



PRÁCTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA VI

Título del proyecto:

**Bienestar y transformación humana a través del arte:
*El Juego Teatral para el Buen Vivir***

Estudiante (s):

Lavinia Leane Estrada Acuña
Edwin Darío Gómez Morales
Jorge Iván Gutiérrez Jaramillo
Juan Esteban Guzmán Zuluaga

Asesor (a):

Ana Cecelia Saldarriaga Restrepo

**Universidad de Antioquia
Facultad de Artes
Departamento de: Artes Escénicas
Licenciatura en Artes Escénicas**

**Medellín
2022**

Cita	(Estrada Acuña et al., 2022)
Referencia	Estrada Acuña, L.L., Gómez Morales, E.D., Gutiérrez Jaramillo, J.I., Guzmán Zuluaga, J.E., (2022). <i>Bienestar y transformación humana a través del arte: El Juego Teatral para el Buen Vivir</i> . [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
Estilo APA 7 (2020)	



Biblioteca Carlos Gaviria Díaz

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

Universidad de Antioquia - www.udea.edu.co

Rector: John Jairo Arboleda Céspedes

Decano: Gabriel Mario Vélez Salazar

Jefe departamento: Lavinia Sabina Sorge Rodanovi

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

TABLA DE CONTENIDO:

1. CAPÍTULO 1. FORMULACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.....	5
1.1. Planteamiento del Tema.....	5
1.1.1. Antecedentes	7
1.1.2. Justificación	9
1.1.3. Objetivos general y específicos	12
1.1.4. Referentes Conceptuales	12
1.1.4.1 Un ritual lúdico para el bienestar del ser	12
1.1.4.2 El Buen Vivir	14
1.1.4.3 El teatro y el juego, pedagogías para el bienestar humano.....	15
1.1.4.4 Acercamientos a la salud y al bienestar.....	17
1.2. Contexto: Diagnostico Contextual y Poblacional.....	20
1.3. Diseño Metodológico del proyecto de Investigación	25
1.3.1 Tipo de investigación	25
1.3.2 Enfoque metodológico	26
1.3.3 Técnicas de recolección	27
1.3.4 Población y muestra	31
1.3.5 Aspectos Éticos	31
2. CAPÍTULO 2. MEMORIA METODOLÓGICA.	33
3. CAPITULO 3. INFORME FINAL. (Análisis de los datos y hallazgos)	38
CONCLUSIONES.....	55
BIBLIOGRAFÍA	60
ANEXOS	63

Lista de Imágenes

Imagen 1. Archivo Wikipedia, comunas de Medellín. (S.F). Página 23.

Imagen 2. Archivo fotográfico Colectivo Cultural El Arte-Sana. Foto: Marcela Vásquez Santa, 2022, página 24.

Imagen 3, Archivo fotográfico Colectivo Cultural El Arte-Sana. Foto: Jorge Iván Gutiérrez, 2022. Página 24.

Imagen 4, Proceso, Taller: El Yo creador, Autor: Edwin Darío Gómez Morales, 2022, página 47.

Imagen 5, Proceso, Taller: El paraguas de los susurros, Autora: Lavinia Leane Estrada Acuña 2022. Página 50.

Imagen 6, Proceso, Taller: La consciencia de la otredad, Autora: Diana Cartagena Durango, 2022, página 50.

Imagen 7, Proceso, Taller: Circulo de la palabra, Autora: Diana Cartagena Durango, 2022, Página 54.

1. CAPÍTULO 1. FORMULACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

1.1 Planteamiento del problema

El contexto actual que vive la humanidad presenta grandes dificultades y retos que implican profundizar en pensamientos y acciones más creativas y sensibles que aporten a un cambio social. Las condiciones de desigualdad e inequidad, los altos índices de pobreza y la falta de acceso a condiciones básicas que garanticen una vida digna, en suma, la grave vulneración hacia la integridad de quienes cuidan, protegen y salvaguardan la vida en todas sus formas. El estado deplorable de la salud física, mental, emocional y espiritual de una gran parte de la población, la extinción masiva de especies, bosques, ríos y ecosistemas, son algunas de las situaciones que nos invitan a reflexionar y a poner nuestras miradas hacia la necesidad de aportar nuevas narrativas que inspiren a las personas y las comunidades a ejercer una corresponsabilidad ante el cambio, ante el cuidado de sí y de los demás, a reconfigurar las formas de relacionarse consigo mismo, con las otras personas y en especial con la naturaleza, de la cual hacemos parte.

Es preciso decir, que la profunda desconexión con la vida de la naturaleza han llevado a la condición humana a vivir en estados permanentes de una deficiente salud y desarmonía, y por consiguiente en cotidianidades aceleradas que limitan las posibilidades de vivir en bienestar, comprendiendo el bienestar desde una visión holística que permite ver al ser humano como algo integral, como un territorio que posibilita la armonía entre lo mental, lo emocional, lo físico y lo anímico o espiritual. En sí mismo, el ser humano está hecho para promover su propio bienestar y salud de manera natural, tan solo la práctica consciente de la respiración posibilita activar el sistema nervioso, encargado de liberar los neurotransmisores que nos ayudan a reaccionar ante la vida, esa misma práctica natural, estimula el sistema de defensas que el cuerpo autónomamente tiene para prevenir cualquier amenaza de enfermedad, por otro lado, nos conduce a estados de relajación, tranquilidad y plenitud, acciones de las cuales carecemos

hoy en día en medio de esta acelerada y frenética sociedad. Esto, solo por mencionar un factor importante para el curso de esta búsqueda, el cual está intrínsecamente conectado cuando se tiene una experiencia lúdica o artística atravesada por el cuerpo.

De igual manera, a esto se suma que no pretendemos desconocer las condiciones del recrudecimiento de la violencia en los territorios, los efectos y secuelas del conflicto armado colombiano que se multiplican a grandes dimensiones, tocando las esferas de la intimidad, alojándose en las memorias de los cuerpos. De igual manera, las situaciones socio-políticas actuales en distintas partes del mundo que impactan el desarrollo de la vida.

De tal manera, consideramos en esta investigación que se puede hacer un aporte a la reconfiguración de las realidades personales y colectivas por medio de la experiencia estética y creativa que provoca el juego teatral como un camino para el bienestar personal y comunitario, el cual nos permite volver a repasar nuestra historia, a saber de sí, a repensarnos y en especial, interpretar la realidad que queremos vivir, y de esta manera mejorar la experiencia en el mundo.

Consideramos que el arte, en especial el teatro aporta a la transformación de dichas situaciones y realidades en las cuales nos encontramos como sociedad y como individuos, máxime, si estas prácticas se desarrollan en espacios naturales, donde la conexión cercana e íntima con la naturaleza aporta significativamente a los estados deseados de bienestar y armonía.

Del mismo modo, hay una costumbre lúdica en los espacios de encuentro comunitario, cuando se comparten los alimentos, se preparan los espacios, el estar juntos en espacios comunes, el disponer los sentidos para recibir a la otra persona, encender el fuego colectivamente, cuando se expresan las emociones y mediante el ejercicio del teatro se logra hacer un proceso de *Catarsis*, una resignificación de las experiencias, jugando y aprendiendo juntos mediante el movimiento, la palabra, la música y las sonoridades de cada individuo; y es precisamente, en ese espacio

creativo de interacción, donde se vivencia el juego como un ritual, y para nuestro propósito, un ritual lúdico que permite alcanzar beneficios a nivel holístico.

1.1.1 Antecedentes

Una de las acciones inspiradoras para crear la propuesta del proyecto, surge de experiencias personales que han vivido los integrantes que conformamos el grupo de estudio, el cual se ha pensado en posibilitar unas maneras mucho más humanas y sensibles de trabajar con la comunidad a partir del arte, y que en su mayor intención, más que formar artistas, es incidir en la generación de pensamientos críticos y creativos, y de esta manera, poder alcanzar un mejor bienestar en las comunidades a nivel personal y colectivo.

En tal sentido, tomamos como ejemplo un proyecto que nos parece que está muy en la mano de lo que pretendemos hacer, y es la experiencia de la *Corporación Cultural Nuestra Gente* que es una organización que lleva trabajando en la comunidad en pro de transformar las realidades de niños, niñas, jóvenes y adultos del barrio Santa Cruz de la comuna 2 de Medellín desde hace más de 30 años, una organización de base comunitaria que desde el teatro comunitario le ha apostado a dignificar la calidad de vida de las personas, posicionando el arte y la educación popular como pilares importantes en la transformación de la humanidad y sus realidades.

Otra experiencia que nos parece va muy acorde con nuestra propuesta es la *Escuela Comunitaria de Arte* en el corregimiento de AltaVista que hace más de 10 años ha construido espacios alternativos en las cuatro microcuencas que conforman el territorio, esta escuela se basa en la propuesta pedagógica de Paulo Freire, quien con sus métodos humanizadores, le dieron el enfoque y el camino a construir el proyecto, entendiendo el ser como alguien que piensa y siente, que tiene conocimientos y saberes desde sus propias experiencias y vivencias. Este proceso se gesta en la ruralidad de la ciudad de Medellín, donde niños, niñas,

jóvenes y adultos mayores encuentran desde el arte un sitio de encuentro y reconocimiento de la comunidad, generando mejor calidad de vida en el territorio.

En ese mismo sentido, nos dejamos inspirar por lo que desde los años 90´ ha venido realizando la *Corporación Cultural Barrio Comparsa*, la cual logró instaurar en el imaginario de los barrios de Medellín, practicas desde la alegría, la lúdica, el teatro callejero, la comparsa, los colores y los sonidos de los tambores para recuperar el espacio común y público, donde fuera posible vivir con esperanza y dignidad en medio de las olas fuertes de violencia y de fronteras invisibles, logrando así, jugando, que muchos jóvenes, mujeres y hombres encontrarán armonía en la comunidad.

Entre tanto, en el curso de esta investigación, nos encontramos con algunos proyectos a nivel internacional que han vinculado el bienestar o una visión de salud con el arte, un ejemplo de ello es el Festival Internacional de Artes Vivas de Loja en el país de Ecuador, el cual en su última versión íntegra el concepto de Arte y Salud como elementos para contribuir con el bienestar y la calidad de vida de la ciudadanía.

Por otro lado, *Re-conectando*, es una organización en Colombia que nace con la necesidad de acompañar el mandato de la Comisión de la Verdad, a partir de la realización de *Laboratorios de Verdad y Reconciliación en el vientre de la Madre Tierra*, procesos eco-psicosociales que se han realizado en distintas partes del territorio nacional y que está inspirado en la Ecología Profunda y el Trabajo que Reconecta y a su vez, integra los lenguajes del teatro social y los rituales de sanación con la naturaleza. Esta experiencia eco-sicosocial nace en Norteamérica y se ha trabajado en países de post-guerra o postconflicto para aportar a la sanación colectiva. Dichos laboratorios se realizan en espacios de exuberante biodiversidad y que pretenden incluir a la Tierra en los lenguajes e historias de las personas para favorecer procesos de sanación y transformación conformando grupos de distintas partes de

la sociedad civil, y que, entre otros, incluye a víctimas y victimarios, y personas afectadas por los fenómenos del conflicto armado.

1.1.2 Justificación

El teatro debe traer felicidad, debe ayudarnos a conocer mejor nuestro tiempo y a nosotros mismos. Nuestro deseo es conocer mejor el mundo en que vivimos para poder transformarlo. El teatro es una forma de conocimiento y debe ser también un medio de transformación de la sociedad. (Boal, 2001).

En tal sentido, consideramos que las prácticas artísticas, y en especial el teatro y el juego, han hecho parte de la vida comunitaria de los pueblos y sus culturas, y ha sido en su permanente elaboración, la manera en cómo se han logrado manifestar, crear y constituir espacios simbólicos donde el sujeto pueda sostenerse en medio de la sociedad.

El momento histórico que vivimos ha creado una situación que afecta la salud pública a distintos niveles, los altos índices de suicidios, autoagresiones, la depresión constante en una gran cantidad de personas, los altos costos económicos de la vida, la noción de distanciamiento y separación, en un mundo que, aunque lleno de gente, hay personas que mueren de tristeza y soledad. Estas situaciones revelan el estado de una angustiada y enferma sociedad.

La aparición de la pandemia deja de manifiesto y en mayor evidencia, la alta pobreza y miseria económica de un gran número de personas, en especial, nos demuestra la inconmensurable fragilidad humana. Y es precisamente en esa fragilidad donde ponemos nuestra mirada, ya que es en ese lugar de nuestra condición como especie, donde podemos hallar la fuente de la creatividad, de la aceptación de nuestros dolores, sentimientos, pensamientos e ideas, donde aflora la savia que da sentido a la vida y que nos hace ser tan verdaderamente humanos.

