



La cultura
es de todos

Mincultura



Guía para el

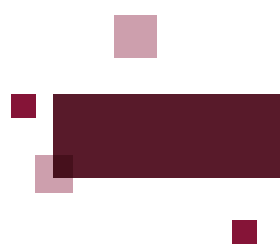
Trabajo Sensible Desde la Danza

Herramientas para contribuir a la reparación psicosocial con poblaciones vulnerables a través de la danza y el movimiento

**danza
viva**

Plan Nacional de Danza
Ministerio de Cultura
2018

Ana Carolina Ávila | Gabriela Martínez





CONTENIDO

4	Presentación (Ministerio de Cultura)
10	1.Contexto
17	2.Objetivos
18	3.Pautas para el manejo de esta guía
20	4.Enfoque general para la danza sensible
22	4.1. El cuerpo como epicentro del proceso de reparación individual y colectiva
26	4.2. Cuidado sensible
27	A.Principios del trabajo sensible
27	a.Seguridad y confianza
28	b.Momento presente
30	c.Resiliencia y empoderamiento
31	d.Colectividad
33	4.3. La danza como un espacio para integrar el cuidado sensible
35	A.Nuestro cuerpo y la relación con los otros y el mundo
36	B.Sobre la memoria colectiva y la danza
39	5.El formador como facilitador de procesos de transformación social
42	5.1. Autocuidado del facilitador
44	6.El grupo: el espacio de trabajo como entorno reparador
46	6.1. El círculo como contenedor del grupo
48	7.Herramientas prácticas para la danza sensible
49	7.1. Orientaciones para el facilitador
56	7.2. Recursos somáticos
57	a.Autoconciencia corporal
58	b.Respiración
59	c.Enraizamiento
60	d.Fluidez
60	e.Límites
61	7.3. Aplicaciones prácticas al trabajo con niñas y niños
62	7.4 Actividades prácticas
73	8.Glosario
79	9.Coautoras de la guía
80	10.Referencias



PRESENTACIÓN



La danza como acción artística, social, ritual y comunitaria es una forma de expresión basada en lo colectivo y relacional que nos invita continuamente a compartir, a crear juntos otras realidades, otras estéticas, en las que el movimiento, la música y estar en relación con el otro, cobran un valor poético único; siendo así, que la danza trasciende sus fronteras artísticas y se hace un espacio que potencia el encuentro y la construcción de confianza en comunidad. El fomento al desarrollo de la danza contribuye al fortalecimiento del tejido social desde la revitalización de modos de ver, sentir y habitar las comunidades, las culturas, los territorios y la vida misma. Por ello, el Ministerio de Cultura apuesta a la danza, reconociendo en ella un importante aporte al desarrollo humano, social y cultural del país.

El Plan Nacional de Danza (PND) ha promovido durante su vigencia la puesta en marcha de programas y proyectos que atienden diferentes líneas de acción: Creación y Producción, Circulación y Apropiación, Investigación e Información, Gestión y Organización, Dotación e infraestructura, Formación, Emprendimiento y Asociatividad. Al propiciar espacios de desarrollo de cada una de estas líneas, el PND ha logrado consolidar de manera integral y participativa todo un campo, que le ha dado a artistas, creadores, gestores, investigadores y públicos, una práctica artística más incluyente, cualificada y reconocida por su potencia expresiva, además de su posibilidad de configurar proyectos de vida.

Es así como a lo largo de estos años y gracias al trabajo conjunto con la comunidad, los artistas y la institucionalidad, la danza ha logrado reafirmarse como expresión artística y cultural, que se ha legitimado en la sociedad colombiana, arraigándose en las comunidades, generando memoria, reconstruyendo el tejido, contagiando alegría, afirmando el cuerpo y ratificando la vida.

Si bien en Colombia ha existido un desarrollo notable de la práctica dancística, así como su registro corporal y escénico, se hace necesario generar conocimiento alrededor de la práctica y sistematizar las experiencias de cada uno de nuestros programas. Para ello, se han creado estrategias y apoyos que hacen posible la producción de textos que hoy presentamos como desarrollos del sector para el sector.

Artistas, formadores, cultores e investigadores de la danza del país, han sido invitados a acompañar esta construcción desde la documentación de los procesos, la memoria escrita y los saberes, que atraviesan los programas que venimos construyendo y que hacen parte de una experiencia viva resultado de conocer y habitar los territorios.

Así, se trata entonces de un nuevo espacio de producción documental que refleja la apuesta institucional por la generación, la integración y el reconocimiento de los diferentes saberes existentes de la danza a lo largo del territorio colombiano, que conforman -junto con su práctica- su gran repertorio y riqueza cultural.

SOBRE LAS CONTRIBUCIONES DEL PLAN NACIONAL DE DANZA

El Plan Nacional de Danza de Colombia -en sus nueve años de desarrollo- ha logrado avances sin precedentes en la historia de la danza nacional en términos de inversión, formación, circulación, infraestructura, creación, emprendimiento y asociatividad. A 2019 el PND ha logrado consolidar proyectos y programas que llevan al sector de la danza a un desarrollo continuo y coherente con sus condiciones, necesidades y demandas. En su apuesta por la producción de conocimiento en el campo de la documentación en danza ha promovido la creación de incentivos a la investigación en este campo, ha permitido la generación de un proyecto editorial enfocado en reconstruir la memoria sobre la danza publicando, siete títulos y 10.000 ejemplares distribuidos en las bibliotecas públicas del país.

SOBRE ESTA SERIE DE TEXTOS

Reflexiones para bailar I es una serie de textos producidos desde y para los desarrollos de la danza en el contexto colombiano, en las líneas de historiografía y pedagogía. Cuatro textos que invitan al lector a adentrarse en nuevas construcciones de conocimiento de este campo artístico, emanadas de las experiencias vivas de la danza en los territorios, de investigaciones y de testimonios de sus protagonistas.

Los textos que componen esta serie son:

- Guía para el trabajo sensible desde la Danza. Aproximaciones para la reparación psicosocial con poblaciones vulnerables a través de la danza y el movimiento. El cuerpo y las dimensiones para su cuidado; por: Gabriela Martínez y Ana C. Ávila.
- Fantasmagorías bailadas: aproximaciones para estructurar una memoria de la danza escénica colombiana; por: Raúl Parra.
- En Colombia hay historias para contar con el cuerpo; por: Catalina Cano y Sandra Alzate Toro.
- El cuerpo y las dimensiones de su cuidado; por: Helena Peña y Rafael Ramírez.

MINISTERIO DE CULTURA





La cultura
es de todos

Mincultura

GUÍA PARA EL TRABAJO SENSIBLE DESDE LA DANZA

Herramientas para contribuir a la reparación psicosocial con poblaciones vulnerables a través de la danza y el movimiento





1. CONTEXTO

(Sobre la importancia de plantear este enfoque para el trabajo en danza en el contexto social e histórico de nuestro país)



La presente guía surge por la necesidad de ofrecer una orientación para el trabajo sensible con poblaciones vulnerables, desde la práctica y el encuentro dancístico, con el fin de contribuir a la reparación integral de las repercusiones del conflicto armado en el territorio colombiano.

El *Acuerdo final para la terminación del conflicto y la construcción de una paz estable y duradera*, firmado en noviembre de 2016, constituye el inicio de la etapa de posconflicto en nuestro país, definido este como el periodo en el cual las hostilidades cesan a un nivel en el que las actividades de reintegración y recuperación pueden iniciarse (Forman y Salomons, citados por Fischer, 2004; Fischer, 2004). Muchas de estas acciones se ofrecen en el marco de la atención psicosocial¹ y están respaldadas en Colombia por la Ley 1448 de 2011, que reconoce la importancia de integrar la mitigación del sufrimiento, así como las posibles consecuencias de la violencia a dicho enfoque.

Vivir el posconflicto implica reconocer las huellas que la violencia ha dejado en el individuo y en la sociedad, y explorar formas de reparación que sean integradas a cualquier acción con las comunidades, con el fin de que estas se reconozcan desde la memoria corporal y narrativa de los individuos y los grupos, y se evite así hacer daño o *re-victimizar* a las poblaciones más vulnerables. Esto requiere que las propuestas para la recuperación emocional y la reparación del tejido social tengan en cuenta integralmente los daños causados por los atropellos vividos, considerando los aspectos físico, psicológico, emocional y social, para que cada acercamiento a las comunidades vulneradas contribuya a contrarrestar todo aquello que sostiene y perpetúa la violencia. De esta manera se ayuda a superar el impacto de dichos eventos, a alcanzar la reconciliación individual e intergrupala y a recuperar y fortalecer la identidad (Miall, Ramsbotham y Woodhouse, citados por Fischer, 2004).

Vale la pena resaltar a este respecto que la aproximación propuesta en esta guía, pretende abarcar personas, colectivos y contextos que han vivido la violencia directa o indirectamente, más allá de estar registrados o incluidos en el sistema de la Unidad para la Atención y Reparación a las Víctimas (UA-RIV). En este sentido y para efectos de esta guía, la víctima es toda persona

¹ Aquí se entiende la **atención psicosocial** como una medida de rehabilitación que apoya los procesos de reparación integral de las víctimas del conflicto armado, y que se basa en la articulación de servicios encaminados a contribuir a la recuperación o mitigación de los daños psicológicos y sociales, así como a la reducción del sufrimiento emocional generado tanto a los sobrevivientes como a sus familias, comunidades y colectivos étnicos, como consecuencia de “graves violaciones a los Derechos Humanos e infracciones al Derecho Internacional Humanitario” (Ministerio de Salud y Protección Social, 2017)

que haya sufrido la violencia de una manera cercana, incluyendo niñas y niños concebidos o nacidos en tiempos de violencia activa, quienes vieron directamente hechos violentos, quienes los sufrieron en persona o quienes lograron retirarse para evitar ser testigos de los mismos. De cualquier manera, estos hechos dejaron una huella que afectó su manera de ser y relacionarse con el mundo.

El ámbito sociocultural colombiano no ha estado exento a las afectaciones causadas por el conflicto y la violencia, las cuales se manifiestan primordialmente en perjuicios ocasionados a las prácticas sociales, culturales, rituales y a las expresiones propias de las regiones, así como en la interacción entre miembros de grupos y comunidades y la relación con el territorio que habitan. Dichas interrupciones constituyen una vulneración a las creencias, prácticas, vínculos y sistemas de interacción, lo que genera marcas de desintegración, desconfianza y pérdida de control que permanecen en la memoria de individuos, comunidades y territorios, y contribuyen a la perpetuación de la violencia.

Dentro de las prácticas que se evidencian históricamente como más fuertes y visibles en los territorios urbanos y rurales está la danza, que representa uno de los recursos más importantes utilizados colectiva y universalmente, para superar las adversidades, hacer honor a la celebración, expresar identidades e integrar y transformar experiencias. El daño cultural que ha causado el conflicto armado en los diversos territorios repercute directa y significativamente en este valioso recurso, lo que desata, de esta forma, una ruptura en los mecanismos y las estrategias propios del colectivo para afrontar y superar las adversidades.

En este sentido, es necesario considerar en primer lugar las dinámicas de poder que se instalan en torno al conflicto armado, las cuales afectan los espacios de interacción cotidianos entre personas a través del uso de la fuerza, el control y la prohibición. En las comunidades urbanas y rurales los espacios de reunión se dan de manera espontánea en las fiestas y los eventos culturales, lo que los convierte en momentos de encuentro privilegiados para el fortalecimiento y la cohesión del tejido social. En estos espacios de interacción social se incorporan prácticas artísticas en sus listas de actividades, o surgen espontáneamente como parte de rituales de transición,



expresión o sanación colectiva. En ocasiones se vinculan al aprendizaje mismo de una práctica artística, en torno a la cual se integran comunidades como escuelas de formación, espacios de encuentro dancístico, agrupaciones independientes, grupos escolares, municipales, religiosos, etc.

Cuando dichos espacios de encuentro se ven afectados, ya sea por prohibiciones, por situaciones complejas de orden público que restringen desplazamientos o por temor a participar en espacios de reunión donde puede generarse algún riesgo de coerción o acción violenta, la cotidianidad de los grupos que se dedican a las prácticas artísticas se ve alterada y en algunos casos tiende a desaparecer. Es así como el daño social a las comunidades violentadas por acciones de los grupos armados inicia con la ruptura de las dinámicas y espacios de encuentro entre las comunidades y entre danzantes, tales como festivales y fiestas regionales. Así mismo se han visto afectadas tradiciones y rituales en los que se despliegan imaginarios, sensibilidades, historias y expresiones personales y colectivas, que cumplen una función significativa de asimilar e integrar las experiencias de duelo, transición y celebración, y a la vez sirven como medio de expresión de identidades culturales, esenciales para el fortalecimiento y sostén del tejido social.



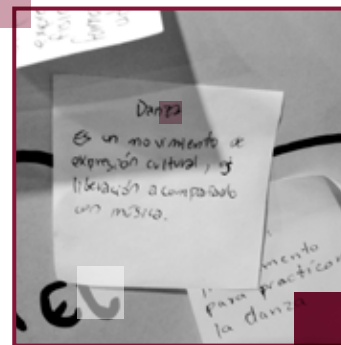
- Se presume que cuando el espacio de la fiesta, del festival, del ritual y de la práctica regular de la danza desaparece, las comunidades empiezan a olvidar aspectos importantes en el tejido de su memoria colectiva, que residen en su memoria corporal. Por esta razón, la idea de un espacio dancístico que incorpore los principios y aprendizajes de la atención psicosocial pretende aportar a la reparación integral de las víctimas del conflicto armado y la reconstrucción del tejido social de las comunidades que han vivido inmersas en la violencia, y que muchas veces, aún sin haber sido víctimas directas de hechos victimizantes, sí habitan territorios donde las dinámicas socio-culturales se han transformado, adoptando y naturalizando relaciones de poder, así como otras formas de violencia más sutiles, pero no por ello menos impactantes. Vale la pena resaltar en este aspecto que esta guía puede ser adaptada a espacios de reparación psicosocial que no están centrados específicamente en los encuentros dancísticos, sino que muchas de las herramientas aquí ofrecidas pueden ser aplicables a otros contextos de reparación psicosocial, siempre y cuando cuenten con un facilitador idóneo.

Aun cuando las expresiones dancísticas y las dinámicas socioculturales han sufrido evidentes interrupciones como parte de las afectaciones del conflicto armado en Colombia, su memoria permanece viva, por lo que ofrecer espacios para reflexionar sobre esta, explorarla y despertarla constituye una herramienta invaluable en los procesos de reparación del tejido social. Recordar la manera como las prácticas culturales y dancísticas funcionaban antes de la presencia del conflicto contribuye a reconectar con la memoria y la identidad del colectivo, para permitir así utilizarla como un valioso recurso para la integración social, el fortalecimiento de la resiliencia y la restauración de la confianza.

Por otro lado, la danza se orienta hacia la apertura de una experiencia sensible de los individuos con sus cuerpos, desde perspectivas y lenguajes que les permiten enriquecer su imaginario, potenciar su capacidad creativa, enriquecer la dimensión expresiva y propiciar espacios donde nos reconocemos como sujetos en relación permanente con el entorno y los otros. Es por esta razón por la que las prácticas artísticas en general, y de manera particular las que se dan en, desde y a través del cuerpo, se configuran como lugares esenciales de procesos de reconocimiento y trabajo con la dimensión sensible e integrada del individuo, en la que su estado de vulnerabilidad y su capacidad de resiliencia se despliegan, manifiestan y reconfiguran.

La enseñanza y práctica de la danza, así como de la expresión a través del movimiento, por su orientación, ofrece un escenario altamente transformador, en el que las experiencias y sistemas de interacción social pueden ser recordados, integrados y re-significados en pro del bienestar del individuo y el colectivo. Se trata de utilizar el potencial existente en la práctica universal de la danza y en la relación facilitador-participante, como un medio de reparación socioafectiva.

El Ministerio de Cultura, a través del Plan Nacional de Danza (PND) 2010-2020, cuyo objeto es visibilizar, fortalecer y potenciar la práctica dancística en el país, ha apoyado varias iniciativas, en su compromiso para aportar al desarrollo de un trabajo sensible, por medio de las prácticas artísticas como formas reparadoras de la individualidad y la identidad de las comunidades. De esta forma se abre paso a maneras diversas en que el tejido social se reconstruye a partir de procesos de creación, recuperación de la



memoria y la expresividad, a través de prácticas que dan el sentido a lo cultural en cada territorio.

La experiencia en la aplicación de herramientas para el enfoque de reparación psicosocial a través de la danza surge como parte del proceso de formación en *Herramientas de cuerpo, danza y movimiento para la reparación del tejido, social* impulsado por la Corporación Dunna, Alternativas Creativas para la Paz y el Ministerio de Cultura durante 2011 y 2012. Fue desarrollada en siete municipios priorizados del territorio colombiano², y su objetivo fue establecer procesos de instauración de actitudes y habilidades en el quehacer pedagógico de los maestros de danza y líderes comunitarios de las respectivas regiones. Dichos procesos revelaron la gran utilidad y pertinencia de este tipo de aproximaciones en las comunidades, lo cual llevó a una alianza con la UARIV mediante su propuesta de atención psicosocial *Entrelazando*, para la realización de una formación más profunda e intensiva entre 2013 y 2015, esta vez con un formato de diplomado de 120 horas, que fue realizado en 13 municipios más³ y se ubicó dentro del marco de justicia transicional en Colombia.

Esta iniciativa constituye la primera experiencia en Colombia en ofrecer un marco de trabajo sensible para los procesos de reparación del tejido social a través de la danza. Los lineamientos para el trabajo con sobrevivientes desde la danza, el cuerpo y el movimiento (Martínez, 2012) desarrollados para este proyecto son la base para el desarrollo de esta guía.

Atendiendo a las realidades y al momento histórico del país, se proponen aquí algunas orientaciones que pueden proporcionar herramientas para centrar el trabajo pedagógico en danza desde un enfoque que reconoce la vulnerabilidad como condición para tener en cuenta en el diseño y la implementación de procesos de encuentro dancístico. Así mismo, y como se señaló anteriormente, esta guía ofrece un marco de trabajo seguro y complementario para el acompañamiento psicosocial que tienen como base otras orientaciones, en especial aquellas que reconocen el valor cultural de la danza, de otras artes expresivas, y también el poder reparador de estas prácticas.

Como se mencionó, alcanzar este propósito requiere una mirada diferencial, sensible a la presencia del conflicto armado y sus repercusiones en la vida

² Corinto (Cauca), Carmen de Bolívar (Bolívar), Florencia (Caquetá), Orocué (Casana-re), Tierralta (Córdoba), Sincelejo (Sucre) y Palenque (Bolívar).

³ Sitionuevo (Magdalena), San Jacinto (Bolívar), La India (Santander), Libertad (Sucre), Tierralta (Córdoba), Arauca (Arauca), Apartadó (Antioquia), La Hormiga (Putumayo), La Habana (Valle), Popayán (Cauca), La Palma (Cundinamarca), Santa Rita (Magdalena) y El Siete (Chocó).

de las personas y comunidades, las cuales se perpetúan de múltiples formas en las interacciones cotidianas de las personas que habitan un territorio. Las experiencias de vulnerabilidad deben ser reconocidas y atendidas entonces como parte del enfoque diferencial al pensar procesos de acompañamiento psicosocial. Por eso esta guía ofrece un marco de comprensión y aplicabilidad de las herramientas para la reparación psicosocial a través de la danza, con énfasis en el contexto del posconflicto.

