esta situación, nace la elaboración de tres laboratorios teatrales virtuales: creación a partir de sensible, videos experimentales de acciones cotidianas y creación de acciones poéticas (video colectivo). Son desarrollados con el objetivo de retomar el proceso reflexivo, de confianza propia y des rutinización de la cotidianidad, al igual que trabajar de manera poética esas opresiones que no solo están afectando sus mentes sino también sus cuerpos.

“Fue un ejercicio sanador y satisfactorio”, “me sentí muy bien hablando de las cosas que me duelen”, estas son algunas de las expresiones expuestas por dos de las amas de casa, en donde gracias al ejercicio audiovisual final, lograron revelar cada una de sus inconformidades, injusticias y abusos que han recibido a lo largo de sus vidas y que para ese momento habían crecido. Ese fue un momento para sí mismas, un espacio de concientización de experiencias de opresión.

“Es que verdaderamente yo quiero limpiarme de todo lo malo que me han dicho, de cómo me han hecho sentir, quiero que se vaya para siempre” Consuelo integrante del colectivo. Esta es

una de las evidencias, de cómo este tipo de procesos realizados a partir de los sentires individuales de cada integrante y desde un enfoque social, es herramienta para la creación escénica y para sanar. Además, fue una experiencia que permitió explorar diferentes alternativas que fomentaron la continuidad del proceso.

Año 2021

Esta última etapa de laboratorio, toma forma en sus cuerpos los anteriores procesos contruidos a partir de las historias individuales y en común, que las “Amadramas” han tenido en cuenta para la creación, se evidencian esos “cuerpos máquina” que, a lo largo de este proceso, han revelado opresiones a través de sus labores como amas de casa y que, para este momento, existe un auto reconocimiento más esclarecedor de sus sentires con respecto a ese oficio que las reprime y agota.

Aquel primer momento del trabajo con la puesta en escena, donde aparece la acción de planchar esa camisa blanca impecable de aquel “esposo que la ha herido”, esa misma camisa pasa a convertirse en el sacudidor del segundo proceso, con el que se limpian tristezas y así mismo aquel sacudidor en este proceso final, adquiere forma de cuerpo transformado en objeto, el cuerpo de una “Amadrama” la cual está cansada de sacudir. Es así como en esta tercera etapa cada uno de los cuerpos de estas mujeres van adquiriendo forma de utensilios del hogar, a causa de la repetición de sus acciones que se convierten en mecánicas.

Consuelo Pabón en su texto Construcciones de cuerpos (Pabón, 2000, pág. 2), se refiere precisamente a cómo los cuerpos son construcciones predeterminadas por nuestra cultura:

Desde que nace, el cuerpo es marcado por diferentes fuerzas culturales. Fuerzas que nos imponen modelos, códigos, formas, impidiéndonos con ello experimentar los que puede nuestro cuerpo, ya que separan al cuerpo de su poder afirmativo (afirmación del deseo vital de crear) y le exigen plegarse a formas de sentir y de pensar preestablecidas culturalmente.

De acuerdo con lo anterior, para esta etapa el proceso de desrutinización se potencia en la medida que se realiza una deconstrucción de los roles, que han perdurado gracias a los códigos patriarcales de nuestro contexto social y a la exigencia por mantenerlos, a través del abuso y las presiones que les han generado. Convirtiéndose en un proceso de reivindicación de su papel como mujeres y amas de casa, en donde ellas mismas hablan de las capacidades que han descubierto en el proceso y lo útiles que se sienten, al igual de lo complejo que es su trabajo.

Sueños

El colectivo teatral “AMADRAMAS”, cobra vida a partir de una añoranza propia por reivindicar el rol de la mujer creadora presente en las amas de casa cercanas a mi contexto vivencial, con la intención de devolver humanidad a estos cuerpos que han sido destinados al trabajo del hogar como fin primordial. De la manera como Paulo Freire plantea que: “La violencia de los opresores, deshumanizándolos también, no instaura otra vocación, aquella de ser

menos. Como distorsión del ser más, el ser menos conduce a los oprimidos, tarde o temprano, a luchar contra quien los minimizó.” (Freire, 1972, pág. 25)

2019

Una primera sensación de inquietud ante la palabra “teatro”, se esboza en las mentes de tres amas de casa a las cuales se les ha propuesto el hacer parte del juego escénico, risas nerviosas y miradas pícaras se reflejan en sus rostros ante la idea de ser “actrices”, una idea de ensueño para aquellas mujeres que han vivido con un complejo de inferioridad durante sus vidas. Es una oportunidad para dejar de ocultarse y explorar las capacidades desconocidas.

