

Resignificación de la imagen corporal en preadolescentes a través de la danza

Luisa Fernanda Saldarriaga Jaramillo

Periodista

Trabajo presentado para obtener el título de Especialista en Arte en Procesos de Aprendizaje

Director

Oscar Fernando Sánchez Suárez

Magister en Educación

Fundación Universitaria Los Libertadores

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Especialización en Arte en Procesos de Aprendizaje

Bogotá D.C., septiembre de 2021

Resumen

Ante la insatisfacción con su cuerpo que se observa en los estudiantes del grupo prejuvenil de la Escuela del Teatro Popular de Medellín (pre-adolescentes entre los 10 y 14 años), y que acarrea dificultades en su proceso creativo, además de afectar su autoestima y su relación con otras personas, esta Propuesta de Intervención Disciplinar pretende hacer un proceso de resignificación de su imagen corporal a través de la danza. La imagen corporal se entiende como el conjunto de percepciones, sensaciones, emociones, actitudes e ideas que una persona tiene en relación con su cuerpo y que está mediada por su entorno social y cultural. Se plantea entonces una estrategia que permita al público objetivo reflexionar sobre su cuerpo y a través de él, haciendo uso de las posibilidades narrativas y expresivas que la danza contemporánea ofrece. La estrategia incluye un proceso de diagnóstico de la imagen corporal de los estudiantes, por medio de la cartografía corporal y el grupo focal, un taller de exploración y creación en el cual los participantes construyan una pieza unipersonal de danza que relate su experiencia personal en relación con su propio cuerpo y una sesión final en la que se identifique si su imagen corporal ha tenido algún cambio.

Palabras Clave: imagen corporal, danza, resignificación, preadolescencia.

Abstract

Given the dissatisfaction with their body that is observed in students of the Teatro Popular de Medellín School pre-youth group (preteens between 10 and 14 years old), that causes difficulties in their creative process, in addition to affecting their self-esteem and their relationship with other people, this Disciplinary Intervention Proposal aims to make a process of resignification of their body image through dance. Body image is understood as the set of perceptions, sensations, emotions, attitudes and ideas that a person has in relation to their body and that is mediated by their social and cultural environment. A strategy is proposed that allows the target audience to reflect on their body and through it, making use of the narrative and expressive possibilities that contemporary dance offers. The strategy includes a process of diagnosing students body image, through a body mapping and a focus group, an exploration and creation workshop in which participants build a one-person dance piece that relates their personal experience in relation to their own body and a final session in which we can identify if their body image has had any changes.

Keywords: Body image, dance, resignification, preadolescence.

Tabla de contenido

Pág.

1. Problema.....	6
1.1 Planteamiento del problema.....	6
1.2 Formulación del problema	6
1.3 Objetivos	8
1.3.1 Objetivo general	8
1.3.2 Objetivos específicos.....	8
1.4 Justificación.....	8
2. Marco referencial.....	11
2.1 Antecedentes investigativos	11
2.2 Marco teórico	14
3. Diseño de la investigación.....	17
3.1 Enfoque y tipo de investigación.....	17
3.2 Línea de investigación institucional.....	17
3.3 Población y muestra	18
3.4 Instrumentos de investigación.....	18
4. Estrategia de intervención	19

5. Conclusiones y recomendaciones	24
Referencias.....	26

1. Problema

1.1 Planteamiento del problema

El Teatro Popular de Medellín es una corporación sin ánimo de lucro que fue fundada en 1979 para el desarrollo de actividades artísticas y académicas. Su escuela se ha formalizado como una institución de educación no formal que ofrece talleres de teatro para niños, jóvenes y adultos, en los que se abordan asignaturas como expresión corporal, técnica vocal, técnicas de improvisación y actuación.

El grupo prejuvenil se conforma por estudiantes entre los 10 y los 14 años de edad, de géneros masculino y femenino, en su mayoría pertenecientes a estratos 3, 4 y 5. Durante los procesos de formación que se lleva a cabo con este segmento de la población se ha identificado que se les dificulta explorar las posibilidades comunicativas, creativas y expresivas de su cuerpo. Estas dificultades pueden generarse, en parte, por las transformaciones físicas que son propias de su edad y que hacen que la relación con su cuerpo sea de extrañeza, incomodidad y vergüenza, pero también por el proceso de consolidación de la identidad que están viviendo, en el que su imagen propia está en construcción y están en constante comparación con estándares socialmente establecidos.

Lo anterior se evidencia particularmente en el desarrollo de actividades que implican abandonar sus estructuras corporales cotidianas (como en la construcción de personajes) o cuando se les limita el uso de la palabra en la escena con el fin de que aprovechen más su cuerpo para narrar. La rigidez, tensión y timidez de sus posturas y movimientos dan cuenta de que no desean que su cuerpo sea visible o que tome un papel protagónico, pues no se sienten a gusto con él.