Las orientaciones aquí consignadas son una guía complementaria y articulada con las *Orientaciones para la formación en danza*, documento resultado del proceso de formación en las regiones del país del programa Danza Viva del PND, que recoge la experiencia de los asesores que han participado del proceso desde 2014, los saberes, las reflexiones y los aprendizajes resultantes de las visitas a las escuelas municipales de danza y, por supuesto, las voces de los facilitadores de las regiones cuyo trabajo constante e incansable es invaluable.

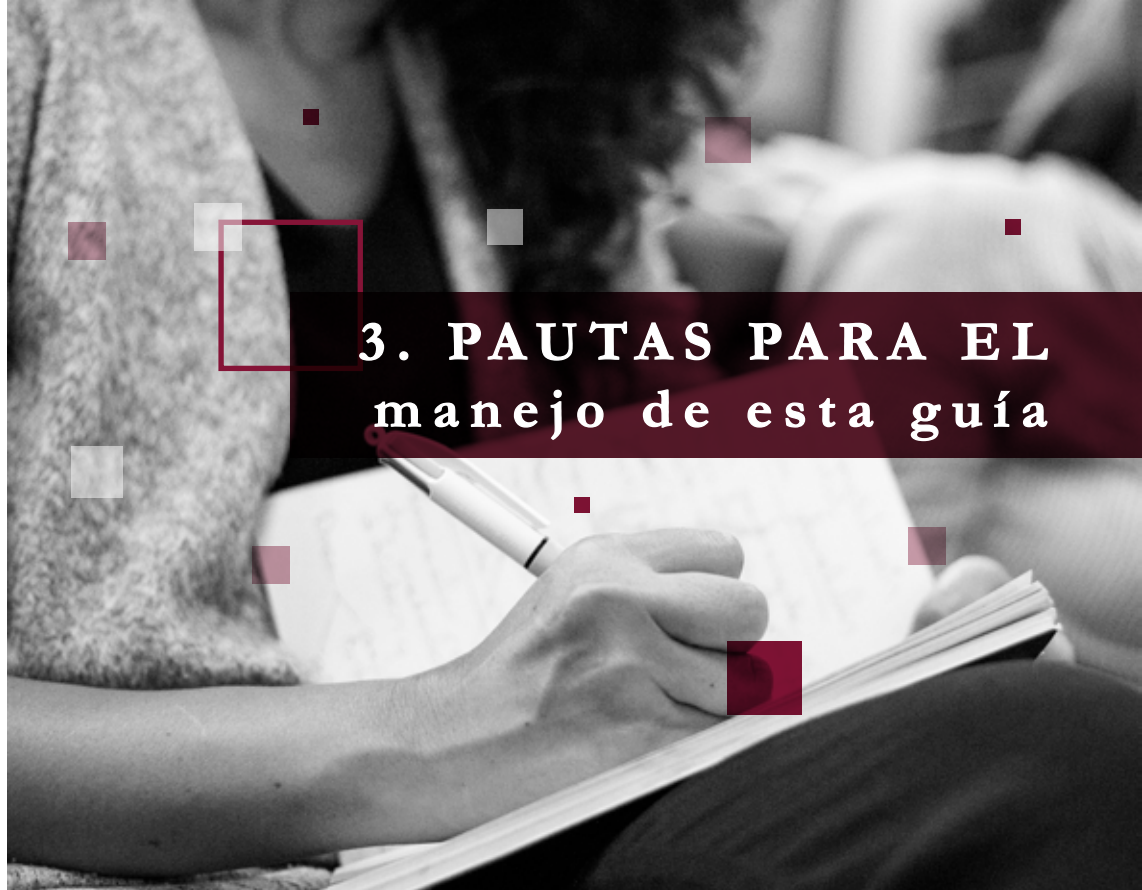
Es importante resaltar que, como toda guía que propone un marco de comprensión en lo teórico con ejemplos aplicables a la práctica, el aprendizaje del facilitador que se interese por el trabajo en danza desde esta perspectiva sensible se debe complementar con experiencias prácticas de tipo taller. Las actividades de estas deben ser vividas y exploradas de manera que se reduzcan las posibilidades de acción con daño en el trabajo con poblaciones vulneradas o en riesgo de vulneración. La guía por sí sola no hace a un facilitador experto en el trabajo de la danza desde la perspectiva sensible, sino que constituye un punto de partida para abordar un enfoque particular que debe ser complementado a través de otras estrategias y cultivado a través del tiempo.

Dentro de las líneas de trabajo del PND encontramos las acciones encaminadas a la formación de los agentes del sector, pues es desde esta actividad precisa que los desarrollos dancísticos maduran en calidad e impacto en los lugares y espacios donde se baila.



2. OBJETIVOS

- Ofrecer orientaciones para el trabajo con poblaciones vulnerables desde la práctica, formación y encuentros dancísticos, así como desde las artes expresivas.
- Contribuir a los procesos de reparación emocional y sociocultural en Colombia desde la enseñanza o la práctica de la danza.
- Integrar el cuidado sensible a los procesos artísticos y formativos de la danza a través de herramientas prácticas.
- Facilitar la comprensión del impacto de la violencia y sus manifestaciones incorporadas en los cuerpos de quienes la han vivido o presenciado, y en las dinámicas culturales y sociales de las comunidades afectadas por hechos victimizantes, para apoyar procesos de transformación social y de resignificación de memorias del conflicto armado.



3. PAUTAS PARA EL manejo de esta guía



La presente guía contiene una propuesta de abordaje del trabajo con la danza orientada al trabajo de reparación psicosocial que se desarrolla de la siguiente manera:

- La presentación de un enfoque general para la danza sensible, que desarrolla los ejes conceptuales que soportan la propuesta, desde nociones que invitan a revisar el lugar del cuerpo y el movimiento en el individuo y el colectivo. Dicho enfoque integra nociones teóricas que se desarrollan luego en prácticas puntuales en el último aparte del texto.
- Se plantean reflexiones e ideas sobre el papel del formador de danza o del facilitador de procesos de reparación psicosocial a través del movimiento, sobre el entorno donde se modela la experiencia de la práctica

de la danza y sobre el grupo de trabajo. Este aparte busca invitar a los lectores a revisar su lugar e incorporar nuevas formas de percibir su labor que le acerquen a la reparación individual y colectiva como un objetivo posible de su trabajo.

- En la última parte de este texto se ofrece una serie de herramientas prácticas de dos tipos: recomendaciones puntuales y actividades explicadas, cuyo objetivo se alinea con lo planteado desde el enfoque general.

Se recomienda al lector que haga una lectura completa del contenido de las orientaciones antes de empezar a integrar estas nuevas ideas a su práctica, con el fin de que entienda que los contenidos desarrollados están articulados y relacionados los unos con los otros, que es fundamental comprender las herramientas prácticas no como ejercicios sueltos, sino más bien como invitaciones a liderar experiencias que buscan generar procesos de sensibilización individual y colectiva, con un propósito mayor anclado a la idea de la reparación.

El proceso de transformación individual y colectiva es de largo aliento, luego no debe esperarse que los resultados de este trabajo se vean en corto plazo. Este enfoque privilegia el proceso y la experiencia que va transformando al ser, y requiere mucha atención a éste, sin preocuparse por resultados puntuales o evidenciables a través de muestras prácticas.

Es importante resaltar que estas orientaciones son una guía para incorporar o redireccionar el trabajo en danza, en la cual se parte de la hipótesis de que el facilitador que busque potenciar la transformación de su comunidad reconoce que su aporte a esta se da con base en su práctica y sus habilidades, pero que los procesos terapéuticos orientados por profesionales de la salud mental o de otros ámbitos no son equiparables con los alcances de este tipo de trabajo.



4. ENFOQUE GENERAL para la danza sensible

(Generalidades, posicionamiento conceptual)



Las orientaciones contenidas en esta guía abordan una perspectiva de comprensión de las bases conceptuales y herramientas para el trabajo sensible con poblaciones vulnerables a través de la danza. Abarca la experiencia individual y colectiva de las comunidades vulneradas, y plantea una aproximación al cuerpo desde la perspectiva somática, teniendo en cuenta las maneras como la violencia afecta el funcionamiento y la organización psicofísica y social de individuos y comunidades. Este enfoque propone el trabajo con la danza como medio de reparación de dicha memoria de vulnerabilidad. Con base en esto, la danza sensible propone la integración de tres áreas de trabajo diferentes: la somática, el cuidado sensible al trauma y la danza, las cuales se complementan para crear una aproximación cuidadosa y reparadora en los aspectos individual y colectivo.

Para lograr una mayor comprensión de la propuesta, esta sección se divide en tres apartes que abordan los ejes de este enfoque: “El cuerpo como epicentro del proceso de reparación individual y colectiva”, “El cuidado sensible” y “La danza como un espacio para integrar el cuidado sensible”. El primer apartado plantea algunas nociones sobre la perspectiva somática del trabajo corporal, que requiere un desplazamiento en la comprensión de los alcances de los procesos que se movilizan desde el cuerpo para transformar al ser y viceversa. El segundo aparte, relativo al cuidado sensible, se basa en el cuidado informado para el trauma, que desarrolla nociones sobre el impacto que las experiencias potencialmente traumáticas ocasionan en individuos y colectivos, de manera que quien aborde el trabajo con comunidades vulneradas comprenda que los modos de proceder orientados a la reparación individual y colectiva requieren posturas sensibles respecto a las vivencias y memorias instaladas. El último aparte desarrolla nociones sobre la danza como un espacio para integrar el cuidado sensible, para lo cual propone una mirada puntual sobre el facilitador y el grupo de trabajo que incorpora los otros dos ejes conceptuales desarrollados en la práctica dancística de manera puntual.

4.1

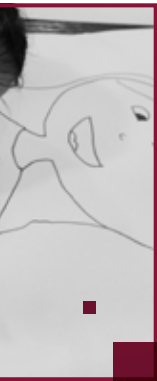
El cuerpo como epicentro del proceso de reparación individual y colectiva

El reconocimiento del cuerpo como centro de la historia del individuo es el eje sobre el que se sitúan las prácticas somáticas. Estas se desarrollan a partir del movimiento y sus implicaciones en la organización de la experiencia del individuo, la memoria corporal como el banco de emociones, sensaciones y la capacidad que tenemos de resignificar y reorientar nuestra historia.

La *somática* comprende un campo de disciplinas *cuerpo-mente*, nombradas así en la cultura occidental, que involucran el cuerpo para alcanzar procesos de transformación en los niveles terapéutico, pedagógico, artístico y expresivo (Mullan, 2012). Su enfoque se centra en la noción de *soma*, palabra griega para definir el cuerpo vivo y sintiente, experimentado en primera persona, como una unidad entre la dimensión física y la consciente y emocional del ser (Hanna, 1979). El trabajo con el cuerpo desde este enfoque permite abordarlo como centro de la vida y del desarrollo del individuo; implica reconocer que el trabajo corporal es necesario para transformarse a sí mismo a partir del reconocimiento de su unidad cuerpo-mente. También plantea la necesidad de revisar las relaciones con el entorno y los otros desde este lugar de enunciación, donde lo que *es o sucede* en el cuerpo, *es y sucede* también en la mente y viceversa. Este trabajo hace hincapié en la capacidad del individuo de utilizar los recursos propios e internos al enfrentar una enfermedad, amenaza o daño.

Los componentes primarios de las prácticas somáticas son la autoconciencia corporal, el movimiento, la respiración y el contacto. La primera se entiende como el conocimiento y la percepción que tiene el individuo de su propio cuerpo y experiencia interna en el momento presente; esto incluye el movimiento como la acción del cuerpo en el tiempo y el espacio, con sus gestos, expresión, lenguaje corporal encarnado y desarrollado en la historia personal del individuo. La respiración es la respuesta a un proceso vital del cuerpo, de suma importancia en la regulación de la actividad física y mental. El contacto alude a la interacción y práctica de límites efectivos con el entorno y con los otros. Estos componentes serán ampliados más adelante, en el apartado 7.2 (“Recursos somáticos”).





La práctica dancística y el énfasis en la vivencia corporal tienen el potencial de acceder a la experiencia del individuo a través de cualquiera de estas vías, a pesar de que es usual pensar que su eje principal es el movimiento y que no siempre incluye un énfasis en los demás componentes. Parte de este trabajo también consiste en identificar y desarrollar los recursos existentes en el cuerpo como herramientas que contribuyen a alcanzar el equilibrio psicofísico y capacitar al facilitador en las posibles maneras de utilizarlos.

La práctica de la danza orientada desde el cuidado sensible e integral requiere que entendamos el cuerpo como un *soma*, una unidad, pues es lo que somos como individuos. El cuerpo es el lugar de la memoria de nuestra vida y es el resultado de nuestra interacción con el entorno, por eso este enfoque del trabajo con danza también requiere que prestemos mucha atención a la interacción con los otros a través del cuerpo, al movimiento como un lugar de encuentro, ya que cuando bailamos con otros nos encontramos con ellos. Por último, esta práctica nos invita al cuidado mutuo en el trabajo de la danza, entendiendo que cuando bailamos juntos somos responsables los unos de los otros y somos cuidadores de nosotros mismos, de nuestros compañeros danzantes y participantes de procesos de reparación psicosocial.

El trabajo en la danza desde una perspectiva sensible y ubicada dentro de la orientación somática inicia con un profundo reconocimiento del individuo y su historia corporal. También invita a integrar el ejercicio de la observación consciente momento a momento, acompañado de exploraciones creativas que faciliten el desarrollo del potencial natural de recuperación y transformación del cuerpo de manera orgánica. Este ejercicio que el individuo hace sobre sí mismo tiene resonancia inmediata en su entorno, en sus pares y en sus distintos ámbitos de relación.

Nuestros cuerpos han aprendido prácticas corporales cotidianas (hábitos cotidianos, familiares, laborales); han aprendido a través de distintos estímulos, relaciones afectivas, espacios que recorreremos y roles asumidos. Nuestro lenguaje corporal es una sumatoria de todas esas formas que hemos adquirido a medida que nos relacionamos con los otros y el mundo.

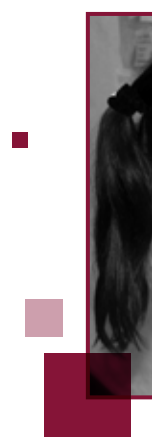
En un entorno permeado por un estado de violencia latente, muchas veces atravesado por violencia explícita, como seres situados en un país y en un momento histórico donde conviven el conflicto, el posconflicto y el desconcierto, es necesario comprender que la violencia se ha naturalizado como una forma de relacionarnos con los otros, y que esto también forma parte de esa sumatoria de aprendizajes de nuestro cuerpo. En él también están inscritas las cicatrices visibles y no visibles de eventos traumáticos, de violencias cotidianas y de memorias dolorosas relacionadas con los duelos, las pérdidas, el desarraigo del desplazamiento y la pérdida de un territorio.

No podemos olvidar tampoco las múltiples maneras en que el cuerpo mismo ha sido utilizado para generar vulneraciones directas, y como arma de guerra, causando una afectación en la manera de vivir, percibir y regularse. Considerar el cuerpo como territorio de vulneración y, a la vez, como recurso primordial para la asimilación, la expresión, la resignificación y la integración de emociones y experiencias de dolor y opresión vividas es un pilar de las herramientas para el trabajo sensible desde la danza.

La neurociencia ha aportado inmensamente a la comprensión de los efectos psicofísicos de la violencia, de las causas y los mecanismos del sufrimiento emocional, así como del importante rol del cuerpo en estos, lo que abre paso al reconocimiento de los procesos cuerpo-mente como aproximaciones válidas y necesarias para la transformación individual y social.

Dicho campo de trabajo sustenta que las experiencias de amenaza actúan directamente sobre el sistema nervioso autónomo, lo que produce un efecto en los niveles de activación del sistema nervioso simpático, encargado de buscar la protección de la persona cuando se enfrenta a situaciones de vulnerabilidad. Dicha activación puede permanecer en el organismo aún después de que la agresión ha pasado (Van der Kolk, 2014), y en consecuencia se genera un impacto directo en la forma como el sistema se regula y en la percepción de sí mismo y del entorno.

Es de considerar, entonces, al trabajar con poblaciones vulneradas, que dichos estados de activación nerviosa pueden estar presentes en la cotidianidad y en las relaciones de las personas, causando respuestas corporales, emocionales, cognitivas y sociales de defensividad y desintegración que no



corresponden a la realidad presente, sino más bien a la memoria de experiencias pasadas. Para los casos de conflicto armado, generalmente la amenaza es recurrente a través del tiempo, hecho que ocasiona una huella de vulnerabilidad aún mayor que impacta de manera profunda la memoria del colectivo.

Esto es de relevancia en la medida en que dichas situaciones contribuyen a crear hábitos de movimiento, postura y relación que inhiben la coordinación y el desarrollo de habilidades motoras (Scaer, 2005), y que generalmente van acompañados de entumecimiento corporal, falta de fluidez, desequilibrio emocional, pensamiento disruptivo y problemas relacionales, entre otros.

La memoria de dolor es vivida en los cuerpos directamente por cada individuo de una sociedad, y se manifiesta en experiencias de miedo, pérdida de control, colapso de los límites personales e interpersonales, falta de autonomía, desequilibrio en la regulación emocional, un sentido de impotencia y fragmentación de la experiencia. Todo esto afecta el bienestar y el equilibrio físico, mental, emocional y social de todas las personas que componen un colectivo.

Dicha memoria, llamada *memoria implícita*, está compuesta por un tejido de imágenes, sensaciones y sonidos, que se almacenan en el cuerpo y codifican todas nuestras experiencias de manera que situaciones presentes evocan, a través de los sentidos, eventos del pasado (Rothschild, 2000). Se considera esta como la primera memoria, la cual es preverbal y recoge todas las vivencias de un individuo desde su origen. Adicionalmente, se sabe que el impacto de la violencia es una experiencia que se almacena preverbalmente, por lo que trabajar con esta memoria de vulneración requiere integrar aproximaciones corporales como parte de la reparación emocional. Esta comprensión revela la importancia del trabajo con el cuerpo y de su inmenso potencial de integración y recuperación de experiencias de dolor, así como del cuidado que esta labor amerita.

El escenario de la danza, por su enfoque en el cuerpo y en el movimiento, trae consigo la posible aparición y movilización de memorias y emociones, y ofrece oportunidades para crear nuevas experiencias basadas en



la seguridad, el disfrute, la integración y la interacción. Tanto la perspectiva somática como la neurobiológica son base fundamental de las herramientas para el cuidado sensible desde la danza, ya que ambas revelan el funcionamiento natural del organismo, y por lo tanto ofrecen un mapa para la comprensión de lo que es esencial en los procesos de reparación emocional y social.

4.2 Cuidado sensible

El cuidado sensible tiene como base el marco de trabajo del cuidado informado para el trauma, el cual está basado en la comprensión y la sensibilidad del impacto que experiencias potencialmente traumáticas tienen en individuos y colectivos. Este se enfoca en la seguridad física, psicológica y emocional, tanto de los proveedores de servicios como de los sobrevivientes, y presta especial atención al fomento de oportunidades para promover la recuperación emocional, a la reparación del tejido de relaciones y al sentido de control y empoderamiento (Hopper, Bassuk y Olivet, 2010).