Surgen para ese entonces, dos preguntas formuladas por las señoras y dirigidas hacia mí : ¿Por qué quiere hacer teatro con nosotras, teniendo en cuenta que nosotras ya somos viejas y no sabemos actuar?, ¿Por qué no se consigue actrices así como usted?, era difícil entender la intención del proyecto cuando ninguna sentía encajar con el perfil convencional fundamentado en la experiencia, por esa razón las señoras se encontraban expectantes por conocer cuáles eran los motivos a tenerlas en cuenta para la construcción de un proceso escénico.

Por consiguiente, la respuesta para sus preguntas consistió primero en explicar porque eran necesarias para llevar a cabo el desarrollo de este proyecto. Esto se debe a su esencia natural de ser actrices del escenario cotidiano y a la cantidad de acontecimientos que desde su experiencia pueden aportar para la creación. Seguidamente, se expuso la pretensión personal de este proyecto la cual sigue siendo, evidenciar lo que el rol de ama de casa en el hogar ha representado en mi

vida como también en la sociedad, en donde estas mujeres han educado desde el respeto, cocinado con amor reflexiones y revoluciones íntimas, en ese espacio casa donde se construyen ideales. Se sueña personalmente con darle valor a esas historias y voces que han sido silenciadas, por medio del teatro como herramienta social.

2020

Esta etapa, inicia con el sueño de ver terminada la construcción de la puesta en escena “Dignas” creada en el año 2019, con el objetivo de reforzar la confianza para ser presentada al público. Sin embargo, a causa de un conflicto de índole externo como lo es la actual pandemia, el proceso teatral tuvo que suspenderse de forma indefinida, y las imágenes que se visualizaban como colectivo en un escenario parecían ya imposibles de realizar.

Debido a esta situación, hubo una decadencia en los logros obtenidos con anterioridad a causa del constante encierro y el incremento del trabajo en el hogar, nuestro sueño pasó a ser el de la persistencia en el encuentro colectivo, en donde a través de la virtualidad y las herramientas de creación audiovisuales logramos seguir irrumpiendo la cotidianidad. Nos unimos en nuestro deseo por seguir evidenciando lo que acontece en ese diario vivir, que trae consigo inconformidades y abusos, factores que para ese momento habían aumentado y que solo a través del lenguaje teatral podía ser denunciarlo, aunque en otros espacios para seguir creando y construir sueños propios.

2021

Cada sueño imaginado desde antes de comenzar la realización del proyecto AMADRAMAS sigue persistiendo hasta este momento, con la diferencia de que en colectivo hemos logrado materializar muchos de esos sueños. Ha sido posible recrear nuestros anhelos, gracias al vínculo que se tiene en común con relación al amor y el sentido de pertenencia que se ha adquirido con el proyecto, por parte de cada una de las mujeres que conformamos el colectivo.

El tener la certeza de contar con un espacio propicio para poder ser una misma, conversar, reflexionar, sanar y crear con un objetivo no solo personal por desrutinar la cotidianidad, sino también con una intención social de transformar la mirada desvalorizada que se le ha otorgado al oficio de amas de casa. Ha sido el mayor sueño realizado hasta el momento que adquiere vida y un valor adicional, al convertirse en un espacio actualmente reconocido por los vecinos del barrio y allegados, como el lugar donde las señoras hacen teatro.

Para el cierre de este ciclo, personalmente he soñado con lograr una mayor apropiación del cuerpo propio de las “Amadramas” con relación a ellas mismas, para que se genere conciencia de aquello que se les ha exigido trabajar y hecho sentir desde la inferioridad, como algo que no es natural, deseo ver recuperados esos cuerpos de las cicatrices que han dejado marca no solo física sino también emocionalmente, para denunciarlo en forma de imágenes teatrales públicamente y

con el deseo de que este proyecto, se dé a conocer tanto a otras mujeres amas de casa como a todo tipo de público.