Es por ello que en el curso de esta búsqueda, pretendemos con este proyecto investigativo, utilizar **la pedagogía del teatro social, el juego y la lúdica como estrategia didáctica**, como experiencias que incidan en la construcción simbólica de los individuos, del territorio natural, social e individual, para la re-conexión de cada ser con su yo creativo y sus universos subjetivos, con las otras personas que conforman su comunidad, sus saberes, su memoria, y con la naturaleza, espacio sagrado del cual hacemos parte de su totalidad, sin estar por encima ni por fuera o por encima de ella. De igual manera, este proyecto busca, además, conocer cómo a través del cuerpo suceden todos los acontecimientos sensibles que reconfiguran nuestra existencia, el espacio corporal como un territorio íntimo, social e histórico que cuenta y crea historias a través del acto de jugar, y en ese acto mágico, crear el bienestar necesario para vivir.

Buscamos además de lo anterior, por medio de unos *Laboratorios Creativos*, propiciar espacios para el cultivo de experiencias culturales a través del juego teatral, donde la expresión oral y el relato de las historias personales cobran vida, donde se potencie el desarrollo de la creatividad y la imaginación, acciones que permitan reconfigurar elementos vitales para la celebración de la vida, el festejo, la autogestión de las emociones y la capacidad de crear escenarios de bienestar personal y el Buen Vivir.

Con este proyecto queremos aportar en el estudio de manera científica los elementos que aporta el teatro, partiendo del juego como el punto más alto de alegría para gestionar las emociones de manera creativa y lúdica, en el detenimiento, en una escucha profunda que haga posible el encuentro constructivo con la otredad, con la memoria y las expresiones íntimas y subjetivas de los sujetos.

Nuestro proyecto no propone una técnica mágica que produzca bienestar, proponemos entonces, que cada persona por medio de las acciones teatrales y lúdicas, se indague y conozca de sí, transforme sus propias realidades desde las experiencias personales, desde el encuentro con su cuerpo como territorio vivo,

desde la conciencia de una ritualización de lo cotidiano, de lo antiguo y lo nuevo, de la historia personal que los atraviesa, de las costumbres, desde el contacto con lo que nos rodea, la naturaleza y las personas.

El medio artístico por el cual se pretende incidir en la construcción de los laboratorios creativos es a partir del teatro social y el juego, considerando que el teatro es una acción que posibilita la congregación de las comunidades, donde su apuesta puede ser política, ética, estética, pedagógica, cultural, social, y también sanadora, un acto mágico que resignifica las experiencias e historias de las personas, acogiendo las lúdicas y los rituales como conservación de los saberes y el bienestar como mejoramiento de la calidad de vida en los territorios, teniendo como fin una mejor salud mental y espiritual.

El ser humano posee una naturaleza lúdica que le ayuda a involucrarse en el mundo que habita, recuperar esa naturaleza es un acontecimiento que pretendemos gestionar, comprendiendo el juego como experiencia cultural, un camino ideal para fortalecer los saberes materiales y espirituales de nuestra cotidianidad. (Jiménez, 1993).

Pregunta

¿Cómo fortalecer el bienestar físico, emocional y espiritual a través del juego teatral para el buen vivir de los adultos y adultos mayores en la vereda La Potrera del Corregimiento San Sebastián de Palmitas?

1.1.3 Objetivos generales y específicos

Objetivo general

Fortalecer el bienestar físico, emocional y espiritual a través del juego teatral para el buen vivir de los adultos y adultos mayores en la vereda La Potrera del Corregimiento San Sebastián de Palmitas.

Objetivos específicos

- Indagar en el concepto de bienestar individual y colectivo a partir del cuerpo, las experiencias personales y el juego teatral.
- Fortalecer el buen vivir desde el juego teatral y los laboratorios creativos en la población participante.
- Proponer mecanismos para la autogestión de las emociones a través de actividades creativas para el desarrollo comunitario de la vereda.

1.1.4 Referentes conceptuales

1.1.4.1 Un ritual lúdico para el bienestar del ser

Situados en la mirada hacia el bienestar humano desde lo personal hasta lo colectivo, y en la necesidad de conexión con la naturaleza como fuente de sanación y bienestar, nos acercamos a la recuperación de rituales para el **cuidado de la vida**, y de tal manera, queremos adentrarnos en experiencias propias, conceptos y teorías que nos acerquen hacia la práctica del Ritual y lo simbólico desde el juego en la vida cotidiana, y como su permanente uso, se convierte en una experiencia pedagógica que permite hacer reflexiones y cambios significativos en la vida

humana. Son esas experiencias simbólicas, las que llenan de sentido la experiencia humana, y las que, a su vez, configuran la subjetividad de las personas y su relación con el mundo.

Los ritos, para Byung-Chul Han (2020), son acciones simbólicas. Transmiten y presentan aquellos valores y órdenes que mantiene cohesionada a una comunidad. De este modo, el símbolo sirve para reconocerse. (Han, 2020).

La vida, como hoy la conocemos, esta permeada por prácticas cotidianas que hace casi imposible el *reconocerse*, generar una identidad o identificación con algo o alguien en un contexto determinado, y es tal vez, el frenesí de la vida actual, lo que impide hacer el detenimiento necesario para contemplar y reconocer el símbolo que habita en cada acción que generamos, y esto en gran medida, afecta la salud humana.

La desaparición de los símbolos remite a una progresiva atomización de la sociedad. Al mismo tiempo la sociedad se vuelve narcisista. (Han, 2020). En este sentido, el ritual, nos permite crear los símbolos de una sociedad, permite instaurarlos en el imaginario de las personas y en las acciones que realiza en el mundo social.

La práctica artística, en este sentido, aporta significativamente al logro de la creación de dichos símbolos necesarios, en la medida que, permite el empoderamiento creativo de las historias que el sujeto vive. Es a través del arte que el ser humano puede representar, expresar y simbolizar la forma en cómo interpreta el mundo, solo en el plano creativo el sujeto puede hallar los “mitos” que habitan al interior de su ser, y con ellos construir los signos necesarios para hacer posible el reconocerse en los valores de la comunidad.

1.1.4.2 El Buen Vivir

De igual modo, en la búsqueda de sentido de esta investigación, comprendemos la necesidad que tenemos los seres humanos de estar en armonía y bienestar, y en condiciones que favorezcan el estar vivos, de esta manera, encontramos en las cosmogonías y espiritualidades que han conservado los pueblos del Abya Yala (*Latinoamérica*), posibles respuestas a esa necesidad humana, las cuales están inscritas en sus propias pedagogías y maneras de ver y relacionarse con el mundo. A través de las pedagogías de los pueblos originarios podemos alcanzar el bienestar necesario de las comunidades (Parra, 2013). El Buen Vivir o el *Sumak Kausay*, como es conocido en los pueblos andinos:

Es la relación en armonía y en equilibrio con el conjunto, con el todo, con el universo, con todos los seres vivos y espirituales que lo conforman". (Parra, 2013). De igual modo, la autora citando a Luis E Maldonado, líder indígena del Ecuador dice que: "Todo pueblo produce conocimiento y cultura a partir de su relación con la naturaleza, en la coexistencia con ella y de las relaciones que se establecen al interior de sus sociedades".

Consideramos de tal manera, que el bienestar es posible alcanzarlo en la medida que aprendemos a coexistir en una relación de respeto y armonía con la Naturaleza en la práctica cotidiana, acciones que pueden conducirnos a un tan anhelado Buen Vivir.

Del mismo modo, encontramos que algunos proyectos de grados han transitado por el camino del buen vivir, en los cuales buscan dar una mirada amplia, no solo desde la convivencia en comunidad sino también desde lo implícito del ser humano y del contacto con la naturaleza; en el trabajo de grado - *Imaginario sobre la cosmovisión del Buen Vivir (Sumak Kawsay) desde la interculturalidad de la Educación para la Paz*, de Leidy Johana Castañeda Ramírez (s.f)- nos encontramos con una referencia conceptual muy interesante sobre el buen vivir.

El buen vivir supone entonces una formación integral que incluye diversas facetas y un conjunto articulado de conocimientos, habilidades y actitudes que debe poseer una persona para vivir bien con los demás y desarrollar sus capacidades individuales. En las bases del Plan Sectorial de Educación de Bogotá se retoman los cuatro pilares de la UNESCO para la formación integral, para el buen vivir y su relación con la calidad (Secretaría de Educación de Bogotá, 2012): aprender a ser, aprender a vivir juntos, aprender a hacer, aprender a conocer.

De la misma manera, este trabajo de grado que tomamos como referencia, toca otros entramados del buen vivir conectándolos con la naturaleza. Cuando se habla de concepciones del buen vivir, se entienden las diferentes y diversas vivencias de un grupo humano en torno a su experiencia frente a la relación establecida con la naturaleza, la armonía y respeto por sus ciclos, en un contexto comunitario, donde el valor esencial es la vida. (Castañeda, "s.f")

1.1.4.3 El teatro y el juego, pedagogías para el bienestar humano

En este sentido, el cuerpo, parte también de la naturaleza, es el territorio en el cual se alojan todas las experiencias cotidianas que vivimos, se quedan como memorias en nuestra piel los acontecimientos vitales que configuran nuestra experiencia en el mundo, y en sí mismo, son símbolos que se instauran en las relaciones que se construyen en el universo propio y con los demás. Es allí, en el cuerpo, ese territorio poético, sensible y receptivo, donde podemos retornar al ritual de nuestra naturaleza lúdica desde la práctica artística y de la creatividad, espacio donde se puede fecundar una condición de bienestar.

Por su parte, Consuelo Pabón (2014), nos propone pensarnos sobre "*lo que puede un cuerpo*", para ella, al cuerpo, lo determinan fuerzas que le dan consistencia, lo construyen. No partimos del cuerpo como identidad fija, como código preestablecido; sino como masa múltiple y cambiante, capaz de construirse, luego de pasar por transformaciones y devenires. (Pabón, 2014)

De esta manera, sabiendo que en el cuerpo se dan todas las fuerzas que nos construyen, nos acercamos a la pedagogía propuesta en el Teatro del Oprimido que desarrollo Augusto Boal, quien expresa:

El teatro nace cuando el ser humano descubre que puede observarse a sí mismo y, a partir de ese descubrimiento, empieza a inventar otras maneras de obrar. Descubre que puede mirarse en el acto de mirar, mirarse en acción, mirarse en situación. Mirándose, comprende lo que es, descubre lo que no es e imagina lo que puede llegar a ser. (Boal, 2004)

En esta búsqueda, hallamos que esta propuesta de teatro, la cual tiene su mayor potencia con personas que nunca han tenido una experiencia teatral, un teatro hecho en comunidades, cárceles, con campesinos, incluso con actores o gente que ha hecho teatro. En la pedagogía de Boal, el juego es una herramienta vital, para él: Los ejercicios o juegos apuntan a un mejor conocimiento del cuerpo, sus mecanismos, sus atrofias, sus hipertrofias, su capacidad de recuperación, reestructuración, reorganización. El ejercicio es una reflexión física sobre uno mismo. Un monólogo, una intro-versión. Los juegos, en cambio, tratan de la expresividad de los cuerpos como emisores y receptores de mensajes. Los juegos son un diálogo, exigen un interlocutor, son extraversion. (Boal, 2001, P: 137).

El teatro es algo que existe dentro de cada ser humano y puede practicarse en la soledad de un ascensor, frente a un espejo, en un estadio de fútbol o en la plaza pública ante miles de espectadores. (Boal 2001)

Consideramos que el ser humano tiene una naturaleza de juego, de diversión, de festejo, y que es en esa manera lúdica, donde crea las interpretaciones de lo que le rodea, en el juego somos libres. Lo lúdico es una experiencia que puede favorecer la condición de bienestar, en la medida que se despierta un estado de consciencia, finalmente, la alegría de vivir. Carlos Alberto Jiménez Vélez (1998), propone que: el juego como experiencia cultural es un camino ideal para fortalecer los saberes materiales y espirituales de nuestra cotidianidad, en los que la libertad

y la distensión que dicho proceso produce es ideal para el fortalecimiento de la consciencia de sí mismo, de la conciencia social y de la conciencia global.