Si bien el concepto de trauma tiende a ser controversial, es necesario desmitificar su significado para verlo como el resultado de las respuestas naturales del ser humano para enfrentar situaciones de amenaza, que sobrepasan sus límites, capacidad de defensa y acceso a recursos, y le generan una experiencia de extrema vulnerabilidad. Como ya se mencionó, dichas respuestas ocurren en los aspectos físico, psicológico, mental y social, y logran su despliegue en todos los entornos en los que el individuo está inmerso y en su sistema de interacción social. El cuidado sensible está orientado hacia la identificación, el desarrollo y el fomento de las habilidades y recursos existentes en cada persona y en el colectivo, lo que permite reconocer y fomentar el potencial existente en cada quien y en el grupo.

Esta aproximación incentiva a formar personas, instituciones o comunidades en temas relacionados con las repercusiones de la violencia en el individuo y en la sociedad, en invitar a reflexionar sobre el impacto de estos eventos en las vidas de las personas, así como la capacidad de respuesta y adaptación frente a dichas situaciones. De esta forma se integran políticas, procedimientos y prácticas que evitan la retraumatización o reavivación de



la memoria de dolor. Integrar el cuidado sensible a las iniciativas de acompañamiento psicosocial es de gran valor para cumplir con el objetivo de desarrollar acciones sin daño y mantener un enfoque diferencial que se adapte y esté acorde a las necesidades de cada grupo.

Para una mayor comprensión de este planteamiento se han compilado los componentes del cuidado sensible en cuatro principios básicos: a) seguridad y confianza, b) momento presente, c) resiliencia y empoderamiento y d) colectividad. Los detalles sobre los aspectos prácticos de estos principios serán elaborados más en detalle en la sección 6 (“Herramientas prácticas para el cuidado sensible desde la danza”).

4.2.1

Principios del cuidado sensible

4.2.1.1

Seguridad y confianza

Quienes han vivido de cerca la violencia y el conflicto armado presentan una evidente pérdida del sentido de seguridad, protección y confianza en sí mismos, en los demás y en el mundo, no solo por las amenazas directas, sino por la impredecibilidad y sorpresa que acompaña dichas experiencias. Restablecer el sentimiento de seguridad implica, en el sentido más básico, crear un entorno físico amable y predecible, en el que las personas se sientan protegidas y tranquilas.

En el plano físico el sentimiento de seguridad se adquiere a través de la regulación del sistema nervioso y del establecimiento de una organización corporal que contrarreste la memoria de supervivencia y autoprotección, para promover así un funcionamiento más acorde con las necesidades presentes del entorno. En este sentido, las herramientas para el cuidado sensible desde la danza ofrecen un campo de reconfiguración de la experiencia corporal que fomenta la paz interior, la calma y la confianza. Para una mayor comprensión de este aspecto se ofrecen más adelante herramientas y recursos prácticos.

En el aspecto psicológico, la posibilidad de interactuar con otros en un espacio de respeto y receptividad, en donde las personas puedan no solo

expresarse libremente, sino también ser reconocidas y aceptadas sinceramente por el grupo y por el facilitador, se hace imprescindible. Abrir oportunidades para identificar y expresar las emociones que surgen momento a momento, sin juicio alguno hacia estas, contribuye a cultivar el sentido de seguridad individual y grupal.

La estructura que ofrece el espacio de reparación psicosocial da información relevante para reforzar en el grupo el entorno de seguridad. Por esta razón, ofrecer un entorno predecible así como establecer una comunicación abierta, clara y coherente, fundamentada en interacciones de escucha activa, pensamiento sin juicio, respeto a la diferencia y no violencia deben ser tenidas en cuenta para contribuir a reinterpretar la vivencia con más seguridad y capacidad de predicción.

En el aspecto relacional, es necesario prestar atención a los límites interpersonales y permitir el restablecimiento de estos en las interacciones de grupo, ya que en la vulnerabilidad está implícita una violación y alteración de estos, situación que lleva a la desconfianza. El cuidado sensible, entonces, debe considerar la reparación de la seguridad y la confianza integralmente, de tal forma que preste atención a todos aquellos detalles que permiten contrarrestar la memoria de vulnerabilidad y desintegración individual y social.

4.2.1.2

Momento presente

Como ya vimos anteriormente, el trauma implica una alteración de la capacidad de estar en el presente, la cual se manifiesta a través de un constante estado de alerta y desempoderamiento, que se alimenta por medio de estímulos sensoriales conectados con experiencias pasadas de amenaza. Esto quiere decir que la impronta de la vulnerabilidad permanece viva, lo que lleva al individuo a percibir y responder fisiológicamente, como si el evento estuviera re-ocurriendo e interfiriendo con la posibilidad de reconocer la diferencia entre su estado de seguridad actual y la ausencia de este durante situaciones pasadas (Van der Kolk, McFarlane y Weisaeth, 2007). La conciencia de la propia experiencia interna es necesaria para que una persona responda con base en lo que está ocurriendo y necesita en el presente, en





vez de reaccionar a través de dinámicas de percepción y relación provenientes del pasado traumático (Van der Kolk, 2014).

El cuerpo es considerado como la puerta de entrada a la experiencia presente, por lo que la práctica de la danza, desde una perspectiva somática y sensible, brinda un marco de acción provechoso para acceder a los recursos disponibles en cada quien y en el campo de relaciones que conforman un grupo. Notar momento a momento las sensaciones internas, la respiración, la postura, las contracciones musculares, los impulsos de movimiento, la relación con el espacio y con los otros, así como todo aquello que genera discernimiento de la propia vivencia, es un ejercicio que apunta a cultivar la autoconciencia corporal, lo que motiva observaciones sin juicio sobre la manera como el cuerpo se organiza, expresa y responde frente a diversas situaciones. Esto lleva a una mayor consciencia de los estados emocionales y reacciones propias de cada quien, brindando oportunidades para comprenderlos y transformarlos. Que el facilitador suscite reflexiones durante el proceso fomenta la práctica de la autoobservación y contribuye a identificar patrones y tendencias de organización corporal, relación y movimiento, acorde con la experiencia en el momento presente.

El cuidado sensible está centrado en el proceso más que en las metas, por lo que fomentar la consciencia del aquí y ahora, de la manera como la experiencia se transforma a través del tiempo en los aspectos corporal, emocional, social y cognitivo, ofrece oportunidades invaluable para resignificar la vivencia e identificar los recursos que contribuyen al bienestar y el empoderamiento. La capacidad del facilitador de observar, señalar y abrir espacios para la reflexión de las dinámicas individuales y grupales en diferentes momentos, le permite enfocarse en el proceso y utilizar lo que surge en el grupo como un valioso material de trabajo.

El enfoque sensible está centrado en el momento presente y no en los relatos o en las historias. Si bien pueden aparecer memorias del pasado, y hablar sobre ellas tiene un gran valor, el enfoque desde la danza debe centrarse en la manera como estas se viven y se manifiestan en el aquí y el ahora, así como de la consciencia sobre los recursos disponibles en el momento para afrontar las situaciones adversas (Ogden, Minton y Pain, 2006).

Adicionalmente, es de anotar que las experiencias más comunes en los sobrevivientes tienen que ver con la dificultad de contactar con su cuerpo, de verbalizar su experiencia corporal-emocional, y la dificultad para sentir disfrute o gratificación a través de este. En la medida en que se logra cultivar la seguridad y la presencia, es posible contribuir a la recuperación del sentido de placer, disfrute y alivio a través del cuerpo y el movimiento. Notar que el sentimiento de satisfacción reaparece de una forma u otra a lo largo de la práctica dancística le da interés y sentido a la acción, y contribuye a reemplazar los sentimientos de impotencia y desesperanza, relacionados con el pasado (Janet, 1925).

Las herramientas para el cuidado sensible desde la danza se enfocan entonces en invitar a la consciencia y reflexión sobre la experiencia en el aquí y el ahora, utilizando como eje primordial la autoconciencia corporal, el énfasis en el proceso momento a momento y el restablecimiento de la capacidad de sentir disfrute. Es importante señalar que esta perspectiva que se ofrece sobre la práctica de la danza y el movimiento busca también resaltar el goce del movimiento y la posibilidad de movilizar emociones a través de la acción de bailar y moverse libremente.

4.2.1.3

Resiliencia y empoderamiento

El concepto de resiliencia es definido como la capacidad de adaptación frente a las adversidades de la vida. Nos invita a dirigir la atención a las fortalezas que han permitido la supervivencia y el manejo de situaciones agobiantes a lo largo de la vida. Cuando una persona tiene los recursos necesarios, es capaz no solo de ajustarse y responder de manera equilibrada y creativa a una gran variedad de eventos e interacciones, sino que también puede sostener su autonomía efectivamente y aumentar su resiliencia, lo que la ayuda a disminuir el impacto de eventos adversos. La memoria de vulnerabilidad permanece cuando la amenaza sobrepasa los recursos necesarios para procesar e integrar las adversidades, lo cual genera, como ya se mencionó, un mapa de desintegración que resulta en la experiencia de sufrimiento emocional (Ogden, Minton y Pain, 2006).

Por otro lado, la presencia del conflicto armado instaura en la sociedad





unas dinámicas de poder propias de la guerra, hecho que trae consigo una evidente reducción en las opciones disponibles y un incremento en el sentido de desempoderamiento y falta de control (Scaer, 2005). Por esta razón, es de ayuda inmensa proponer espacios en los que haya oportunidades para elegir libremente entre varias opciones y fomentar el sentido de control. Las herramientas para el cuidado sensible desde la danza ofrecen un espacio participativo que promueve la reparación del sentido de autonomía, control y capacidad de respuesta.

Ahora bien, el restablecimiento de los límites interpersonales se hace de vital importancia ya que permite al individuo identificar, expresar y ampliar su espacio de seguridad, para una mayor autonomía y adaptación a las situaciones de la vida. Este también trae consigo una reafirmación de la capacidad de control, al integrar al proceso la autoconciencia y la libre elección.

Desde la perspectiva somática, el trabajo de exploración y restauración de los límites se puede trabajar de cuatro formas: espacio interpersonal, contacto visual, contacto físico y la posibilidad de decir “no” cuando corresponda (Ogden, Minton y Pain, 2006). Explorar con estas variaciones en la interacción dancística a lo largo de las clases y generar reflexiones relacionadas con la experiencia personal sobre estos cuatro aspectos, en diferentes entornos y situaciones, contribuye al restablecimiento de los límites interpersonales y por ende al fortalecimiento de la resiliencia.

4.2.1.4 Colectividad

Una respuesta natural de todo ser vivo al enfrentar eventos agobiantes es buscar la protección y el contacto con sus seres queridos y con su comunidad (Van der Kolk, 2014). Cuando dicho acercamiento es posible, la huella del evento doloroso pierde fuerza y se abre paso a un recurso de gran contribución para el fortalecimiento de la resiliencia. La neurociencia sustenta que los seres humanos necesitamos interactuar con otros para desarrollarnos y optimizar al máximo nuestro potencial (Porges, 2011). Ser capaz de establecer y fortalecer los vínculos ha demostrado ser un factor imprescindible tanto para el alivio del sufrimiento emocional como para la reparación del tejido de relaciones.

Las herramientas para el cuidado sensible desde la danza disponen de todo un territorio de experimentación en el que se promueve el contacto interpersonal, mediante el ofrecimiento de oportunidades de conexión entre los participantes, lo que se complementa con espacios de comunicación (verbal y no verbal) y reflexión conjunta sobre las dinámicas y los roles que surgen a lo largo del proceso.

La teoría de las *neuronas espejo* propone que hay un sistema neuronal, el cual se activa cuando una persona ejecuta o simplemente observa el desarrollo de una acción (Rizzolatti, 1996). Se cree que la habilidad social y el desarrollo de destrezas socioafectivas depende del funcionamiento de este sistema, teniendo en cuenta que las acciones de simulación de gestos, posturas, movimientos y ritmos entre dos o más cuerpos promueven el desarrollo de la empatía, la creación de vínculos y la actitud cooperativa; fortalecen la percepción de cercanía y realzan el entendimiento emocional entre personas, además de fomentar el equilibrio emocional.

Ofrecer espacios participativos de cooperación, colaboración, mutualidad y poder compartido entre los miembros de un grupo genera dinámicas que contribuyen a reconocer y potenciar el trabajo en equipo y el desarrollo de habilidades socioafectivas. Por esta razón, el cuidado sensible evita las actividades competitivas y se enfoca en experiencias de cocreación y co-participación que fomentan la empatía y la conexión con otros.

Es posible mencionar aquí algunas maneras como el ejercicio dancístico puede apoyar el fortalecimiento del tejido de relaciones. Algunas de estas son la práctica del movimiento sincrónico, el espejo y la cooperación motora. El movimiento sincrónico se da cuando dos o más personas se mueven simultáneamente, acompasando cuerpo, espacio, tiempo y cualidades de movimiento. Estos movimientos pueden pero no deben incluir ritmo o repetición (Behrends, Muller y Dziobek, 2012). Espejear se refiere a la acción de coordinar o repetir el comportamiento, los gestos, la postura, la velocidad, el movimiento y el ritmo de otra persona, en cuerpo, espacio y cualidades de movimiento, tan precisamente como sea posible. Se propone que esta práctica lleva a una mejoría en la red de neuronas espejo y el sistema límbico, lo que provoca una mayor conexión emocional y respuesta empática (Behrends, Muller y Dziobek, 2012). La cooperación motora es



cuando dos o más personas participan cooperativamente, en movimiento, para lograr una tarea en común o para ayudarse mutuamente a alcanzar una meta conjunta (Behrends, Muller y Dziobek, 2012).

4.3

La danza como un espacio para integrar el cuidado sensible

La danza y sus espacios de aprendizaje, práctica y circulación proveen experiencias únicas en las que el cuerpo y el movimiento son el epicentro del encuentro: del individuo consigo mismo, del individuo con otros, sean sus compañeros de danza, profesores o espectadores, del individuo con su comunidad y entorno. Los encuentros en estos tres factores son experiencias que construyen al ser en su autoestima, en la valoración de sus propias capacidades y habilidades, en la exploración de su universo emocional, en el aprendizaje del otro y su cuidado, en la escucha de la diferencia y la convivencia con la diversidad. También construyen al individuo como parte de un colectivo con el que comparte una memoria colectiva y lo vinculan con su territorio; le permiten identificarse con una identidad local y regional y reconocerse como parte de su comunidad.

Más allá de la danza como producción artística, el tejido sobre el que se soporta está hecho de interacciones humanas, intercambios sensibles y seres cuya emocionalidad se despliega y se construye cuando se reúne con otros a bailar. Esta guía para el trabajo de la danza desde una perspectiva sensible invita a reconocer este tejido como el eje primordial del trabajo del facilitador, lo cual es muy importante sobre todo en entornos y comunidades en las que han sucedido hechos victimizantes y se han instalado dinámicas violentas de convivencia.

Emprender el camino del reconocimiento y la exploración del cuerpo propio en movimiento a partir de una perspectiva no instrumental (no desde el aprendizaje de códigos y formas de movimiento preestablecidas) implica entender la forma en la que mi cuerpo habla, la forma de hacer símbolos y contar cosas a través del movimiento. Implica desprenderse de una mirada instrumental sobre el cuerpo, en la que este solo es considerado como una “herramienta para o un medio”, lo que nos pone en un lugar dual donde el cuerpo es una materia física y la persona es un ente etéreo que está “dentro” de un cuerpo.



También es importante retomar la presencia de la creatividad y los espacios creativos como fundamentales para la práctica de la danza desde esta perspectiva sensible. La creación en el ámbito de la danza ha sido tradicionalmente asociada con el espacio de la representación escénica, en la que los coreógrafos y directores conjugan los elementos de la disciplina para encontrarse con los públicos de la danza, así como los procesos de creación se han restringido al camino que recorren quienes apuestan por el trabajo para la escena. Sin embargo, la creatividad es una capacidad inherente al ser humano y es aplicada en todos los ámbitos de su desarrollo, luego no es de uso restrictivo de quienes deciden hacer de ella una disciplina encaminada a la creación de puestas en escena para el caso de la danza.

La creación tiene un lugar central en la práctica de la danza, que debe ser comprendida más allá del proceso y resultado de una puesta en escena, pues es una actividad constante y permanente en la que el individuo se recrea y se transforma en relación con él mismo, con los otros y con el entorno. De allí la importancia de resaltar que la danza sensible debe permitir el ejercicio de la creatividad, potenciarla y usarla como herramienta para el reconocimiento y la resignificación de experiencias.

Por otra parte, es muy importante resaltar que los estados de movilización y cambio de las emociones e ideas relacionadas con nosotros mismos, los otros y el entorno están estrechamente vinculados con el trabajo creativo. En este contexto se entiende la creatividad como nuestra capacidad de generar nuevas respuestas a los estímulos que recibimos, de transformar lo conocido y de apropiarnos del potencial existente en nuestro cuerpo y en nuestro entorno, resignificándolo. Es por esto por lo que las actividades y espacios creativos son parte fundamental de los encuentros dancísticos, cuya intención está direccionada desde lo somático, pues privilegia la capacidad de los individuos de intervenir en su propia realidad para transformarla, lo que fomenta, de esta forma, su sentido de empoderamiento, cohesión y creatividad.

Para Ogden (2017), la creatividad es lanzarse a experimentar con nuevas ideas, conceptos, actividades y acciones de manera que trasciende las reglas y modos habituales de pensar, sentir y moverse. Así, las herramientas para el cuidado sensible desde la danza nos invitan entonces a explorar nuevas maneras y abrir paso a la creatividad a través del movimiento, para



así contribuir a transformar las tendencias en acción, pensamiento y emociones que pueden alimentar el sufrimiento emocional.

4.3.1

Nuestro cuerpo y la relación con los otros y el mundo

Podríamos decir que nuestra relación corporal con el mundo empieza de hecho en la relación con el cuerpo de la madre mientras estamos en gestación en el cuerpo de otro, pues estamos envueltos en otra corporeidad. El nacimiento implica el desprendimiento del cuerpo del otro como contenedor, pero también el descubrimiento de un mundo físico que se abre paso a través de nuestros sentidos en olores, luz, colores, sabores, temperaturas y tantos estímulos como nuestra percepción va recibiendo. Y allí de nuevo está el cuerpo de la madre y el padre como un lugar seguro, pues los reconocemos a través de la voz y el olor. Se teje la primera noción del otro como lugar seguro, y esto se convierte en un eje central para el desarrollo emocional de la persona.

Luego nuestra relación con el mundo se va construyendo en la exploración del movimiento cuando el cuerpo rueda, levantamos la cabeza, aprendemos a sentarnos, a gatear, nos ponemos de pie y caminamos. Vamos reconociendo objetos, espacios y a otros que se vuelven nuestras referencias del mundo: los brazos de los familiares, los espacios de la casa, el barrio, el aprendizaje del colegio, los compañeros, los amigos. Todo esto va sumando a nuestro cuerpo experiencias que se vuelven conocimiento, hábitos, costumbres, memorias corporales y narrativas.