Hallazgos

Ha sido fundamental reconocer que, en este tránsito social y teatral, se han descubierto hallazgos significativos en cuanto a lo humano, con relación a la reflexión propia desde el ser y la importancia de cada cuerpo. Apoyando esta idea, se tiene en cuenta como ejemplo el texto *el cuerpo tiene sus razones* de Thérèse Bertherat cuando hace la siguiente analogía:

En este momento, en el lugar preciso en que usted se encuentra, hay una casa que lleva su nombre. Usted es su único propietario, pero hace mucho tiempo que ha perdido las llaves. Por eso permanece fuera y no conoce más que la fachada. No vive en ella. Esa casa, albergue de sus recuerdos más olvidados, más rechazados, es su cuerpo. (Bertherat, 2014)

2019

Para las “Amadramas”, esta fue sin duda la etapa de más hallazgos en cuanto a sí mismas, para ese entonces las señoras no tenían conocimiento de que otras habilidades poseían diferentes a las exploradas en el hogar. Fue un proceso el cual denomine “resurgir” puesto que en ellas habitaba una actitud distinta, una especie de niña curiosa que se sorprende ante cualquier imagen o movimiento nuevo por más simple que parezca, una sensación de incertidumbre albergaba todo

el tiempo en sus mentes al sentirse “ridículas” por jugar, pero al mismo tiempo satisfechas al experimentar.

Se descubrieron nuevos miedos tales como: el miedo al ridículo, a temer realizar las cosas mal y pasar a ser motivo de burla, miedo al rechazo de los familiares y del público por la simple razón de decidir hacer teatro a la edad que tienen, miedo a que sus historias fueran ignoradas y no apreciadas, existía una gran preocupación por el que va a pensar “el otro”. Sin embargo, a pesar de las sensaciones de inseguridad que se presentaban, las amas de casa descubrieron que tenía más peso la sensación de libertad y desafío al afrontar sus miedos, que propiamente mantenerse en una actitud de negación, ante la oportunidad de seguir explorando habilidades y otro tipo de saberes desconocidos.

2020

Aparece para este segundo proceso una situación conflictiva (la pandemia), que imposibilita continuar con el mismo ritmo que se venía ejerciendo en cuanto a la realización de los encuentros, sin embargo, es ese mismo factor el que permite descubrir que los cuerpos de las “Amadramas”, ya para ese entonces habían adquirido una nueva necesidad de expresión como medio desrutinizador de la cotidianidad. Las amas de casa estaban en el proceso de descubrir un cuerpo diferente, “El cuerpo, materia prima con que trabajan, se analiza en su contexto social, como un cuerpo simbólico que expresa problemas relacionados con la identidad, con el género y con la política” (Alcázar, 2008, pág. 331)

En la etapa de creación de este laboratorio audiovisual, se percibe al cuerpo como ese recipiente acumulador de enfermedades, sensaciones y emociones afectivas de todo tipo, en donde residen las heridas que no han sido olvidadas y siguen haciendo daño porque no se muestran, no son sacadas del cuerpo. Al hacer tal hallazgo, teniendo en cuenta las distintas situaciones a las que se estaban enfrentando las “Amadramas”, se decide transmitir lo que han sentido y resistido cada cuerpo como muestra escénica.

2021

“El cuerpo es tanto herramienta como producto; son creadoras y creación artística simultáneamente. Al tomar elementos de la vida cotidiana como material de su trabajo, exploran su problemática personal, política, económica y social” (Alcázar, 2008, pág. 333). De acuerdo con esta reflexión, el colectivo AMADRAMAS conformado por mujeres que aman la vida, aman a sus hijos, sus hogares y la expresión dramática, para este año 2021 han resurgido nuevamente, habitan cuerpos que despiertan del inconsciente para descubrir todo aquello que los anestesia y limita.

Como última reflexión del proyecto “Cocinando Arepitas Corazón” es importante exponer que, ninguna de estas mujeres en el presente es la misma que inició con el proceso teatral, las amas de casa temerosas y prevenidas que constantemente estaban en busca de la aprobación de cada ejercicio ahora son mujeres que confían en sus propias propuestas y en el colectivo el cual sienten les pertenece. Amas de casa que, gracias a las herramientas brindadas por medio del

teatro, se atreven a expresar lo que piensan y sienten, olvidándose de las veces que la sociedad las ha hecho sentirse menos.