1.1.4.4 Acercamientos a la salud y al bienestar

En la definición de Bienestar y Salud nos referenciaremos con la tesis de grado: Concepto de bienestar y psicología comunitaria, estado del arte sobre el concepto de Bienestar, su evolución y alcance en la Psicología Comunitaria, realizada por: Leidy Katherine Bustamante Echeverry (2017), Programa de Psicología Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud Universidad de Rosario Bogotá, Colombia.

Este estudio parte de la complejidad histórica en la definición del concepto de bienestar, *a pesar que en la literatura existe un número considerable de aportes conceptuales y empíricos, no se encuentra un consenso entre los autores que defina de forma clara el bienestar.* Éste siempre depende de la persona o el grupo que quiera definirlo o buscarlo, ya que existirán mayores posibilidades de salud y bienestar encontrando con ello que no son conceptos estáticos, sino dinámicos, Parte entonces desde el concepto de salud ya que es un *componente importante del bienestar y la calidad de vida.*

Esta revisión exhaustiva, es lo que nos permite conocer la evolución del concepto, entender que la salud posee unas dimensiones de lo biológico, psicológico y de lo social, y que en la evolución de los conceptos se desprenden prácticas, que van desde lo individual, lo comportamental, como las que tienen que ver con lo organizacional, lo comunitario, para lo que se requiere una actitud de empoderamiento, con mejorar las condiciones del entorno (resiliencia), esto incluye lo que tiene que ver con las relaciones y redes necesarias entre quienes quieren abordar un proceso de participación, empoderamiento y transformación de las condiciones de vida.

En este sentido, las indagaciones sobre las clasificaciones y aportes al Bienestar según las áreas de la psicología que lo han trabajado, centrando un interés particular en los aportes de la psicología comunitaria. Resaltando los factores relacionados con el bienestar desde la psicología comunitaria, enfatizando en el Sentido de Comunidad (SC), factor que se debe fortalecer en cada tipo de comunidad donde se establece un proceso de investigación – participación - acción enfocado a la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.

Concluye resaltando: la importancia que tiene el pensarse de forma integral las futuras intervenciones en el tema, puesto que esto requiere que las estrategias que se planteen promuevan el surgimiento de un nuevo paradigma que pueda equiparar y volver expertos en el terreno a los profesionales que se dediquen a este tema, a través del desarrollo de nuevos métodos y nuevas formas de prestar sus servicios.

Creemos que para nuestro trabajo es de importancia el concepto de salud, sus aportes en la evolución histórica, tanto en la práctica como en lo conceptual, los aportes de la psicología social, aportes en salud mental y comunitaria, la relación entre Bienestar y el concepto Sentido de Comunidad (SC), donde se expresan los componentes del bienestar y las dimensiones de la psicología comunitaria los cuales son de suma importancia en el trabajo del auto-reconocimiento, de ser un individuo en medio de un contexto histórico y que en tal sentido tiene a su alrededor la otredad, la naturaleza, la posibilidad de transformar las condiciones de vida que le rodean, en el plano íntimo, el ser humano en su subjetividad, psicológica y social.

Por su parte, el concepto **salud** ha evolucionado como el hombre mismo, en el trabajo citado se hace una revisión profunda desde lo antiguos griegos, pasando por la concepción que tienen los hombres originarios de Abya Yala y todo el proceso evolutivo del concepto en la sociedad occidental, esta toma otros matices desde que se empieza a ver la enfermedad no solo en sus aspectos biológicos, sino que tiene unas implicaciones sociales e inclusive psicológicas, entonces:

A partir de concepción psicosomática de la enfermedad y de los demás desarrollos de la época, que la O.M.S en 1946 redefine el concepto de salud a partir de la noción del alcance y goce del bienestar en los componentes físico, mental y social; adicionalmente deja en claro que no es solamente la ausencia de enfermedades.

Las diferentes concepciones de los procesos de participación comunitaria y social, en la búsqueda de expresiones empíricas y prácticas de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, basados en procesos de participación social y/o comunitaria en salud, en este punto cabe anotar los avances desde la psicología comunitaria que aportan fundamentación técnico – científica.

La OMS en 1985, define la salud como “la capacidad de realizar el propio potencial personal y responder de forma positiva a los problemas del ambiente” (Gavidia & Talavera, 2012, p. 172). Esta nueva definición reconoce un nivel distinto de funcionamiento en cada persona, al enfocarse no solo en los problemas sino también en los recursos y capacidades del individuo y del ambiente. Se reconoce que cada persona tiene la posibilidad de ampliar sus capacidades y por lo tanto representa un reto el poder conseguir que su nivel de funcionamiento se extienda, cobrando importancia las conductas para mejorarlas y la capacidad de rodearse de un ambiente más saludable.

Todo esto nos conduce a un concepto de suma importancia en trabajos de participación comunitaria para la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad y es el *EMPOWERMENT*, Constructo representativo de la psicología comunitaria, en la cual se identifican convergencias con la noción del individuo como “actor y responsable de su propia conducta, como participante activo y como creador de ambientes que mejoren su calidad de vida y su bienestar (Buelga, 2007).

Para finalizar con la propuesta de estas dos autoras, es importante mencionar que, para esta nueva concepción, estar sano individualmente va ligado a la salud del colectivo en general y que la prevención individual de la enfermedad está estrechamente ligada a los problemas ecológicos, sociales y económicos de toda la comunidad (Gavidia & Talavera, 2012).

Como vemos el concepto de salud que queremos abordar en esta investigación parte de una concepción trazada por el devenir histórico, donde convergen aspectos de bienestar biológicos, mental y social.

1.2 Contexto: Diagnostico Contextual y Poblacional

La Comuna 50- corregimiento de San Sebastián de Palmitas es uno de los cinco corregimientos rurales de Medellín y se encuentra ubicado al occidente, a 14 km del casco urbano de la ciudad. Actualmente, según fuentes de tasa de crecimiento poblacional (2016 -2020) de la Alcaldía de Medellín, la población aproximada del corregimiento San Sebastián de Palmitas es de 8.194 personas, esto se relaciona para el año 2020. El Corregimiento lo integran la parte central y siete veredas, así: La Frisola, La Suiza, La Sucia, La Aldea, Urquítá, La Volcana - Guayabal y La Potrera - Miserenga. Con temperatura promedio que fluctúa entre los 12 y los 17 °C.

La principal actividad económica es la agricultura; en la que sobresalen cultivos de cebolla, café, plátano, caña de azúcar y hortalizas en general; actividades que coexisten con la ganadería y cría de cerdos y aves de corral, que se presenta en menor escala. Este corregimiento cuenta con caminos antiguos o de guaca que desde hace más de 50 años ha sido la vía de muchas personas que transportan en caballo y mula la caña y otros enseres para el mercadeo, se considera uno de los territorios con mucha vegetación y fauna nativa, también se dice que parte de la población que fundó el corregimiento fueron nativos que llegaron al territorio.

Para estudiar esta relación entre la práctica del juego teatral y el teatro social con el bienestar humano y la relación con la naturaleza, nos encaminamos en hacer un estudio de caso, en la vereda La Potrera Miserenga, del Corregimiento San Sebastián de Palmitas de Medellín, para ello hemos realizado dos actividades de encuentro con el territorio, la primera un recorrido por zonas de la vereda, reconociendo su biodiversidad, parte de sus historias conversando con habitantes,

saludando los transeúntes, contándoles del *Centro de Inspiración El Arte-Sana*, un espacio cultural del territorio que viene desarrollando actividades alrededor del arte para el encuentro comunitario.

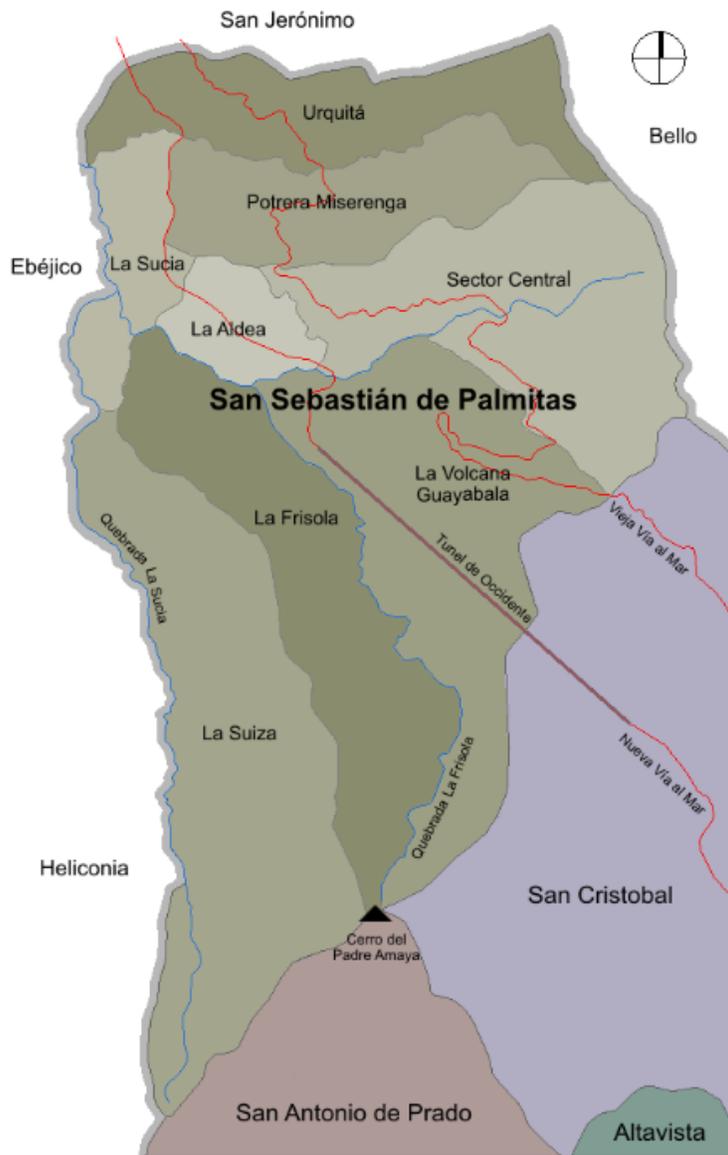
Encontramos que ya muchas personas conocen el lugar y han participado de las actividades programadas. Este saludo, incluyó visitas a algunas viviendas de personas, hacemos invitación a la chocolatada cultural, la cual se realizó según lo planeado, estas dos actividades nos ayudan a establecer un primer diagnóstico, encontrando lo siguiente:

- Los habitantes de la Vereda La Potrera tienen pocas oportunidades para el ejercicio y el disfrute de las artes y espacios para el encuentro comunitario.
- Existe vulneración de los derechos de las personas por parte del estado, ya que no entrega estos bienes y/o servicios a los ciudadanos que residen en la ruralidad, o tienen poco acceso a programas que ayuden a la gestión de las emociones y en particular del desarrollo cultural.
- Encontramos además que es muy beneficioso el encuentro entre las personas que vienen del sector urbano, buscando en la naturaleza una oportunidad para la sanación individual y familiar, con las personas que residen en la ruralidad que ven en estas prácticas algo novedoso que contribuye en la generación de alegrías, espacios para escuchar a los otros y para expresar las cosas que se piensa, siente y se vive,
- Se reconoce la importancia de hablar sobre aspectos de la memoria y la posibilidad de contar historias que une a las personas y que crea identidad
- Que realizar los encuentros con las personas en un entorno natural ayuda a comprender mejor las dinámicas de relacionamiento consigo, con los demás y con la naturaleza, además de que potencia la salud de manera más orgánica.

Estamos realizando el estudio de caso es la Vereda la Potrera, sector de la quebrada Miserenga, corregimiento San Sebastián de Palmitas, evaluamos que la población que habita allí, ha sido golpeada por situaciones, política, económicas, sociales y que está en riesgo de perder su identidad como comunidad campesina, labradora de la tierra y cultivadora de alimentos. Entendemos también que la población joven se está desvinculando y desconociendo su historia en el territorio y sabemos que perder el valor de la tierra es perder el valor de la vida.

Se hace urgente realizar una intervención que fortalezca y reconozca su vínculo con el territorio, que permitan sanar las heridas del pasado, de esas dolencias que desde lo personal y comunitario no permiten vincularse con sus realidades, dolencias que se refleja en sus cuerpos y en su bienestar mental, físico y emocional, que jóvenes y adultos puedan conversar en la misma vía, por el bien común y del territorio.