Cuando aprendemos a bailar aprendemos a estar con otros en movimiento, juntos. Aprendemos con los otros que nuestra cultura tiene unas formas que vamos adquiriendo como parte de nuestro repertorio corporal. Si nos detenemos un momento a reflexionar sobre estos aprendizajes del cuerpo en comunidad, se puede identificar que cultural y socialmente somos parte de un cuerpo colectivo que se mueve de formas similares y se reconoce a través de identidades locales y regionales.

La danza, no vista solamente desde la perspectiva artística sino también como una expresión de un colectivo en movimiento, es una de las prácticas



corporales colectivas más visibles en nuestros entornos, urbanos y rurales, en los que se despliega como práctica cultural, que promueve la construcción de relaciones y el tejido de diferentes manifestaciones. Basados en esto, esta perspectiva sensible del trabajo en danza plantea que el trabajo en comunidad puede ser un espacio reparador de tejidos sociales. De la forma como aprendimos a ser parte de una cultura que naturaliza formas violentas de relación, podemos aprender también que es posible relacionarnos de otra forma, teniendo cuidado con el otro, valorando su cuerpo y movimiento como únicos y singulares, fortaleciendo la tolerancia y la convivencia con la diferencia.

Si reconocemos que somos seres interconectados, podemos comprender que lo que me pasa a mí, le pasa a mi grupo familiar, le pasa a mi comunidad. La relación es igualmente recíproca: lo que le pasa a mi comunidad y a mi familia me pasa a mí. Y todo esto se comunica, se expresa y se revela a través del cuerpo.

4.3.2

Sobre la memoria colectiva y la danza

La memoria colectiva se refiere a lo que recordamos juntos como comunidad, a la historia comunitaria que se va construyendo con retazos de memorias de cada uno. Cada individuo es depositario de la memoria de su comunidad, y cada comunidad cuenta con el individuo y su memoria para permanecer viva. Ese vínculo entre personas que forman parte de una comunidad y comparten una memoria colectiva es un tejido que reúne individuos y los relaciona entre sí, como lazos invisibles que los conectan a la misma historia compartida.

La memoria colectiva es compartida, transmitida y construida a través de la oralidad y las expresiones colectivas y artísticas de cada comunidad. Esta memoria se refleja en fiestas, rituales, celebraciones, reuniones, en las que la comunidad comparte un suceso: celebración, conmemoración, duelo, cambio de etapa o ciclo. La historia compartida se recrea a través de música, danza, imágenes, cuentos, escritos, monumentos y otras formas de expresión. El lugar de la danza en nuestras prácticas culturales es reconocido como portador de significados y nociones simbólicas de nuestras comunidades, asunto que está ampliamente documentado desde distintas esferas



del conocimiento. No es gratuito entonces que esta manifestación cultural tenga un lugar privilegiado en las celebraciones, encuentros y eventos de los pueblos.

Las manifestaciones dancísticas de nuestras culturas han sobrevivido a etapas históricas como las conquistas, las migraciones de distintos pueblos, el paso de una nación colonial a una independiente, la consolidación de un estado nacional, la transformación de un país rural a uno cada vez más urbano. En las últimas décadas, la danza también ha sobrevivido a los episodios del conflicto armado a través de un complejo tejido de fenómenos sociales, en las comunidades impactadas y vulneradas, en las que han sido transformadas y resignificadas por ellas mismas ofreciendo un servicio para quien las necesita. En la supervivencia a los cambios históricos, sociales y culturales de nuestro país, la danza se ha fortalecido como un excelente contenedor de memorias colectivas que hablan de las formas de resistencia de nuestros pueblos a los cambios y su adaptación a nuevos tiempos.

Además de la importancia que tienen las manifestaciones artísticas para la construcción de memoria e identidad colectivas de las comunidades, el carácter colectivo-grupal de estas prácticas corporales y dancísticas las convierte en espacios importantes de encuentro entre individuos, donde la escucha del lenguaje no verbal permite la relación con los otros desde la empatía; de esta forma se reconocen como entornos plurales e incluyentes. Allí se puede identificar con claridad la potencia de estas prácticas dancísticas como espacios de reparación colectiva y de reconstrucción de tejido social.

En el caso puntual de la danza tradicional o folclórica que existe y se practica con vitalidad en los territorios del país, es importante reconocerla y posicionarla, desde este enfoque de la danza sensible, como un lugar de revitalización de la memoria colectiva y reparación del daño colectivo de una comunidad, más allá de su presentación escénica o sus espacios de circulación en fiestas y festivales. Si asumimos el enfoque del trabajo con el cuerpo desde la perspectiva somática, y a eso sumamos el hecho de que la práctica de la danza potencia el encuentro de los individuos dentro de un colectivo, y adicionalmente lo asociamos con una forma de danza que habla de una identidad regional, de la historia y de las costumbres de un



pueblo, es fácil comprender por qué un espacio como una rueda de bulle-rengue, una rueda de cumbia, un parrando llanero, una rueda de fandango, un ritual indígena en una maloka o un bunde en la calle pueden ser considerados como encuentros en los que la revitalización de la memoria colectiva se da a través de los cuerpos fundidos en una tradición, que se vuelve movimiento danzado, y que cada vez que se recrea permite que una fibra de la memoria de una comunidad que ha sido vulnerada se repare en el encuentro con los otros.

Es de resaltar el encuentro intergeneracional que ocurre a través de la danza, en el cual las tradiciones y expresiones culturales se van integrando a las generaciones venideras; hacen entrega de estas para su práctica, disfrute y transmisión. Esta guía de trabajo reconoce y otorga un lugar muy importante al trabajo colectivo como hecho esencial para los procesos de reparación desde el individuo hacia su entorno, precisamente porque allí se influye de forma directa sobre la memoria colectiva y se propician transformaciones en la relación con los otros, desde el cuerpo como epicentro de la acción reparadora.



5. EL FORMADOR COMO facilitador de procesos de transformación social

Los procesos de reparación emocional y simbólica están esencialmente basados en las personas y en sus interacciones, y su misión es atender el legado del pasado para restaurar la confianza y las relaciones, en un esfuerzo por sanar y ayudar a reconstruir la sociedad de las repercusiones de la guerra y la violencia. Para esto se requiere tener una visión integral y promover las relaciones tanto horizontal (con los pares) como verticalmente (confianza en las instituciones) (Simpson in Accord Insight, citado por Austin, 2017). En esencia, la labor del facilitador es utilizar la memoria colectiva de la danza como una oportunidad de reconexión consigo mismo y con el otro, y también dar apertura a todo aquello que contribuya a reparar la dimensión relacional y de esta manera aportar a la transformación social.

La base para el cuidado sensible subyace primordialmente en el facilitador como guía en los procesos de integración y cambio, más que como un transmisor del conocimiento y de los parámetros dancísticos para la creación artística. Este proporciona un modelo de relación horizontal con el mundo, que reconoce las experiencias de cada uno, las valida y ofrece oportunidades para fomentar los recursos individuales y colectivos.

Aun cuando la práctica de la danza genera comunidades fuertes alrededor del espacio de trabajo, no siempre un escenario dancístico es un entorno donde prima el reconocimiento del otro y sus particularidades. Los espacios de encuentro a través de la danza, en general, en especial los de formación, se ocupan del fortalecimiento de las habilidades físicas del participante, de la comprensión de las estructuras sonoras y espaciales que se encuentran en coreografías y montajes de repertorios, así como en el estudio de técnicas de movimiento que dotan al participante del lenguaje corporal que le permita desenvolverse con su cuerpo en la escena o en un espacio donde se acude a bailar. En estos procesos existe también un profundo trabajo de reflexión que dota de sentido lo que se presenta y crea desde el grupo de trabajo, lazos y vínculos en un tejido humano que reúne comunidades enteras alrededor de la danza como colectivos en los que prima el encuentro con el otro, como una familia.

Se podría decir, entonces, que las habilidades de un facilitador en danza que propicie espacios donde se trabaja de manera intencionada con la dimensión sensible de las personas, con propósitos que trascienden la preparación de puestas en escena o la formación de un individuo como bailarín, van más allá de la observación atenta a los participantes y a la aplicación y conocimiento del lenguaje de la danza. El desarrollo de la capacidad de respuesta del facilitador frente al material que le surge natural y espontáneamente, en cada persona y en el grupo en general, debe ser un eje central de los espacios formativos y de reparación psicosocial.

El facilitador necesita desarrollar la habilidad de fomentar experiencias de participación, curiosidad, exploración, juego, empoderamiento y conexión social, de manera que los contenidos desarrollados en una práctica de danza sean vehículos para propiciar otros aprendizajes asociados al desarrollo sensible de los asistentes. Esto aplica también para fomentar la integración



del trabajo de expresión y creatividad en trabajadores y personas que acompañan procesos de reparación psicosocial.

La manera como el facilitador guía el grupo y las estrategias que pone en marcha para responder a las situaciones que se presentan en el proceso son lo que permite que se propicie la reparación emocional y social en un espacio de práctica de danza. En el aparte de las aplicaciones prácticas que se ofrecen en esta guía se ejemplifican en detalle algunas estrategias.

El trabajo y la práctica de la danza sensible requieren que el facilitador se permita observar y atender las dinámicas internas y externas que se presentan en sí mismo y en los demás, y que propicie el desarrollo de prácticas, reflexiones y encuentros en los participantes y entre ellos, o en la comunidad que se reúne a bailar, con una mirada diferente, más integral, profunda y abierta.

Un espacio de encuentro dancístico sensible requiere una postura de escucha y receptividad por parte del maestro frente a los cuerpos, las emociones, los pensamientos, las propuestas y los movimientos de cada integrante. Esto implica la práctica del pensamiento sin juicio como marco de interacción entre facilitadores y practicantes, así como un cuidado especial en la manera como el facilitador vive la experiencia, se conecta con el otro y modela los espacios e interacciones pedagógicas y prácticas.

El facilitador debe desarrollar la habilidad de cultivar la conciencia de la experiencia de los asistentes en todos los niveles (sensaciones, emociones, pensamiento) y ofrecer espacios para observarla y notar los cambios que ocurren en esta a través del tiempo. Señalar sin juicio las dinámicas observadas y promover su libre expresión, el juego, la imaginación y la creatividad en el espacio de encuentro son habilidades que debe desarrollar el facilitador sensible. De esta manera, las dinámicas vinculares dentro del espacio dancístico se convierten en una oportunidad de reparación en las interacciones mismas. Esto quiere decir que a través de las dinámicas de relación entre facilitador y participantes, y entre todos, se generan las oportunidades de transformación y reparación del tejido social.

Tener en cuenta todas las dinámicas interpersonales que surgen entre los integrantes de un grupo, mediar sus necesidades, abrir espacio para



resolver los conflictos que se presentan como parte de un proceso pedagógico, se consideran oportunidades para descubrir, profundizar e integrar habilidades socioafectivas, y de esta manera contribuir a reparar los vínculos entre miembros de una comunidad.

Para que las experiencias tengan los resultados esperados, se requiere que el facilitador se relacione con cada uno, de manera que su retroalimentación verbal y no verbal se centre en ofrecer un marco seguro de trabajo, basado en su accesibilidad emocional, el respeto a la diferencia, el realce de las capacidades individuales y el reconocimiento del potencial de las interacciones del grupo.

Poder saber qué hacer y qué no hacer con los estados emocionales, con la memoria de vulnerabilidad y con los conflictos que se dan en el proceso es otra habilidad esencial del facilitador. Dicha destreza parte del desarrollo de la propia consciencia del facilitador de sus estados internos y su disposición a hacerse partícipe e integrante activo del proceso, y quien también tiene una experiencia individual, aportando al proceso grupal desde esta.

5.1

Autocuidado del facilitador

El autocuidado del facilitador y el reconocimiento de sus propias necesidades deben ser elementos para tener en cuenta como un eje primordial del proceso, ya que, como se mencionó, la danza sensible presta especial atención al ámbito de las relaciones como resultado de un encuentro, más que a la formación técnica, y es precisamente a partir del estado, la comprensión y la coherencia del facilitador con la propuesta que esta toma fuerza. El facilitador puede atender su propia necesidad de cuidado e integración de lo que ocurre en su experiencia, primordialmente mediante el cultivo de la consciencia de su propia corporalidad en el momento presente, reconocer sus propios estados emocionales, límites y recursos, y acceder a ellos en la medida en que los requiera.

Para lograr esto se plantea que el facilitador participe de esta propuesta como su receptor, y se permita ser guiado a través del proceso, utilizando esta oportunidad para contactar consigo mismo y desarrollar las habilidades

más importantes para su labor: su autoconciencia corporal, la capacidad de reconocer y expresar su vivir, sentir y pensar, y el fortalecimiento de habilidades sociales, incluyendo el pensamiento sin juicio. Por esta razón, esta guía debe estar acompañada del taller vivencial correspondiente, que permite introducir a los facilitadores al material estudiado.

Fomentar la práctica de llevar un diario escrito o dibujado como herramienta para la reflexión y la consciencia aplica tanto para el facilitador como para los practicantes. Este medio permite registrar los alcances del trabajo así como las dificultades que se presentan en el camino, los obstáculos para su autocuidado o para la integración de esta propuesta en su quehacer pedagógico. Ofrecer espacio en las sesiones para registrar en este diario los ejercicios y las experiencias obtenidas es de gran utilidad para integrar verbalmente lo ocurrido y visitar esta información cuando sea necesario.

Adicionalmente, es de gran utilidad que el facilitador conozca los recursos somáticos propuestos, y pueda aplicarlos para su propia ayuda cuando esto sea necesario, así como desarrollar la capacidad de enseñarlos y modelarlos cuando así lo considere. El enraizamiento, la fluidez y la autocontención son herramientas de gran importancia para el facilitador, las cuales se describen más adelante en esta guía.

Es importante recalcar que el rol del facilitador es el de guía, mediador y contenedor de las experiencias que suscita en la práctica de la danza, y que estas pueden detonar la memoria de eventos dolorosos o traumáticos en los participantes. Si bien no puede asumir el rol de un terapeuta, lo que sí puede hacer es contener y acompañar lo que va ocurriendo en el momento presente, cuando esta se da, y apoyarse en los recursos somáticos aprendidos con esta aproximación.

Por otro lado, se sugiere implementar sistemas de apoyo que permitan que los facilitadores puedan escucharse y apoyarse los unos a los otros. Hay varios modelos que pueden ser utilizados, incluyendo espacios de acompañamiento grupal, o uno a uno, propiciados por profesionales o personas con mayor experiencia en este trabajo. Existen procesos de coapoyo en pares, triadas o grupos y blogs para compartir experiencias, entre otros.





6. EL GRUPO COMO entorno reparador



El reconocimiento y la exploración del cuerpo propio que inicia cuando un participante de espacios de danza inicia su camino, se expande hacia los otros y hacia el entorno, pues se aprende a bailar mientras se danza con otros y se reconocen el tiempo y el espacio a través del movimiento. Dentro de la perspectiva de las herramientas para el cuidado sensible desde la danza, invitamos a considerar el grupo que danza como un encuentro de sujetos que se reúnen en torno un objetivo inmediato de tipo artístico, expresivo o pedagógico. El enfoque psicosocial nos invita a verlo adicionalmente como una comunidad de pensamiento y crecimiento en colectivo, donde el cuidado mutuo y el acompañamiento al otro dentro de su proceso son una regla fundamental del espacio de trabajo y los encuentros.

Desde esta perspectiva, la danza como campo de exploración de uno mismo y de interacción con los otros y el entorno es un espacio privilegiado para el reconocimiento del ser en sus dimensiones motoras, sensibles, comunicativas, expresivas y cognitivas, pero también lo es para la reconstrucción de la confianza, la tolerancia y el fortalecimiento del sentido de comunidad. Por eso proponemos que los espacios de la práctica de la danza adopten las perspectivas del cuidado sensible como elemento estructurante para fortalecer lo que ya de hecho sucede, y es la reconstrucción de tejidos emocionales y colectivos a través de la reunión de sujetos en torno al movimiento.

El grupo puede considerarse como el útero donde el participante crece y se desarrolla. Así como un bebé en gestación requiere condiciones óptimas para su desarrollo y la ausencia de asuntos elementales como el alimento, el calor, el cuidado constante de la madre en su proceso, de la misma forma el participante necesita un espacio donde su autoestima se fortalezca, donde el reconocimiento de sus fortalezas y debilidades se dé en compañía de un guía que le permita desarrollarse sin acciones que vulneren su sensibilidad, y donde sea valorado y reconocido como miembro de una comunidad de aprendizaje. Ante la ausencia de alguna de estas condiciones, el participante seguirá en su proceso de crecimiento, pero eventualmente requerirá trabajar en fortalecer lo que no fue fomentado en sus etapas de crecimiento dentro del grupo.

Una comunidad que danza se constituye en un grupo o espacio de interacción emocional constante. Es por esta razón por la que el facilitador, como

guía y responsable de establecer las reglas de juego de este proceso, tiene la posibilidad de hacer de la estancia de un participante en este espacio una experiencia positiva y de enorme provecho para su crecimiento personal o de formación dancística, o una experiencia que genere cicatrices emocionales en quienes formen parte del grupo. Podemos decir que un grupo de danza es un entorno reparador cuando:

- Permite aprender nuevas formas de movimiento y expresión, que a su vez transmiten, proponen o muestran, a través de la interacción con los demás, nuevas formas de comportamiento, sensación y pensamiento.
- Ofrece herramientas para utilizar los recursos existentes en el cuerpo, y de esta manera contribuye al empoderamiento de cada quien frente a su propia experiencia.
- Se centra en el momento presente, en el disfrute y la promoción de oportunidades para conectar con otros de manera segura.
- Permite afirmar la identidad y la individualidad de cada quien, con su propio ser y desde este, incluyendo su forma de pensar, sentir y moverse.
- Permite habitar en la diversidad, aun cuando se fomenta un sentido de pertenencia al colectivo, considerando que “soy distinto a los demás”, único entre un grupo, pero soy parte de este grupo de seres distintos y únicos.
- Permite verse en un “multiespejo”: me permite verme en otros, en sus similitudes y diferencias conmigo.

6.1

El círculo como contenedor del grupo

El círculo es una herramienta de gran valor en el desarrollo de procesos participativos y de reparación social, y es una propuesta metodológica esencial en los procesos reparadores a través del movimiento. Como herramienta metodológica, el círculo es una manera de organizar un grupo en el espacio, el cual evoca la presencia de un contenedor conformado por todos los miembros de este, incluyendo el facilitador, y en el que es posible verse el uno al otro, percibirse como individuos y como comunidad, fomentar el sentido de pertenencia, practicar la escucha activa y funcionar en una relación de horizontalidad, en la que todos tienen la posibilidad de participar y la perspectiva de cada uno es escuchada y validada.

Adicionalmente, el círculo genera un espacio en el centro, concebido como un lugar fértil desde donde se puede estimular la creatividad y la expresión, bajo un contenedor que permite la integración de la experiencia tanto verbal como no verbal. En este se abre espacio para compartir experiencias, inquietudes y comentarios, así como observaciones sobre las dinámicas grupales, tomando ordenadamente la palabra en la práctica de la escucha atenta, el pensamiento sin juicio y la comunicación no violenta.