Este no es, sin embargo, un problema exclusivo de este grupo o de esta institución. Un estudio realizado en 2015 por la Universidad del Norte en Barranquilla arrojó que el 53% de la muestra (estudiantes entre los 14 y 18 años de 4 establecimientos educativos de Barranquilla) manifiesta insatisfacción con su imagen corporal (Borda et al, 2015).

Cristina Cuervo-Tuero (2016) de la Universidad de Jaén, basándose en investigaciones de otros autores, afirma que “el periodo por excelencia donde se establece la insatisfacción corporal de los adolescentes es entre los 12 y 16 años” (pág. 45), y plantea que:

...la influencia de los medios de comunicación en la promoción de un modelo estético corporal contribuye a que los adolescentes deseen alcanzar estos modelos que no se ajustan a los propios de la edad, lo que conlleva a una insatisfacción de su IC y haga que suelen poseer una imagen distorsionada sobre su apariencia física. (pág. 48)

Según Rosa María Raich (2004), los problemas con la imagen corporal afectan diversos aspectos de la vida de las personas. Por ejemplo, su autoestima:

Los estudios confirman que por lo menos un tercio de la propia autoestima se refiere a lo positiva o negativa que resulta la autoimagen. Si a uno no le gusta su cuerpo es difícil que le guste la persona que vive en él. Así mismo, es muy difícil que se sepa apreciar indistintamente cualidades de destreza o trabajo o incluso inteligencia, separadamente del aprecio por el propio cuerpo, especialmente en mujeres, que suelen subordinar muchas de estas cualidades al atractivo. (pág. 19)

La insatisfacción corporal también está relacionada con la identidad de género y la exploración de la sexualidad, factores que comienzan a ser relevantes en la adolescencia. Así mismo, podrían llegar a representar problemas para la salud mental, pues una imagen corporal negativa puede estar asociada a alteraciones o trastornos psicológicos como el trastorno dismórfico (convicción irracional de ser anormal y miedo a las reacciones de los demás), trastornos alimenticios (como la anorexia o la bulimia), la ansiedad y la depresión (Raich, 2004).

Se hace entonces necesario buscar estrategias para que los estudiantes del grupo replanteen la relación que tienen con su cuerpo y, consecuentemente, consigo mismos.

1.2 Formulación del problema

¿Cómo lograr que los estudiantes del grupo Pre-juvenil del Teatro Popular de Medellín resignifiquen su imagen corporal a través de la danza?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Contribuir a la resignificación de la imagen corporal de los estudiantes del grupo Prejuvenil del Teatro Popular de Medellín a través de la danza.

1.3.2 Objetivos específicos

- Identificar las percepciones que los estudiantes del grupo Prejuvenil del Teatro Popular de Medellín tienen de su propio cuerpo (imagen corporal).
- Desarrollar un proceso reflexivo con los estudiantes, a través del cual construyan un relato sobre su experiencia personal en relación con su cuerpo.
- Poner en escena, a través de números unipersonales de danza, los relatos que los estudiantes han construido sobre su experiencia personal en relación con su cuerpo.

1.4 Justificación

La modernidad ha logrado una separación entre el hombre y su propio cuerpo. Y si bien en las sociedades occidentales contemporáneas nace una especie de culto al cuerpo, en el que verse bien y estar sanos se convierte en un imperativo y tener un “cuerpo perfecto” se convierte en un símbolo

de dominio del hombre racional sobre la naturaleza (su propia naturaleza), el cuerpo aparece como como “accesorio de la persona, artefacto de la presencia, objeto de una escenificación de sí mismo” (Le Breton, 2007, pág. 25), no como la materialidad de la existencia humana.

La condición humana es corporal. Materia de identidad en el plano individual y colectivo, el cuerpo es espacio que ofrece vista y lectura, permitiendo la apreciación de los otros. Por él somos nombrados, reconocidos, identificados a una condición social, a un sexo, a una edad, a una historia. (Le Breton, 2010, pág.17)

El cuerpo es nuestro puente con el mundo, a través de él aprendemos, sentimos, nos relacionamos con otro. Por es necesario que sea un asunto de constante reconocimiento, pensamiento, reflexión y exploración, sobre todo en un periodo como la adolescencia, en el cual la identidad está en construcción.

Se elige la danza como medio para alcanzar el objetivo porque ésta,

...contrariamente al teatro, manifiesta una simbología alejada, en principio, de los códigos culturales que alimentan la vida cotidiana, pone en juego un cuerpo liberado de la simbología corporal que funda los intercambios de sentido entre los individuos en la vida cotidiana. (Le Breton, 2010, 107)

La danza contemporánea, particularmente, ofrece a los estudiantes la posibilidad de alejarse de lo que “deben ser” o “deben parecer” y explorar con su cuerpo formas y movimientos que no requieren más que tener sentido para ellos mismos, les permite crear sus propios símbolos con el cuerpo para expresar lo que piensan y sienten, sin necesidad de tener habilidades físicas excepcionales.