Como otro punto de valor, esta es una de las zonas que aún se cultiva alimentos y son comercializados, lo que nos permite tener espacios limpios del ritmo y contaminación de la ciudad; podemos transitar por diferentes zonas y encontrar en cada uno lugares que permiten realizar los laboratorios con más riqueza, pues creemos que el contacto, la vinculación e intervención con la naturaleza, permite a los seres humanos conectarnos con los otros, con la casa en la que viven y con ellos mismos. La naturaleza nos brinda tesoros invaluable, el viento frío que naja de la montaña en contacto con nuestra piel, el sonido del campo, e canto de las aves, los olores que desprenden las plantas y acarician la geografía de nuestros recuerdos, movimientos vitales que despiertan los sentidos y nos conectan de manera sanadora con lo universal.



Corregimiento de San Sebastián de Palmitas



Imagen 1. Archivo Wikipedia, comunas de Medellín (SF).



Imagen 2, Archivo fotográfico Colectivo Cultural El Arte-Sana. Foto Marcela Vásquez Santa, 2022.



Imagen 3, Archivo fotográfico Colectivo Cultural El Arte-Sana. Foto: Jorge Iván Gutiérrez, 2022

1.3 Diseño Metodológico del proyecto de Investigación

1.3.1 Tipo de investigación

Nuestro proyecto de investigación tiene un enfoque cualitativo, el cual se basa en el paradigma hermenéutico-interpretativo o constructivista, paradigma que nos permite comprender las realidades que se basan en la experiencia de los sujetos. (Guba & Lincoln, 2002). Heidegger propuso que la fenomenología hermenéutica es el método de investigación más apropiado para el estudio de la acción humana. Este método es un desarrollo innovador de la fenomenología de Edmund Husserl (1931). La hermenéutica involucra un intento de describir y estudiar fenómenos humanos significativos de manera cuidadosa y detallada, tan libre como sea posible de supuestos teóricos previos, basada en cambio en la comprensión práctica. (Packer, "s.f")

Del mismo modo, acudimos a la Animación Sociocultural para desarrollar nuestro proceso de investigación, ya que encontramos en estos métodos una alternativa pedagógica que nutre nuestra investigación. La AS parte de tomar como conceptos clave los de cultura y desarrollo social, definiéndose como un proceso dirigido a la organización de los individuos para realizar proyectos e iniciativas desde la cultura para el desarrollo social (Cembranos, 1989).

En esta práctica encontramos una idea de participación, lo que exige fomentar la capacidad de analizar la situación individual y colectiva dentro de una realidad más amplia, interpretada críticamente y desde un sentimiento de responsabilidad en su configuración; la capacidad de organizarse para programar acciones personales y colectivas insertas en un proceso de cambio; y la realización de acciones para transformar las condiciones de vida y participar en el nacimiento de relaciones sociales y humanas alternativas (Ander-Egg, 1988).

La definición realizada por Denzin, la investigación cualitativa es un multimétodo focalizado, incluyendo interpretación y aproximaciones naturalistas a su objeto de estudio. Esto significa que los investigadores cualitativos estudian las cosas en su situación natural, tratando de entender o interpretar los fenómenos en términos de los significados que la gente les otorga (Denzin, N. K., Lincoln, Y. S, 1994)

1.3.2 Enfoque metodológico

En este punto, consideramos que, la IBA, Investigación Basada en Artes, nos presenta posibilidades para aportar al ejercicio investigativo desde la mirada de las artes, teniendo en cuenta que este proceso esta mediado por el lenguaje artístico del teatro y el juego, considerando que, para efectos de nuestro proyecto, la IBA está relacionado con los comportamientos humanos, las relaciones sociales, las representaciones simbólicas, las investigaciones etnográficas, biográficas, históricas, narrativas, performáticas. Las narrativas del sujeto dan cuenta de su experiencia. (Bolívar, 1998).

Es la posibilidad de observar y ser observado, como investigadores, que hacen hablar la realidad, en vez de como mediadores, dejar que la realidad hable por sí misma. (Bolívar, 1998).

Para Eisner es abrir nuevas vías de pensamiento sobre cómo llegamos a saber y exploramos las formas, a través de las cuales lo que sabemos se hace público. Tales formas, como la literatura, el cine, la poesía y el video se han utilizado durante años en nuestra cultura para ayudar a que las personas vean y comprendan cuestiones y acontecimientos importantes. En este marco, lo que Eisner (1988) plantea, es que el conocimiento puede derivar también de la experiencia. Y una forma genuina de experiencia es la artística.

1.3.3 Técnicas de recolección

Para el desarrollo de la investigación haremos observación por fases, para lo cual definimos tres fases que no puedan conducir al logro de los objetivos

- a. Fase 1: Exploración lúdica de saberes.
- b. Fase 2: Formación y encuentros lúdicos (Laboratorio creativo).
- c. Fase 3: Sistematización y análisis de la información.

Fase 1: Exploración lúdica de saberes

Estrategias de Investigación

Mediante la observación participante y los diálogos de saberes procuraremos entablar con las personas del territorio un dialogo donde se identifiquen los conceptos individuales y colectivos en relación con el bienestar, haciendo recorridos por los sectores de la vereda, entablado conversaciones que nos permitan identificar el territorio en clave del bienestar. Teniendo en cuenta la investigación cualitativa: la cual pretende dar cuenta de significados, actividades, acciones e interacciones cotidianas de distintos sujetos; observados éstos en un contexto específico o en un ámbito de dicho contexto. (Mejía Arauz & Antonio Sandoval, 1999. p, 126)

Técnicas de Investigación

Basados en la Investigación cualitativa y la Investigación Basada en Artes, donde la experiencia artística aporta también a la construcción del conocimiento, transitaremos por diferentes métodos y técnicas que nos permitan acercarnos al objeto de estudio, en este proyecto privilegiaremos como técnicas para la recolección de la información, en esta y las otras fases, aquellas que nos permiten observar y analizar de manera precisa los lenguajes simbólicos, corporales, autobiográficos, saberes, memorias y destrezas que puedan aplicarse en la construcción

artística y de bienestar individual y comunitario. En esta fase utilizamos la narración autobiográfica, las conversaciones con habitantes del territorio; recogiendo testimonios y relatos, que están consignados en diarios de campo de los investigadores y registros sonoros y visuales.

Para esta fase puntualmente, utilizaremos la narración autobiográfica, la entrevista o conversaciones con habitantes del territorio recogiendo testimonios o relatos, bitácora artística o diario de campo.

Fase 2: Formación y encuentros lúdicos

Estrategias de Investigación

Para ésta segunda fase del proyecto, planteamos la realización de las prácticas pedagógicas basadas en el juego teatral y el teatro social, desarrollando cuatro (4) talleres, los cuales estarán anclados a una visión sistémica, diseñados previamente a la luz de un movimiento en espiral que permita conectar a las personas con el objetivo de este proyecto. La elaboración de los talleres, los momentos o el movimiento en espiral giran en torno a la idea de una consciencia sobre el bienestar individual y colectivo, los cuales tendrán una planeación previa que dará cuenta del desarrollo metodológica y teóricamente.

- **Taller 1:** Cuidado de sí mismo: *El yo creador*

En este taller utilizaremos inicialmente ejercicios o juegos de caldeamiento que permitan conectar la energía del grupo y disponer el cuerpo para la actividad, mediante el uso juego teatral, enfocaremos los ejercicios en la exploración de los sentidos, con técnicas de respiración y relajación, estimulando mediante los sonidos de instrumentos, aromas y texturas el despertar de las memorias individuales y la subjetividad.

- **Taller 2:** Cuidado colectivo – La otredad: *el otro, la otra, lo otro.*

Para este encuentro se harán juegos enfocados al contacto con la otra persona, permitiendo mediante la lúdica hacer reconocimiento de la otredad, activando la escucha profunda con ejercicios que se realizan en pareja, finalizando con un juego colectivo que permita a cada sujeto recibir estímulos de las demás personas, finalmente, se hace un compartir de alimentos en la cocina como escenario propicio para el círculo de palabra.

- **Taller 3:** Cuidado de lo común y del entorno: *El territorio que habito.*

Este encuentro nos permite poner la mirada al entorno, a todo lo que habita alrededor y que se hace invisible en la cotidianidad de la comunidad. Mediante el uso de la música y personajes lúdicos se recorren algunas calles de la vereda invitando a las personas a sumarse a una actividad de siembra colectiva como mecanismo de conexión con la tierra y el entorno que se habita, utilizando semillas y plántulas del territorio.

- **Taller 4:** Socialización y círculo de palabra: *Sembrando la palabra*

El encuentro se hará como un ejercicio de compartir colectivo, haciendo una exposición de fotografías de los talleres anteriores en los cuales las personas puedan evidenciar a través de las imágenes lo que fue la experiencia lúdica. Se hace un sancocho u olla comunitaria para compartir y finalmente, se hace un círculo de palabra para recoger conceptos sobre el bienestar a nivel individual y colectivo.

Técnicas de Investigación

Para esta fase se utilizarán la toma de fotografías, videos, registro de mapas sonoros, creaciones de escenas basados en el teatro imagen, el teatro foro, juegos de des-mecanización y círculos de palabra.

Fase 3: Sistematización y análisis de la información

Estrategias de Investigación

Para esta fase final, toda la información recolectada será organizada y categorizada según las necesidades de la investigación, para lo cual se implementará un sistema de archivo, donde se establece unas carpetas tales como aspectos relacionados con la pregunta de investigación, los aspectos metodológicos y procedimentales, los aspectos relativos a los procesos de cocreación en la pedagogía del teatro social y al juego teatral, los aspectos relevantes a las apropiaciones a fomento del bienestar humano, identificando patrones de comportamiento, acciones concretas que se desprenden después de activar el dispositivo de investigación acción participación, las características propias de cada una de esas expresiones de bienestar, logros alcanzados hasta este punto de la observación realizada, categorizamos estas iniciativas como artísticas, de gestión de proyectos, memoria y territorio, aspectos relacionados con el centro de la inspiración y la transformación del territorio, el afincamiento de las relaciones interpersonales y comunitarias, todo esto teniendo en cuenta los planteamientos teóricos estudiados.

La sistematización de todas estas reflexiones nos permiten acercarnos a lecturas de los procesos individuales y grupales, hacer conexiones entre la teoría y la práctica, a través de la experiencia en los encuentros del *laboratorio creativo* y su apropiación como saberes que aportan al bienestar humano, integrando las vivencias artísticas con la vida cotidiana y porque no, fantásticas y subjetivas, para acercarnos a estilos de vida que nos permita estar bien, sanos, felices, creativos, con una actitud de apertura hacia la alegría de vivir.

Técnicas de Investigación

Lectura del diario de campo, escucha profunda de los audios recolectados con entrevistas y mapas sonoros, digitalización de la bitácora artística, exposición de las fotografías.

1.3.4 Población y muestra

La población escogida para el desarrollo de los laboratorios esta principalmente conformado por personas adultas y adultas mayores que oscilan entre las edades de 25 y 60 años, procurando integrar a personas que participan de procesos sociales o comunitarios. De esta manera, hallamos en la población participante una riqueza importante en el acto de hacer relatos y contar las historias que les acontecen y de una manera participativa lograr un diálogo permanente con varias miradas y reflexiones según las experiencias vitales de cada persona.

El grupo conformado para la muestra será con un número de 15 a 20 personas, entre mujeres y hombres, quienes habitan las cercanías de la vereda La Potrera Miserengo, sector la Brecha del corregimiento de San Sebastián de Palmitas.

1.3.5 Aspectos Éticos

Como un grupo licenciados en artes escénicas, creadores, estudiosos de las pedagogías críticas y afectivas, artistas investigadores y pedagogos populares, pero sobre todo, amantes de la vida, conscientes del valor de la participación y de la creación con los demás, buscaremos constantemente en el devenir de este proyecto darle voz a las personas en sus propias historias y con sus propias formas de expresarse, manteniendo un diálogo horizontal y no hegemónico.

En el tratamiento ético de la información y en la vinculación de terceros al proyecto de investigación, se hablará con las personas desde la fase exploratoria sobre el proyecto, haciendo invitación para que visiten y se vinculen con los procesos que se llevan a cabo en el Centro de Inspiración El Arte-Sana, ubicado en una casa tradicional del sector, la cual viene siendo adecuada para la realización de actividades artísticas y pedagógicas con los habitantes del sector y otros grupos de personas que vienen de la ciudad de Medellín, aprovechando la riqueza natural y paisajística, y la reserva natural Miserenga.

Por otro lado, utilizaremos formatos de consentimiento informado para uso de imagen y voz.