Con esta metodología también el facilitador puede presentar temas y aspectos teóricos que forman parte del encuentro dancístico, ofrecer re-orientación o proponer procesos de reflexión grupal sobre temas o ejercicios específicos. El proceso grupal que usa esta herramienta se rige mediante un modelo de horizontalidad en las relaciones que se refleja en las siguientes características: los roles son compartidos entre todos los miembros; la calidad de la experiencia es una responsabilidad compartida; en la experiencia grupal subyace la riqueza del aprendizaje, más que en los intereses individuales.

Este esquema fomenta el respeto, la igualdad, el pensamiento sin juicio, la confianza y la comunicación interpersonal. También puede ser utilizado para ofrecer rutinas predecibles, recomendadas como parte del cuidado sensible.





7. ORIENTACIONES prácticas para la danza sensible



Los siguientes lineamientos son recomendaciones para la aplicación práctica de las herramientas en el cuidado sensible desde la danza, y su integración a la pedagogía dancística como aporte a la reparación psicosocial en Colombia. Estas orientaciones están divididas en cuatro partes principales, así: la primera incluye diversos aspectos que se deben tener en cuenta para orientar las acciones del facilitador sensible durante las clases y al diseñar procesos pedagógicos; la segunda introduce una serie de recursos somáticos para ser integrados en las propuestas pedagógicas y espacios dancísticos, acorde con las necesidades que el facilitador considere; la tercera presenta algunas orientaciones para el trabajo con niños y niñas; la cuarta consiste en una serie de actividades prácticas que pueden ser utilizadas como ideas para integrar a los espacios de danza o reparación psicosocial y para ilustrar la propuesta.

7.1.

Orientaciones para el facilitador

Es imprescindible que los procesos de encuentro dancístico que deseen integrar el cuidado sensible a su práctica pedagógica, y aquellos que se enfocan en el acompañamiento psicosocial con poblaciones vulnerables a través de la danza y el cuerpo, tengan en cuenta e integren los siguientes aspectos, acorde con las necesidades del contexto y el grupo:

- a) Ante todo, ofrezca un espacio seguro de trabajo (este aspecto ya fue desarrollado en la sección 4.2.1).
- b) Sea claro y consistente en su comunicación respecto a todos los aspectos que forman parte del proceso de encuentro dancístico. Para esto se recomienda:
 - Presentar de manera sencilla los aspectos básicos del espacio dancístico, de reparación psicosocial o de formación, al iniciar cada proceso con un nuevo grupo (horarios, compromisos, plan de trabajo, roles, estructura de las sesiones, etc.).
 - Elaborar unos acuerdos del grupo de manera conjunta y participativa. Como facilitador, acuda a dichos acuerdos cada vez que sea necesario para que estos sean revisitados. Recuerde que los acuerdos pueden ser replanteados según las situaciones específicas, y que este ejercicio ofrece una oportunidad para ejercitar en el grupo el respeto a la

diferencia, promover la resolución de conflictos y construir juntos la visión del espacio dancístico.

- Como facilitador sea consistente con la propuesta y con lo que comunica. Asegúrese de llevar a cabo lo que propone y menciona al grupo, y absténgase de prometer lo que no puede cumplir o no está a su alcance. Esto interfiere con la capacidad de confiar y atenta contra la construcción de seguridad y confianza como principio del cuidado sensible.
- Permítase observar y expresar lo que siente en primera persona, observando desde su propia experiencia cómo percibe las dinámicas de los otros individuos y el grupo en general.
- El cuidado en el lenguaje es fundamental en el momento de retroalimentar las propuestas de movimiento y los resultados individuales y colectivos. Sea consistente en el uso del lenguaje y preciso en lo posible cuando se refiera a los logros y avances de los participantes. Evite descalificar sus resultados y proponga alternativas que permitan aprovechar las correcciones en positivo.

c) Practique la escucha activa. La actitud de escucha va más allá que atender a los contenidos verbales compartidos entre personas. Esta implica permitirse observar la manera como cada quien vive el momento presente, para dirigir su atención, recibir y aceptar, tanto la propia experiencia como la de los demás.

- Desde la perspectiva corporal, escuchar requiere orientarse hacia lo que se desea atender, reducir la velocidad, estar enraizado, mantener la fluidez de la respiración y abrir espacio interno para recibir lo que se está expresando.
R/: ¿Qué me llama la atención del espacio en el que estamos? ¿Qué me inspira de este lugar? ¿Cuál espacio quisiera ocupar en este salón? Note los pies y observe las sensaciones en los pies cuando camina. Hágalo más lentamente para poder notar en detalle.
- Ofrecer momentos en donde esta habilidad puede desarrollarse ayuda a ampliar el rango de tolerancia y relación que cada uno tiene, y por ende ayuda a fortalecer los vínculos entre las personas.
- Puede ser de utilidad ofrecer oportunidades para que los participantes exploren a través del movimiento la experiencia de receptividad y aceptación. Para esto se puede invitar a cada uno a identificar a qué le quiere decir sí y a vivir esta experiencia desde el cuerpo y el movimiento, y a través del espacio.





R/: ¿A qué le quiero decir sí en la vida? ¿A quiénes quiero tener cerca? ¿Cómo es esa experiencia de imaginar recibir justo lo que queremos/necesitamos?

- En el compartir verbal, recuerde la disposición de escucha para invitar a cada uno a poner en práctica esta herramienta cuando sea necesario.
- Permita las reflexiones grupales sobre el impacto que tiene en los participantes ser escuchado o no.

R/: ¿Cómo es para mí ser escuchado con atención? ¿Qué pasa cuando mis compañeros se distraen o hablan entre sí cuando yo hablo? ¿Cómo puedo estar más presente con el otro?

d) Promueva una actitud de respeto y comunicación no violenta en el grupo. La actitud de respeto incita a recibir sin reaccionar o tomarse personal las acciones o formas de pensar del otro.

- Hablar siempre en primera persona en el grupo es una herramienta de gran ayuda, ya que contribuye a que cada uno se apersona de su propia experiencia y de sí mismo, y así se diferencie de otros.
- Valide la diversidad de experiencias relacionadas con la manera de pensar, las respuestas emocionales, el uso del espacio, el movimiento, la distancia y el contacto con otros, los puntos de vista, etc.
- Promueva el uso de un lenguaje tranquilo y desprovisto de calificativos negativos entre los miembros del grupo. Invite al grupo a observar la comunicación asertiva entre sus miembros, prestando especial atención a las burlas y bromas sobre los cuerpos y movimientos, el uso de palabras que se puedan prestar para descalificar a alguien.

e) Fomente la creación de un espacio de contención emocional, esto es, un espacio en el que las personas puedan entrar en diálogo, expresarse libremente y ser escuchadas por el grupo, reconociendo la emoción como un aspecto más de la experiencia de la práctica de la danza. Este espacio de expresión libre entre los participantes implica establecer una regla de no juicio sobre lo que se hable o exprese en el espacio de contención o diálogo. Dicha contención es ofrecida primordialmente por el facilitador como modelo y mediador del proceso. La utilización del círculo también ayuda a proveer un espacio grupal de contención⁴. Preste atención a la forma del círculo mismo y a que no queden espacios grandes entre personas. Ayúdeles a identificar entre ellos cuándo hay contención en el círculo y cuándo no.

⁴ Para más detalles sobre el círculo remítase a la sección 6.1.

- Si algún miembro del grupo requiere un espacio de contención fuera del grupo porque no está listo para compartir su experiencia emocional con el colectivo, ofrezca un acercamiento individual como primer paso para establecer una relación y abrir espacio para llegar a expresarse con tranquilidad en el grupo.
- Evite en lo posible forzar la participación de algún miembro del grupo en dinámicas en las que se vea expuesto a compartir asuntos en los cuales no está listo para socializar. Tenga en cuenta que todos los individuos tienen distintos niveles de apertura a compartir su experiencia con los demás, y forzar el intercambio de estos asuntos puede vulnerar la sensibilidad de quien no está listo para ello.

f) Mantenga rutinas de trabajo predecibles. Si bien la danza sensible apoya la espontaneidad, la creatividad y la libre expresión, esta requiere ofrecer un entorno de predecibilidad, el cual se ofrece a través de la coherencia y la estabilidad del facilitador, así como del desarrollo de rutinas más estructuradas; esto es, que siempre se inicie y cierre de la misma manera, que se cumpla con los horarios y los acuerdos planteados.

- Algunas veces, ofrecer una práctica de movimiento que se repita en todas las sesiones ayuda a reafirmar el sentimiento de predecibilidad. Esto puede ser una práctica de autoconciencia corporal o un ejercicio de respiración, o una habilidad específica que el facilitador desea instalar en los participantes.
- Así mismo, hay que proponer una estructura que sea aplicable a todas las sesiones, que incluya un aspecto de pedagogía y práctica dancística y otro de compartir verbal.
- La rutina de trabajo, en el marco de la propuesta desarrollada en este enfoque de danza sensible, podría incorporar diferentes momentos en las sesiones. Esto se traduce en una estructura de las sesiones, la cual puede estar compuesta de la siguiente manera: una reflexión inicial para abrir la sesión de trabajo; preparación del cuerpo y la atención para el movimiento; desarrollo de actividades con temáticas específicas combinadas con otras actividades que propicien la exploración del cuerpo en movimiento; acciones que fomenten la cocreación o el trabajo cooperativo, y un cierre acompañado de una reflexión final sobre la experiencia de la sesión de trabajo y sus aprendizajes.
- Permítase ajustar los ejercicios sobre la marcha para incorporar las



propuestas espontáneas del grupo cuando estas surjan. Esto requiere una actitud flexible por parte del facilitador así como una confianza en el proceso mismo y en las propuestas por parte de los participantes.

g) Cultive la conciencia de los propios límites y el respeto por los de otros. Como se mencionó anteriormente, las maneras de trabajar con los límites a través del cuerpo, y por lo tanto en el ámbito de la danza, son: contacto físico, proximidad, contacto visual y decir no (Ogden, Minton y Pain, 2006).

- Genere oportunidades para identificar estos límites en las interacciones cuando haya la posibilidad de hacerlo, para ejercitarlos o para notar lo que le impide a cada uno poner sus propios límites, cuando este sea el caso.
- Preste atención a la distribución del espacio alrededor de cada uno, y ayúdeles a notar las señales de comodidad o incomodidad relacionadas con la proximidad y el contacto físico con los demás (Ogden, Minton y Pain, 2006).
- Sea cuidadoso con la utilización del contacto físico con los demás. Las actividades que incorporen el contacto físico deben darse de manera gradual, es decir, sin propiciar encuentros que de entrada puedan motivar rechazo entre los participantes.
- Se deberá pedir permiso para tocar a otros cuando sea apropiado.
- Ofrezca oportunidades para que quienes no deseen ser tocados puedan expresarlo, y que este límite pueda ser respetado en el grupo.

h) Siempre dirija la atención a la experiencia en el aquí y el ahora. Para esto no se enfoque en la historia, o las emociones negativas, si estas surgen en el proceso. Ayude a los participantes a enfocarse en las sensaciones e impulsos de movimiento en el momento presente, así como en la experiencia de contención y apoyo por parte del grupo. Abra espacio para indagar sobre lo que el cuerpo parece querer hacer en cada momento y para notar los impulsos de movimiento desde adentro, es decir, invitar a los practicantes a dejarse ser movidos, en vez de moverse⁵.

i) Promueva experiencias gratificantes, divertidas o que proporcionen alivio. Permita que los participantes redescubran su cuerpo como territorio de sentimientos positivos. Para esto fomente la exploración de opciones

⁵ Concepto proveniente de la técnica de movimiento auténtico (Starks Whitehouse, 1999).

de movimiento, postura, respiración, gestos, interacción, que ofrezcan disfrute, risa y alivio.

- Oriente la atención hacia las experiencias de disfrute y gozo llevando la atención a las sensaciones, su ubicación en el cuerpo, su cualidad, los cambios que se presentan en estas a través del tiempo, las emociones con las que se relacionan, las imágenes que generan, etc. Nómbrelas cuando sean evidentes y ofrezca tiempo para permanecer en estas e instalarlas como recursos que pueden ser utilizados por la persona cuando sea necesario calmarse u obtener un apoyo en un momento difícil. Esto ayuda a construir la resiliencia.
- Modele y guíe maneras de disfrutar las experiencias gratificantes. Cuando esto ocurra, repítalo o espejéelo. También integre el juego, la imaginación y la creatividad en la propuesta.
- Tenga en cuenta las creencias que limitan las experiencias de placer o gratificación. Para esto invite a reflexionar sobre aquello que le impide a la persona hacer lo que el cuerpo y su impulso de movimiento realmente desea.

j) Encuentre mecanismos y experiencias que promuevan el sentido de control y dominio.

- Fomente la conciencia sobre momentos de empoderamiento, defensa activa y exitosa, asertividad en los límites interpersonales, conexión con otros, protección y seguridad existentes en la vida del individuo.
- Oriente a la persona/grupo a utilizar estos como recursos que contribuyen a regularse.
- Preste especial atención a las experiencias y memorias de momentos de afecto, seguridad, conexión, placer y expresión asertiva. Para esto se sugiere que la participación en los ejercicios y actividades de clase pueda tener variaciones, según las capacidades e intereses, y que la persona se permita dar prioridad a las necesidades de su cuerpo, antes que seguir instrucciones al pie de la letra para los ejercicios. Esto le permite aprender a autorregularse y aumentar su sentido de control.
- Cada vez que desarrolle ejercicios con ojos cerrados, permita que seguir esta directiva sea una opción de cada uno y ofrezca la posibilidad de abrir los ojos si surge miedo, inseguridad, ansiedad o pánico en la persona. Dirija la atención a abrir los ojos y hacer contacto con el lugar y los otros en caso de identificar malestar o disociación.



k) Enfóquese en las fortalezas y habilidades de cada participante y del grupo y en los recursos que han utilizado para sobrevivir y adaptarse a las situaciones adversas.

- Cultive y valide los momentos de logro, iniciativa y maestría de cada uno, y enfóquese en sus habilidades. Resalte lo positivo de cada persona y del grupo en general cuando sea oportuno. Cuando las note, ofrezca retroalimentación verbal, siempre centrándose en lo positivo e iniciando con lo que más resalta como recurso o fortaleza.

l) Permita la expansión de opciones y genere nuevas posibilidades de expresión. Permita espacio para la expresión creativa y para romper los hábitos de movimiento. Cuando el individuo no encuentre opciones, permítale imaginarlas.

- Fortalezca la idea de que toda exploración del movimiento natural del cuerpo, por fuera de esquemas predeterminados de movimiento, también es danza.
- Invite a los participantes del espacio de práctica de danza a buscar distintos caminos para su movimiento corporal, más allá de los esquemas de pasos, danzas y coreografías que formen parte del proceso de aprendizaje.
- Promueva la exploración de distintos estímulos sonoros a los que se usan para la práctica de la danza en los esquemas coreográficos. Estimular la sensibilidad y la escucha a otras sonoridades puede enriquecer la experiencia emocional de los participantes.

m) Ofrezca oportunidades de conexión con otros, así como de reflexión sobre las dinámicas grupales y los roles sociales que surgen en el proceso.

- Ofrezca espacios de cooperación, mutualidad y poder compartido entre los miembros de un grupo.
- Desarrolle actividades en las que el liderazgo pueda ser compartido o rotado entre los miembros del grupo.
- Fomente la reflexión sobre la manera como el comportamiento propio afecta al otro.
- Ofrezca oportunidades de realizar intercambios creativos mediante el cultivo de la conciencia de sí mismo y de los otros mientras exploran moverse en el espacio individual y grupal.
- Invite a notar la experiencia interna frente a los movimientos y expresión corporal de otros.



- Observe las dinámicas del grupo durante las actividades y note los cambios en el ánimo y en las interacciones entre los participantes.

n) Las habilidades socioafectivas que se desean establecer requieren práctica y repetición, por lo que es necesario tener en cuenta esto al momento de diseñar las sesiones y permitirse visitar ejercicios o prácticas y proponer tareas, para así profundizar en conceptos que usted considere esenciales para el grupo y el contexto de trabajo.

o) Introduzca preguntas reflexivas mientras guía las exploraciones de danza, movimiento y autoconciencia corporal, y promueva la utilización de palabras que permitan describir la experiencia subjetiva cuando sea necesario (somática, emocional). Ofrezca tiempo para registrar por escrito las experiencias y reflexiones obtenidas a través de las exploraciones.

7.2.

Recursos somáticos

Los recursos somáticos son aquellos que surgen de la experiencia física de una persona y que están relacionados con las funciones biológicas o la organización corporal de las personas en cada momento (Ogden, Minton y Pain, 2006). Dichos recursos son de gran importancia para el funcionamiento físico, psicológico y relacional óptimo de un individuo, por lo que introducirlos a lo largo de los procesos de encuentro y práctica dancística sensible aporta a la creación de nuevas experiencias y contribuye a resignificar la relación con el mundo y fomentar integralmente el sentido de seguridad, maestría, bienestar, confianza e identidad.

En general, los recursos somáticos permiten que el individuo pueda calmarse a sí mismo o ayudar a otros a hacerlo, y lograr un estado de equilibrio, conexión e integración, con la ayuda de otra persona o sin esta (Schore, 2003). Poder identificarlos y desarrollarlos es una herramienta valiosa que contribuye a re-ganar el sentido de control que, como ya se mencionó, es una experiencia común para quienes han vivido experiencias de vulnerabilidad.

A continuación, se ofrece una descripción de algunos recursos somáticos de utilidad para el enfoque desde la danza sensible; estos son: autoconciencia corporal, respiración, enraizamiento, fluidez y límites.

7.2.1

Autoconciencia corporal

La autoconciencia corporal es la conciencia del cuerpo físico, tal y como es experimentado por el individuo en el aquí y el ahora. Desarrollar esta habilidad es fundamental para el trabajo sensible, ya que es a través de la propia observación que el individuo logra notar su estado interno, incluyendo su respiración, postura, sensaciones internas, impulsos de movimiento, tendencias, limitaciones, etc.

Para fomentar este recurso fundamental, se sugiere invitar a centrar la atención en la experiencia desde el interior de cada uno o a explorar creativamente áreas particulares del cuerpo durante las clases. Esta autobservación puede incluir, además de la experiencia corporal, el darse cuenta de las emociones, pensamientos o imágenes que están presentes o que surgen en el proceso, lo que ayuda también a notar los cambios experimentados a través del tiempo en cada una de estas áreas. Para esto sirve dirigir la atención al estado presente antes y después de algunas prácticas, o al inicio y final de la clase.

Si bien es de utilidad cerrar los ojos para facilitar la observación de estados internos, esto puede aumentar la sensación de falta de control o ansiedad, por lo que se recomienda siempre ofrecer la posibilidad de dejarlos abiertos, o abrirlos y cerrarlos suavemente, acorde con lo que cada uno determine que necesita en el momento.

R/: ¿Qué sensaciones me llaman más la atención en mi cuerpo en este momento? ¿En qué áreas del cuerpo siento tensión? ¿En qué partes del cuerpo no siento nada o me siento desconectada de ellas? ¿Me siento más cómoda con ojos abiertos o con ojos cerrados? ¿Qué postura mi cuerpo e invita a asumir? ¿Qué necesito ajustar para estar más cómodo? ¿Qué imágenes vienen a mí en este momento / en esta postura / cuando hago este movimiento?



