

YO PLURAL

Una experiencia pedagógica
de danza por la paz



DANIELA VALVERDE RETANA

Yo Plural

Sistematización Práctica Docente

"Taller Libertad en Movimiento"

Daniela Melissa Valverde Retana

Escuela de Danza

Centro de Investigación Docencia y

Extensión Artística, Universidad Nacional

Maestría Profesional en Danza con Énfasis en Formación Dancística

DPA 737: Técnica Aplicada II

DPA709-FD: Técnica de Danza VI

MSc. Guiselle Román López

Dra. Enid Sofía Zúñiga Murillo

Diseño, diagramación e ilustraciones

Alvaro Murillo Fonseca

Noviembre, 2022

Agradecimientos

En primer lugar, agradezco a mi familia, por ser apoyo incondicional.

A Guiselle, Enid y Marianella, por acompañar e iluminar mi camino en este viaje, transformador de la maestría. A todos los profesores y profesoras, quienes mediaron procesos enriquecedores, provechosos y poderosos, durante estos dos años de aprendizajes. Muchas gracias, por aportarnos tanto desde lo humano como lo profesional, a nuestro crecimiento como artistas, docentes y personas.

A mis compañeras y compañeros de maestría, por ser contención en todo momento y por compartir sus universos pedagógicos.

También agradecerles a Yendri, Noelia, Hannah, Chelsy, Valerie, Yailin y Elica, por ser parte de "Libertad en Movimiento" y por permitirnos construir tan exorbitante experiencia. Sin ustedes este proceso no hubiese sido posible. Infinito agradecimiento.

A lo largo de esta experiencia, he tenido personas maravillosas que han sido mi guía, a quienes admiro y respeto mucho. Mil gracias, a Christopher Díaz, Manfred Rivera, Julio Borbón, Laura Vásquez, y Gabriela Vargas; por ser modelos a seguir, en el ámbito laboral que compartimos.

También a mis colegas del Taller Nacional de Danza y el Centro Cívico por la Paz, por demostrarme día con día, que es posible articularnos y trabajar en red, para transformar nuestros contextos a través de las artes.

A InCuerMente Agrupación de Danza y DanzaPoás Organización Comunitaria, por haber calado tan fuerte en mi corazón y permitirme crecer, durante todos estos años de trabajo.

Agradezco también a las personas con quienes he compartido procesos artísticos, con las que he entrenado, con las que he bailado, con las que he recibido clases, a las que les he facilitado clases, con quienes diseñé vestuarios, con las cuales monté coreografías, con las que produje eventos, con quienes he realizado gestión sociocultural y todas aquellas, con las cuales me he encontrado en mi carrera profesional. Lo que soy ahora, se los debo, cada descubrimiento, aprendizaje y experiencia vividas en los salones de clases, teatros y espacios creativos, me han construido.

Al Taller Nacional de Danza y al programa nacional de Centros Cívico por la Paz, por ser instancias que impulsan y promueven la transformación social a través de las artes, y por permitirme crecer personal y profesionalmente.

¡Gracias!

Dedicatoria

A todas las
personas,
quienes
creen en el
arte, como un
transformador
de realidades.

Semblanza

Daniela Melissa Valverde Retana

Antes de compartirles mi currículum me gustaría compartirles quién soy. Soy una Daniela que se ha descubierto como una persona creativa, cambiante, soñadora, incansable, danzante, investigadora y emprendedora de ideas. Desde pequeña, me di cuenta de que me gusta estar en muchas áreas, fui abanderada, salía en cuanto acto cívico organizara la escuela, estuve en la banda y era parte de todas las actividades extracurriculares habidas y por haber.

La misma línea la tuve en el colegio, donde entre las varias actividades que realizaba, descubrí el grupo coreográfico de la institución. No lo dudé dos veces, para animarme y ser parte del mismo, al estar ahí, me sentí como en mi charco, cambié la idea que traía de estudiar contabilidad, por la idea de estudiar danza y me embarqué en un giro 360° para mi vida, lo cual hoy, considero que ha sido la mejor decisión que he tomado.

Soy facilitadora de procesos dancísticos, coreógrafa, emprendedora, gestora sociocultural y vestuarista; cada una de mis áreas de acción me permiten sentirme en constante evolución y crecimiento. Me he encontrado

como profesional y persona, en el campo práctico de trabajo, soy una trabajadora de la danza, que no se puede estar quieta, una profesional entregada en alma y corazón, hacia lo que cree, una persona que se le llena el corazón de alegría, cuando facilita procesos de enseñanza aprendizaje y una soñadora, quien cree que el mundo puede cambiar a través de la danza; una danza empática, honesta y amorosa.

Actualmente, estoy muy interesada en profundizar y reflexionar sobre la práctica pedagógica en danza y su impacto, tendiente a transformar los contextos. También, deseo trabajar para mostrar la atinencia de la danza contemporánea, en los diversos campos de acción, como en la prevención de la violencia, el desarrollo integral de las personas, la salud física, mental y emocional, así como su potencial de empoderamiento colectivo. Aspiro y trabajo por una danza pertinente, en todos los ámbitos de acción y con capacidad de posicionarnos, a las personas trabajadoras de la misma, como esenciales en el desarrollo humano.



Tabla de contenidos		Acompañamiento en red	93
		Danza contemporánea y educación para la paz	99
Agradecimientos	4	Aprendizajes para la vida	104
Dedicatoria	7	Mirada externa	108
Semblanza	8		
Presentación	13	Capítulo III - Conclusiones	
		Puntos de llegada	113
Preguntas y respuestas antes de sumergirnos en la experiencia	13	Mirada metodológica	115
¿Desde dónde surge?	14	Mirada pedagógica	121
¿Con quiénes?	14		
¿Qué es el Taller Nacional de Danza?	14	Capítulo IV – Recomendaciones	
¿Qué son los Centros Cívicos por la Paz?	15	La aplicabilidad en la práctica	127
¿Cómo se plantea la experiencia?	16		
¿Qué contiene la experiencia?	18	Capítulo V - Socialización	
¿El porqué de la experiencia?	20	Estrategia de comunicación	131
Objetivo de sistematización	23	Referencias bibliográficas	134
Objeto de sistematización	23	Apéndice A. Bitácora grupal	136
Eje de sistematización	23	Apéndice B. Instrumentos de observación	140
		Apéndice C. Carta de revisión filológica	142
Capítulo I – Reconstrucción de la historia			
Al rebobinar la experiencia	25		
“Yo”	26		
“Siendo”	40		
“Plural”	52		
Capítulo II – Interpretación crítica			
Direcciones y convergencias	69		
Ejes y bloques de trabajo	70		
Emociones	74		
Territorio corporal	80		
Descubrimiento de la mismidad en la otredad	84		
Círculo de diálogo socioafectivo	88		

Presentación

Preguntas y respuestas antes de sumergirnos en la experiencia.

01.

¿Desde dónde surge?

El taller “Libertad en Movimiento” surge desde mi interés personal y profesional, por descubrir a través de la experiencia pedagógica, dinámicas dirigidas al bienestar integral y contextual de las personas, quienes son partícipes de procesos dancísticos. Con el afán de generar valor, pertinencia y una metodología propia de acción; el mismo se plantea y diseña desde la transversalización de la danza contemporánea, con la promoción de una cultura de paz.

02.

¿Con quiénes?

Paralelo a la escogencia de la población y del lugar, donde quería desarrollar mi práctica final de maestría, me encontraba en el proceso de selección, para ser formadora artística del Taller Nacional de Danza, en el Centro Cívico por la Paz de Pococí, en la provincia de Limón en Costa Rica; así que, en aras de vincularme a mi nuevo contexto de trabajo, aprender de la población y fortalecer mi oficio como pedagoga, decido realizar el taller “Libertad de Movimiento” en el Centro Cívico por la Paz de Pococí.

Las personas partícipes de la experiencia fueron seleccionadas mediante una convocatoria abierta, por redes sociales. Ninguna de las personas se conocía previamente, ni había compartido un proceso en común.

03.

¿Qué es el Taller Nacional de Danza?

El Taller Nacional de Danza fue creado en el año 1980 por Mireya Barboza, pionera de la danza en Costa Rica y declarada en el año 2021, benemérita de la patria. Nace con el objetivo primordial de “formar bailarines y promocionar la danza en Costa Rica, fomentar el folclor nacional, la danza moderna y la formación de promotores para cubrir las necesidades nacionales” (Barboza& Naranjo, 2000, p.73)

Actualmente es uno de los programas del Teatro Popular Melico Salazar y se encarga de:

- a) Capacitar mediante la enseñanza de la danza a niños, jóvenes y adultos de todo el país.
- b) Fomentar e incentivar a nivel regional la creación y apreciación artística de la danza.
- c) Incorporar la danza como elemento fundamental en la vida cotidiana del ser humano.
- d) Desarrollar acciones que permitan una mayor oportunidad de acción a grupos, en áreas de la danza como folclor urbano costarricense, la expresión corporal, el acondicionamiento físico y el movimiento creativo. (Decreto ejecutivo nº 27989-C, Gobierno de la República, 1999, p.1)

El Taller Nacional de Danza tiene su sede central en barrio Escalante, en San José, además, cuenta con siete sedes ubicadas en los Centros Cívicos por la Paz de: Garabito, Cartago, Heredia, San Carlos, Guanacaste, Desamparados, y Limón. Donde desarrolla procesos dancísticos, los cuales abordan las distintas esferas del movimiento y la promoción de una cultura de paz. A través de su oferta programática, trabaja habilidades técnico artísticas y paralelamente a las mismas, desarrolla habilidades socioemocionales, encaminadas a generar en las personas participantes, factores protectores ante la violencia.

Para más información sobre el Taller Nacional de Danza, puede visitar el siguiente hipervínculo: <https://n9.cl/v294j>

04.