En el tratamiento ético de esta investigación tuvimos presente el paradigma crítico, reflexivo e interpretativo, partiendo de la subjetividad, las prácticas culturales, utilizando de la manera más adecuada los conceptos y teorías que hemos indagado en la investigación, manteniendo el diálogo permanente y respetuoso con las personas que participaron del proceso, haciendo las devoluciones pertinentes de la experiencia vivida, compartiendo los contenidos o productos que se derivaron del proceso de investigación.

2. CAPÍTULO. MEMORIA METODOLÓGICA.

Para efectos de detallar la memoria metodológica del proceso nos situamos en las categorías propuestas en el objetivo general del proyecto el cual enuncia, fortalecer el bienestar físico, emocional y espiritual a través del juego teatral para el buen vivir de los adultos y adultos mayores en la vereda La Potrera del Corregimiento San Sebastián de Palmitas.

Consideramos que las artes escénicas, los juegos teatrales y la lúdica como herramientas pedagógicas, ayudan primero a establecer unos diálogos tranquilos, respetuosos, pero también lúdicos, donde se despierta la libre expresión, la confianza, el respeto, con el establecimiento de relaciones interpersonales empáticas, donde prima el apoyo, la conversación y la transmisión de los saberes. Por otra parte, la diversidad de pensamientos, maneras de ver las cosas desde otros puntos de vista, entendiendo a través de esto, el valor de la palabra y de la escucha profunda y el reconocimiento propio, del otro y del mundo que se habita. Privilegiamos estos elementos como una fuerza vital para lograr un tan anhelado Buen Vivir y unos estilos de vida saludable.

Es preciso preguntarnos por el cuerpo y sus afectaciones. Tal vez si comprendemos lo que puede un cuerpo según las experiencias que se tiene a lo largo de la vida podremos entender lo que consideramos como bienestar, es ahí donde volvemos a Consuelo Pabón (2014) cuando expresa: Nos interesa preguntarnos primero por lo que puede un cuerpo, qué fuerzas lo determinan, le dan consistencia, lo construyen.

A través del ejercicio lúdico propusimos una pedagogía que permitiera a las personas conectarse inicialmente con su cuerpo, antes de llegar a la palabra, a las reflexiones, que cotidianamente están alojadas en el pensamiento, propusimos entonces, llegar primero al espacio de la experiencia con el cuerpo, es decir jugando. Todo empieza con un juego, esto nos permite medir niveles de tensión,

energía, capacidad expresiva y adaptabilidad. Los ejercicios propuestos son para que todas las personas, independientemente de su realidad, cultura o forma física, los pueda realizar.

Para ello, fue preciso iniciar siempre con ejercicios de respiración para provocar un estado de tranquilidad y confianza, donde las personas pudieran entrar en un mundo extraordinario, abandonar por unos momentos del día la monotonía y el mundo ordinario que siempre nos abruma. Volver a la respiración, es activar estados de salud, es recordarnos que estamos vivos y que nuestro cuerpo también posee un lenguaje que necesita ser escuchado, entrar en la quietud como un estado del movimiento es comenzar a activar el cuerpo que se adormece por la cotidianidad y la presión de la vida social, creando costumbres enfermizas.

Luego de esto, activamos dinámicas o ejercicios lúdicos que permitían abrir momentos de risas, de espontaneidad y de concentración, logramos llevar a las personas a un estado de presencia, y finalmente a un estado de alegría y goce, permitiéndonos recuperar esa naturaleza que tanto se ha perdido. “Consideramos que el cuerpo (la vida) es el plano donde se manifiestan todas las fuerzas (políticas, sociales, económicas, eróticas, etc.) (Pabón, 2014). Y es también en el cuerpo donde se manifiestan los estados de salud o enfermedad. Por ello consideramos que el juego teatral, afecta de manera significativa los estados de bienestar, ya que es el cuerpo donde primero se aloja la experiencia lúdica.

Dice Eisner (1998) que los conocimientos pueden derivar de las experiencias, y que una forma de experiencia es la artística. Para el desarrollo de nuestro proceso y en especial en el enfoque hacía el bienestar emocional, consideramos que este punto se logra en la medida en que por medio del juego las personas logran manifestar, contar, expresar, representar los acontecimientos de su vida, aquellos sucesos que les han marcado profundamente y que se alojan en sus recuerdos y que a su vez conforman los estados de anímicos con los cuales las personas se enfrentan la vida.

Es por medio de la creación artística que las personas logran reinterpretar el mundo que habitan, en los relatos que surgen de la actividad lúdica las personas lograron hablar de sus emociones de una manera más libre, en la creación de esa *membrana de confianza* del momento inicial, las personas logran sentir la confianza necesaria de hablar acerca de esas cosas que cotidianamente no comunican y que tienen guardadas en el plano de sus emociones, sin ser un espacio de terapia, el proceso pedagógico es terapéutico, ya que estimula de manera integral al ser humano y le permite tomar acción ante los sucesos de la vida.

En el acto creativo que se propuso con los juegos, los ejercicios de escucha profunda, la exploración de los sentidos, en la preparación de los alimentos, las personas lograron un empoderamiento creativo de su historia y de esta manera permitieron que las emociones tuvieran un espacio de reconocimiento, no quedándose atrapadas en ellas, por el contrario, reconociéndolas, dándoles un lugar al no reprimirlas. Sumado a esto, la contención realizada por el grupo de facilitadores fue de vital importancia, ya que además de proponer un juego o ejercicio, estuvieron en la disposición de la escucha y la atención de la persona, ya que el interés no era aplicar un juego, sino la experiencia humana en el juego.

Mediante esta experiencia, las personas logran conocerse mejor, repasan su historia de vida y mejoran su existencia en el mundo, en su casa, en su comunidad, tan solo en el momento del taller logran hacer una reconfiguración de su realidad, emocionalmente esto estimula y da sentido a la vida.

Actualmente, vivimos ante la ausencia de espacios no institucionales para la contención de la emociones, y en la ruralidad es mayormente esa ausencia, por ello, el espacio del taller se convierte también en ese escenario para la autogestión y el apoyo colectivo ante el cuidado de la vida, un espacio donde se pueda hablar de lo que sucede en los universos íntimos y establecer vínculos para el cuidado común.

Definimos el bienestar espiritual en esta investigación como el desarrollo anímico y simbólico de una persona o una comunidad. En la medida en que se crean símbolos, se crean reconocimientos, identidades. Reconocer entonces significa: reconocer aquello que ya se conoce. Lo que constituye propiamente el proceso de “instalación del hogar” (Han, 2019)

Es así, como mediante el juego teatral se fueron instaurando maneras de reconocerse en el proceso individual y colectivo, impacta nos solamente la vida personal, sino que toca las esferas de la comunidad, se crean otras maneras de relacionamiento y reconocer aquellas prácticas que han permitido estar donde se está. A través del proceso de la siembra de la huerta, el uso de las plantas, se logra darle espacio a las narraciones y voces de las historias, las personas lograron manifestar los saberes que les han acompañado históricamente, incluso de poner en el relato a los antepasados y significar su memoria.

Logramos un impacto en el bienestar en espiritual de lo individual y lo colectivo, en la medida en que se está dando lugar a capacidad simbólica que poseía cada individuo, la cual permitió crear narraciones nuevas de la realidad, explorar territorios subjetivos nuevos, pasados y presentes, recuperando la capacidad de imaginación y de metaforizar las experiencias.

El arte, es en sí mismo, es una experiencia espiritual que permite tener conexiones sensoriales, metafóricas, poéticas, subjetivas de la vida y nuestra relación con ella. Para efectos de nuestro proceso, se logró propiciar estos estados en los momentos en que apareció la narración oral, las sensaciones promovidas por los juegos, la capacidad de recordación y de volver un acto poético el recuerdo. Más adelante, detallamos puntualmente las experiencias vividas en los momentos del taller en relación con esta y las otras categorías de bienestar.

Finalmente, observamos que el Sentido de Comunidad (SC), estudiado en la parte metodológica, es un potencial para este entorno comunitario y creemos que aporta a la consolidación de expresiones saludables y de bienestar, comprendiendo

cómo el cultivo de las artes son un elemento de expresión vital, la gestión y valoración de la memoria y los saberes ancestrales, de las tradiciones y la cultura propia del territorio, la valoración de la riqueza natural y paisajística, reafirmadas y destacadas en narraciones orales, permitiendo con esto, la difusión y apropiación de saberes, aportando en gran medida a la buena salud física, mental y espiritual de las personas.

3. CAPITULO. INFORME FINAL, ANÁLISIS DE LOS DATOS.

Finalmente, en la fase de sistematización y análisis de la información, la estrategia que utilizamos consistió en organizar y categorizar la información recolectada y la experiencia vivida como facilitadores de un proceso de participación comunitaria que apunta al bienestar humano con una metodología basada en las artes escénicas y la lúdica, estableciendo las categorías de análisis que están relacionadas con la pregunta de investigación, los objetivos propuestos, los aspectos metodológicos y procedimentales a manera de relato o crónica de las experiencias vividas, prevaleciendo en el relato las expresiones de algunas de las personas participantes.

La co-creación de la pedagogía del teatro social y el juego teatral nos disponen los aspectos más relevantes que se evidenciaron en el desarrollo de las actividades, sus aportes al fomento del bienestar humano, identificando patrones de comportamiento, acciones concretas que se desprenden después de activar el dispositivo de investigación acción participación y el uso de la IBA, Investigación las Artes, para el alcance de los logros en el proceso de formación.

Hasta este punto de la observación realizada, categorizamos estas iniciativas como artísticas, de gestión de proyectos, construcción de memoria, patrimonio cultural inmaterial, de territorio, y promotoras de salud y bienestar comunitario, el afinamiento y mejoramiento de las relaciones interpersonales y comunitarias, todo esto teniendo en cuenta los planteamientos teóricos estudiados.

En el análisis de los datos y el develamiento de los hallazgos, triangulamos los objetivos específicos propuestos con la metodología implementada en las tres fases para el desarrollo metodológico y los resultados que se evidenciaron en las

actividades realizadas. En tal sentido las categorías que analizamos fueron las relacionadas con el bienestar físico, bienestar emocional y bienestar espiritual.

3.1. Fase 1. exploración lúdica de saberes.

En esta primera fase exploratoria cuyo objetivo era **Indagar en el concepto de bienestar individual y colectivo a partir del cuerpo, las experiencias personales y los juegos teatrales**, para lo cual realizamos una *exploración lúdica de saberes*. En el desarrollo de esta fase de la investigación, hicimos recorridos y derivas por el territorio, visitamos la tienda del sector la brecha, conversamos con las personas, compartimos nuestro interés de hacer este proyecto de investigación.

Estas derivas y recorridos nos llevan a la casa de doña Consuelo Guerra, líder comunitaria y conocedora ancestral de las labores artesanales, relacionadas con la costura, los tejidos, las pinturas, el uso y cuidado de las plantas medicinales y de terapias naturales y alternativas, pues cómo bien lo afirma ella misma: *“uno para que una fórmula de un médico si no tiene con qué comprarla, entonces mejor uno se toma sus bebidas de plantas medicinales que tiene en el jardín”*.

Caminar la vereda permitió darnos cuenta de las prácticas cotidianas que las personas tienen para hallar espacios de esparcimiento y de encuentro. Por ejemplo, el juego del parqués, que entre otras cosas cumple un papel muy importante en la vida cotidiana de las personas en las comunidades, pues este juego es una terapia y un entrenamiento de la atención y la concentración, excusa para el encuentro donde se generan emociones y activa una competencia sana y una vitalidad que favorece la salud mental, y del mismo modo, lo que más se denota es que se realiza en los solares, patios o salas de las casas. *“lo más importante aparte de ganar, es estar bien despiertos y activos para no perder o ser soplado o comido y quién sabe qué más”*. Dice doña Consuelo mientras mueve los dados.

Así mismo, Doña Consuelo Guerra, nos indica los nombres de las plantas a veces con dificultad de recordar, pero lo otros vecinos le apoyan con sus saberes,

recibimos algunas plántulas de ruda, semillas de albahaca, tomamos un café mientras observamos las características del juego de parques. Las personas sentadas en la sala se le ve concentrados y felices, pues entre tinticos, chistes, bromas, se siente la empatía y la felicidad del momento, lo cual propicia un estado de bienestar motivado por el juego.