Proponer a las chicas y chicos relacionarse con su cuerpo más allá de la apariencia y de la similitud con los cánones de belleza socialmente establecidos (que difícilmente corresponden con su realidad) y reconocer en éste cualidades como la sensibilidad, la expresividad y/o la creatividad

pueden contribuir al fortalecimiento de su imagen corporal y, por lo tanto, de su autoestima, facilitando el proceso de construcción de la subjetividad.

Esta resignificación de su propio cuerpo, que a la vez es una resignificación de sí mismos, puede contribuir al mejoramiento de sus relaciones sociales. En primer lugar, porque descubrir en su cuerpo un tipo de belleza (que no está asociada al peso o la forma, sino a su capacidad expresiva) puede brindarles una sensación de seguridad. Si yo me siento menos vulnerable, el otro puede aparecer menos amenazante. En segundo lugar, porque al aprender a reconocer y valorar cualidades de su propio cuerpo, diferentes a la apariencia, podrán apreciarlas también en el cuerpo de los demás y, en efecto, ser más respetuosos y empáticos.

Esta estrategia, además de contribuir con la relación que los estudiantes tienen consigo mismos y con quienes los rodean, puede favorecer en gran medida los procesos creativos y artísticos, sobre todo aquellos que involucran el cuerpo, como el teatro y/o la danza. La resignificación de su imagen corporal, permitirá que se sientan más desinhibidos, más seguros, más espontáneos y que tengan menos límites a la hora de explorar las infinitas posibilidades comunicativas, narrativas y expresivas de su cuerpo.

2. Marco referencial

2.1 Antecedentes investigativos

El concepto de imagen corporal ha sido ampliamente desarrollado por la psicología y sus distintas corrientes, sobre todo en el proceso de comprensión y tratamiento de alteraciones o trastornos psicológicos como el trastorno dismórfico (convicción irracional de ser anormal y miedo a las reacciones de los demás), trastornos alimenticios (como la anorexia o la bulimia), la ansiedad y la depresión (Raich, 2004).

En esta línea, se han desarrollado diferentes tipos de terapias y técnicas corporales, que tienen trabajan la imagen corporal como punto de partida para lograr sus objetivos. La Danza Movimiento Terapia (DMT), particularmente, aparece en la segunda mitad del siglo XX y toma fuerza a principios de este siglo, como una propuesta terapéutica que busca, a través de la danza y el movimiento creativo, generar un cambio positivo en la imagen corporal de sus pacientes y así lograr la integración de sus dimensiones físicas y psíquicas.

En este sentido es importante resaltar la investigación/propuesta de intervención de Ayelo et al. (2016) que tiene como objetivo, por un lado, recoger los aportes que se han hecho al concepto de imagen corporal desde distintas disciplinas como la filosofía, la psicología y en particular algunas terapias o técnicas corporales. Por otro hace una propuesta de intervención terapéutica a través de la técnica de Danza Movimiento Terapia, “desde un enfoque más psicodinámico que proporcione una visión diferente, más experiencial” (Ayelo et al., 2016, pág. 11).

Otro antecedente de investigación pertinente, esta vez a nivel nacional, es el de Palomino et al. (2017), titulado “Cambios percibidos en la imagen corporal a partir de la práctica de Capoeira”. Si bien no hace referencia a la danza contemporánea, como se plantea esta propuesta, es pertinente

porque comparte el objetivo de identificar los cambios que se dan en la imagen corporal de un grupo de personas a través de una práctica corporal. Es una investigación cualitativa, de tipo etnográfico, en la que se aplicaron técnicas como la entrevista a profundidad, los grupos focales, la cartografía corporal y la observación con un grupo de 15 hombres y mujeres entre los 18 y los 29 años, que hacen parte del grupo Nago de Capoeira de la ciudad de Cali.

Entre los hallazgos importantes está que:

...los participantes en la investigación en general, poseen un buen concepto de sí mismos, aceptan y valoran su cuerpo, sin buscarle defectos, lo que buscan es sentir un bienestar integral del cuerpo más que encontrar un ideal estético. Cuando se inician en esta práctica pueden llegar con la idea de transformar su imagen, pero a medida que pasa el tiempo se van encontrando con otros aspectos que enriquecen y marcan un matiz personal en cada uno de ellos. (Palomino et al., 2017, pág. 24)

Otro trabajo importante que puede servir como antecedente a esta propuesta de intervención es el de Bonilla (2019), titulado “El cuerpo primer instrumento de vida: La danza en el fortalecimiento de la autoestima de los jóvenes del IED Garcés Navas” y presentado como Propuesta de Intervención Disciplinar para optar por el título de Especialista en Arte en Procesos de Aprendizaje. Si bien no trabaja el concepto de imagen corporal, es pertinente porque su objetivo es el de fortalecer la autoestima de jóvenes de décimo y undécimo grado, que hacen parte de una Institución Educativa de Bogotá, a través de la danza. A diferencia del trabajo de Palomino, Arce y Bolívar (2017), que pretende hacer un análisis etnográfico, y el de Ayelo, Marijuán y Rodríguez (2016), que propone una intervención de tipo terapéutico a través de la Danza Movimiento Terapia (DMT), la propuesta de Bonilla plantea una intervención de tipo pedagógico, en un entorno escolar y con un público objetivo más cercano al nuestro (preadolescentes entre los 10 y los 14 años).