¿Qué son los Centros Cívicos por la Paz?

Los Centros Cívicos por la Paz (CCP) se ubican en Costa Rica y son un programa nacional para prevenir la violencia y promover la inclusión social, son parte de la plataforma de ejecución del Programa de Prevención de la Violencia y Promoción de la Inclusión Social¹ y al ser institucionalizados dentro de la administración pública se les denomina como: Programa Nacional de CCP.

¹ Creado mediante la Ley N° 9025 Aprobación del Contrato de Préstamo N° 2526/OC-CR suscrito entre la República de Costa Rica y el Banco Interamericano de Desarrollo.

Los CCP, responden a un modelo preventivo creado en el año 2014, orientado a plantear que “[...] cada CCP sea un espacio seguro que promueva las potencialidades y el desarrollo de niñas, niños, adolescentes y jóvenes (NNAJ), que complemente y enriquezca los otros espacios de socialización y desarrollo personal que ofrecen la familia, la comunidad y la escuela.” (p.4)

Los Centros Cívicos por la Paz se fueron activando desde el año 2015 y actualmente, existe uno en cada provincia, elegir su ubicación depende de factores como: las zonas que tienen mayor nivel de concentración de población joven prioritaria, las comunidades donde se identifica una combinación de vulnerabilidades frente a la violencia para las juventudes, la existencia de programas y proyectos de otras instituciones, zonas de vulnerabilidad social frente a la violencia, y de la existencia de grupos organizados en la comunidad.

Establecer la oferta programática, gira de acuerdo a tres ejes de formación-acción, los cuales se encuentran dentro del Modelo Preventivo de los Centros Cívicos por la Paz. Los ejes temáticos son los siguientes:

- Eje 1: Cuido y autocuido
- Eje 2: Promoción de la inclusión social
- Eje 3: Convivencia y Cultura de Paz.

Para obtener más información sobre el Programa Nacional de Centros Cívicos por la Paz, puede visitar el siguiente hipervínculo: <https://n9.cl/n4q46>

05.

¿Cómo se plantea la experiencia?

La experiencia se plantea desde la transversalización de la técnica de la danza contemporánea, con la educación para la paz. Nos permitimos crear una metodología híbrida de ejercicios y actividades, tendientes a desarrollar tanto la parte de técnica dancística de las personas participantes, como la parte emocional, social y colectiva; esto fundamentado en la investigación, reflexión y en mi propia experiencia en procesos dancísticos anteriores.

Tres puntos cardinales utilizados, para la construcción de la experiencia son:

1. Reconocimiento de emociones para cuidarnos.

Para este punto, investigué a la autora Karen Ortiz, quien es licenciada en pedagogía, ella ahonda en la importancia de la educación emocional, para el desarrollo integral de las personas. Mediante su práctica como docente, ha incluido las artes, la meditación y el yoga, para explorar los horizontes emocionales de sus estudiantes. Según Bisquerra (2009) citado por Álvarez et al, (2020) la educación emocional

Es una de las innovaciones psicopedagógicas de los últimos años que responde a las necesidades sociales que no quedan suficientemente atendidas en las materias académicas ordinarias. Su objetivo es el desarrollo de competencias emocionales, consideradas básicas para la vida. Es, por tanto, una educación para la vida. (p. 136)

Con esto establezco en mi propia práctica como pedagoga, la necesidad de trascender la técnica y construir aprendizajes significativos, validando y fortaleciendo la relevancia, el reconocimiento y el agenciamiento de emociones, dentro del proceso.

2. Comunicación asertiva para la convivencia armoniosa.

Para el punto dos, investigué varias personas autoras, quienes me permitieron un mayor nivel de entendimiento, sobre la importancia de la comunicación asertiva para la convivencia armoniosa. La última debe ser pilar fundamental en los espacios educativos, porque, propicia una convivencia en paz, permite la comprensión de la otra persona y desarrolla la empatía hacia la diversidad. Con esto, se pueden establecer lazos culturales y sociales en armonía.

Según Maldonado (2004), como se encuentra citado en Castro & Ramírez (2011),

La convivencia entendida como vivir con otros es uno de los aspectos que implica la vida en el ser humano. Este tipo de relación que se hace cotidiana es vital para la formación de vínculos, que no son solamente desde el punto de vista afectivo, sino también en la constitución de lazos culturales y sociales. (p.75)

3. Creatividad e innovación para transformar nuestros contextos.

Dentro de la investigación realizada para la conceptualización teórica de este punto, descubrí la necesidad de propiciar el pensamiento creativo y la innovación, por medio del cuerpo danzado, desde dinámicas individuales y colectivas, para lograr un ejercicio diverso, de acuerdo con las potencialidades de cada quien. Según Guido (2016),

La creatividad como práctica contribuye a la construcción de sujetos reflexivos, partícipes y activos en la construcción de realidad que por medio de la "adaptación activa" articulan el ser sujetos producidos y productores de cultura. Experimentando otras relaciones entre ley y libertad, caos y cosmos, el vacío y lo nuevo. Articulando realidad y fantasía, libertad y límite; intelecto, sensorialidad y afectividad, proyecto y acción. Restituyendo el deseo y el placer en la búsqueda de conocimiento de sí mismo y del mundo. (p. 31)

Además, cuando transitamos por lo imaginario, lo ficticio, lo fantástico; las personas podemos crear o aspirar a proyecciones distintas de nuestros presentes y futuros. Se abre una puerta, donde otras realidades son posibles de alcanzar. También, al combinar el trabajo en equipo con el desarrollo creativo, podemos imaginar en colectivo las opciones para obtener un mejor presente y futuro.

06.

¿Qué contiene la experiencia?

Desde el proceso de investigación y fundamentación de la pregunta anterior, y con un proceso de elección de las habilidades blandas a trabajar, presentes en el modelo preventivo de los Centros Cívicos por la Paz²; la experiencia a sistematizar desencadena en tres bloques de acción:

1. Autocontrol

Donde partimos de entender ¿cómo nos sentimos? a través del cuerpo. Nos permitimos construir a través de la danza contemporánea estrategias de reconocimiento de emociones, para agenciar de manera creativa la sensación y el estado anímico. Partimos de la premisa, el cuerpo no miente, dejamos lo racional

y trabajamos lo corporal desde el movimiento. Este bloque lo construimos desde un plano individual. De ahora en adelante, este bloque de acción, es enunciado como agenciamiento de emociones.

2. Comunicación asertiva

En este bloque, expresamos a través de la voz y del cuerpo danzado. Validamos y escuchamos lo que todas las personas participantes desean decir. Cuidamos nuestros cuerpos, con el fin de poder cuidar los cuerpos de las otras personas. Este bloque lo construimos desde un plano interpersonal. De ahora en adelante, este bloque de acción, es enunciado como convivencia armoniosa.

3. Innovación y creatividad

Después de transitar por la relación individual y la relación interpersonal, en este bloque trabajamos la relación colectiva, creativa e innovadora. A partir de la búsqueda de caminos alternos a través de la danza, de retos corporales y de preguntas generadoras, nos descubrimos como un colectivo y trascendemos las paredes del salón de danza. Relacionamos lo aprendido, para aplicarlo en nuestros contextos y así visionar la transformación social, desde las estrategias que podamos desarrollar en conjunto. Este bloque lo construimos desde un plano grupal. De ahora en adelante, este bloque de acción, es será enunciado como empoderamiento colectivo.

07.

¿El porqué de la experiencia?

Desde antes de trabajar en los Centros Cívicos por la Paz, me han interesado en gran medida, los procesos de danza en comunidades, en territorio y con poblaciones en condición de vulnerabilidad; el poder ver las transformaciones ocurridas en las personas, que hemos sido parte de los mismos, me ha conducido a querer profundizar y reflexionar sobre mi práctica y los alcances de la danza, más allá del cuerpo.

Poner en práctica y en reflexión el taller "Libertad en Movimiento" el cual se alinea

² Véase en Grillo, M. (2019). Modelo Preventivo Centros Cívicos por la Paz. Costa Rica: Secretaría Técnica del Programa Nacional de Centros Cívicos por la Paz, Ministerio de Justicia y Paz. Tabla 5: Tipos de habilidades blandas por promover en Centros Cívicos por la Paz, (p. 48).

con la esencia del Taller Nacional de Danza y posee como uno de sus referentes teóricos, el modelo preventivo de la violencia, que trabaja el programa de Centros Cívicos por la Paz, me permite construir y fundamentar mi propia praxis, así como examinar la danza como un mecanismo transformador de vidas.

Objetivo, objeto y eje de la sistematización

Para esta sistematización de la experiencia vivida en formato de práctica pedagógica, planteamos los siguientes tres elementos, los cuales le brindan un hilo conductor al ejercicio:

Objetivo de sistematización:

Recuperar/reflexionar la experiencia de participación de las jóvenes, en el proceso "Libertad en Movimiento", con el fin de posicionar la danza contemporánea como una estrategia válida, para la construcción de una cultura de paz.

Objeto de sistematización:

La metodología híbrida de transversalización de la danza contemporánea y de una educación para la paz, con personas jóvenes de 15 a 25 años, en el segundo trimestre del año 2022.

Eje de sistematización:

Los aspectos metodológicos dancísticos que favorecieron la construcción de una cultura de paz.

C. 01

Al rebobinar la experiencia

RECONSTRUCCIÓN DE LA HISTORIA

En este capítulo recorreremos cada una de las sesiones desarrolladas, reconstruimos y detallamos los ejercicios de cada encuentro, mencionamos las dinámicas pedagógicas y grupales, las cuales fueron guiando el proceso y finalizamos cada bloque de trabajo, destacando los aspectos metodológicos que favorecieron en la construcción de una cultura de paz.

"Yo"



En este bloque trabajamos el reconocimiento de las emociones y el autocuidado, abordando estas habilidades, desde un nivel tanto personal como individual.