7.2.2 Respiración

Las respuestas naturales de supervivencia presentan una tendencia automática a contraerse y bloquear la respiración como un mecanismo para suprimir las sensaciones y emociones dolorosas en el cuerpo y centrar así la energía en las extremidades para la movilidad y la acción de protección. Esto se manifiesta en una respiración corta y superficial, característica de estados de ansiedad y miedo. Comprender la relación entre la respiración y los estados emocionales brinda la posibilidad de acceder a este recurso para reducir los niveles de activación del sistema nervioso e incitar estados de calma, equilibrio y presencia.

Hay múltiples maneras de trabajar con este recurso, pero para efectos prácticos se sugiere que la danza sensible incluya fomentar la conciencia de la respiración, introducir ejercicios de respiración profunda en algunos momentos y ayudar a hacer hincapié en la exhalación, haciéndola más larga que la inhalación. Esto ayuda a activar el sistema nervioso parasimpático, encargado de ofrecer experiencias de seguridad, calma y restauración. También se recomienda utilizar e integrar sonido y exhalación audible en las prácticas de movimiento.

El facilitador debe tener en cuenta que si el participante manifiesta dificultad para trabajar directamente con la respiración de manera consciente, esta se puede abordar indirectamente proponiendo ejercicios que usen la respiración junto con el movimiento, o a través del uso de la voz.

R/: ¿Cómo es mi respiración en este momento? ¿Es profunda o superficial? ¿Qué pasa al permitirte profundizar la respiración? ¿Puedes dejar que el sonido del aire en la exhalación suene un poco más duro? ¿Qué tan fácil es para ti emitir sonidos? ¿Cómo responde tu cuerpo o el movimiento al permitir añadir sonidos a la respiración o el movimiento?



7.2.3 Enraizamiento

El enraizamiento es un concepto de la somática⁶ que se refiere a la capacidad de sentir el contacto con la superficie de la tierra, y permitir entregar el peso a la gravedad a través de las piernas y los pies (Anagnostopoulou, 2015). Este implica sentir el apoyo del cuerpo cuando la persona está de pie y permitir que el movimiento surja desde allí. Desde una perspectiva psicológica, se cree que el enraizamiento refleja el contacto con la realidad y contribuye a fortalecer el sentido de solidez, pertenencia y confianza en el mundo (Bainbridge-Cohen, 1993), lo que contribuye a aumentar el sentido de seguridad en la presencia física. Si bien este recurso se piensa más desde una postura vertical, es posible trabajarlo horizontalmente, fomentando la conciencia de entrega del peso de todas las partes que están en contacto con el piso y hacer hincapié en el sentido de soporte.

Para la danza sensible se puede utilizar, además de la conciencia de pies, piernas y soporte, la exploración del movimiento que surge desde el enraizamiento/desenraizamiento, y el ofrecer momentos de descanso y entrega del peso como parte del espectro del movimiento. Ofrezca actividades que promuevan sentir y avivar las extremidades. Utilice los brazos, las piernas y los pies para ofrecer oportunidades de enraizamiento, aumentar la capacidad de sentir apoyo y tomar acción (pararse, zapatear, bailar, caminar, moverse en el espacio, empujar, agarrarse, enfocarse en los pies o en las manos, etc.).

Tenga en cuenta que la respiración es esencial para lograr un contacto fluido con la tierra, por lo que se recomienda utilizar este recurso conjuntamente enfocándose en la fluidez del respirar y en invitar a entregar el peso en cada exhalación. De esta manera se aumenta el sentido de presencia.

R/: ¿Qué noto en mis pies/piernas en este momento? ¿Cuáles partes de mi cuerpo están ofreciéndome soporte o están en contacto con la superficie de la tierra? ¿Qué pasa si en cada exhalación me permito descargar mi peso un poco más a la tierra? ¿Qué ocurre cuando me enfoco en el soporte que me ofrece el entorno, más que en la entrega del peso? ¿Puedo sentir el límite o punto de encuentro entre la entrega del peso y el sentido de soporte?

⁶ Concepto proveniente de la bioenergética desarrollada por Alexander Lowen.

7.2.4 Fluidez

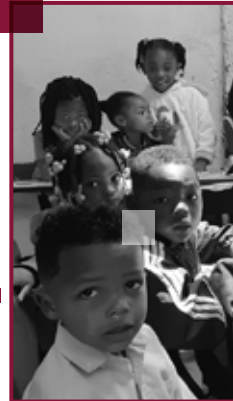
Restaurar la fluidez del cuerpo nos permite incrementar la comunicación entre las partes, el libre flujo de energía, y restaurar la posibilidad de fluir con la vida. La contracción que se genera como parte de las respuestas de miedo y supervivencia limita el ser fluido, por lo que recuperar esta cualidad es necesario puesto que ayuda a integrar la experiencia. La respiración es un recurso que evoca la fluidez, por lo que este puede ser combinado con otras formas. La práctica somática de continuum, creada por Emilie Conrad, se centra en cultivar la conciencia y práctica de movimientos ondulantes y serpentinos como la esencia de la naturaleza fluida, lo que ayuda a instalar este recurso.

Así mismo, otra aproximación somática, Body-Mind Centering, promueve la práctica de la respiración celular para recordar esta cualidad, utilizando una interesante combinación de enraizamiento, respiración y fluidez. Esto podrá ser experimentado directamente en el taller que acompaña esta guía. Como maestro, fomente movimientos naturales, fluidos, espirálicos, serpentinos y espontáneos, que promuevan la creatividad y contribuyan a la conexión de todas las partes.

R/: Permítase llevar la atención en el cuerpo y notar el contenido líquido que abarca. Permítase visualizar esa realidad utilizando la imaginación. Note la fluidez de la respiración y la manera como el movimiento forma parte de la esta. ¿Qué pasa cuando me permito moverme evocando el movimiento del agua? ¿Cómo puedo, a través del movimiento, conectar dos partes de mi cuerpo, a pesar de la distancia?

7.2.5 Límites

Los límites personales de los sobrevivientes han sido atropellados, en especial, debido al carácter interpersonal del conflicto armado, en donde existe, en general, una intención/acción directa que causa daño, iniciada por parte de otra(s) persona(s). Trabajar con límites es empoderante; ayuda a sanar heridas traumáticas y fortalece el sentido de sí mismo, en especial, en relación



con otros (Ogden, Minton y Pain, 2006). Los límites nos permiten tener un sentido sobre quiénes somos, cómo nos diferenciamos de los demás y cuál es nuestro punto de encuentro con el entorno.

Los límites saludables son fluidos y flexibles, capaces de responder a las necesidades del momento. Cuando esta protección se vuelve rígida e inflexible, dejamos de protegernos sanamente para entrar en un estado de defensa (Ogden, Minton y Pain, 2006). Esto es lo que ocurre cuando los límites son violentados, lo que genera cambios significativos en la relación entre individuo y entorno.

Como ya se mencionó, los límites pueden determinarse a través del contacto físico, la proximidad, el contacto visual o la posibilidad de decir no. En particular, en la práctica de la danza es importante resaltar que la comprensión de los límites físicos de cada cuerpo es fundamental, en tanto el facilitador debe respetar y fomentar el respeto por las potencias distintas de cada uno de los miembros de un grupo de trabajo. El reconocimiento de los límites propios, para el caso de los practicantes de algún espacio de danza, es un aprendizaje fundamental en su proceso formativo.

R/: ¿Qué tanto espacio necesito a mi alrededor para sentirme segura? ¿Qué diferencia noto en mis límites personales con diferentes personas? ¿Cómo es el contacto visual para mí? ¿Qué noto en el contacto visual de otros? ¿Cómo es para mí la experiencia de decir no? ¿A qué le digo no? ¿A qué le digo sí? ¿Qué me es fácil compartir en el grupo? ¿Qué tan cómodo es el tacto para mí?

7.3

Aplicaciones prácticas para el trabajo con niños y niñas

Muchas de las orientaciones ya ofrecidas en esta guía aplican para el trabajo con niños y niñas. Como se mencionó anteriormente, los vínculos que se desarrollan en el contexto de la danza sensible son de primordial importancia, ya que es a través de la relación con los otros que ofrecemos el mapa para que la experiencia reparadora ocurra. Todos los seres humanos nos desarrollamos en el marco del vínculo con otros y utilizamos dicha relación para regular respuestas fisiológicas, formar modelos de



funcionamiento interno, tener una base segura de exploración y aprendizaje, y modelar comportamientos aceptados (Perry, 2006).

Las experiencias de supervivencia en niños y niñas tienen la particularidad de activar la orientación a buscar la conexión con un adulto, para la búsqueda de protección. Es este contacto, si está presente, el que le ofrece la experiencia de seguridad y calma al pequeño, y por lo tanto es este vínculo el que ofrece la oportunidad de reparar los vacíos en el sentido de protección. Esto indica que la reparación del tejido social de la niñez, depende de la relación con adultos protectores, receptivos, capaces de valorar y no juzgar. Por esta razón se reitera en esta guía la necesidad de que el facilitador modele actitudes e interacciones de calma, aceptación y respeto, así como que pueda ofrecer palabras para la experiencia subjetiva, por ejemplo, “veo que te frustras cuando no puedes seguir el ritmo del grupo”, “te ves feliz cuando haces ese movimiento” o “pareces más liviano cuando hacemos trabajo en grupo”.

El contexto de la danza sensible y su énfasis en la reparación vincular y el restablecimiento de la confianza hacen que este trabajo sea apropiado y aplicable a niños, niñas, jóvenes y adultos. Es importante tener en cuenta que los niños responden bien frente a la repetición, ya que desarrollar actividades rítmicas simples que se puedan reiterar ayuda al sistema neuronal a organizarse y equilibrarse (Perry, 2006). Así mismo, el juego y la imaginación son herramientas de inmenso valor no solo para niños sino también para adultos.

7.4

Actividades prácticas

ACTIVIDAD 1

Contacto sin tacto

Objetivos

Facilitar el proceso de acercamiento y contacto con el otro, de lo tangible a lo sutil, con el fin de promover la reparación del sistema de relaciones y explorar los propios límites.

Participantes

2

ACTIVIDAD 1

Contacto sin tacto

Palos de escoba de 60 cm de largo (uno por par)
Tiras de papel higiénico de 1 m de largo (uno por par)
Música

Materiales

Descripción

Se divide el grupo en pares. Se le entrega un palo de escoba a cada pareja. Se les indica que cada uno debe sostener únicamente con el dedo índice una punta del palo, de manera que cada pareja quede conectada por medio de este. Al sonar la música se invita a la pareja a moverse, danzar y desplazarse a través del espacio, de manera creativa, sin perder el contacto que hay mediante el palo. Transcurridos unos minutos, se recogen los palos y se reemplazan por un pedazo de papel higiénico, el cual cada uno debe agarrar de una punta de la tira para continuar así con la exploración de movimiento por el espacio por unos minutos, sin romper la tira.

Por último, se recogen las tiras de papel y se les indica a cada par conectar a través de la mirada, sin objeto de por medio y sin contacto físico, y continuar la danza manteniendo el contacto visual. Al finalizar se les invita a compartir mutuamente con la pareja la experiencia vivida.

Recomendaciones para el trabajo sensible y posibles reflexiones

Permita que las personas encuentren su par para el desarrollo del ejercicio de manera creativa y consciente, más que aleatoria; esto es, que cada uno pueda tener la oportunidad de elegir, en lo posible, con quién desea trabajar.

Haga hincapié en los momentos de disfrute e invite a notarlos durante el ejercicio. Invite a notar un punto de inicio de la actividad, en el nivel individual y en la relación con el otro, y a rastrear los cambios que ocurren a lo largo del proceso.

La perspectiva somática se basa en la orientación de la consciencia hacia el impulso a moverse desde adentro, la observación sin juicio de lo que va surgiendo momento a momento y en el espacio de co-construcción entre las dos personas trabajando juntas.

R: ¿Cómo estoy antes de iniciar la actividad? ¿Qué noto en mi cuerpo ahora mismo? ¿Qué pensamientos están presentes en mí en este momento? ¿Identifico alguna emoción en el momento? ¿En dónde está mi energía puesta en el momento? ¿Con quién quisiera trabajar en este momento? ¿Con quién me siento segura? Al buscar elegir un par entre el grupo, ¿tomo la iniciativa o permanezco en un rol pasivo esperando a ser elegido? ¿Qué pasa en mí cuando soy elegido por alguien más? ¿Qué movimientos me gustan más? ¿Qué de mi pareja me hace sentir cómodo? ¿Qué me ayuda a disfrutar de esta actividad (música, conexión con el otro, entorno, etc.)? ¿Qué noto en mí cuando disfruto algo? ¿Hay algo diferente en el nivel de conexión general con esta persona antes y después del ejercicio? ¿Qué diferencias encontró entre las diversas formas de contacto? ¿Con cuál forma de contacto se sintió más cómodo? ¿Cómo fue el contacto visual para usted? ¿Qué notó en el contacto visual de su compañero? ¿Qué pensamientos surgieron durante la actividad? ¿Qué rol tomó durante el ejercicio?

ACTIVIDAD 2

Espejito-Espejito

Objetivos

Fomentar la empatía y la conexión con otro a través de la práctica de movimientos sincrónicos en grupo, utilizando la técnica del espejo.

Participantes

Grupos de entre 5 y 30 personas.

Materiales

Música y espacio amplio en donde se pueda organizar el grupo en círculo

Descripción

Se organiza el grupo en un círculo grande, todos de pie mirando al centro. El maestro ofrece las instrucciones antes de iniciar la música y el movimiento y se encarga de modelar de primeras el ejercicio, antes de pasarle el liderazgo a alguien más. Al sonar de la música una persona pasa al centro del círculo y se permite moverse libremente mientras que las personas en el círculo espejean o imitan los movimientos de quien está en el centro. Transcurrido un tiempo establecido (determinado según el número de participantes), el danzante en el centro regresa a algún punto en el círculo, eligiendo a alguien más que pase al centro y estableciendo contacto visual con esta persona como señal de haber sido elegido y remplazándolo en su lugar, mientras el nuevo danzante pasa al centro. Esto se repite de manera que todas las personas del grupo tengan la posibilidad de pasar al centro y ser espejeado.

Recomendaciones para el trabajo sensible y posibles reflexiones

Es de utilidad que quien primero se ubica en el centro del círculo sea el maestro, de manera que se permita servir de modelo para la actividad, y también ayudar a liberar la tensión que puede haber en el grupo al iniciar la actividad.

Invite a los danzantes a utilizar movimientos creativos, diferentes a los usuales, no basados en la manera “correcta” o “incorrecta” de hacerlos, y a enfocarse en las sensaciones de gozo, dejando atrás los preconceptos.

Ofrezca espacio para indagar sobre la manera como se sienten los movimientos propios, del otro y las diferencias en los movimientos de las demás personas. Esto ayuda a fomentar el respeto por la diferencia y la empatía. Invite a notar los cambios que ocurren en las dinámicas del grupo y en el sentir de los danzantes como parte de este.

Provoque reflexiones que incluyan los niveles de pensamiento, emoción y movimiento. Si bien es importante motivar a todas las personas a participar, no hacerlo puede ser una opción para algunas personas del grupo. Esto contribuye a re-ganar el sentido de control. El maestro debe ser capaz de discernir esta situación.

R: ¿Cuáles son sus tendencias al moverse? ¿Cómo es para usted moverse de manera diferente? ¿Qué descubro al explorar nuevas formas de movimiento? ¿Qué pasa en usted cuando ve los movimientos creativos o limitantes del otro? ¿Qué tanto disfruta de esta actividad? ¿Qué diferencias encontró entre las diversas formas de movimiento? ¿Con cuáles movimientos se sintió más cómodo? ¿Qué diferencias notó en las dinámicas del grupo antes y después de la actividad? ¿Cambió en algo su sentido de conexión con los demás? ¿Qué nota en su estado de ánimo y en los cambios antes y después? ¿Cómo es/fue para usted estar en el centro? ¿Qué pensamientos vinieron durante la actividad? ¿Qué parte del ejercicio disfrutó más? ¿Hay algo que encuentra limitante para poder expresarse libremente?

ACTIVIDAD 3

A movernos como

Fomentar la creatividad, la conexión y el empoderamiento.	Objetivos
10 a 30 personas	# Participantes
Espacio amplio para el movimiento	Materiales
Descripción	
<p>Una persona del grupo inicia la actividad con la frase “Vamos a movernos como...”, y la completa con una sugerencia para que todo el grupo en desplazamiento por el espacio pueda imitar y encarnar el movimiento propuesto por esa persona. Por ejemplo, “Vamos a movernos como: un conejo / como una pluma / como si nos encontráramos en la calle después de mucho tiempo de no vernos / como caminando sobre el barro / como patinando, etc...”.</p> <p>Después de 15 segundos le pasa el turno a otra persona, que a su vez continúa con una nueva propuesta de movimiento, hasta que todos los miembros del grupo hayan sugerido una manera de moverse.</p>	
Recomendaciones para el trabajo sensible y posibles reflexiones	
<p>Esta actividad, al igual que la anterior, está basada en la rotación del rol de líder y permite que cada uno pueda sugerir una forma de moverse de manera creativa. Permita notar las diferencias en las diversas cualidades de movimiento y explorar variaciones, así como inspirarse en los movimientos de los demás para adoptarlos por un momento.</p> <p>R: ¿Qué tan fácil es para usted involucrarse con las propuestas de los demás? ¿Cómo se siente invitar al grupo a moverse con su propuesta? ¿Cuál fue el movimiento que más le gustó? ¿Cuáles movimientos me llaman más la atención? ¿Qué imagen surge al escuchar la propuesta de movimiento?</p>	

ACTIVIDAD 4

Paso al frente

Activar la escucha colectiva y la percepción del lenguaje no verbal.	Objetivos
Todo el grupo	# Participantes
Descripción	
<p>El grupo se ubica en un solo círculo, mirando hacia el centro. Se explica a los participantes que el propósito de la actividad es lograr dar un paso al centro del círculo, todos al mismo tiempo, sin que alguien dé la señal para hacerlo, solo usando la observación y la percepción del movimiento de los otros. Se solicitará al grupo que lo intente varias veces, haciendo preguntas en cada intento para identificar cuáles son las razones por las que no sale bien y su sentir al respecto, hasta que se logre. A medida que el grupo identifique los factores que hay que tener en cuenta se evidenciará que deben respirar al mismo ritmo, que deben observar con mucha atención el cuerpo y los gestos de los demás, y que para facilitar la visual de todo el grupo todos los ojos deben estar centrados en la mitad del círculo. La actividad puede detenerse cuando el facilitador considere que se han dado suficientes intentos, así no se logre del todo el objeto de la actividad. Se puede repetir en varias sesiones a manera de medidor de la escucha grupal de los participantes.</p>	

ACTIVIDAD 4

Paso al frente

Materiales

Un espacio preferiblemente cerrado

Recomendaciones para el trabajo sensible y posibles reflexiones

A partir de las preguntas hechas en los intentos de realizar la actividad se harán evidentes algunas ideas que deben ser resaltadas antes de su cierre.