De igual forma, realizamos la invitación a las personas de la vereda a una actividad que llamamos “encuentro para el Buen Vivir”, una chocolatada cultural, actividad realizada en el Centro de Inspiración por el Colectivo Cultural El Artesana, que desde un periodo de un año y medio viene realizando acciones en procura del rescate de las memorias, el encuentro comunitario y la sanación colectiva mediante el uso de las artes, y que para efectos de este proyecto de investigación, son de gran apoyo y aliados en el proceso. En esa actividad participaron habitantes de la vereda la Potrera y algunos visitantes de zonas urbanas de la ciudad, esto nos permitió identificar la importancia de juntar las historias que habitan lo rural y lo urbano en la ciudad de Medellín.

Para este encuentro, la oportunidad de compartir con Diego Guerra, nativo del corregimiento, sabedor de prácticas ancestrales como el *sobar* o curar con las manos, narrador y contador de historias, quien a través de sus relatos nos contó historias extraordinarias del territorio. Don Diego, nos estimuló con historias del corregimiento, nos contó que en este territorio existen vestigios y zonas todavía bien conservadas del camino del virrey, un camino que existe desde tiempos anteriores a la colonia Española, pero en la época en que se decide el traslado de la capital antioqueña de Santafé de Antioquia para el valle de Aburrá, el virreinato realiza mejoras en el camino, los cuales permitan el paso de mercancías y esas riquezas que se necesitan para fundar la nueva gran ciudad. Este camino fue construido por las comunidades indígenas originarias, que necesitaron realizar intercambio de productos sal, minerales y se cree que estas civilizaciones tenían este territorio llamado *Boquerón* como un lugar sagrado, por lo que se cree que era

sitio de peregrinaciones, pagamentos y rituales, actualmente es conocido como *alto de Boquerón*.

En el ejercicio del “encuentro para el buen vivir”, se logró observar que las personas que habitan la comunidad, mayormente adultos y adultos mayores, tienen buena capacidad oral y de contar historias relacionadas con hechos o sucesos en el pasado en relación con la familia o la gente de la vereda, algunos a través del chiste o el humor de doble sentido, otros a través narraciones de mitos o leyendas.

Con esto, podemos afirmar que, en la narración y la construcción de mitos, se logra establecer códigos de identidad que hablan de lo que somos y nos establecen en un lugar, enriquece la apropiación cultural y le da sentido a las memorias, y de esta manera alcanzar impactos en el bienestar humano a distintos niveles, partiendo desde lo individual hasta lo colectivo.

Escuchar las historias de las personas y en particular de Don Diego en nuestro acto como artistas investigadores, nos permitió reflexionar acerca de la importancia que hay en la acción de contar historias, ésta genera en quien relata, un reconocimiento de vida, compartiendo por medio de la palabra hablada experiencias vitales que le han dado sentido a la existencia, permite que la persona contadora se empodere de su propio relato. Al ser escuchado, la persona se siente vista, reconocida, aceptado. Por su parte, quien escucha, dispone sus sentidos, su cuerpo entra en una conexión de atención con el espacio y con las demás personas, el relato que escucha le despierta recuerdos y a su vez emociones, se crea un vínculo y una identidad.

Como parte de esta exploración lúdica de saberes, se hace pues, el “encuentro para el buen vivir”, la premisa es que cada quien llevará consigo lo que pudiera y hacemos un compartir de un café, un chocolate, un canelazo, con un pan de queso y las demás delicias del territorio, al igual que las narraciones del círculo de la palabra, canciones y poemas que son armonizadas con el acto de encender el

fuego. Estas actividades pedagógicas son inspiradas por la Animación Sociocultural (ASC) y la idea del arte en comunidad.

Así pues, propusimos una actividad que buscaba sensibilizar los sentidos a partir de aceites aromáticos, su profundo olor y su textura invita a la realización de respiraciones profundas, auto masaje de las manos, explorando esa maravillosa creación de huesos pequeños y fuertes que nos permite hacer cosas maravillosas y útiles, nos concentramos en masajear cada uno de esos huesos, sintiendo algunos lugares donde puedan existir dolores o tensiones; allí realizamos el masaje con la intención de sanar o aliviar algún tipo de dolencia, el fin es conectar con el cuerpo.

De esta manera, se abrió el círculo de la palabra, encontrando que todos guardamos en un lugar mucha importancia con las cicatrices, allí se alojan historias y recuerdos, las cuales enseñan el *“darme cuenta”* de la necesidad de cuidarme, de hacer cambios en mi comportamiento o estilos de vida. En este punto se logra gran apertura de parte de los asistentes por narrar esos sucesos, cómo llegaron esas cicatrices a sus manos, brazos, cuellos, clavículas. Dichas historias, también nos sirvieron para conocer aspectos relacionados con ese momento en que se instaura la cicatriz, la edad de la persona, donde vivía, con quién, cómo era la vereda en ese momento, permitiendo expandir la memoria y la imaginación, abriendo la puerta de los recuerdos y regalándonos unas fotos ampliadas de sus vidas, este pequeño momento tuvo importancia significativa para algunas personas que asistieron al encuentro.

Dentro de las narraciones que más aportó al análisis fue la de Diego Guerra, que cuenta de una caída en una piscina que él creía con agua y estaba vacía, dejándole una fractura de clavícula, la reflexión que él mismo genera: *“Es que yo era muy plaga y ahí me di cuenta que tenía que cambiar, fui yo el que caí en cuenta, porque todo el mundo me decía, pero yo no me daba cuenta, solo hasta que me quebré la clavícula, supe que tenía cambiar”*.

Otra narración interesante la planteó doña Gladis Ortiz a raíz de recordar la fractura de una mano, "*una salida sin permiso...me volé y me paso cacho, caí en cuenta que tenía que obedecer a mi papá*". Con estos relatos podemos reflexionar sobre lo que son esos momentos significativos en la vida de las personas, situaciones que nos llevan tomar decisiones importantes, quizá son momentos de maduración, de tránsito entre la niña y la mujer. Nuestras culturas han perdido la capacidad de ritualizar los pasos por la vida de una edad a otra, de una generación a otra, debido a la falta de esas ritualidades, no se hace una conciencia, ni individual ni colectiva de los cambios o transformaciones de los cuerpos y de igual manera de la importancia de quien acompaña esos momentos vitales, donde el niño, niña se sienta acompañado, visto y reconocido en ese tránsito por la vida.

Por su parte, Fernando *El tío*, habitante del barrio Pedregal de Medellín, quien en ese momento habló poco, nos contó de una lección en un dedo lo que es muy significativo debido a que él es músico: "*No tiene tanta importancia porque yo me retiré de la música hace más de 10 años, tenía que sostener la familia y la música no estaba dando y me dedique a otra cosa*", dice al momento de tocar su mano. Al finalizar la conversación, se animó y lideró la actividad lúdica del *musicar*, tomo la guitarra y logró conectarnos a todos, unos desde los instrumentos musicales y otros desde la escucha, los cantos, las palmas o la danza.

Pudimos observar que la música forma parte de las raíces culturales de los habitantes de la vereda, aún se conservan tradiciones de encuentros en la tienda de la Brecha, pues allí vive un *sabedor ancestral* de la música, con quien ha sido difícil conectar, por sus obligaciones laborales, pero que desde su espacio, mantiene viva la tradición y el valor de esta actividad artística, lo cual le otorga un reconocimiento por la comunidad.

Esta actividad del *musicar* nos conecta y decidimos citarnos para encontrarnos una vez por semana, con el fin de hacer música saludable, música que nos sana, explorar las sonoridades de los pueblos andinos, pues nos relaja y

ayuda en la construcción de un grupo de amigos, un espacio de esparcimiento y goce artístico, cuyo gusto, entre otras muchas otras, cosas es hacer música y vemos en la amistad un gran valor que forma parte del bienestar. Actualmente, hay un grupo de cinco hombres de distintas edades que se juntan semanalmente a realizar esta actividad lúdico-musical. Este hecho logra ser un hallazgo de suma importancia en el marco del desarrollo de este proceso, surge la pregunta de ¿qué espacios existen para que los hombres puedan hablar de sus dolores y experiencias a la vez que hacen un acto creativo?. Consideramos que son pocos los espacios y que culturalmente a los hombres no se les ha enseñado que pueden cuidar de sus emociones, hablar de ellas, incluso entre los mismos hombres. Este hallazgo es una invitación para continuar en un futuro proceso.

De este modo, por medio de la Investigación Basada en las Artes, se transitó el territorio desde diferentes lugares, materiales y simbólicos posibilitando momentos de bienestar físico, emocional y espiritual, realizar exploración lúdica en diferentes espacios como la casa, la calle, los senderos, puntos de encuentro, posibilidades de viajar a la memoria, comer, cocinar y jugar juntos, hacer apropiaciones de las historias personales, detallar identidades colectivas de un sinnúmero de símbolos que generan bienestar en las comunidades. Se observa lo importancia de estos espacios lúdicos y artísticos, los cuales logran convocar las comunidades en torno a procesos de participación para la reflexión sobre artes y bienestar, de este modo, los elementos artísticos se constituyen en un *ritual* provocador, que permite observar lo simbólico, los seres humanos en condición individual y en colectivo, así como volver la mirada al territorio, a sus características, sus riesgos, recursos disponibles y oportunidades que ofrece.

3.2 Fase 2. Formación y encuentros lúdicos.

Esta fase del proyecto responde al objetivo específico dos, que busca, **fortalecer el buen vivir desde el juego teatral y el laboratorio creativo en la población participante**. La ejecución de los talleres diseñados para el *laboratorio creativo*, fueron realizados en el Centro de la Inspiración El Arte-Sana, cuya estrategia giró alrededor del encuentro con el arte, la comunidad y bienestar. Los elementos centrales fueron los juegos teatrales, la exploración de los sentidos, la música, la narración oral, la poesía, los recorridos por el territorio, la siembra de una huerta comunitaria y el compartir de los alimentos y la palabra.

En tal sentido, desarrollamos cuatro niveles o dimensiones del cuidado:

- *Cuidado de sí - el yo creador.*
- *Cuidado colectivo – La otredad: el otro, la otra, lo otro.*
- *Cuidado de lo común y del entorno- El territorio que habito.*
- *Socialización y círculo de palabra: Sembrando la palabra*

Todos estos momentos del laboratorio relacionados entre sí de manera sistémica, en una visión de movimiento en espiral, lo que nos permitió conectar las personas con los objetivos del proyecto, fortaleciendo el bienestar físico, emocional y espiritual a partir de la indagación por el concepto de bienestar individual y colectivo, fortaleciendo el buen vivir desde el juego teatral y el laboratorio creativo y proponer mecanismos para la autogestión. Los sucesos y experiencias significativas de cada taller quedaron plasmados en los diarios de campo, registros audiovisuales, creaciones de escenas efímeras, basados en el teatro imagen, el teatro foro y los círculos de palabra.

Experiencia 1: Cuidado de sí: Yo creador.

En esta experiencia quisimos que las personas pasarán por diferentes estados, desde unos activos que buscan el movimiento corporal, el despertar energético, juegos en grupo o de des-mecanización, para luego pasar a un momento de mayor

intimidad, donde realizamos una exploración de los sentidos diferentes a la vista, ya que es el cual más predomina o más activo se mantiene. Se buscó un momento de silencio interior, de respiración y meditación, acompañado con sonidos incidentales, logrando con esto la relajación y la imaginación creativa, generando sensaciones diversas en los sentidos (tacto, olfato, oído y gusto), transportándoles a un universo íntimo, a tomar un nuevo aire, esto se evidencia con apreciaciones cómo las de doña Consuelo Guerra: *“me baje un tercio del hombro”* queriendo quizá expresar con esto, el grado de relajación y de descanso alcanzado con la actividad. En palabras de Gladis Ortiz participante del proceso: *“Acá puedo sentirme útil, cambio de rutina, me siento más alegre y feliz”*.

Del mismo modo, Gladis Ortiz, expresó *“Me llevó a un viaje imaginario, cómo a una comunidad indígena, como a una selva”*, detallando de esta manera como se despierta el universo simbólico e imaginativo de nuestro ser mediante estímulos externos. Finalmente, pasamos a un momento de escucha profunda, donde las personas hablaron sobre la experiencia vivida en sus cuerpos y pensamientos. propusimos la actividad *enciendo mi luz interior*, este es un momento de conversación donde quisimos entregar al *círculo de la palabra* la reflexión acerca del potencial que cada ser humano posee, el cual debía ser expresado con la palabra al momento de encender e instalar su luz y final se ubican en el espacio con una posición corporal que expresa ese sentimiento. En este punto pudimos reconocer algunas cosas que incomodan, que tal vez se quieren transformar, salieron cosas que hablan de las relaciones interpersonales entre las familias, consigo mismo y con la historia personal. Por ejemplo doña Gladis Ortiz, nos habla de la necesidad que tuvo de hablar sobre su decisión de no tener prisas: *“Me canse que mi esposo y mi hija siempre quieran acosarme para hacer cosas, yo de por sí soy acelerada, por eso quiero darme el tiempo, porque yo decidí que no voy a tener más afanes en mi vida”*.