Realizamos actividades de verbalización de las emociones producidas por determinados movimientos danzados. Trabajamos con dinámicas de movimientos pesados, cortados, rápidos, lentos, suaves, explosivos y su respectiva verbalización. También, desarrollamos dinámicas, las cuales relacionan la danza con la correcta respiración, sin respiración no hay danza y asociado a la habilidad blanda, sin respiración no existe el control de las emociones.

Además, en este apartado hicimos énfasis en el autocuidado al realizar los movimientos de danza contemporánea, para ejecutar los movimientos de manera eficiente y sana; relacionamos los caminos y las atenciones que debemos tomar para lograr este fin, con los caminos y las atenciones que debemos poner en la cotidianidad, para cuidarnos como humanas. Con estas actividades, buscamos estrategias, para reconocer, gestionar y cuidar las emociones; y de este modo, trazar un camino creativo, desde la danza para el trabajo del autocontrol.

BLOQUE 1
Agenciamiento de emociones

SESIÓN #1

Jueves 02 de Junio, 2022

Con mucha emoción y ansias dimos inicio al taller de "Libertad en Movimiento". La clase comenzó con un círculo de diálogo, para conocernos y saber más de las personas participantes del proceso.

En un ambiente de diálogo y escucha, inicié presentándome y hablándoles de quién soy, compartí mi edad, dónde vivo, mis pasatiempos, comida preferida, signo zodiacal y personalidad; después cada persona se describió, hablaron con libertad de sus personalidades, sueños, pasatiempos y su contexto de vida. En este espacio, predominó la escucha, atención y empatía, sobre lo expuesto por cada una. El tiempo dedicado a esta presentación fue considerable, con este punto, en ese momento sentí temor de modificar las actividades que traía propuestas, sin embargo, al mismo tiempo, observé la necesidad que teníamos de desarrollar una confianza inicial, para embarcarnos en un mismo viaje.

Es importante mencionar, que, en esta dinámica de inicio, les comenté la ruta a seguir en el resto de la experiencia, así como las condiciones de respeto, cuidado y responsabilidad, que se esperaban en el espacio, así mismo, les pregunté si estaban de acuerdo con lo expuesto y si tenían sugerencias, para tomar en consideración. En esta primera sesión, descubrimos la importancia de hablar y dialogar, para conocernos e ir construyendo nuestra dinámica propia de trabajo.

Después trabajamos una actividad de reconocimiento de emociones, a partir de cerrar los ojos y responder a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se siente mi cuerpo ahorita?
- ¿Cómo me siento yo en este momento?
- ¿Cómo percibo mi respiración?
- ¿Cómo percibo el latido de mi corazón?

En esta actividad, percibí que las participantes estaban inquietas, por estar en una misma posición y por tener los ojos cerrados, como estrategia pedagógica,



Figura 3
Círculo de diálogo de la sesión 1.

antes de responder a las preguntas, realizamos un escaneo corporal desde los pies hasta la cabeza, además, les solicité reconocer los sonidos desde los más lejanos, hasta los más cercanos, esto para prestar atención a lo que se percibe y dejar atrás, los pensamientos de ansiedad o angustia.

Al experimentar lo anterior me di cuenta de que, al planear la sesión, no creí que la acción de cerrar los ojos iba a representar un reto, es importante desde nuestra posición como facilitadoras de procesos, tener una escucha activa, de lo que está pasando en la clase, percibir la corporalidad de nuestras estudiantes, sentir el ritmo de lo que está sucediendo y por supuesto, tener la apertura de recibir información para transformar los ejercicios planificados en ejercicios necesarios, para el momento y la necesidad específica del grupo.

Al continuar con el desarrollo de la clase, realizamos ejercicios de introducción a la danza contemporánea, frase de movimientos y estiramientos finales.

Repetimos nuevamente la dinámica de las preguntas, para el reconocimiento de emociones y las respuestas a las mismas, las plasmamos en dos dibujos: uno de cómo nos sentimos al principio de la clase y otro, de cómo nos sentimos al final de la clase. Con esto, materializamos una emoción o sensación en palabras y dibujos, permitiendo la reflexión y validación, sobre los distintos estados corporales y emocionales experimentados.

Cerramos la sesión con un círculo de diálogo y respondiendo a las siguientes preguntas detonadoras: ¿Qué nos pareció la sesión? ¿Cómo nos sentimos?

En la bitácora grupal, respondimos individualmente, a las preguntas: ¿Cómo me estoy sintiendo en este momento? ¿Cómo me sentí, al trabajar mis emociones? (ver apéndice A, Bitácora grupal, sesión #1).



Figura 1

Dibujo de emociones del inicio de la sesión 1.

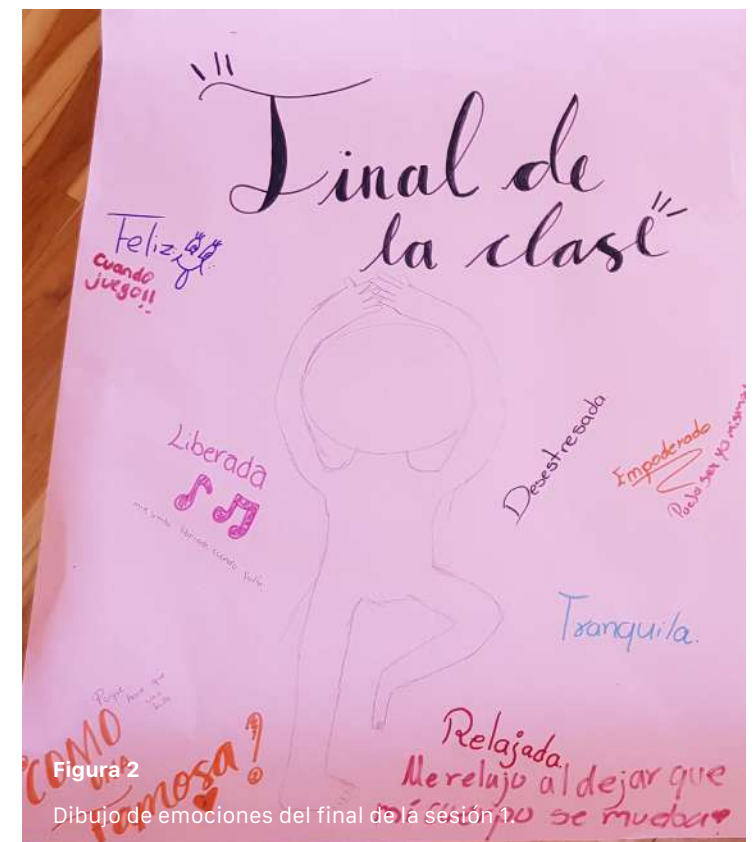


Figura 2

Dibujo de emociones del final de la sesión 1.

SESIÓN #2

Jueves 16 de junio, 2022

En esta segunda sesión iniciamos en un círculo, conversamos de lo visto en la primera clase y respondimos a la pregunta ¿Cómo nos sentimos hoy? Las participantes compartimos nuestros estados anímicos y situacionales. Llamó la atención lo expuesto por una compañera: nos indicó que se sentía tensa y ansiosa, porque en la tarde hubo una balacera en su barrio. Todas las personas asistentes escuchamos con respeto y sin ningún planeamiento previo, acuerpamos y acompañamos la condición emocional de nuestra compañera, de esta manera, nació el círculo de diálogo como un espacio socioafectivo.

Al final de nuestro espacio socioafectivo inicial, desde mi posición como facilitadora, les indique lo que vamos a realizar durante la clase y doy el espacio, para que comenten o realicen acotaciones de lo expuesto. Seguidamente, transitamos por un ejercicio de cerrar los ojos y percibir la respiración, respondemos a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo está mi respiración en este momento?
- ¿Cómo se siente mi respiración en este momento?

Después, trabajamos movimientos técnicos de danza contemporánea, con énfasis en el nivel bajo, medio y alto. Transitando por la introducción de la dinámica de ejecución, posicionamientos y coordinaciones motoras requeridas.

A la mitad de la clase, volvimos a percibir la respiración y a responder a las preguntas:

- ¿Cómo está mi respiración en este momento?
- ¿Cómo se siente mi respiración en este momento?

Posteriormente en la sesión, dimos un receso para tomar agua y retomamos con un ejercicio de asignación de poses y movimientos, a los dibujos de las cartulinas que trabajamos en la sesión pasada. Con estos dibujos y palabras, se plasmaron las emociones experimentadas al inicio y al final de la sesión #1. Mediante la interpretación de lo expuesto en las cartulinas: ansiosa, liberada, pesada,



Figura 4
Ejercicio "Hacer movimiento, las emociones" de la sesión 2.



Figura 5

Ejercicio "Venda en los Ojos" de la Sesión 3.

desestresada, quieta, feliz, entre otras; transformamos las emociones en danza y reflexionamos a través del cuerpo, la relación entre estado corporal y estado emocional.

Finalizamos la sesión, estirando. Repetimos la dinámica de percepción de la respiración y nos acomodamos en círculo, con el fin de reflexionar, sobre las siguientes preguntas generadoras: ¿Qué notamos distinto de la respiración en el momento inicial, del medio y final de la clase? ¿Qué descubrimos al ejecutar el ejercicio de hacer movimiento las emociones?

"Tranquila y relajada. Ponerle un movimiento a una emoción, fue complicado pero bonito".

(Allison)

"A mí me encantan los videos de baile que transmiten emociones, así que la actividad me gustó mucho.

(Yailin)

Las actividades de percepción del ritmo respiratorio realizadas, a partir de la autoescucha y autopercepción, las exploramos con el objetivo de descubrir información corporal, la cual nos permitió reconocer nuestro estado emocional. Descubrimos que el cuerpo es poseedor de información y el mismo no nos miente, cuando no podemos tener claridad sobre nuestros pensamientos.