Par medir los niveles de autoestima del público objetivo, Bonilla (2019) aplica el Inventario de autoestima de Coopersmith y la Escala de Likert (adaptación del cuestionario IAME- Inventario de autoconcepto en el medio escolar), luego, propone una estrategia de intervención que consta de 6 sesiones de 4 horas cada una, desglosadas de la siguiente manera:

- Explorando ¿quién soy?
- Identifico ¿qué siento?
- Aceptándome ¿Como me muevo?
- Afirmo. Me expreso, mi cuerpo es poema
- Socializo. Comparto con mis pares
- Proyectándome. Soy luz en el escenario de la vida

Luego de llevar a la acción dicha estrategia, Bonilla concluye que:

Se pudo evidenciar que los estudiantes mostraron mayor nivel de seguridad en la puesta de escena final con respecto a los ensayos y la presentación inicial. A partir de los talleres de escena y laboratorios de danza se evidencia que los estudiantes generaron más autoconfianza logrando expresarse libremente al obtener un mayor grado de consciencia corporal. (Bonilla, 2019, pág. 27)

El aporte que la presente propuesta pretende hacer en relación con los trabajos de investigación/intervención que se han descrito anteriormente es el enfoque fenomenológico, basado en la construcción de relatos sobre la experiencia vivida en relación con el propio cuerpo y que se expresarán a través de la danza. El propósito es que esta reflexión, en la que el cuerpo cumple un doble rol (objeto de comprensión y medio para comprender), permita resignificar la imagen corporal de los estudiantes del grupo Prejuvenil del Teatro Popular de Medellín.

2.2 Marco teórico

En este apartado se busca definir los conceptos clave de esta Propuesta de Intervención Disciplinar, con el fin de enmarcarla en unos postulados teóricos que servirán de guía. Estos son: imagen corporal, danza, adolescencia y resignificación.

Imagen Corporal

Rosa María Raich (2000), catedrática e investigadora de la Universidad Autónoma de Barcelona, ha estudiado de manera amplia y profunda el concepto de imagen corporal y sus variaciones. En su libro “Imagen corporal. Conocer y valorar el propio cuerpo”, plantea su propia definición:

...es un constructo complejo que incluye tanto la percepción que tenemos de todo el cuerpo y de cada una de sus partes, como del movimiento y límites de éste, la experiencia subjetiva de actitudes, pensamientos, sentimientos y valoraciones que hacemos y sentimos y el modo de comportarnos derivado de las cogniciones y los sentimientos que experimentamos. (Raich, 2000, pág. 25)

Antes, de manera más concreta, la había definido como “un constructo que implica lo que uno piensa, siente y cómo se percibe y actúa en relación a su propio cuerpo” (Raich et al., 1996).

Sin embargo, como esta propuesta de intervención tendrá un enfoque más fenomenológico que psicológico, se usará como referente el concepto propuesto por David Le Breton (2002) que plantea que la imagen corporal es la representación que los sujetos hacen de su cuerpo, mediada por su historia personal, por el contexto social y cultural. En esta definición, la experiencia que los sujetos tienen en relación con su propio cuerpo no depende solo de factores internos (psíquicos), sino que está atravesada por su relación con el entorno.

Danza

Dallal plantea que “el arte de la danza consiste en mover el cuerpo dominando y guardando una relación consciente con el espacio e impregnando de significación el acto o la acción que los movimientos desatan” (Dallal, 2007, pág. 20). Enumera, además, ocho elementos esenciales que están presentes en cualquier tipo de danza: el cuerpo humano, el espacio, el movimiento, el impulso del movimiento (sentido, significación), el tiempo (ritmo, música), la relación luz- oscuridad, la forma o apariencia y el espectador-participante.

Le Breton (2010), por su parte, y desde una mirada antropológica/sociológica basada en la experiencia personal, define la danza como “una construcción mental que se interpreta a través del cuerpo, una inteligencia física del cuerpo, como una obra escrita a través de una serie coherente de movimientos” (Pág. 110).

Sus planteamientos son pertinentes para el sustento teórico de esta propuesta porque observa en esta disciplina la posibilidad de transformar los símbolos y signos que la cultura impone a través del cuerpo. “La danza ha sido durante largo tiempo, me parece, una forma de subversión radical de la simbólica corporal que subordina los comportamientos a significaciones necesarias” (Le Breton, 2010, pág. 100).