R: Se recomienda preguntar luego de cada intento: ¿Por qué no funcionó? ¿Nos estamos escuchando? ¿Nos estamos observando? ¿Nuestra atención está centrada en la acción colectiva? ¿Qué pasa en mí en este proceso?

Es importante propiciar una reflexión sobre la necesidad de la escucha del otro y la observación constante del lenguaje no verbal dentro del trabajo de un grupo, entendiendo que los objetivos de los colectivos para el caso de la danza suelen centrarse en el desarrollo de piezas de danza, repetición de coreografías o aprendizaje de pasos, y que el cultivo de la relación interpersonal es el tejido fundamental sobre el cual deben soportarse los otros aprendizajes.

R: ¿Cuánto cultivamos la escucha colectiva en los espacios de trabajo grupal? ¿Es importante para nosotros sentirnos parte de un grupo? ¿Prestamos atención a nuestros compañeros de trabajo? ¿Qué pensamientos surgieron durante la actividad?

Desde una perspectiva somática, la conciencia de la lateralidad del cuerpo (izquierda-derecha) permite el desarrollo del contacto y la relación con otros, aspecto que se evidencia cuando trabajamos en círculo. Ayuda invitar a enfocarse en los lados del cuerpo como espacios de comunicación con los otros (Bainbridge-Cohen, 1993).

ACTIVIDAD 5

Cardumen

Objetivos

Fomentar la escucha, la empatía y la capacidad de moverme con el otro.

Participantes

Todo el grupo

Materiales

Espacio amplio, música.

Descripción

A partir de la imagen de un cardumen de peces se solicitará al grupo que se subdivida en grupos pequeños de cuatro a seis personas. En un primer momento se solicitará a los grupos que caminen como un cardumen de peces, juntos pero sin contacto físico, en una formación irregular. Explorarán en el espacio en distintas direcciones y velocidades. Cuando sea evidente que los grupos han logrado una dinámica de movimiento homogénea en el grupo, se les solicitará que exploren variantes.

Variante 1:

Se pedirá a los participantes que uno a uno propongan movimientos y gestos de su cotidianidad para que estos sean repetidos por los otros miembros de su cardumen mientras se desplazan por el espacio en distintas direcciones

ACTIVIDAD 5

Cardumen

Variante 2:

Con ayuda de un referente sonoro, se pedirá a los participantes que propongan movimientos relacionados con la música que esté sonando para que sean repetidos por los miembros de su cardumen.

Variante 3:

Se pedirá a los participantes que narren una historia corta con la voz y gestos del cuerpo, para que los gestos del cuerpo sean repetidos por sus compañeros de cardumen mientras surgen los movimientos con el cuerpo.

Recomendaciones para el trabajo sensible y posibles reflexiones

El objetivo de la actividad está centrado en generar escucha colectiva a partir de la percepción y reacción al movimiento del otro; entonces es importante indicar que el cardumen debe desarrollarse sin contacto físico.

R: ¿Me costó trabajo entrar en la dinámica del movimiento grupal? ¿Es fácil o difícil adaptarme al movimiento de los demás? ¿Qué me llamó la atención del movimiento propuesto por mis compañeros? ¿Logramos como cardumen movernos juntos en la misma dinámica? ¿Por qué creo que funcionó? ¿Por qué no funcionó? ¿Qué observé en mis compañeros? ¿Les costó trabajo seguir el movimiento de los otros? ¿Qué rol tomé durante el ejercicio: propongo más de lo que sigo a los demás o al revés? ¿Qué pensamientos surgieron durante la actividad? ¿Qué noto en los lados de mi cuerpo y cómo puedo permitir que estos establezcan un patrón de relación entre todo el cardumen?

ACTIVIDAD 6

Reloj

Objetivos

Propiciar un espacio para el reconocimiento de las cualidades individuales de todos los compañeros dentro de un grupo

Todo el grupo

Participantes

Uno o medio pliego de papel por participante, un marcador por participante.

Materiales

Descripción

Se ubica todo el grupo en un círculo sentados en el suelo. Detrás de cada participante se ubicará uno o medio pliego de papel periódico. Cada participante tendrá un marcador o elemento para escribir en su mano. Se solicitará a cada uno que marque con su nombre la hoja que tiene detrás, de manera que su nombre sea visible como un título. Se indicará a los participantes que se irá rotando un puesto a la vez cada 30 segundos. Durante ese tiempo cada participante debe ubicar el nombre del dueño de la hoja, y de acuerdo con lo que quiera resaltar de esa persona, debe escribir una frase o una palabra en la hoja. Cada 30 segundos se irán desplazando todos

ACTIVIDAD 6

Reloj

los participantes un puesto a la derecha o a la izquierda, hasta que todos vuelvan a su lugar y hayan pasado por las hojas de todos sus compañeros dejándoles una palabra o una frase. Al finalizar, se solicitará a todos que tomen unos minutos para leer de manera individual lo que ha sido escrito para cada uno de ellos en su hoja marcada.

Recomendaciones para el trabajo sensible y posibles reflexiones

Se debe indicar que la actividad tiene como objeto reconocer en los demás cualidades y aspectos positivos, de manera que sea muy claro que no es un espacio de descargos y reclamos entre los participantes.

Es importante mencionar que una condición de la actividad es que todos los participantes reciban palabras positivas de todos sus compañeros, de manera que es importante que todos escriban en las hojas disponibles.

Hay que invitar a dar una retroalimentación positiva y evitar comentarios negativos sobre el otro.

R: ¿Es fácil para mí valorar las cualidades de los miembros de un grupo? ¿Me cuesta trabajo manifestar lo que pienso de las personas de manera asertiva y sin generar malestar? ¿Puedo reconocer fácilmente las cualidades de los demás? ¿Reconozco con más facilidad sus defectos? ¿Qué percibo en mí cuando recibo comentarios positivos de otras personas? ¿Qué pensamientos surgieron durante la actividad?

ACTIVIDAD 7

Corazón de la piña

Objetivos

Propiciar un espacio de encuentro desde el juego que acerque a los participantes a la exploración del contacto físico.

Despertar la memoria colectiva a través de la recordación de juegos tradicionales y de infancia relacionados con el territorio.

Participantes

Todo el grupo

Materiales

Espacio abierto que permita estirar el grupo de manera que el espiral pueda darse de la mejor manera posible.

Descripción

Esta actividad es el juego tradicional El corazón de la piña, cuyo estribillo dice: “El corazón de la piña se va envolviendo, se va envolviendo, y toda la gente se va cayendo, se va cayendo”. Todos los participantes están tomados de la mano, pero el círculo no está cerrado por completo. Un participante será el corazón de la piña sobre el cual se irán envolviendo todos los participantes mientras van cantando el estribillo y van trotando tomados de la mano. La otra punta va a ir jalando para que todos los participantes vayan quedando enrollados como un caracol sobre la primera persona. Una vez todos estén enrollados deben tratar de moverse juntos hasta que el grupo logre avanzar o caer.

ACTIVIDAD 7

Corazón de la piña

Recomendaciones para el trabajo sensible y posibles reflexiones

Como muchas rondas tradicionales y populares, este juego tiene como propósito generar un espacio de diversión en donde el objetivo de la actividad es simplemente el encuentro entre los participantes en la risa y el canto que remiten a la infancia y fomenta la identidad cultural.

R: ¿Qué juegos recordamos de la infancia? ¿Qué recuerdas del espacio de juego de la infancia? ¿Se puede recuperar el estado de disfrute del cuerpo que propicia el juego? ¿Qué importancia tiene el juego en la infancia? ¿Por qué sería importante que aun cuando se deja de ser niño se siga jugando? ¿Dónde jugué este juego por primera vez? ¿Cuál era el contexto? ¿Qué me evoca este juego? ¿En qué me hace pensar? ¿Surge alguna emoción en mí al jugar este juego?

ACTIVIDAD 8

Pasajes

Objetivos

Promover la escucha del lenguaje no verbal, la empatía y la resolución de problemas en colectivo

3 o 4 personas

Participantes

Ninguno

Materiales

Descripción

Se divide el grupo en tríos o cuartetos. Se les pedirá a todos los grupos que se ubiquen a un extremo del salón tomados de las manos formando un círculo pequeño. Se les pedirá a los grupos que atraviesen el espacio de trabajo sujetos de las manos, pasando por entre los espacios que hay entre cuerpo y cuerpo, sin soltarse de las manos. Los asistentes deben encontrar la forma alternarse entre ellos dentro del trío o el cuarteto, para ir pasando debajo de los puentes que forman los brazos con las manos tomadas, sin separarse, lo que les obligará a buscar formas de enrollar y desenrollar sus brazos con las manos tomadas para darse permiso unos a los otros para pasar.

Recomendaciones para el trabajo sensible y posibles reflexiones

Las actividades que involucran la necesidad de resolver problemas en grupo estimulan la comunicación asertiva entre los miembros de un grupo. Además de esto, una acción como buscar llegar al otro lado alternando los movimientos de 3 o 4 personas simplemente, sin un líder o una persona que guíe, invita a ceder en la imposición de ideas o a participar de manera activa cuando se está acostumbrado a participar de las actividades desde una actitud pasiva.

R: ¿Qué tan conectado se siente con el otro? ¿Cómo fue el proceso de negociación del movimiento? ¿Qué pensamientos surgieron durante la práctica? ¿Qué tanta iniciativa tomo yo frente a la solución de problemas en el grupo?

ACTIVIDAD 9

Lazarillo

Objetivos Promover el desarrollo de la confianza y la conexión con otro

Participantes 2

Materiales Música

Descripción

Se divide el grupo en pares entre personas de una estatura similar y definen quién es A y quién es B. Se les pide pararse uno frente al otro, de manera que A sirva de espejo de lo que B hace y viceversa. En un segundo momento se pide que establezcan un contacto suave con las yemas o palmas de los dedos, y se invita a cerrar los ojos para enfocarse en el contacto con el otro desde allí. Se pide que A empiece a guiar el movimiento suavemente al escuchar la música, y que luego haya un intercambio de roles. En un tercer momento ellos internamente, solo con el contacto a través de las manos, determinan quién guía y quién sigue, en un proceso de negociación espontánea del movimiento.

Se les invita a moverse a través del espacio y explorar diferentes planos, movimientos y roles bajo este mismo esquema de conexión. Una vez se haya permitido un tiempo suficiente para la exploración, se permite reducir el movimiento para volver a la quietud, sin interrumpir drásticamente el movimiento, sino permitiendo que se desvanezca.

Se les invita a abrir los ojos una vez cada participante se sienta listo y establecer contacto visual. La pareja comparte verbalmente su experiencia con el otro.

Recomendaciones para el trabajo sensible y posibles reflexiones

Al invitar a cerrar los ojos, permita que quienes se sienten ansiosos o incómodos fluyan entre abrir y cerrarlos suavemente, acorde con su necesidad interna. Utilice la autoconciencia corporal como guía para que cada uno note esto.

La perspectiva de esta actividad como un ejercicio de comunicación y negociación abre la puerta para reflexionar sobre el rol en el cual cada uno se siente cómodo, si guiando o dejándose ser guiado.

Permita espacio para que cada uno determine qué tan cómodo se siente con el contacto visual con el compañero y qué nota en el contacto visual del otro. Esto permite tener una idea de los límites de cada uno. Nuevamente, ayude a notar el cambio en la conexión con el otro antes y después del ejercicio.

R: ¿Qué tan conectado se siente con el otro? ¿Cómo fue el proceso de negociación liderando el movimiento? ¿Se sintió más cómodo guiando o siendo guiado? ¿Qué pensamientos surgieron durante la práctica? ¿Hubo algo que le evocó calma o disfrute?

ACTIVIDAD 10

Relatando historias

Objetivos

Fortalecer la confianza y la escucha entre los miembros de un grupo a partir del intercambio de experiencias o imaginarios

Participantes

Grupos de 4 a 6 participantes

Materiales

Espacio que permita el movimiento y desplazamiento de lugar

Descripción

Los participantes se ubican en un círculo. Se les solicita que creen una historia entre todos, de manera improvisada, con una frase de cada participante. Se decide cuál participante inicia con la primera frase de la historia. Una vez haya terminado la primera frase, el participante que esté a su lado continuará con otra frase que complemente lo que ha dicho el primer participante para dar continuidad a la historia. Y así sucesivamente todos los integrantes del grupo irán aportando con una frase por turnos para construir una historia entre todos.

Variante 1:

Se indicará a los participantes que las frases deben ir acompañadas de gestos corporales que representen lo que se dice, de manera que el relato sea verbal y corporal.

Variante 2:

Se puede construir la historia mientras los participantes proponen formas desplazándose por el espacio.

Variante 3:

Se puede solicitar a los participantes que reconstruyan relatos del imaginario popular de su contexto o región. También se puede indicar que se construyan historias que relaten asuntos de la vida cotidiana de su comunidad transformando los acontecimientos como los recuerdan en su memoria colectiva.

Recomendaciones para el trabajo sensible y posibles reflexiones

Esta actividad puede propiciar intercambios de experiencias muy personales, de acuerdo con el grado de confianza que tengan entre los miembros de los grupos. El facilitador debe estar muy atento al desarrollo de las improvisaciones para orientar en otra dirección las pautas del ejercicio si los relatos se dirigen hacia lugares emocionales difíciles para los integrantes. El contenido de las historias no debe ser aprobado o calificado como buenos o malos relatos. El facilitador debe procurar resaltar la capacidad creativa y de improvisación de los grupos. Se puede pedir que se enfoquen en aspectos positivos, nuevos escenarios o recursos del colectivo para no repetir la historia de la misma manera.

R: ¿Cómo fue para mí participar en la co-construcción de la historia? ¿Qué sensaciones evocó en mí la recolección de la historia? ¿Qué emociones surgieron en este proceso? ¿Cómo el movimiento contribuyó a la expresión o transformación de la historia? ¿En qué cambia esta experiencia mi relación con las personas aquí presentes/con el territorio?

ACTIVIDAD 11

Constelación

Objetivos

Fomentar el reconocimiento de los participantes entre ellos, de sus habilidades, su disposición al trabajo colectivo y la confianza para fortalecer el espacio seguro de trabajo.

Participantes

Todo el grupo

Materiales

Lista de 20 preguntas preparadas previamente y un objeto para situar en el centro del círculo.

Descripción

El facilitador elaborará previamente una lista de máximo 20 preguntas que estén enfocadas en propiciar el reconocimiento de la diversidad de ideas y experiencias entre los miembros del grupo. De acuerdo con la confianza entre los miembros se pueden hacer preguntas más personales; de lo contrario, se recomienda hacer preguntas que busquen evidenciar la diversidad en experiencias de vida de los participantes. Se deben formular preguntas que puedan responderse a través del sí o el no. Los participantes se ubican en un círculo. En el centro se ubicará una silla o un objeto que sea referencia para todos. Se indicará que el centro es el sí y el círculo es el no.

El facilitador hará una pregunta a la vez a todo el grupo. Cada participante se ubicará entre el sí y el no, dentro del círculo, de acuerdo con su respuesta personal a la pregunta formulada. Las respuestas de los participantes no se darán en voz alta; bastará su ubicación en relación con el centro y con el círculo externo para evidenciar cuál es la respuesta.

Se harán las 20 preguntas dejando un espacio prudente entre una y otra para que los participantes vayan ubicándose según sus respuestas. Se indicará que deben prestar atención también a las ubicaciones de sus compañeros durante la actividad. Al finalizar se propiciará una conversación para intercambiar apreciaciones sobre lo observado

Recomendaciones para el trabajo sensible y posibles reflexiones

Debe indicarse de manera clara que las respuestas surgidas a las preguntas durante el ejercicio no deben ser polemizadas o cuestionadas, pues es un ejercicio cuyo propósito es reconocer la diversidad de historias y pensamientos reunidos en un grupo, mas no generar polémicas por los temas tratados. En este sentido, promover el pensamiento sin juicio es de gran valor, así como el respeto a la diferencia.

Las preguntas preparadas deben orientarse a generar la valoración positiva de las experiencias y la diversidad del grupo, por lo que deben revisarse con cuidado antes de usarse dentro del ejercicio.

Es recomendable evitar preguntas que se refieren a eventos traumáticos que puedan poner en una situación de exposición emocional a los participantes presentes.

R: ¿Cómo me sentí en relación con el grupo dando respuesta a las preguntas formuladas? ¿Qué pude observar en mis compañeros durante el ejercicio? ¿Qué me sorprendió de manera positiva de las respuestas de mis compañeros? ¿Me sentí identificado con algunas de las respuestas de mis compañeros? ¿Descubrí algo nuevo sobre alguno de mis compañeros?



8. GLOSARIO

■■■
Atención psicosocial: medida de rehabilitación que apoya los procesos de reparación integral de las víctimas del conflicto armado, y que se basa en la articulación de servicios encaminados a contribuir a la recuperación o mitigación de los daños psicológicos y sociales, así como a la reducción del sufrimiento emocional generado tanto a los sobrevivientes como a sus familias, comunidades y colectivos étnicos, como consecuencia de graves violaciones a los Derechos Humanos e infracciones al Derecho Internacional Humanitario (Ministerio de Salud y Protección Social, 2017).

Autoconciencia corporal: habilidad que permite reconocer los propios estados internos, preferencias, tendencias, impulsos, necesidades, recursos e intuiciones, con base en la conciencia de la propia experiencia corporal

en el momento presente. Esta habilidad incluye el reconocimiento de las sensaciones y las tensiones físicas o emocionales, los cambios que ocurren momento a momento, la habilidad para identificar las acciones, actividades, movimientos o recursos que le permiten sentir disfrute, alivio y gratificación a través del cuerpo, así como aquellas que le generan malestar o defensividad.

Afrontamiento: implica el desarrollo de habilidades y recursos para afrontar los conflictos, negociar, resolver los problemas creativamente, manejar las relaciones con los pares y las dificultades sociales, y la solución no violenta de desacuerdos.

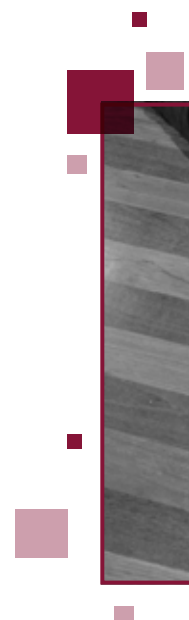
Autonomía: capacidad del individuo de procurar sus propias decisiones y buscar sus propias soluciones.

Conflicto: situación que surge como parte de la experiencia de tener diferencias o desacuerdos, la cual genera separaciones, hostilidad y violencia pasiva o activa.

Cooperación motora: es cuando dos o más personas participan cooperativamente, en movimiento, para lograr una tarea en común o para ayudarse mutuamente a alcanzar una meta conjunta (Behrends, Muller y Dziobek, 2012).

Creación: se refiere a la capacidad humana de materializar, dar forma o vida a algo que no existía previamente. Es una capacidad inherente a todo ser humano y se manifiesta o desarrolla a través de distintas acciones, herramientas y resultados. Particularmente para el campo de las artes, creación se refiere al proceso a través del cual la persona propone algo nuevo desde un lenguaje, técnica o herramienta, reconfigura o resignifica algo que ya existe materializado.