En la bitácora grupal respondimos a la siguiente pregunta: ¿Cómo aprendí a percibir mi respiración el día de hoy? (ver Apéndice A, Bitácora grupal, sesión #2.)

SESIÓN #3

Jueves 23 de junio, 2022

La sesión inició en círculo socioafectivo, respondiendo a la pregunta ¿Cómo nos sentimos hoy? Hablamos de temas de la cotidianidad de nuestro contexto, como las lluvias en Guápiles y los ríos crecidos. También, aproveché el espacio, para comentarles el trabajo a realizar en la sesión de hoy, e indicarles que íbamos a cerrar definiendo lo que es para nosotras el autocuido.

Nos pusimos de pie en el mismo círculo, para movilizar y disponer el cuerpo, al trabajo dancístico, nos desplazamos de un lado al otro del salón, con movimientos introductorios de danza contemporánea, trabajando igual que la sesión pasada, en los niveles del movimiento bajo, medio y alto. Después, realizamos una actividad llamada "Caigo y recupero", en la misma probamos diferentes formas de dejar caer el cuerpo al piso y recuperarlo a la vertical, estudiando los caminos de ejecución, para cuidarnos y no golpearnos.

Seguidamente, repasamos la frase de movimiento trabajada en la sesión #1, #2 y le agregamos el material dancístico generado de la actividad "Caigo y recupero".

Hicimos un pequeño receso para tomar agua y nos dispusimos a realizar la actividad llamada: "Venda en los ojos", durante la misma cuidábamos a una compañera, la cual tenía los ojos vendados y que estaba descubriendo el estudio de danza. La persona que tenía el rol de cuidar, procuraba que la persona con los ojos vendados no se golpeará. La persona con los ojos vendados exploraba el espacio mediante el tacto, la escucha y la propiocepción, teniendo en cuenta que la estaban cuidando, mientras realizaba esto.

En las reflexiones grupales de este ejercicio en particular, descubrimos que el mismo nos permitió sentir responsabilidad, por el cuidado de otro ser humano, vigilar y estar atentas a no lastimarnos, nos permitió construir un vínculo de protección con la otra persona. También, abrió capas emocionales y corporales orientadas a permitirnos ser cuidadas.

En la parte final de la clase, regresamos al círculo para estirar, respirar y retomar una misma energía grupal. Después de esto, conversamos de lo vivido en la sesión, a partir de las siguientes preguntas generadoras: ¿Qué descubrimos hoy? ¿Cómo cuidamos a la persona que teníamos a cargo? ¿Cómo nos sentimos de ser cuidadas?

Algunas respuestas:

"Pensé que en ocasiones mi pareja no estaba, sin embargo, sí estaba; sabía que no me iba a pasar nada. No sentí miedo, lo primero que hice fue visualizar donde estaba el peligro, al ser mamá ver el peligro antes de que pasara, es fácil".

(Yailin)

"Si vi algún peligro lo anticipé, se golpeó dos veces, pero nada grave. Es curioso porque con los ojos abiertos Yailin habla mucho en clase, pero con los ojos cerrados Chelsy es la más habladora con el cuerpo. También, al inicio me sentí indefenso, me sentí cansado del miedo y con muchas emociones, pero después me hablé a mí mismo para tener calma".

(Jafeth)

En la bitácora grupal, respondimos individualmente a la pregunta: ¿De qué maneras nos cuidamos de las situaciones de peligro, de nuestros entornos cercanos? Esta pregunta en específico nació al continuar la situación de la sesión pasada, donde una participante nos compartió sobre la balacera ocurrida en su barrio.

ASPECTOS METODOLÓGICOS QUE CONTRIBUYERON EN LA CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA DE PAZ

Poder reflexionar sobre situaciones de la vida cotidiana en las clases de danza, nos permite poder responder a través del cuerpo danzado, acuerparnos como espacio seguro y plantear juntas, la manera de fortalecer factores personales, interpersonales y sociales, para la prevención de la violencia (ver Apéndice A, Bitácora grupal, sesión #3).

De acuerdo a la sinergia creada como grupo y a la construcción colectiva, descubrimos que, en este primer bloque de trabajo, los aprendizajes descubiertos a partir de la danza fueron realizados de adentro hacia afuera, partiendo del reconocimiento de lo que sucede dentro de nosotras, para seguidamente reconocer, lo que sucede alrededor nuestro.

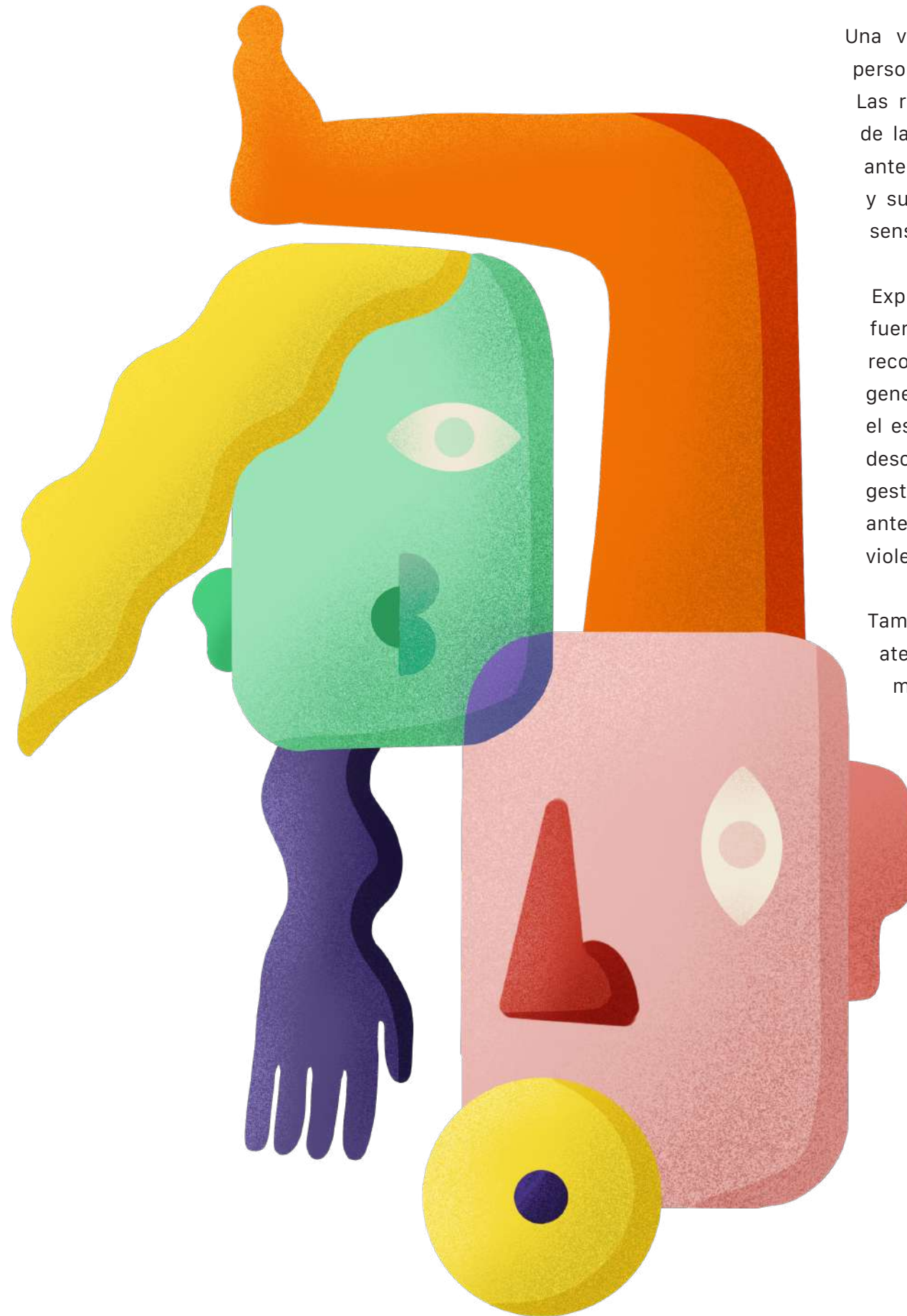
Primero, creamos un espacio de diálogo, luego de diálogo afectivo, luego de diálogo afectivo reconociendo emociones, para pasar al movimiento activo - consciente y con ejercicios específicos empezamos a construir interconexiones emociones-cuerpo, emociones-sensaciones corporales, articulaciones de las emociones con el cuerpo danzante, no obstante, también con la voz, la voz como un recurso que integra el abordaje de las emociones.

Al poder transformar las emociones en danza y reflexionar a través del movimiento, la relación entre el estado corporal y el estado emocional, pudimos alcanzar espacios de escucha sincera y autocuidado, dirigidos a descubrirnos, en los trazos danzantes y obtener respuestas, a través de nuestro cuerpo, que no miente.

A partir de: respirar, cerrar los ojos, observar activamente a la otra persona, observarnos a nosotras mismas, confiar, respetar, cuidar, responsabilizarnos, hablar, dialogar, percibir la corporalidad, percibir la respiración, percibirnos, materializar emociones, validar sensaciones, acuerpar, acompañar, construir espacios socioafectivos, crear definiciones en colectivo, abrir capas emocionales y corporales; es que construimos paz, es la manera en la que trazamos los caminos necesarios, orientados a fortalecer factores protectores, para prevenir la violencia.

Profundizamos en el tema de la violencia, como un ejercicio de introspección profundo, en espiral de adentro hacia afuera y de afuera hacia adentro, interactuando y reaccionando, de acuerdo con nuestro contexto particular y priorizando nuestro territorio corporal, para construir nuestra manera de encontrar la paz propia.

"Siendo"



Una vez que trabajamos habilidades en el nivel personal, continuamos con el nivel interpersonal. Las relaciones con las otras personas. Por medio de la gestión de emociones vista en las sesiones anteriores, indagamos en los estados corporales y su asociación a los estados emocionales y las sensaciones.