Este autor aborda también en sus reflexiones sobre la danza el tema de la identidad, que aparece como un interrogante importante en el presente trabajo, pues una de las características de la población objetivo es que se encuentra en un rango de edades en el cual la búsqueda de la identidad está en juego. “La danza deshace cualquier identidad, rompiendo los criterios de reconocimiento de sí y de los otros” (Le Breton, 2010, pág. 106), y a partir de esta ruptura que se puede reescribir una identidad nueva, más acorde con las preguntas propias y menos condicionada por el entorno.

Como lo afirma el autor, la danza permite al sujeto plantearse

...la pregunta por su propia pregunta a través de su mismo cuerpo; es decir, por la condición de su ser en el mundo. ¿Qué cuerpo adviene al mundo cuando se borra el texto social y el intérprete profundiza en su exploración, venciendo sus temores? (Le Breton, 2010, pág. 108)

El mismo Le Breton señala, además, en su texto “Una breve historia de la adolescencia” (2014) que este es un periodo de suspensión entre la infancia y la madurez social, donde se resuelve el sentido y el valor de la existencia. De ahí la importancia de desarrollar en esta población un proceso en el que, a través de la danza, se plantee una pregunta que derive en una pregunta por su lugar en el mundo.

Resignificación

También es importante exponer, en este apartado, a qué se hace referencia cuando se habla de resignificación, pues es el proceso que se quiere proponer desde la estrategia de intervención disciplinar. Para este fin usaremos como referente la definición que Molina (2013) plantea, después de haber realizado un proceso de revisión y análisis de literatura alusiva a este concepto. Si bien el autor plantea que es un concepto amplio, sobre el que no se ha logrado una definición uniforme, recoge una serie de elementos comunes que apuntan a que la resignificación es un proceso individual o colectivo de reinención o recreación de un significado, que puede devenir en la transformación de una situación o realidad.

Precisamente, lo que se pretende a través de esta propuesta de intervención disciplinar, es que el público objetivo logre recrear o reinventar los significados que ha construido en relación con su cuerpo, transformando así sus percepciones, pensamientos, sentimientos, actitudes y conductas en torno a él, es decir, generando un impacto positivo en su imagen corporal.

3. Diseño de la investigación

3.1 Enfoque y tipo de investigación

La presente Propuesta de Intervención Disciplinar es una investigación cualitativa pues, a diferencia de la investigación cuantitativa, no busca medir ni cuantificar, sino que pretende “explicar y comprender las interacciones y los significados subjetivos individuales o grupales” (Alvarez-Gayou, 2003, pág. 41).

A su vez, está ubicada en un paradigma hermenéutico, que hace referencia a la teoría y la práctica de la interpretación, que tiene como objetivo el análisis y la comprensión de la conducta humana. Este proceso interpretativo, se hará además a partir de un enfoque fenomenológico, que "se caracteriza por centrarse en la experiencia personal, en vez de abordar el estudio de los hechos desde perspectivas grupales o interaccionales" (Alvarez-Gayou, 2003, pág. 85). Lo anterior, precisamente porque la propuesta busca comprender la experiencia personal que el público objetivo tiene en relación con su imagen corporal y cómo esta puede transformarse a través de la danza.

3.2 Línea de investigación institucional

La presente Propuesta de Intervención Disciplinar se acoge a la línea de investigación institucional de Desarrollo Humano Integrador en el Contexto Social Colombiano, pues su objetivo de desarrollar “capacidades necesarias para alcanzar una vida digna: físicas, emocionales, cognitivas, intelectuales y relacionales”, está en consonancia con el objetivo que aquí se plantea, que apunta a la transformación de la relación que las y los preadolescentes tienen con su cuerpo.

El cuerpo es el primer territorio que como seres humanos habitamos y es el puente que tenemos con nuestro entorno. Por lo tanto, buscar transformar la relación que se tiene con éste, contribuye

no solo al bienestar físico, sino también al emocional, que es determinante en la construcción de vínculos sanos con otras personas.

3.3 Población y muestra

La población objetivo de esta Propuesta de Intervención Disciplinar es el grupo Prejuvenil de la escuela de formación teatral del Teatro Popular de Medellín, que consta de 14 pre-adolescentes entre los 10 y los 14 años de edad, de género mixto, que pertenecen a los estratos 3, 4 y 5.