Las “Amadramas” que hemos construido colectivamente, son esas mujeres las cuales me enseñaron que cada persona posee un talento innato para actuar desde su contexto cercano, son las que reafirmaron que la transformación social comienza desde el trabajo en una misma, desde el reconocimiento del conflicto en el propio ser. Gracias a su confianza en el proyecto, se logró materializar aquello que empezó siendo una idea, el sueño de crear una escuela de teatro para amas de casa, cobró vida en un laboratorio teatral con implicaciones sociales y cotidianas en la vida de cada Amadrama.

Bibliografía

- Alcázar, J. (2008). *Mujeres, cuerpo y performance*. FLACSO ANDES, 20.
- Bertherat, T. (2014). *El cuerpo tiene razones*. Barcelona, España: PAIDÓS.
- Boal, A. (2002). *Juegos para actores y no actores*. Barcelona, España: ALBA.
- García, M. F. (2015). *Augusto Boal en la educación social: del teatro del oprimido al psicodrama silvestre*. España: Foro de Educación.
- Freire, P. (1972). *Pedagogía del oprimido*. Buenos Aires, Argentina: Argentina editores.
- Garzón, M. C. (2009). *El método de creación colectiva en la propuesta didáctica del maestro Enrique Buenaventura: anotaciones históricas sobre su desarrollo*. Medellín: Universidad de Antioquia.
- Grotowski, J. (1980). *Hacia un teatro pobre* (3RA ed., Vol. III). México, México: Siglo XXI Editores, S. A. Recuperado el 21 de MARZO de 2021, de <http://www.edras.cl/wg/data.edras.cl/resources-files-repository/teatro-pobre.pdf>
- Ivette, L. (2013). EL PROYECTO DE CREACIÓN – INVESTIGACIÓN, LA INVESTIGACIÓN DESDE LAS ARTES. (V. A. Investigaciones, Ed.) Vicerrectora Académica y de Investigaciones, 5-58. Recuperado el 21 de marzo de 2021, de: <https://radcolombia.org/web/sites/default/files/archivos/documentos/proyecto-creacion-investigacion-investigacion-desde-artes.pdf>
- Jerzy, G. (1980). *Teatro Laboratorio*. Barcelona, España: Tusquets. Recuperado de <http://www.edras.cl/wg/data.edras.cl/resources-files-repository/teatro-pobre.pdf>
- Klein, J.-P. (2017). *TEATRO Y DRAMATERAPIA*. Barcelona: OCTAEDRO.
- Lederach, J.P. y Lederach, A.J. (2014) *Cuando la sangre y los huesos claman Travesías por el paisaje sonoro de la curación y la reconciliación*. Guernica. España: Asociación de Investigación por la Paz Gernika Gogoratuz

- Lehmann, H. T. (1999). *Teatro posdramático*. Alemania: CENDEAC.
- Manrique, A. (2015). "EL TEATRO SOCIAL, UNA METODOLOGÍA CREATIVA PARA EL CAMBIO". Valladolid, España: UNIVERSIDAD DE VALLADOLID.
- Moreno, P. (2016). Santiago García, el arquitecto del teatro colombiano. *ARCADIA*.
- Motos, T. -F. (2015). *TEATRO APLICADO: TEATRO DEL OPRIMIDO, TEATRO PLAYBACK, DRAMATERAPIA*. Barcelona: OCTAEDRO.
- Patricia, G. (2016). *Teatro del oprimido de Augusto Boal: Un análisis como herramienta metodológica*. Guayaquil, Ecuador: Pódium.
- Pabón, M. C (2000). "Construcciones de Cuerpos" Expresión y vida. Prácticas en la diferencia. en: Colombia. Bilbao, España: *El arte del actor en el siglo XX*
- Stanislavski, C (1999). MÉTODO ACCIONES FÍSICAS. En L, Forti. Complementos "NH" de *TRABAJO INTERIOR*. Necesidad de una técnica teatral. Moderna Técnica actoral basada en la conducta física del actor. Fenómeno definitorio de la esencia de lo teatral, Cochabamba, Bolivia.