Exploramos la asociación de movimientos suaves, fuertes, ligados, cortados y explosivos; con el reconocimiento de emociones y las sensaciones generadas. Mediante la relación de la emoción y el estado corporal, nos permitimos reconocernos, descubrirnos, escucharnos, para transformar y gestionar nuestro estado físico y mental, con lo anterior reflexionamos sobre la comunicación no violenta.

También, en este bloque, prestamos especial atención a la expresión de la voz propia, por medio del cuerpo y la danza, para traducirla y reflexionarla con palabras. Además, estas voces encontradas, son escuchadas y respetadas por todas las personas participantes; esto a su vez, hace hincapié en la importancia de escucharnos las unas a las otras, con el fin de fortalecer la comunicación asertiva.

SESIÓN #4

Jueves 07 de julio, 2022

El círculo de diálogo inicial como un espacio socioafectivo, ha sido una constante en la metodología de las sesiones de este taller, iniciamos conversando acerca de temas de la cotidianidad de cada una. También, realizamos un recuento de lo visto en las sesiones pasadas y como nos proyectamos para la muestra final del proceso.

Luego, calentamos en grupo y nos dispusimos a realizar desplazamientos por el espacio, probando diferentes cualidades del movimiento: suave, fuerte, ligado, cortado y explosivo; a través de la prueba de estas cualidades de movimiento respondimos a las siguientes preguntas: ¿Cómo nos sentimos? ¿Qué emoción pudimos relacionar con el movimiento experimentado? Con lo anterior, seguimos trabajando sobre el cuerpo y la emoción, pero con un factor más, que consistió en observar a la otra persona. Para realizar los desplazamientos dividimos el grupo en tres, de esta manera, cada grupo tenía la posibilidad de observar la exploración y el análisis de las demás.

En el ejercicio mencionado anteriormente, percibí que algunas personas se mostraban tímidas y no sabían qué hacer, la estrategia que utilicé para poder generar confianza y seguridad, fue realizar a nivel de ejemplo y como compañía en la dinámica, una pasada de cada cualidad y la relación con una emoción; al inicio pensé que eso las iba a disponer a moverse de la misma manera que yo lo hacía, sin embargo, les recalqué que la muestra era para tener una referencia de la indicación del ejercicio, no de la ejecución.

Es importante mencionar, que se les dijo a todas las personas participantes, que pueden abarcar el ejercicio desde sus percepciones, sabiendo que no hay bueno ni malo en la ejecución, todo lo experimentado es válido y valioso para la reflexión. Con esta estrategia pedagógica, las participantes realizaron el ejercicio con menor timidez.



Figura 6

Ejercicio "Espacio vacío" de la sesión 4.

Después, hicimos un breve descanso para tomar agua y retomamos con otra actividad llamada: "Espacio Vacío", donde nos colocamos en parejas y atravesamos los espacios vacíos del cuerpo de la otra persona, prestando atención en el cuidado y la comunicación no verbal, sin lastimar el cuerpo propio o el de la otra persona; también, comunicando propuestas de movimientos sin el uso de la palabra. Con esta actividad, fijamos material danzado y lo mostramos en dos grupos. Al finalizar la muestra, dimos nuestras percepciones de lo visto.

Poder verbalizar lo visto en las compañeras, nos permitió analizar la práctica y generar un mayor impacto reflexivo de lo trabajado. También, pudimos tener el espacio para comentar sobre el trabajo de las otras personas, recibir retroalimentación y efectuar como parte de la dinámica de la sesión, un espacio de análisis para el aprendizaje.

En el último segmento de la clase, nos reunimos nuevamente en círculo, para estirar y realizar respiraciones, destinadas a regular la energía de todas. Finalizamos en círculo socioafectivo, con las siguientes preguntas generadoras: ¿Cómo pudimos relacionar las emociones con el movimiento danzado? ¿Cómo logramos comunicarnos con nuestra pareja sin hablarnos?

Aquí, aportamos el comentario de una de las participantes:

"Con el movimiento ligado sentí nostalgia, porque pensé en mis clases de gimnasia rítmica, que ya no puedo llevar por el dinero y posibilidades de traslado".

(Allison)

En la bitácora grupal, respondimos a la siguiente pregunta: ¿Qué observé o escuché hoy de mis compañeras que me llamó la atención? (ver Apéndice A, Bitácora grupal, sesión #4).

Figura 7

Ejercicio de parada de manos y confianza de la sesión 5.



SESIÓN #5

Jueves 14 de julio, 2022

Iniciamos la sesión con nuestra pregunta ¿Cómo nos sentimos? Después, hicimos un ejercicio de escucha llamado: "¿La escucho, me escucha?", el mismo consistió en formar dos líneas de personas, ambas líneas están una enfrente de la otra, en parejas. Una persona describe lo que hizo el día anterior, mientras la otra le presta atención. Al final la persona que escuchó le describe al grupo, lo que su compañera realizó, y viceversa.

Esta actividad la realizamos, con el fin de propiciar la escucha de la cotidianidad de la otra persona, así como el valor de expresarnos y ser escuchadas. Después de esta dinámica, calentamos en círculo, realizamos desplazamientos de un lado al otro del espacio, haciendo énfasis en la creación de movimiento propio y repasamos el material danzado, el cual tenemos hasta la fecha de hoy.

A la mitad de la clase, realizamos una dinámica de escogencia de caminos de movimiento, las participantes tuvimos una serie de opciones de trayectorias de movimiento; círculos, líneas, puntos y cinco tonalidades del movimiento, experimentadas en la sesión pasada: suave, fuerte, ligado, cortado y explosivo. Con estas opciones realizamos un inicio y un final de los dúos de espacio vacío, los cuales definimos en la sesión #4.

El material fue creado con las mismas parejas, para motivar la relación interpersonal y fue seleccionado de acuerdo con lo que el dúo decidiera. Al finalizar la fijación del material, cada pareja mostró el material al grupo, el grupo realizó anotaciones positivas y constructivas del material presentado. Al final de las muestras, conversamos sobre lo anotado en las hojas.

Terminamos la sesión estirando y luego en círculo socioafectivo, respondimos a las siguientes preguntas generadoras: ¿Pude expresarme el día de hoy? ¿De qué manera? ¿Escuché u observé a alguien expresándose el día de hoy? ¿De qué manera?

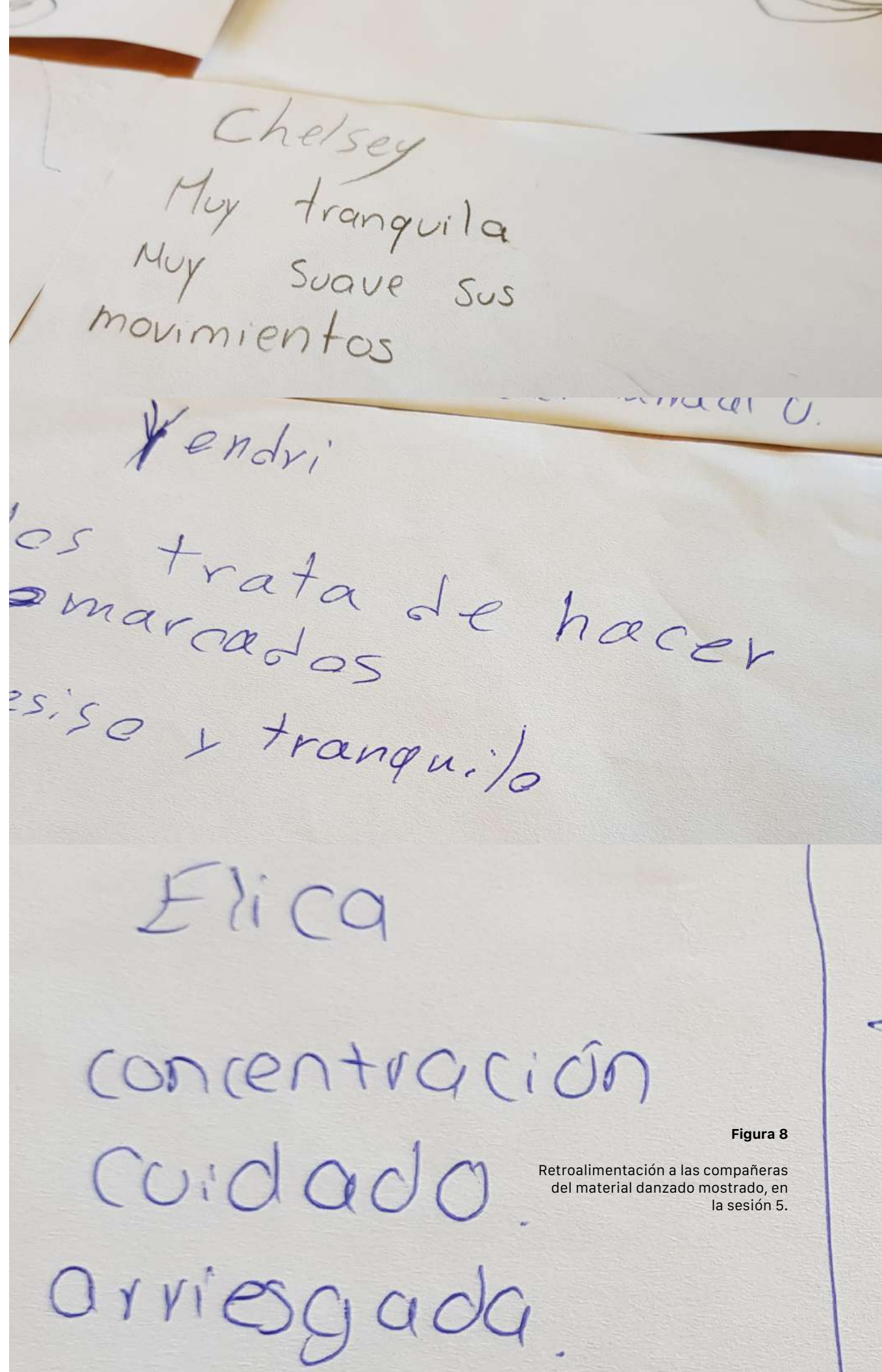


Figura 8

Retroalimentación a las compañeras del material danzado mostrado, en la sesión 5.