3.4 Instrumentos de investigación

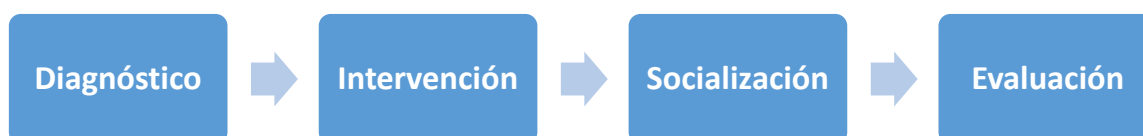
Los instrumentos de investigación a utilizar son los siguientes:

- Cartografía corporal (diagnóstico): las y los participantes del proceso de intervención disciplinar realizarán un mapa en tamaño real de su cuerpo, en el que representarán, de manera gráfica, cuáles son las partes de su cuerpo que les gustan o disgustan y qué ideas o emociones están asociadas a éstas.
- Grupo focal (diagnóstico y evaluación): se realizarán dos grupos focales, uno a manera de diagnóstico, en el cual se socializarán las cartografías corporales anteriormente descritas y se plantearán una serie de preguntas que orienten la conversación hacia la reflexión sobre la percepción que tienen las y los participantes sobre su propio cuerpo. El segundo se realizará al finalizar el proceso de intervención y tendrá como objetivo identificar si estas percepciones han cambiado.
- Observación participante (seguimiento): durante el proceso de intervención se realizará una observación participante, que se registrará en un diario de campo y que tendrá como propósito sistematizar lo que sucede.

4. Estrategia de intervención

Esta estrategia de intervención disciplinar que aquí se propone consta de un taller de 7 sesiones que incluye: 2 sesiones de diagnóstico/evaluación, 4 sesiones de exploración- creación y una sesión de socialización o muestra al público. Como los encuentros se realizan una vez a la semana, la estrategia de intervención tendría una duración aproximada de 7 semanas. El proceso se llevaría a cabo en la sede del Teatro Popular de Medellín, aprovechando sus aulas y su sala de teatro.

- Diagnóstico: cartografía corporal y grupo focal para evaluar cómo está la imagen corporal de los estudiantes del grupo Pre.Juvenil del TPM, cuáles son sus percepciones, emociones, pensamientos, actitudes y experiencia personal frente a su propio cuerpo (1 sesión- 3 horas).
- Intervención: proceso de consciencia, exploración y creación a través del cuerpo, que debe tener como resultado la construcción de un número unipersonal de danza por parte de los y las estudiantes del grupo Pre- Juvenil del TPM. Cada pieza debe contener, en un lenguaje corporal, el relato, narración y/o reflexión que cada participante ha hecho sobre la experiencia vivida en relación a su propio cuerpo (4 sesiones- 3 horas c/u).
- Socialización: Muestra de las piezas construidas en el proceso anterior, dirigida a familias y amigas/os de las/los participantes, la comunidad académica del Teatro Popular de Medellín y el público en general (1 sesión- duración por definir).
- Evaluación: grupo focal para evaluar el proceso, la experiencia de las/los participantes e identificar si su imagen corporal tuvo algún cambio o transformación.



Sesión 1- Diagnóstico	
Objetivo: Identificar las percepciones, ideas, pensamientos, actitudes y experiencia personal que las/los participantes tienen frente a su propio cuerpo (imagen corporal).	Duración: 3 horas
Actividades: • Cartografía corporal: con la ayuda de sus compañeros, cada estudiante debe dibujar una silueta de su cuerpo en un papelógrafo de tamaño real. Luego, de manera individual, debe intervenir esa silueta con colores, dibujos, textos u otros recursos, identificando las partes de su cuerpo que le gustan y no le gustan, en qué partes de su cuerpo ubica sus emociones, habilidades o elementos que les identifican. • Grupo focal: cada participante debe socializar su trabajo con las/los compañeras/os para abrir una conversación guiada por las siguientes preguntas orientadoras: ¿cómo es mi cuerpo? ¿para qué me sirve? ¿me gusta o no me gusta mi cuerpo? ¿quisiera cambiar algo? ¿qué emociones aparecen cuando pienso en mi cuerpo o en alguna de sus partes?	
Recursos: Papel periódico o craft, cortado en piezas de tamaño real. Marcadores, colores, témperas, tijeras, pegante, cintas, lanas, retazos de tela, revistas y otros materiales que nos sirvan para intervenir las siluetas.	

Espacio amplio para trabajar cómodamente.
Grabadora y diario de campo.

Sesión 2- Conciencia corporal

Objetivo: Desarrollar con los estudiantes una conciencia corporal que les permita identificar la forma, el peso y el volumen de su cuerpo, así como sus posturas, movimientos y formas de desplazamiento, las tensiones y los dolores que aparecen en la vida cotidiana.

Duración: 3 horas

Actividades:

- Relajación/ meditación guiada: conciencia de la respiración, conciencia de cada parte del cuerpo, ejercicios de relajación/tensión, automasaje.
- Desplazamientos conscientes por el espacio, identificando posturas, tics, tensiones, gestos cotidianos.
- Espejo: por parejas, uno frente al otro. Uno de ellos dos propone una serie de movimientos y el otro debe seguirlo a manera de espejo.
- Habitar la escena/ser observado: Cada participante tendrá unos minutos para ingresar a la escena y quedarse ahí siendo observado, sin personaje, en su actitud corporal cotidiana, con el objetivo de ser consciente de las sensaciones, emociones y gestos que aparecen cuando se es observado.