Cultura: “En su sentido más amplio, la cultura puede considerarse actualmente como el conjunto de los rasgos distintivos, espirituales y materiales, intelectuales y afectivos que caracterizan a una sociedad o un grupo social. Ella engloba, además de las artes y las letras, los modos de vida, los derechos fundamentales al ser humano, los sistemas de valores, las



tradiciones y las creencias, y que la cultura da al hombre la capacidad de reflexionar sobre sí mismo. Es ella la que hace de nosotros seres específicamente humanos, racionales, críticos y éticamente comprometidos. A través de ella discernimos los valores y efectuamos opciones. A través de ella el hombre se expresa, toma conciencia de sí mismo, se reconoce como un proyecto inacabado, pone en cuestión sus propias realizaciones, busca incansablemente nuevas significaciones, y crea obras que lo trascienden” (*Declaración de México sobre las políticas culturales, 1982*).



Danza: “El concepto de danza y/o baile es en principio una definición problemática, aunque en esencia estas dos palabras hacen referencia a una misma actividad, el uso que se les da en nuestra sociedad otorga un sentido diferenciado a cada una. Sin embargo, ambas expresiones se pueden soportar sobre un mismo concepto, tal como lo aventura Judith Lynne Hanna: ‘secuencias de movimientos corporales, no verbales con patrones determinados por las culturas, que tienen un propósito y que son intencionalmente rítmicos con un valor estético a los ojos de quienes las presencian’” (Ministerio de Cultura, 2010, p. 52).

Daño sociocultural: se refiere a las lesiones y alteraciones producidas en los vínculos y relaciones sociales, a través de agresiones que incluyen la vulneración de las creencias, prácticas sociales y modos de vivir de las comunidades. Estos daños, que afectan colectivamente a las comunidades, son consecuencia de la prohibición explícita o del impedimento y las dificultades que experimentaron estas y sus miembros para mantener sus relaciones, vínculos e intercambios, con los cuales participaban de las dinámicas de construcción de la identidad grupal y colectiva.

Empatía: se entiende como la experiencia de entender el estado o condición de otra persona desde su propia perspectiva. Implica “ponerse en los zapatos del otro”. Se considera que la empatía aumenta los comportamientos prosociales.

Espejear: acción de coordinar o igualar el comportamiento, gestos, postura, velocidad, movimiento y ritmo de otra persona (McGarry y Russo, 2011).

Memoria: sistema del organismo que permite grabar, almacenar y recordar experiencias. Esta puede ser implícita o explícita. La memoria explícita está relacionada con la narración de los hechos y la comprensión cognitiva de estos. La memoria implícita se refiere a la experiencia corporal basada en evocaciones fomentadas por sensaciones, percepción con los cinco sentidos y movimientos.

Movimiento sincrónico: se refiere a cuando dos o más personas se mueven simultáneamente, acompasando cuerpo, espacio, tiempo y cualidades de movimiento. Estos movimientos pueden, pero no deben incluir ritmo o repetición (Behrends, Muller y Dziobek, 2012).

Recuperación emocional: recuperarse emocionalmente implica que las heridas resultantes de hechos dolorosos puedan sanar, de manera que el agobio y el dolor experimentado se haga más tolerable y no interfiera con la vida diaria o las relaciones de cada persona. Esto implica la capacidad de estar en el presente, fomentar el sentido de seguridad, instalar herramientas para ayudar a regular la activación del sistema nervioso, fortalecer el sistema de apoyo, ofrecer oportunidades para procesar las experiencias, etc.

Regulación emocional: se refiere a la manera como cada individuo maneja sus estados internos e impulsos, a través de la utilización de sus propios recursos. La regulación emocional busca controlar impulsos, emociones y acciones físicas problemáticas o agresivas del individuo hacia sí mismo o hacia otros, así como también identificar los recursos disponibles para calmarse o para activarse.

Rehabilitación: “como medida de reparación consiste en el conjunto de estrategias, planes, programas y acciones de carácter jurídico, médico, psicológico y social, dirigidos al restablecimiento de las condiciones físicas y psicosociales de las víctimas” (Unidad de Víctimas, 2018).

Resiliencia: se refiere a la capacidad de adaptación al enfrentar la adversidad, ya sea en forma de “trauma, tragedia, amenaza, o fuentes de tensión significativas, como problemas familiares o de relaciones personales, problemas serios de salud o situaciones estresantes del trabajo o



financieras [...]. La resiliencia no es una característica que la gente tiene o no tiene. Incluye conductas, pensamientos y acciones que pueden ser aprendidas y desarrolladas por cualquier persona” (American Psychological Association, 2018).

Somática: La somática comprende un campo de disciplinas cuerpo-mente, nombradas así en la cultura occidental, que involucran el cuerpo para alcanzar procesos de transformación en los niveles terapéutico, pedagógico, artístico y expresivo (Mullan, 2012). Su enfoque se centra en la noción de *soma*, palabra griega para definir el cuerpo vivo y sintiente, experimentado en primera persona, como una unidad entre la dimensión física y la dimensión consciente y emocional del ser (Hanna, 1979). El trabajo con el cuerpo desde este enfoque permite abordarlo como centro de la vida y del desarrollo del individuo; implica reconocer que el trabajo corporal es necesario para transformarse a sí mismo a partir del reconocimiento de su unidad cuerpo-mente.

Territorio: espacio físico delimitado social o topográficamente, el cual contiene características geográficas y culturales particulares, sobre las que se desarrollan rutinas e interacciones sociales. Dichas prácticas generan pautas para las relaciones consigo mismo, con los demás y con el entorno, logrando su manifestación a través de sistemas de expresión, intercambio, valores, creencias, transformación, etc.

Transformación: cambios experimentados a través del tiempo como parte de la evolución natural de situaciones, percepciones, vivencias, relaciones, etc., en búsqueda de un procesamiento y un equilibrio. Transformar implica permitir el libre fluir de la experiencia en el momento presente, para que esta logre digerirse y abrir paso para que se convierta en algo diferente. La orientación de recursos apunta a que esta transformación se dé hacia el crecimiento y la sanación, superando el dolor y contribuyendo así a fortalecer la resiliencia y capacidad de adaptación.

Víctima: “persona que individual o colectivamente hayan sufrido un daño por hechos ocurridos a partir del 1o. de enero de 1985, como consecuencia de infracciones al Derecho Internacional Humanitario o de violaciones graves y manifiestas a las normas internacionales de Derechos Humanos, ocurridas con ocasión del conflicto armado interno. [...] También



son consideradas como víctimas el cónyuge, compañero o compañera permanente, parejas del mismo sexo y familiar en primer grado de consanguinidad, primero civil de la víctima directa, cuando a esta se le hubiere dado muerte o estuviere desaparecida. A falta de estas, lo serán los que se encuentren en el segundo grado de consanguinidad ascendente, [...] De la misma forma, se consideran víctimas las personas que hayan sufrido un daño al intervenir para asistir a la víctima en peligro o para prevenir la victimización. La condición de víctima se adquiere con independencia de que se individualice, aprehenda, procese o condene al autor de la conducta punible y de la relación familiar que pueda existir entre el autor y la víctima” (Ley 1448 de 2011, art. 3). Para efectos de esta guía, consideramos la víctima como toda persona que ha vivido directa o indirectamente eventos de amenaza contra su vida, o integridad, o la de otros, quienes han sufrido desplazamiento forzado y cuya rutina diaria fue alterada por hechos relacionados con el conflicto armado u otro tipo de violencia.

Victimario: persona o grupo que por su accionar causa un daño a un otro (víctima).

Vulnerabilidad: “capacidad disminuida de una persona o un grupo de personas para anticiparse, hacer frente y resistir a los efectos de un peligro natural o causado por la actividad humana, y para recuperarse de los mismos. Es un concepto relativo y dinámico. La vulnerabilidad casi siempre se asocia con la pobreza, pero también son vulnerables las personas que viven en aislamiento, inseguridad e indefensión ante riesgos, traumas o presiones” (Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, 2018).

9. COAUTORAS de la guía



Ana Carolina Ávila

Bailarina, docente e investigadora. Maestra en Artes Escénicas con Énfasis en Danza Contemporánea de la Academia Superior de Artes. Candidata a Magíster en Estética e Historia del Arte, Universidad Jorge Tadeo Lozano. Su enfoque como docente ha girado en torno al trabajo relacionado con pedagogía de la danza en entornos urbanos y rurales, así como con poblaciones afectadas por el conflicto armado en proceso de reparación colectiva a través de reconstrucción de tejidos culturales. Ha hecho parte de distintos procesos de la línea de formación de Danza del Ministerio de Cultura, a través del programa Danza Viva del Plan Nacional de Danza, desde 2014. Como investigadora ha coordinado académicamente las cuatro versiones del Congreso Nacional de Investigación en Danza.

Gabriela Martínez

Psicóloga. Maestría en Psicología Somática del California Institute of Integral Studies (San Francisco, California, USA). Especialista en el tratamiento de resolución del trauma psicológico y asesora en este tema. Directora, docente, tallerista y facilitadora de procesos educativos y de acompañamiento psicosocial centrados en el cuerpo/movimiento y en el cuidado informado para el trauma. Estudios en Psicoterapia Sensoriomotriz para el tratamiento del trauma, EMDR, Body-Mind Centering, Movimiento Continuum, Shiatsu, trauma intergeneracional y colectivo. Especialista en Planeación y Administración del Desarrollo Regional del CIDER. Experiencia clínica y comunitaria de más de 20 años. Co-creadora y Directora de Corasoma.

10. REFERENCIAS



Anagnostopoulou, L. (2015). Vertical grounding: the body in the world and the self in the body. En G. Marlock, H. Weiss, C. Young y M. Roth (Eds.), *The handbook of body psychotherapy & somatic psychology*. Berkeley: North Atlantic Books.

American Psychological Association. (2018). *El camino a la resiliencia*. Recuperado de <http://www.apa.org/centrodeapoyo/resiliencia-camino.aspx>

Austin, B. (2017). *Dealing with the past: supporting people-centred “working-through” the legacies of violence*. Recuperado de https://www.berghof-foundation.org/fileadmin/redaktion/Publications/Policy_Briefs/PolicyBrief06.pdf

Bainbridge-Cohen, B. (1993). *Sensing, feeling and action*. Massachusetts: Contact Editions.

Behrends, A., Muller, S. y Dziobek, I. (2012). Moving in and out of synchrony: a concept for a new intervention fostering empathy through interactional movement and dance. *The Arts in Psychotherapy*, 32(2), 107-116.

Declaración de México sobre las políticas culturales. (1982). Recuperado de http://www.culturalrights.net/descargas/drets_culturals400.pdf

Fischer, M. (2004). *Recovering from violent conflict: regeneration and (re-)integration as elements of peacebuilding*. Berlín: Berghof Research Center for Conflict Transformation. Recuperado de https://www.berghof-foundation.org/fileadmin/redaktion/Publications/Handbook/Articles/fischer_handbook.pdf

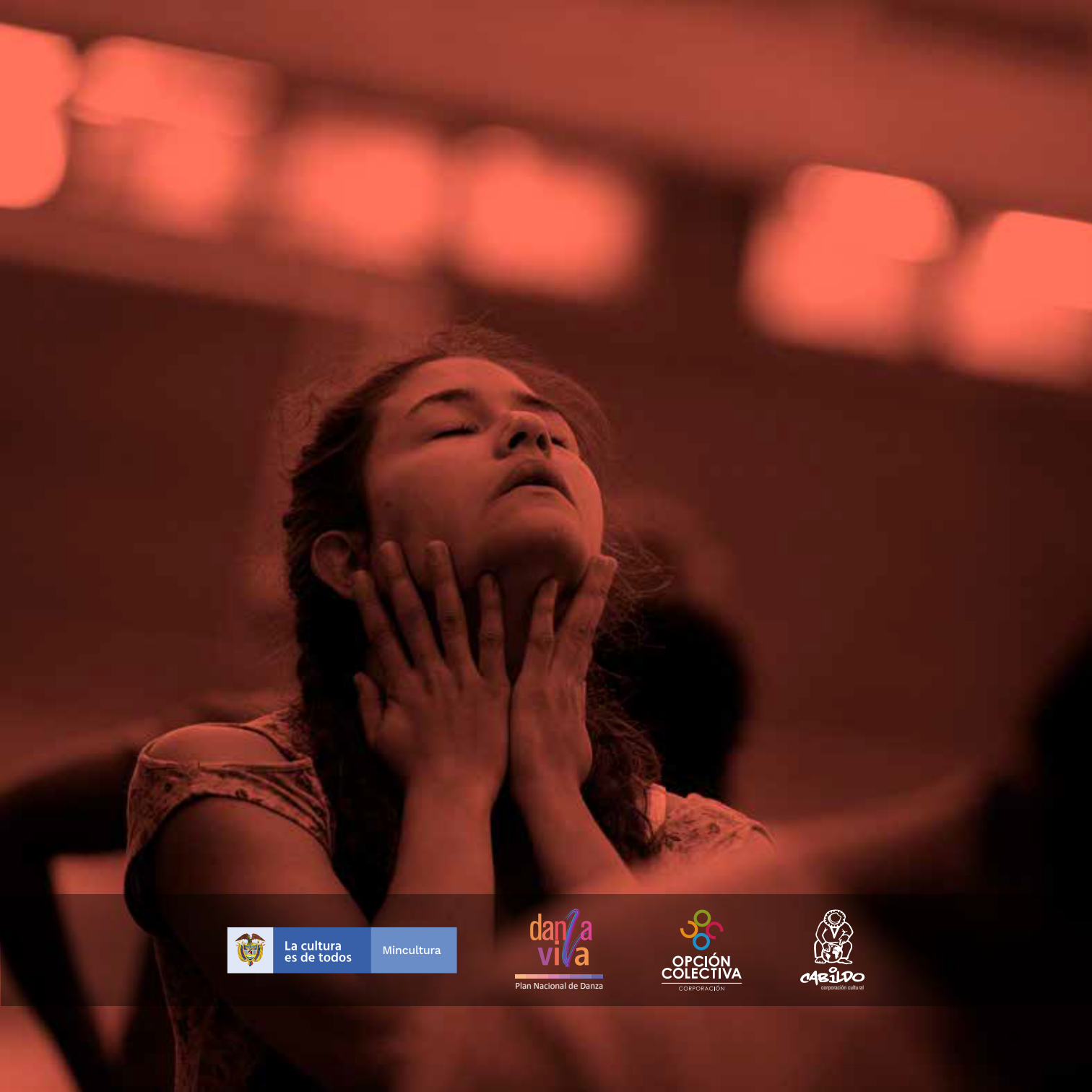
- García del Castillo, J. A. (2015).** Concepto de vulnerabilidad psicosocial en el ámbito de la salud y de las adicciones. *Health and Addictions*, 15(1), 5-14.
- Gómez, E. (2016).** *Cuerpo con-siente: miles de perspectivas habitan el mundo. Proyecto ganador de la beca de investigación cuerpo, memoria de la danza.* Bogotá: Ministerio de Cultura.
- Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja. (2018).** *¿Qué es la vulnerabilidad?* Recuperado de <http://www.ifrc.org/es/introduccion/disaster-management/sobre-desastres/que-es-un-desastre/que-es-la-vulnerabilidad/>
- Hanna, T. (1979).** *The body of life: creating new pathways for sensory awareness and fluid movement.* Vermont: Healing Arts Press.
- Hopper, E. K., Bassuk, E. L. y Olivet, J. (2010).** Shelter from the storm: Trauma-informed care in homelessness services settings. *The Open Health Services and Policy Journal*, 3, 80-100.
- Janet, P. (1925)** citado en Ogden, P., Minton, K; & Pain, C. (2015). Trauma and the body: a sensorimotor approach to psychotherapy. New York: W.W. Norton & Company.
- Ley 1448 de 2011** (10 de junio), por la cual se dictan medidas de atención, asistencia y reparación integral a las víctimas del conflicto armado interno y se dictan otras disposiciones. *Diario Oficial* n.o 48.096.
- Martínez, G. (2012).** *Lineamientos para el trabajo con sobrevivientes desde el cuerpo, la danza y el movimiento.* Material diseñado para el Diplomado CDM para la reparación del tejido social en población víctima y/o vulnerable. Bogotá: Corporación Dunna-Ministerio de Cultura.
- McGarry, L. M. y Russo, F. A. (2011).** Mirroring in dance/movement therapy: potential mechanisms behind empathy enhancement. *The Arts in Psychotherapy*, 38(3), 178-184.
- Ministerio de Cultura. (2012).** *Corporación Dunna-alternativas creativas para la paz. Manual de cuerpo, danza y movimiento para la reconstrucción del tejido social en población víctima y/o vulnerable en el marco de la reparación integral.* Bogotá: autor.
- Ministerio de Cultura. (2010).** *Lineamientos del Plan Nacional de Danza: para un país que baila, 2010-2020.* Bogotá: EBJ Publicidad.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2017).** *Programa de atención psicosocial y salud integral a víctimas del conflicto armado.* Documento marco. Versión 2. Bogotá: Oficina de Promoción Social. Recuperado

- de https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/Paginas/Victimas_Atenc_Psicosocial.aspx
- Mullan, K. J. (2012).** The art and science of somatics: theory, history and scientific foundations (tesis de maestría). Skidmore College, Nueva York.
- Ogden, P.; Minton, K. y Pain, C. (2006).** *Trauma and the body: a sensorimotor approach*. Nueva York: W. W. Norton and Company.
- Ogden, P. (2017).** Play, creativity and movement vocabulary. T. Marks-Tarlow, M. Solomon y D. Siegel (Eds.), *Play and creativity in psychotherapy*. Nueva York: W. W. Norton and Company.
- Perry, B. (2006).** Applying principles of neurodevelopment to clinical work with maltreated and traumatized children. En Nancy Boyd (Ed.), *Social work practice with children and families. Working with traumatized youth in child welfare*. Nueva York: The Guilford Press.
- Porges, S. (2011).** *The polyvagal theory: neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. Nueva York: W. W. Norton and Company.
- Rizzolatti, G. (1996).** *Mirrors in the brain: how our minds share actions and emotions*. Oxford University Press.
- Rothschild, B. (2000).** *The body remembers: the psychophysiology of trauma and trauma treatment*. Nueva York: W. W. Norton and Company.
- Scaer, R. (2005).** *The trauma spectrum: hidden wounds and human resiliency*. Nueva York: W. W. Norton and Company.
- Schore, A. (2003).** *Affect regulation and the repair of the self*. Nueva York: W. W. Norton and Company.
- Starks Whitehouse, M. (1999).** The tao of the body. En P. Pallardo (Ed.), *Authentic movement*. Londres: Jessica Kingsley Publishers.
- Unidad de Víctimas. (2018).** *Rehabilitación*. Recuperado de <http://www.unidadvictimas.gov.co/es/rehabilitaci%C3%B3n/8939>
- Van der Kolk, B., McFarlane, A. C. y Weisaeth, L. (Eds.). (2007).** *Estrés traumático: los efectos de la experiencia agobiante en cuerpo, mente y sociedad*. New York: Guildford Press.
- Van der Kolk. (2014).** *The body keeps the score: brain, mind and body in the healing to trauma*. Nueva York: Penguin Books



La cultura
es de todos

Mincultura



La cultura
es de todos

Mincultura

dan
viva

Plan Nacional de Danza

OPCIÓN
COLECTIVA
CORPORACIÓN

cajillero
corporación cultural