Respuesta de una integrante:

“Sí, con sólo decir lo que hicimos ayer, el hecho de expresarlo. Me sentí escuchada”.

(Yendri)

A partir de este bloque de trabajo, como facilitadora del proceso, decidí utilizar un instrumento de observación, orientado a evaluar el cumplimiento de los objetivos del taller. Al recopilar la información, podemos realizar las siguientes afirmaciones:

- Las personas participantes fueron capaces de moverse y asociar sus emociones, de acuerdo con las diferentes cualidades de movimiento.
- Las personas participantes de la experiencia fueron capaces de expresar verbal y corporalmente, la voz propia y la de las compañeras.
- Las personas participantes tuvieron la capacidad de escuchar y participar activamente, en este bloque de trabajo (ver Apéndice A. Instrumento de Observación, bloque de trabajo #2).

ASPECTOS METODOLÓGICOS QUE CONTRIBUYERON EN LA CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA DE PAZ

Después de transitar por el primer bloque de acción, donde se hizo énfasis en el trabajo individual y personal, en este segundo bloque, hicimos hincapié en la escucha y comunicación en el nivel interpersonal.

Descubrimos que, para transitar por niveles de significancia en el proceso, es importante hacerlo de forma progresiva y en espiral de conocimientos. ¿A qué nos referimos?, a que lo visto en la primera sesión, enriquece cada una de las sesiones posteriores, y es fundamental, para llegar a otra capa de acción. Lo construido en el nivel individual en el bloque anterior, fue fundamental para generar interaprendizajes sobre nuestra relación con la otra persona.

El aporte metodológico hacia la construcción de una convivencia armoniosa, giró en torno a las diversas maneras de comunicarnos, las cuales podemos descubrir a través del cuerpo, mediante los ejercicios danzados. Pudimos profundizar en la comunicación no verbal y a la vez, determinar cómo la misma contribuye en la manera de expresarnos y comunicarnos, en nuestra cotidianidad.

También, a partir de ejercicios en parejas pudimos regular nuestras energías corporales, orientadas a cuidar nuestros propios cuerpos y cuidar los cuerpos de las otras personas, descubriendo la energía que nos aporta para obtener una mejor comunicación.

Además, gracias a la danza, trabajamos sobre el cuerpo y la emoción, pero con un factor más, que fue observar a la otra persona; rescatamos la importancia de ser escuchadas y de expresarnos mediante el cuerpo y la voz, en relación con mi compañera, para contribuir a la comunicación armoniosa.

Otro punto metodológico valioso consistió en dialogar y relacionar el cuidado corporal e integral en los ejercicios de danza ejecutados, con el cuidado en la manera de relacionarnos en la cotidianidad con las demás personas. Al escucharnos con empatía y atención, nos sentimos importantes y se incrementó nuestra sensación de valía, con este cuidado, nos permitimos abrirnos y no estar a la defensiva, en el momento de comunicarnos. Para danzar plenamente, nos debemos entregar, para entregarnos, debemos sentirnos seguras, y al sentirnos seguras encontramos la paz.

El aporte a la comunicación no violenta que generamos como grupo, desde el movimiento danzado, fue descubrirnos en la otra persona para juntas poder ser en paz, tranquilidad y apertura.

"Plural"



La creatividad de la danza como eje transversal de los momentos anteriores nos permitió transitar de lo individual a lo interpersonal, para en este punto, llegar al nivel del análisis de las relaciones colectivas - grupales. De esta manera, planteamos para este bloque de trabajo, la creación de historias danzadas en colectivo, una cadena humana de movimientos, dinámicas de danza en lugares del CCP, no utilizados regularmente para la danza y ejercicios de toma de decisiones grupales. Seremos motivadas para encontrar caminos alternos en la resolución de problemas y para lograr este fin utilizamos la creatividad, para trabajar en equipo.

Con estos puntos reforzaremos la importancia del ser en comunidad y la capacidad de adaptación al cambio, para aportar al empoderamiento colectivo.

SESIÓN #6

Jueves 21 de julio, 2022

Al inicio de esta sesión en el círculo de diálogo socioafectivo, realizamos una actividad de recapitulación de la sesión #4 y #5, para escribir en una cartulina, nuestra propia definición en cuanto a la comunicación asertiva. A diferencia de las primeras sesiones, donde hicimos dinámicas de escritura colectiva, esta vez, los acuerdos de lo que debía escribirse fueron concisos, participativos y ágiles. Esto se debe a la relación grupal que hemos construido y al espacio de confianza generado.

La creación de definiciones grupales y propias, como estrategia pedagógica, nos permite validar los aprendizajes generados en conjunto. Podríamos leer la definición del diccionario, sin embargo, al construirla colectivamente, nos permitimos generar un sentimiento de pertenencia y apropiación del proceso.

Seguidamente, en la clase nos desplazamos fuera del aula de danza y escogimos como grupo, un espacio que nos llamara la atención. Decidimos ir a la parte de atrás del Centro Cívico, donde hay espacio verde y se puede ver hacia el potrero. En este lugar, realizamos un círculo donde empezamos a calentar el cuerpo y a percibir los estímulos externos de este nuevo lugar, como los auditivos, visuales, sonoros, olfativos y sensoriales.

Es importante mencionar que antes de realizar esta dinámica, percibimos que una de las participantes no llegó emocionalmente bien a la sesión, tenía los ojos llorosos y nos indicó que hoy, no estaba con nosotras, aludiendo a que tenía la mente puesta en otra situación.

De camino al otro espacio, me llevé la inquietud de generar una dinámica, la cual fuera de ayuda, para mejorar el estado anímico. Así que le agregué al ejercicio de percepción de los estímulos, la conexión con un elemento del espacio que nos brindara energía de poder o energía de paz. Mediante la conexión visual con el mismo, mediante el contacto visual sin interrupciones, nos liberamos de

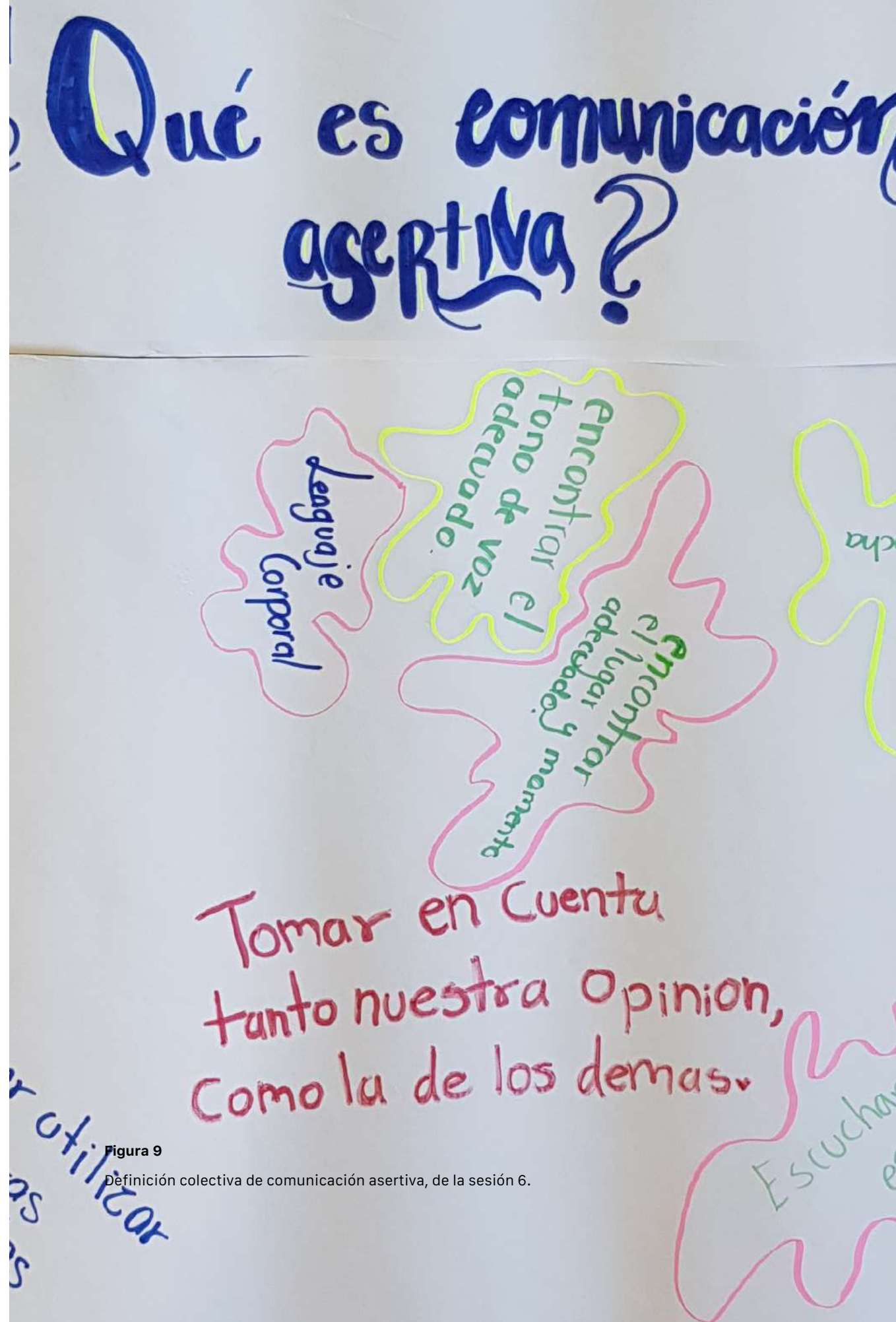


Figura 9

Definición colectiva de comunicación asertiva, de la sesión 6.

situaciones externas, que nos estuvieran afectando, y después nos recargamos de lo positivo que el elemento nos quería dar. Las indicaciones verbales fueron en esta línea:

“...Si hay alguna situación externa que nos esté afectando me apoyo del elemento escogido para liberar la carga, si elegí un árbol o la tierra pienso que las energías negativas son absorbidas por las raíces y se drenan de nuestro cuerpo, si elegí el viento visualizo como salen de nuestro cuerpo en forma de aire...”