Recursos: Velas aromáticas, música de relajación.
Espacio amplio para trabajar cómodamente.

Sesión 3- Exploración corporal

Objetivo: Explorar las diferentes posibilidades del cuerpo en movimiento: ritmo, velocidad, niveles, trayectorias, kinesferas, calidades de movimiento, etc.

Duración: 3 horas

Actividades:

- Calentamiento físico: ejercicios de activación corporal, movilidad articular y estiramiento.
- Desplazamientos por el espacio con comandos, explorando diferentes ritmos, velocidades, niveles, niveles, trayectorias, kinesferas y calidades de movimiento.

- Explorar diferentes partes del cuerpo como motor de movimiento, haciendo énfasis en las partes que los participantes identificaron como problemáticas.
- Juego de seguimiento: cada participante propone tres movimientos distintos y los demás deben imitarlo, con el fin de desarrollar la creatividad corporal.

Recursos: Espacio amplio para trabajar cómodamente. Música con ritmos diferentes. Tambor.

Sesión 4- Cuerpo narrativo y expresivo

Objetivo: Exploración del lenguaje corporal

Duración: 3 horas

Actividades:

- Calentamiento físico: ejercicios de activación corporal, movilidad articular y estiramiento.
- Exploración de elementos básicos de la técnica de danza contemporánea: rebotes, saltos, desplazamientos por el piso, contracciones, etc.
- Partitura de movimientos: cada estudiante debe construir una partitura de movimientos en la que narre/exprese su experiencia personal en relación con su cuerpo, incluyendo situaciones en las que éste aparece como protagonista y las emociones que dichas situaciones le generan.

Recursos: Espacio amplio para trabajar cómodamente. Música.

Sesión 5- Creación coreográfica

Objetivo: Componer las piezas unipersonales de danza que serán socializadas.

Duración: 3 horas

Actividades:

- Calentamiento físico: ejercicios de activación corporal, movilidad articular y estiramiento.
- Construcción de la pieza unipersonal de danza por parte de los estudiantes, partiendo de la partitura de movimientos creada en la sesión anterior. Definición de detalles de puesta en escena: vestuario, utilería, música, etc.
- Retroalimentación y devoluciones por parte de la facilitadora.

Recursos: Escenario (sala de teatro). Equipo de sonido.

Sesión 6- Socialización	
Objetivo: Presentar al público las piezas unipersonales de danza.	Duración: Por definir
Actividades: • Muestra de los resultados del proceso de intervención: piezas unipersonales de danza.	
Recursos: Escenario (sala de teatro). Elementos de puesta en escena definidos en la sesión anterior.	

Sesión 7- Evaluación y reflexión final	
Objetivo: Evaluar el proceso e identificar si hubo transformaciones en la imagen corporal de los participantes.	Duración: 3 horas
Actividades: • Escritura de “cartas a mi cuerpo” por parte de los participantes. Cada estudiante debe escribirle una carta a su cuerpo. • Socialización de las cartas y grupo focal con las siguientes preguntas orientadoras: ¿cuándo pienso en mi cuerpo qué emociones o sensaciones aparecen? ¿son las mismas o ha cambiado algo respecto a lo que pensaba/sentía antes de comenzar el taller? ¿me siento cómodo/o con mi cuerpo? ¿la idea que tengo de mi cuerpo corresponde con la idea que tengo de quién soy? • Evaluación del proceso por parte de los participantes y la facilitadora.	
Recursos: Espacio amplio para trabajar cómodamente. Papel. Lápices, lapiceros y marcadores de colores. Grabadora y diario de campo.	

5. Conclusiones y recomendaciones

Debido a las restricciones que trajo consigo la pandemia de Covi 19, esta propuesta no ha podido ejecutarse, pues está pensada para hacerse de manera presencial y la Escuela del Teatro Poular de Medellín ha estado trabajando en modalidad virtual, ofreciendo cursos de temáticas distintas al área de expresión corporal, que era en la que pensaba desarrollarse la estrategia de intervención disciplinar.

No obstante, en este apartado se plantean unas recomendaciones a la hora de ejecutar la propuesta. En primer lugar, se sugiere que proceso de registro y sistematización se haga de forma rigurosa, a través de la observación, que se plasme en un diario de campo, así como la grabación (en audio o video) de cada una de las sesiones, haciendo especial énfasis en los comentarios y/o anotaciones que las y los participantes hagan respecto al proceso. Del mismo modo, es fundamental que se realicen unas memorias rigurosas de los momentos de reflexión y de discusión en torno a las preguntas orientadoras planteadas en los grupos focales, pues serán material para identificar si los objetivos de la estrategia se cumplieron.