De igual modo este ejercicio despertó en las personas una especie de desahogo, pues expresaron situaciones familiares que quisieran cambiar, incluso la relación con los fallecidos o con los seres ausentes, ya que de alguna manera

sienten que siguen presentes en sus vidas, es el caso de doña Consuelo, que desde que enviudó, tuvo que realizar un trabajo para aprender a vivir con el recuerdo de su esposo. Dice: *“cuando mi esposo murió me pase dos años durmiendo para el mismo lado, hasta que un día me dije. Tengo que ser capaz de mirar a ver si está allí, me voltee y claro no estaba, desde ese momento volví dormir tranquila”*. Por su parte, July Ramírez, otra asistente al taller, cuenta que no puede rehacer su vida debido a que de alguna manera su exesposo sigue presente en sus días.

En esa misma búsqueda, posibilitamos habitar distintos espacios para procurar que la palabra fluyera con más fuerza, por ello, habitamos la cocina de la casa, lugar donde la conversación, se hace un poco más suelta e informal, más fluida, mientras preparamos y disponemos los alimentos para compartir, en este momento se da continuidad a los diálogos y podemos evidenciar cómo se hacen profundos y reflexivos, de algún modo se develan intimidades entre las personas.

Llegados a este punto, podemos afirmar que mediante la acción del juego, el despertar de los sentidos, propiciando espacios de contención, confianza y acompañamiento mediante la escucha, las personas logran estimular un *yo creador*, un ser que crea una nueva realidad e interpretación del mundo, que surge de las propias reflexiones acerca de las experiencias de vida y los relatos personales, y que muestran necesidades de realizar cambios a nivel de comportamientos, ideas y percepciones del mundo.



Imagen 4, Proceso, Taller: El yo creador, Autor: Edwin Darío Gómez Morales 2022

Experiencia 2: Cuidado colectivo - *la otredad: el otro, la otra, lo otro.*

Siguiendo el curso de esta investigación mediante el uso del juego teatral para el bienestar y transformación humana, llegamos al segundo taller de este laboratorio creativo, en el cual el enfoque pedagógico estaba planeado e el cuidado colectivo o en esa idea de cuidar a lo otro distinto al plano personal. Sabiéndonos siempre afectados de múltiples maneras por los demás, y como lo expresa Barasab Nicolescu (2013)“reconocerse a sí mismo en el rostro del otro”, propusimos ejercicios que dieran un sentido de reflexión ante la necesidad de un cuidado colectivo.

Para ello, la planeación de este taller incluyó actividades de movimiento corporal, ritmo y sincronización de trabajo en grupo, reconocimiento del cuerpo del otro mediante los juegos que implicaran estar con el otro, verlo, sentirlo, reconocerle en su propia capacidad expresiva. En el mismo sentido, y con necesidad de hacer énfasis en la presencia de la otredad, se propuso el juego *El Paraguas de los susurros*, un ejercicio que busca que cada persona pueda recibir palabras susurradas en las cuales se reconocen en esa persona cualidades, valores, cosas que les parece han aprendido de ellos, es el momento de las cosas bellas a través de la palabra que llegan a sus oídos en calidad de regalo o de ofrenda. El dispositivo pedagógico fue un paraguas, el cual cada persona tomaba y pasaba al centro del círculo con sus ojos cerrados, disponiéndose para recibir los susurros de las demás personas, así hasta que cada persona entra al paraguas.

Hay varios niveles de observación, por un lado está el elemento sorpresa cómo lo expreso doña Gladis Ortiz: *“Es increíble y maravilloso escuchar todas esas cosas que piensan de uno”*, por otro lado, está el contacto con la otra persona y una disposición de los cuerpos, dice doña Consuelo Guerra: *“ese acercamiento al oído genera una cosquilla, se siente bueno”*. Esto, sentimos, abre la sensibilidad, pues los gestos corporales nos cuentan otras historias, posibilitando la apertura de la

imaginación activa, entendemos en este aspecto, como interactúan diversos factores físicos. Por ejemplo, desde un punto de vista de la neurociencia, en una actividad como esta, se activan las neuronas espejo, las cuales se encargan de emitir informaciones al cuerpo mediante la segregación de neurotransmisores, que estimulan el estado de ánimo y entre otras cosas, genera la **empatía**.

Esta actividad de los susurros nos llevó a la despertar una conciencia de la otredad, de la importancia del cuidado del otro, del valor de la amistad, de la familia, los recuerdos por los antepasados, y de igual modo, se evidencia una pérdida de ciertas tradiciones y encuentros en comunidad que al parecer vienen desapareciendo, tales como las costumbres navideñas, las fiestas, las comidas, y cierta nostalgia al sentir esas acciones como algo valioso en sus vidas. Dice Consuelo Guerra: *“Ahora podemos estar mejor económicamente, pero es doscientas veces mejor cuando estábamos pobres, pero estábamos juntos y compartíamos con los vecinos y las familias”* Develando con esto, que uno de los grandes problemas de la humanidad actual, es que cada vez vive en la soledad, distanciado e individualizado por los mecanismos económicos y las ideas de desarrollo.

El encuentro hace evidente esa necesidad humana de vivir en sociedad, de ser reconocido y de reconocer al otro y la otra, de sentirse parte de algo, de sentirse acogido y acompañado, de reestablecer sus valores e identidades comunales y colectivas, la comunidad estabiliza la vida. El juego con el otro es un ritual que da estabilidad, parafraseando a Byung-Chul Han (2020) transmiten y representan aquellos valores que mantiene cohesionada una comunidad.



Imagen 5, Proceso, Taller: El paraguas de los susurros, Autora: Lavinia Leane Estrada Acuña, 2022.



Imagen 6, Proceso, Taller: La consciencia de la otredad, Autora: Diana Cartagena Durango, 2022.

Experiencia 3: Cuidado de lo común y del entorno - *El territorio que habito.*

En este punto del proceso nos propusimos salir de la casa y llegar al espacio de lo público, la calle, la esquina, los lugares comunes donde la vida de la comunidad transita. Para ello, hicimos *El carnavalito de los saberes ancestrales*. El cual consistió en hacer un recorrido por el territorio, haciendo lo que nos gusta y apasiona, la comparsa, con teatro, música y danza. Vestidos con personajes lúdicos recorrimos algunos lugares de la vereda en una *mini comparsa* con cinco artistas, debidamente caracterizados, con vestuarios, maquillaje e instrumentos musicales, salimos con la intención de dar una sorpresa, llamar la atención y provocar un público, irrumpir en el espacio y llevar en los cantos, en la poesía y la música un mensaje de invitación a juntarnos como comunidad a la siembra de la huerta comunitaria la cual se realizó en los espacios naturales del Centro de Inspiración.

Con la bendición del payaso, las palabras mágicas de la Maga Miserenga, la energía de Perly y el son de los músicos se abrió los elementos del juego teatral y se invitó a las personas del sector La Brecha a sembrar en comunidad. De este manera, realizamos el recorrido con las personas de regreso hasta el Centro de Inspiración, lugar donde tenemos preparado un espacio para la siembra de una huerta comunitaria con semillas y plántulas. Se sumaron mujeres conocedoras ancestrales de las semillas y las maneras de sembrar, quienes nos guiaron sobre los aspectos claves que hay que tener en cuenta para la limpieza de la tierra y el arado, la preparación de las semillas, la manera cómo se deben hacer los surcos y los desagües, los montículos sobre los cuales se ponen las semillas y las plántulas, de igual modo, nos muestran la forma correcta de hacer la siembra. Cuando las personas iniciaron la siembra, iban haciendo una declaración sobre lo positivo de sembrar, que se deseaban con esa siembra, que significa sembrar para ellos.

Luego, en el momento del círculo de palabra se hacen intercambios de semillas, intercambiando también palabras y emociones sobre la actividad y la importancia de juntarse como comunidad para revitalizar las relaciones, pero además de comprender la importancia que tienen el estar en contacto con la naturaleza, devolverle el sentido al territorio y comprender y agradecer lo que la tierra brinda.

Las palabras del círculo de palabra lleva a reflexiones sobre salud y bienestar, especialmente en las personas que viven en la ruralidad, muchas de ellas con dificultades de acceso geográfico a servicios de salud, por ello, aquí el trabajo realizado por parteras, los conocimientos tradicionales, las plantas, los masajes, la imposición de manos, un trabajo que se ha querido ignorar o invisibilizar por el sistema de salud y por otro lado la relación que existen entre la planta medicinal y la pastilla *“Puedes tener la formula del médico pero si no tienes con qué comprarla, por tradición tenemos nuestras plantas y nuestras madres y abuelas nos enseñaron cómo prepararlas, con ellas hemos salvado la vida de nuestros hijos y familiares, nadie puede negar los poderes medicinales de penca sábila...”* Dice Consuelo Guerra.

De esta manera comprendemos que no estamos separados de la tierra, ni estamos por encima de ella, somos parte de la naturaleza y como tal debemos cuidarla, al cuidar la tierra, nos estamos cuidando a nosotros mismos. En ese mismo sentido, esta actividad nos permite reflexionar de lo muy interconectados que estamos los unos con los otros, que las historias están entrelazadas por sucesos, lugares, hechos y acontecimientos que configuran el ser que somos. “Aprender a ser” es también aprender a conocer y respetar lo que une el Sujeto con el Objeto. El otro es un objeto para mí si no hago este aprendizaje que me enseña que el otro y yo construimos juntos el Sujeto unido al Objeto. Barasab (2013).

Experiencia 4: Socialización y círculo de palabra - sembrando la palabra

Nuestra estrategia consistió en decorar el Centro de Inspiración con fotos del proceso vivido en la fase de la exploración lúdica de los saberes y en el proceso del

laboratorio creativo, proponiendo un viaje por la casa, por sus inquietudes, procurando que las personas lograran ver en imágenes los distintos momentos de la experiencia. Para este encuentro se hizo un sancocho comunitario, donde además de las personas del proceso, se invitó otras personas de la comunidad, incluyendo a otras iniciativas culturales, para ello se instalaron las comisiones de alimentos, proponiendo actividades por grupos, en los cuales se conversara de manera lúdica sobre los alimentos, preguntas que generaran reflexiones a partir de ¿qué son? ¿Qué tan nutritivo es lo que comemos? ¿cómo llegan los alimentos a nuestras manos? ¿qué tanto benefician nuestra salud? Las respuestas por grupo se debían presentar de manera artística, contando entre todas las personas lo que habían conversado. Se dispuso una estación o zona de maquillaje, vestuario, o elemento que provocaran un espíritu de celebración, muchas personas aceptaron la provocación, con toda esta energía.

De este modo, nos encontramos en dos grandes círculos, los niños y niñas al centro, luego de unos cantos y rondas de poder que nos conectarán en un mismo ritmo, reflexionamos acerca del sentido de comunidad para el cuidado de la salud, la necesidad de trabajar con los otros para hacer posible muchas cosas que queremos hacer y que si no es con la otredad no se pueden hacer, entonces vemos que pertenecemos a diferentes comunidades, familiar, mi sector, mi vereda, la fábrica, la escuela, el colegio, el corregimiento, la ciudad, etc.

Cabe mencionar, que para este encuentro uno de los grupos invitados fue el grupo de trabajadoras de la empresa de confecciones Confeccionarte S.A.S, una empresa que recientemente abrió sus operaciones productivas en el corregimiento con un enfoque humanista que procura la enseñanza del oficio del coser en mujeres rurales y que además, propicia espacios para el bienestar de los trabajadores. Por ser cercanas al proceso del Centro de Inspiración y por su enfoque con las personas, se anima la idea de que escucharán sobre la experiencia del laboratorio. Diana Cartagena, líder de la empresa, expresó lo siguiente: “*estos*

encuentros son muy importantes porque ayudan a que las personas se integren, estén unidas y disfruten de momentos inolvidables”.



Imagen 7, Proceso, Taller: Circulo de la palabra, Autora: Diana Cartagena Durango, 2022.

CONCLUSIONES

A manera de conclusión, enunciaremos algunas premisas que hallamos importantes para la continuidad de un proyecto de esta índole, y que develan, además de logros significativos, unas preocupaciones ante la necesidad de potenciar más los espacios hacia el bienestar individual y colectivo y hacía el alcance de la idea de un Buen Vivir.