(Daniela)

Con la dinámica anterior, finalizamos el segmento de trabajo en un espacio no convencional y regresamos al espacio de danza. Llegamos al salón, dimos un tiempo para tomar agua, luego, repasamos el material dancístico, que mostraremos en la sesión final del proceso.

Para finalizar, estiramos y nos sentamos en el círculo de diálogo. Respondimos a la pregunta: ¿qué nos pareció la sesión de hoy?

En la bitácora grupal, respondimos a lo siguiente: ¿de qué manera puso en práctica, su creatividad hoy? (ver Apéndice A, Bitácora grupal, sesión #6).

Figura 10

Ejercicio “Percepción de estímulos” de la sesión 6.



SESIÓN #7

Jueves 28 de julio, 2022

Penúltima sesión. El día de hoy, iniciamos en círculo socioafectivo, conversando y recapitulando el trabajo realizado en la sesión #6, también comentamos sobre la muestra final, el vestuario a utilizar y las percepciones alrededor de la actividad. Al mismo tiempo, respondimos a nuestra pregunta: ¿cómo nos sentimos hoy?

En aras de fortalecer el trabajo grupal, realizamos un calentamiento colectivo en círculo. Aquí, cada persona propuso un movimiento a realizar, el resto la seguíamos. Después de estar calientes y con la disposición necesaria, realizamos una actividad de desplazamientos por el espacio llamada "10 maneras de caminar", en la misma, utilizamos el ingenio y la creatividad, con el fin de generar caminatas extra cotidianas. Hubo mucha diversión y risas de las versiones creadas por las participantes. Desde la estrategia pedagógica del día de hoy, esta actividad contó con un componente lúdico, enfocado a estimular la creatividad y el desenvolvimiento de todas.

Después realizamos una pista de obstáculos llamada "Cadena Humana", que debíamos atravesar desde el inicio hasta el fin, con la única indicación de no soltarnos de las manos, en ningún momento. Se les instó a utilizar la creatividad y el ingenio, para cumplir con las tareas indicadas. Posteriormente, continuamos unidas de las manos y salimos del salón, con el fin de atravesar algunas áreas comunes del Centro Cívico, fue un reto y todas lo asumimos con la mejor actitud, concentración y entrega.

A nivel metodológico, fue significativo el asumir retos desde no soltarnos, esto nos permitió entregarnos como grupo, a la consecución de objetivos y preparar el campo energético y reflexivo, orientado a responder a la pregunta final de la sesión.



Figura 11

Ejercicio "Cadena humana del movimiento" de la sesión 7.

¿Cómo aplicaríamos la innovación y creatividad para la transformación positiva de nuestros entornos cercanos?

- * Talleres sobre control de emociones continuos, para familias.
- * Espacios libres de expresión
- * Circulos de mujeres
- * Circulos de masculinidades positivas
- * Actividades recreativas para menores de edad.
- * Centros de meditación
- * Campañas de sensibilización:
 - o tolerancia al bullying
- * Artes y deportes

A la mitad de la sesión, hicimos un receso, para tomar agua y seguidamente, repasamos el material a mostrar, en la última sesión. También, agregamos creativamente, la cadena humana a la muestra dancística, con sus respectivas adecuaciones de integración.

Para finalizar, respondimos colectivamente, en una cartulina a la pregunta: ¿Cómo aplicaríamos la innovación y creatividad, para transformar positivamente nuestros entornos cercanos? ¿Cómo nos podemos organizar las personas participantes de este proceso, para transformar nuestros contextos?

En la bitácora grupal, respondimos la siguiente pregunta: ¿qué significa para usted, el trabajo en equipo? (ver Apéndice A, Bitácora grupal, sesión #7).

Gracias a los instrumentos de observación de este tercer bloque de trabajo, afirmamos lo siguiente:

- Descubrimos caminos nuevos, para la resolución de situaciones.
- Todas las participantes disfrutaron de las actividades realizadas.
- Todas las participantes desarrollan su creatividad.
- Todas las participantes tienen la capacidad de trabajar en equipo (ver Apéndice B, Instrumento de observación, bloque de trabajo #3).

Figura 12

Cartulina del ejercicio de "Empoderamiento colectivo" de la sesión 7.

SESIÓN #8

Jueves 04 de agosto, 2022

Sesión final, muestra abierta al público.

Nos citamos una hora antes de la presentación, para acomodar el espacio, pegar los carteles del proceso, calentar y ensayar.

Durante el tiempo de preparación, nos dimos cuenta de que tres personas quienes iban a participar de la muestra, cancelaron en el último momento. Como grupo nos unimos aún más, para solucionar y que todo saliera bien. Estábamos decididas a que la presentación fuera un éxito. Hicimos las modificaciones necesarias del material danzado y generamos la energía grupal necesaria, para bailar seguras y acuerpadas las unas de las otras.

Después, llegó el público y se les invitó a pasar al salón. Se les indicó que el carácter de la muestra era como en casa, que íbamos a propiciar un espacio de diálogo, escucha y retroalimentación. Me presenté como facilitadora e hice una exposición general del taller "Libertad en Movimiento" y me referí brevemente, sobre lo que iban a apreciar en la muestra. Seguidamente, las participantes se pusieron de pie e indicaron sus nombres y otros detalles de presentación.

Al finalizar, las bailarinas expusieron con sus danzas los tres bloques de trabajo desarrollados durante el proceso; ellas lo bailaban y exponían con el cuerpo, mientras yo lo narraba con palabras. Fue una muestra creativa e interactiva. La estrategia pedagógica de esta actividad consistió en, exhibir el coprotagonismo generado durante todo el proceso, entre todas las participantes; así como mostrarnos como humanas, bailarinas y compañeras en este proceso.

Luego, presentamos el material danzado que resumió la experiencia vivida y realizamos comentarios personales, sobre la vivencia y como la misma nos impactó. Esto nos llevó a generar un espacio de diálogo e interacción, con las personas asistentes.



Figura 13
Muestra final de proceso, sesión 8.

Finalmente, invitamos al público a dejar un comentario en la bitácora grupal y grabamos mediante un video, a todas las participantes del taller. En este audiovisual, nos presentamos y dimos las percepciones de lo vivido. Anotación en la bitácora de personas asistentes:

“¡Hola! Las felicito, estuvo muy bonita la presentación, pero más bonito todo lo que expresaron sobre cómo les ha ayudado la danza. Sigán adelante chicas que todo lo que hagan con el corazón siempre será bueno”

(Anónimo)



Figura 14

Participantes en la muestra final del proceso, sesión 8.

ASPECTOS METODOLÓGICOS QUE CONTRIBUYERON EN LA CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA DE PAZ

En este tercer y último bloque, uno de los factores clave, fue ser en plural – en conjunto.

Al tomar como base, las definiciones grupales, los ejercicios de resolución colectiva de indicaciones, el percibirnos como colectividad, el preocuparnos por las otras personas, el trabajo de grupo, el desenvolvernos de manera creativa para resolver retos y el utilizar componentes lúdicos; fue que pudimos fortalecer nuestro empoderamiento colectivo.

Otro aspecto metodológico clave a través de la danza para este bloque, consistió en propiciar a través del empoderamiento corporal, el poder transformador de todas las personas participantes. A partir de resolver retos con nuestro cuerpo y movimiento, pudimos sentir la satisfacción de ser capaces, de tener la energía y el ímpetu de resolver cualquier reto presentado en la cotidianidad. Además, como individuos pudimos reflexionar y proyectar el impacto que podemos generar a futuro, porque la llama interna que nos generó el proceso sigue ardiendo, y continuará así, aun cuando el proceso del taller “Libertad en Movimiento” esté concluido.

Cuando un grupo de personas siente la capacidad y poder de transformarse en un nivel interno, interpersonal y colectivo, puede sin ninguna duda, transformar positivamente, su contexto y realidad. Al igual que dentro de una de las sesiones del taller, realizamos una cadena humana, en la cotidianidad podemos utilizar la metáfora de que cada una de las mujeres que concluimos el proceso, somos eslabones que impactamos a la comunidad, personas, animales, ambiente, salud y contexto que nos rodean. Con esto, fortalecemos la promoción de una cultura de paz y la vocación de ser agentes de cambio.

C. 02

Direcciones y convergencias

INTERPRETACIÓN CRÍTICA

De acuerdo con el eje de esta sistematización: los aspectos metodológicos dancísticos que favorecieron a la construcción de una cultura de paz. En este capítulo, exponemos, interpretamos y analizamos los aspectos fundamentales de la metodología implementada, en la experiencia del taller "Libertad en Movimiento". También, trazamos una ruta de los puntos descubiertos y realizamos una categorización de los mismos, de la siguiente manera: ejes y bloques de trabajo, emociones, territorio corporal, descubrimiento de la mismidad en la otredad, círculo de diálogo socioafectivo, acompañamiento en red, danza y cultura de paz, aprendizajes para la vida y mirada externa.