Si bien esta propuesta está planteada para ser ejecutada con un público pre-adolescente (entre 10 y 14 años) y las actividades que se diseñaron se acomodan a las características propias de esta etapa del desarrollo, es posible, y además pertinente, llevarla a cabo con personas mayores, incluyendo adolescentes, jóvenes y adultos, pues la pregunta por el cuerpo y la relación que construimos con él, se hace urgente en un momento en el que el cuerpo aparece como protagonista de muchos procesos sociales, pero pareciera que estuviese distante, alejado, de las preguntas de los sujetos por su sentido de vida.

No es posible aprender a habitar nuestros territorios de manera respetuosa, ni aprenderemos a convivir de manera armoniosa con nuestro entorno, si no tramitamos primero los conflictos que tenemos con el territorio primario que es el cuerpo. A lo que le apuesta esta Propuesta de Intervención Disciplinar es a un proceso de reconciliación con nosotras y nosotros mismos, con la materialidad que nos sirve de puente para conocer el mundo y relacionarnos con él.

De ahí que sea pertinente e importante desarrollar esta estrategia en otros escenarios como el escolar o el comunitario, pues la conciencia y la apropiación del cuerpo no debe ser exclusiva de quienes lo usan como herramienta de trabajo y creación (bailarines/as, actores/actrices). La reconciliación con ese primer territorio que habitamos es una deuda histórica y cultural, y saldarla es el primer paso para lograr procesos de reconciliación desde lo colectivo.

Esta propuesta queda entonces a disposición de quien quiera tomarla como punto de partida, enriquecerla y adaptarla al público o contexto en el que se aplique, explorar otras técnicas corporales que permitan la reflexión sobre el cuerpo, la relación que tenemos con éste y las implicaciones que dicha relación tiene en el desarrollo humano.

Referencias

Álvarez-Gayou, J. L. (2003). *Cómo hacer investigación cualitativa: fundamentos y metodología*. México: Paidós

Ayelo, S., Marijuán, M., Rodríguez, R.M. (2016). *El cuerpo como espejo del 'self': la imagen corporal, concepto central en Danza Movimiento Terapia*. Universitat Autònoma de Barcelona. Recuperado a partir de: https://ddd.uab.cat/pub/trerecpro/2016/hdl_2072_266071/sandra_ayelo_maria_marijuan_tfm.pdf

Bonilla, S.P. (2019). *El cuerpo primer instrumento de vida: La danza en el fortalecimiento de la autoestima de los jóvenes del IED Garcés Navas*. [Trabajo de grado presentado para obtener el título de especialistas en Arte en los Procesos de Aprendizaje]. Fundación Universitaria Los Libertadores. Recuperado a partir de: https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/2883/Bonilla_Sandra_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Borda, M., Celemín, A., Celemín, A., Palacio, L., Majul, F. (2015) *Bulimia nerviosa y factores de riesgo asociados en adolescentes escolarizados de 14 a 18 años en Barranquilla (Colombia)*. Revista Científica Salud Uninorte, Vol 31, No 1

Cuervo-Tuero, C. (2016). *Relación entre la imagen corporal, los hábitos alimentarios, el autoconcepto y la cantidad de práctica deportiva en jóvenes de 12 a 18 años*. Recuperado a partir de: <http://ruja.ujaen.es/jspui/bitstream/10953/748/1/9788416819614.pdf>

Dallal, A. (2007). *Los elementos de la danza*. México: Universidad Nacional Autónoma de México.

Le Breton, D. (2002). *Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Aires: Nueva Visión.

Le Breton, D. (2007). *Adiós al cuerpo*. México: La Cifra Editorial

Le Breton, D. (2010). *Cuerpo sensible*. Santiago de Chile: Metales Pesados

Le Breton, D. (2014). *Una breve historia de la adolescencia*. Buenos Aires: Nueva Visión.

Molina, N. (2013). *Discusiones acerca de la Resignificación y Conceptos Asociados*. MEC-EDUPAZ 1 (3), 39-63

Palomino, D.E., Arce, L.A., Bolívar, S.P. (2017). *Cambios percibidos en la imagen corporal a partir de la práctica de Capoeira*. Amazonía Investiga, Vol 6, No 10, 19-26.

Recuperado a partir de:

<https://amazoniainvestiga.info/index.php/amazonia/article/view/718/678>

Raich, R.M, Torras, J. y Figueras, M. (1996). *Estudio de la imagen corporal y su relación con el deporte en una muestra de estudiantes universitarios*. Análisis y Modificación de Conducta, nº 85, pp. 604-624.

Raich, R. (2000). *Imagen corporal. Conocer y valorar el propio cuerpo*. Madrid, Ediciones Pirámide.

Raich, R. M. (2004). *Una perspectiva desde la psicología de la salud de la imagen corporal*. Avances En Psicología Latinoamericana, 22(1), 15-27. Recuperado a partir de <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/1261>