- Este tipo de procesos que propician el encuentro comunitario a través del arte, presentan unas provocaciones para que la gente entre un estado extra-cotidiano, es decir que rompen con la rutina diaria.
- El juego teatral como manera de invitación a las personas para explorar la imaginación y sus capacidades corporales
- El encuentro permite cruzar varios proyectos que cubren necesidades en el territorio, entrecruzamiento de ideas para potenciar el bienestar de las personas. Trabajo y empleabilidad, reconocimiento de las personas, las empresas o la fábricas son también espacios de comunidad.
- Identificación del encuentro entre lo urbano y lo rural. Una sinergia entre personas que hacen posible que las personas tengan espacios encuentro mediado por la naturaleza.
- Muchas de las personas que habitan el territorio desconocen lo que hay en él, no reconocen las riqueza de la biodiversidad que existe en el territorio. El espacio de encuentro propicia el empoderamiento creativo. Por ello es propicio incentivar proyectos de rutas patrimoniales, ecoturismo, y proyectos de cuidado y preservación.
- Bienestar: ponerse bajo el paraguas para escuchar los susurros, liberación de emociones, “me quite un tercio”. ¿dónde se queda ese tercio?, ¿qué se hace

con eso?, se establecen relaciones, cercanías, la generación de empatía, (activar las neuronas espejo), estimular los sentidos., se despierta la memoria, la imaginación, los recuerdos, las enciclopedias personales, hablar, contar, decir sobre las experiencias vividas generan un estado de tranquilidad y una posibilidad de darse cuenta de lo que se ha vivido

- El juego es el espacio simbólico donde las personas pueden recuperar su naturaleza lúdica, la espontaneidad, la capacidad de risa y alegría, de imaginación y de creatividad, de expresarse desde los imaginarios personales, desde las propias historias.
- El concepto de bienestar lo relacionamos con el juego ya que es ahí donde propiciamos un espacio para que las personas se descubran de distintas maneras. Aprendizajes, capacidades, imaginación, darse cuenta.
- en la cocina es donde todos hablamos, se realmente la posibilidad de la conversa, no existen monólogos, se despiertan las memorias y se da la posibilidad del compartir.
- La oralidad como algo innato en la cultura del territorio, la capacidad de contarnos y narrarnos.

De este modo, dejamos como conclusiones las siguientes afirmaciones en clave de dramaturgia, un pequeño dialogo que tienen los cuatro personajes lúdicos que caminaron el territorio con su música, su poesía, su sabiduría de las plantas y su mochila de payaso llena de bendiciones.

Los cuatro personajes se encuentran sentados en círculo, se escucha las brasas del fuego arder, el viento sopla y los cantos de los pájaros les acompaña.

Mago de los sonidos: *suenan su flauta.* Bueno, ha llegado el momento de mirar hacia atrás y ver los pasos andados.

Don Perly: en estas altas montañas, cuna de bellas flores, de leyendas y tradiciones, de saberes, sabores, aromas y animales míticos y coloridos. La montaña habla y está pidiendo que nos juntemos para el cuidado de la vida.

Fosforín: Acá se le ha dado vida a muchas cosas, se ha logrado que la gente se junte, se abrace, se mire y se reconozca en su propia historia, con mi bendición del payaso...*(ríe)*, reunidos en La Brecha, la gente de la comunidad puso sus manos para que se sembrara la huerta... ya están creciendo las lechugas, las acelgas, el brócoli y la albahaca... es hora de compartirlas.

Maga Miserenga: Me hace uste acordar de las semillas, que importante cuando la gente de una comunidad se junta y comienza a recordar sobre sus saberes, que más bienestar quieren?... si la gente cuando empieza a recordar se comienza a sentir mejor.

Mago de los sonidos: y ni que decir cuando se sientan en una cocina, una de esas antiguas donde se contaban historias, se encendía el fuego y se compartía el alimento. Es que cuando hay una comunidad las penas son menos pesadas.

Don Perly: ustedes tienen razón, pero a mí me preocupa algo.

Mago de los sonidos: cuente Perly, ¿necesita el tambor?

Don Perly: No, con el tabaquito estoy bien. Miren pues. Este territorio es un lugar de una profunda biodiversidad y riqueza natural, ya que existe la reserva natural la Volcana Miserenga, que por su riqueza hídrica, de grandes cascadas de aguas cristalinas, extensiones de flora y fauna, la convierten en un gran potencial para el turismo ecológico y consciente. Necesitamos de acciones que ayuden a la salvaguarda y protección de los espacios naturales como lugares mágicos de sanación y reconexión con la naturaleza. A veces a la gente se le olvida que eso existe y que sin ella, sin la montaña no podemos vivir, y ahí si no hay nada que hacer.

Fosforín: ya que lo mencionas Perly, por otro lado, en este caminar, hallamos la falta de lugares para el encuentro en comunidad y el aprendizaje de herramientas que ayuden y potencien el bienestar, es que no hay mucho donde la gente se escuche.

Mago de los sonidos: pero si mucho donde tomarse los tragos.

Todos ríen. Fosforín se levanta y pone madera en el fuego

Fosforín: vea eso se puede solucionar hombre Perly: hay que encontrarnos para realizar más acciones concretas para cuidar el territorio. Hacer jornadas de siembra, limpieza de las fuentes hídricas, reconocimiento de los árboles y de biodiversidad del territorio, marcar los caminos ancestrales como lugares de memoria para cuidar. ¿Se imagina el bienestar que eso genera en la gente y en la vida la comunidad?

Maga Miserenga: *(Tomando unas hojas y se las entrega a los demás.)* Muchachos no hay que ser pesimistas, muchas cosas hay por hacer, pero muchas cosas se están haciendo. Mire no más el Centro de Inspiración El Arte-Sana, poco a poco se va convirtiendo en un lugar de encuentro para la gente, para sanar crear y estar en bienestar, y de seguro así hay muchos lugares y personas haciendo cosas bellas por la vida. ¿O les parece poco las personas que fueron al laboratorio?, mucho hay sembrado, hay que cultivar.

Fosforín: es cierto, o si no miren la oralidad, es algo innato en la cultura del territorio, que capacidad de narrar, de contar y narrar de la personas.

Don Perly: Y el juego, el juego es lo más bello, relacionar el concepto de bienestar con el juego es un acierto muy grande, ya que es ahí donde propiciamos un espacio para que las personas se descubran de distintas maneras. Aprendizajes, capacidades, imaginación, darse cuenta de nos pasa... descubrir que en cada mirada habita el mundo, en cada ser hay una planta, una historia, un lugar , un

amor y una vida... verse en los ojos del otro y sentirse parte de su historia y ella parte de la mía... El juego es el espacio simbólico donde las personas pueden recuperar su naturaleza lúdica, la espontaneidad, la capacidad de risa y alegría, de imaginación y de creatividad, de expresarse desde los imaginarios personales, desde las propias historias.

Mago de los sonidos: ahhhh, ya inspiro usted!!... mejor cojamos los instrumentos, parece que va a llover.

Maga Miserenga: Llueve es sobre nuestras mentes... aún falta mucho por aprender, cambiar las actitudes de los pensamientos y las costumbres enfermizas, es un primer paso para crear condiciones de bienestar. Y también nosotros como facilitadores de experiencias tan sensibles... si nosotros no nos tocamos y reconocemos, que podrá suceder con las personas.

Fosforín: No te olvides que también hacemos parte del proceso... también estamos buscando el tan nombrado bienestar... ayudamos al alivio de otros, mientras nosotros mismos nos estamos aliviando. Bueno toquemos algo porque ya me dio frío. *Se entonan cantos y suenan los instrumentos, cae la noche, la niebla se apodero de la montaña.*

BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía citada

Ander, E. (1995). Técnica de Investigación Social, Editorial, LUMEN 24 edición, Buenos Aires.

Boal, A. (2001). Libro Juegos para actores y no actores. Ed, Alba editorial, Barcelona.

Boal, A. (2004). Libro El arco iris del deseo, del teatro experimental a la terapia. Ed. alba editorial, Barcelona

Bustamante, L. (2017). Estado del arte sobre el concepto de Bienestar, su evolución y alcance en la Psicología Comunitaria, Programa de Psicología Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud Universidad de Rosario (Bogotá, Colombia).

Castañeda, L. ("s.f"): trabajo de grado - Imaginarios sobre la cosmovisión del Buen Vivir (Sumak Kawsay) desde la interculturalidad de la Educación para la Paz.

Denzin N & Lincoln, Y. Manual de Investigación Cualitativa, Traducción: Mario E. Perrone.

Guba G. & Lincoln Y. (2002.) Paradigmas en competencia en investigación cualitativa, Antología de los métodos cualitativos en investigación social, El colegio de Hermosillo, Sonora.

Han, B. (2019). La desaparición de los rituales. Ed. Herder, Barcelona.

Jiménez, C. (1999). Pedagogía lúdica, el taller cotidiano y sus aplicaciones. Editorial Kinesis, Colombia

Macy, J. (2002): Nuestra vida como Gaia. Guía actualizada del trabajo que reconecta. Traducción Adrián Villaseñor Galarza. S/Ed

Pabón, Consuelo. (2014). Construcciones de cuerpos.
https://issuu.com/mondritos/docs/consuelo_pab_n_-_construcciones_de

Parra, Y. (2013). Epistemologías de Abya Yala para una pedagogía de la reconexión. En revista *Pensar. Epistemología y Ciencias Sociales*, N° 8, Editorial Acceso Libre, Rosario, 2013.

Bibliografía consultada

Comisión de la verdad, (2022) El cuerpo primer territorio que habitamos, nos permite transitar por el cuerpo como territorio y como la guerra lo atraviesa
<https://comisiondelaverdad.co/actualidad/noticias/el-cuerpo-primer-territorio-que-habitamos>

Elíade, M. (2008). Muerte e iniciaciones místicas. La Plata.

Herrero J. (2016). Formalización del concepto de salud a través de la lógica: Impacto del lenguaje formal en las ciencias de la salud, Versión On-line ISSN 1988-348X, Ene. vol.10 no.2 Santa Cruz de La Palma, Grupo de Investigación MISKC.

López, J. (2016). El cuerpo como territorio: las distintas nociones de cuerpo de acuerdo a la historia de vida de cuatro mujeres en la localidad de Bosa,
<http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/1746/TE-19185.pdf?sequence=1>

Montaño, M. (2021). Montaje de una obra de teatro basada en elementos del clown y el esperpento, que aborde el duelo por pérdida de la visión, Facultad de Diseño, Arquitectura y Arte. Escuela de Arte Teatral, Universidad del Azuay, Cuenca- Ecuador.

- Núñez, N. (2022) Algunas alternativas pedagógicas actuales: La animación sociocultural. Instituto Cubano de Antropología.
- OMS, (2020). Guía sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Emergencias Humanitarias y Catástrofes, Comité Permanente entre Organismos.
- Olivares M. (2014). El teatro como herramienta de cambio social, Universidad de Jaén, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, España.
<https://tauja.ujaen.es/handle/10953.1/1093>
- Palladino, A. (2010), Universidad Nacional del Nordeste, Canadá. Campo de salud, una perspectiva canadiense.
<https://med.unne.edu.ar/sitio/multimedia/imagenes/ckfinder/files/files/aps/El%20concepto%20de%20Campo%20de%20Salud%20-%20Una%20perspectiva%20canadiense.pdf>
- Pérez K. (2000) Diccionario de Acción Humanitaria y Cooperación al Desarrollo - Universidad del país Vasco, editado por Icaria y Hegoa.
<https://www.dicc.hegoa.ehu.eus/listar/entradas/A>
- Rojas, M. & Agudelo, J. (2017) Construir Artistas para la Vida. Experiencias pedagógicas desde la organización popular comunitaria. Revista el Ágora Universidad de San Buenaventura Seccional Medellín, Colombia, vol. 17, núm. 1, enero-junio.
- Solanilla, C. (1998). "Teatro precolombino: el ritual y la ceremonia". Revista de Ciencias Humanas, Universidad Tecnológica de Pereira.
- Villegas M. (2015) La influencia del teatro de creación colectiva en los procesos de elaboración de duelo por desaparición forzada, Institución Universitaria de Envigado, Facultad de Ciencias Sociales, programa: Psicología.

ANEXOS

Para los anexos compartimos algunas imágenes y videos de los talleres y del proceso de investigación y formación. Alojadas en el siguiente enlace.

https://drive.google.com/drive/folders/1PtFMN6V_LhN9fNO-wWviPGWgPDE4t2_B?usp=share_link