Ejes y bloques de trabajo

La metodología implementada fue construida tomando como base el accionar del Taller Nacional de Danza, en donde en el decreto ejecutivo N.º 27989-C, establece que es el encargado de

- a) Capacitar mediante la enseñanza de la danza a niños, jóvenes y adultos de todo el país.
- b) Fomentar e incentivar a nivel regional la creación y apreciación artística de la danza.
- c) Incorporar la danza como elemento fundamental en la vida cotidiana del ser humano.
- d) Desarrollar acciones que permitan una mayor oportunidad de acción a grupos, en áreas de la danza como folclor urbano costarricense, la expresión corporal, el acondicionamiento físico y el movimiento creativo. (Gobierno de la República, 1999, p.1)

De acuerdo con lo anterior, la experiencia sistematizada se alinea con cada una de las pautas expuestas, porque desarrolla un proceso dancístico, con personas jóvenes, que fomenta la creación y apreciación artística en Pococí, Limón y que transversaliza en su accionar temáticas para la promoción de la paz, fundamentales en el desarrollo de las personas participantes, contribuyendo al bienestar en la vida cotidiana de las mismas. Además, el taller "Libertad en Movimiento" genera un espacio de acción para la comunidad, en donde se puede expresar creativamente a través del movimiento corporal.



También, la metodología implementada tomó como base el modelo preventivo del programa nacional de Centros Cívicos por la Paz, el mismo, entre otros puntos, especifica los ejes temáticos de acción, las habilidades socioemocionales por promover y el desarrollo de competencias sociales.

El taller "Libertad en Movimiento", se enmarca en los siguientes ejes temáticos³ del modelo preventivo:

- Eje 1: Cuido y autocuido
- Eje 3: Convivencia y Cultura de Paz.

También, el proceso promueve las siguientes habilidades socioemocionales⁴:

- Autocontrol
- Comunicación asertiva
- Innovación y creatividad.

Tomando de referencia lo anterior, nacen tres bloques de trabajo, en los cuales se enmarca esta experiencia:

1. Reconocimiento de emociones para cuidarnos: asociado al cuidado y autocuido del eje 1.
2. Comunicación asertiva para la convivencia armoniosa: asociada a la habilidad socioemocional, comunicación asertiva.
3. Creatividad e innovación, orientadas a transformar nuestros contextos: asociada con el eje 3 de convivencia y cultura de paz y la habilidad socioemocional, innovación y creatividad.

³ Véase en Grillo, M. (2019). Modelo Preventivo Centros Cívicos por la Paz. Costa Rica: Secretaría Técnica del Programa Nacional de Centros Cívicos por la Paz, Ministerio de Justicia y Paz. Figura 3: Ejes temáticos procesos formativos en centros cívicos por la paz (p. 40).

⁴ Véase en Grillo, M. (2019). Modelo Preventivo Centros Cívicos por la Paz. Costa Rica: Secretaría Técnica del Programa Nacional de Centros Cívicos por la Paz, Ministerio de Justicia y Paz. Tabla 5: Tipos de habilidades blandas por promover en Centros Cívicos por la Paz, (p. 48).

Los bloques anteriores transitan por tres capas de impacto:

- La individual
- La interpersonal
- La colectiva

La metodología de las capas de impacto, la construimos según el modelo ecológico de Bronfenbrenner (1987), donde se propone que el desarrollo humano está condicionado tanto en el nivel individual, como en el desarrollo del individuo, en relación con el resto de las interacciones de sistemas ubicados a su alrededor. También, con base en los planteamientos de este autor, las relaciones con el núcleo familiar cercano, las amistades, el trabajo, los elementos de la cultura y el contexto donde se desenvuelve la persona, son fundamentales para su desarrollo. No basta mirar el trabajo interno individual, sino, la relación individual, con respecto a las otras personas.

Con base en lo expuesto anteriormente, pensamos en el espacio de "Libertad en Movimiento" como una espiral progresiva, la cual trabaja el nivel individual como base y que, a partir de los recursos y las herramientas obtenidas, va transitando con la otra persona, con el colectivo y finalmente, con el contexto. Partimos de una construcción de adentro hacia afuera, de lo más cerca a lo más lejos, del nivel personal al nivel colectivo. Estos niveles no se desarrollan linealmente, sino, que se contienen entre sí, transitan de un lado al otro de la espiral y se desarrollan en conjunto.

Durante las sesiones, trabajamos de una manera, con la cual nos proyectábamos transformando nuestro contexto. Nos dimos cuenta de que, para poder impactar el espacio comunitario y social, era necesario mirar dentro de nosotras, escuchar lo que nos teníamos que decir, dialogar de un modo colectivo y generar las interacciones grupales.

Los aprendizajes descubiertos en el nivel individual, tales como el reconocimiento y la gestión de emociones a través del cuerpo, el uso de la respiración mediante la escucha interna, para manejar las situaciones de estrés y la autoescucha, al cerrar los ojos y percibirnos, nos permitieron tener insumos, dirigidos a contribuir con el cuidado de nuestra esfera personal. Mediante la danza fue posible percibir nuestro cuerpo de adentro hacia fuera, esto lo logramos a través de dinámicas de escaneos corporales, donde a partir de cerrar los ojos, hicimos énfasis en la sensación corporal y emocional de cada persona.

Los descubrimientos en la esfera individual, los pusimos en relación con la otra persona, al trabajar en el bloque #2 con, desde y para la otra compañera. Por ejemplo, en la sesión #3, después de haber transitado el nivel individual, pudimos poner en práctica, el cerrar los ojos para percibirnos y percibir el espacio que nos rodeaba, con la asistencia de otra persona, un ejercicio en parejas que puso el autocuidado descubierto anteriormente, en relación con el cuidado de alguien más.

Lo anterior propició una red de conocimiento que actuó en capas de acción expansivas, orientadas a llegar a la esfera colectiva del bloque #3, en donde todas juntas en la sesión #7, realizamos un ejercicio de superar retos en el salón de clases, desafíos como: atravesar sillas sin tocarlas, ayudar a alzar a una compañera o atravesar las instalaciones del Centro Cívico. Lo anterior sin soltarnos de la mano y expandiendo el cuidado individual, interpersonal al cuidado grupal.

Siguiendo la expansión de aprendizajes, nos ha sido posible reconocernos como personas que nos cuidamos, con capacidad de cuidar a otras y con los insumos necesarios, para cuidar nuestro contexto. Estas capacidades nos empoderan, para aplicar lo descubierto en el salón de danza en nuestra vida cotidiana, generando aprendizajes que se encadenan con nuestro bienestar en sociedad, aprendizajes significativos para la vida.

Emociones

Las emociones, según Giordano (2018), "pueden ser definidas como agitaciones o estados de ánimo producidos por ideas, recuerdos, deseos, sentimientos, pasiones. Otra definición basada en su etimología es: impulso que lleva a la acción". (p.27)

Adicionando a la definición anterior, Maturana (2001) plantea que,

una emoción fundadora particular sin la cual ese modo de vida en la convivencia no sería posible...es el amor. El amor es la emoción que constituye el dominio de acciones en que nuestras interacciones recurrentes con otro hacen al otro un legítimo otro en la convivencia. Las interacciones recurrentes en el amor amplían y estabilizan la convivencia; las interacciones recurrentes en la agresión interfieren y rompen la convivencia. Por esto el lenguaje, como dominio de coordinaciones conductuales consensuales, no puede haber surgido en la agresión que restringe la convivencia, aunque una vez en el lenguaje podamos usar el lenguaje en la agresión. (p.10)

Las emociones son claves, para efectuar las interacciones con nosotras mismas y con las otras personas, desde las convivencias sanas. Las emociones nos conducen a realizar acciones u actos, desde el cuidado del amor o desde el descuido de la agresión o violencia. Para convivir pacíficamente, es importante tener consciencia de lo que sentimos, reconocer nuestro estado emocional y de esa manera cuidarnos, además al expandir el autocuidado en la esfera interpersonal, podemos convivir con la otra persona, desde una convivencia amplia y pacífica.

A través de mis años de experiencia como artista, he descubierto la efectividad y afectividad de la validación de las emociones en mi oficio. He podido percibir como las personas con quienes comparto los escenarios, salones de clase, espacios de reflexión y procesos de

enseñanza aprendizaje, se transforman y crecen cuando son libres de sentir y expresar sus mundos emocionales. Al tener los procesos artísticos propios como referentes, sabía que el proceso de "Libertad en Movimiento" debía llevar una columna vertebral de expresión a través del cuerpo, de reconocimiento de emociones, a través de la danza y de validación de sentires.

Ya que, tal como nos dice Maturana (2001),

Los seres humanos somos hijos del amor, pero el amor desde la comprensión de las condiciones que hacen posible una historia de interacciones recurrentes suficientemente íntima como para que pueda darse la 'recursividad' en las coordinaciones conductuales consensuales que constituye el lenguaje. (p.12)

Las interacciones desde el amor propio y el amor hacia las demás personas más el entorno, nos permiten comportamientos amables, donde para relacionarnos se vuelven vitales: el respeto, la comprensión y la escucha.

El reconocimiento de las emociones en esta experiencia se dio por medio del trabajo de la conciencia emocional, que según (Bisquerra, 2011)

Se consigue a través de la autoobservación y de la observación del comportamiento de las personas que nos rodean. Esto supone la comprensión de la diferencia entre pensamientos, acciones y emociones; la comprensión de las causas y consecuencias de las emociones; evaluar la intensidad de las emociones; reconocer y utilizar el lenguaje de las emociones, tanto en comunicación verbal como no verbal. (p.6)

De esta manera, las dinámicas utilizadas en las sesiones como: cerrar los ojos para descubrir en nuestro cuerpo una emoción, nos permitieron observarnos, también en la sesión #2 pudimos observar a las otras compañeras danzando las emociones experimentadas en la clase, estas estrategias de observación del comportamiento nos permitieron encontrar pistas no verbales de las emociones manifestadas en otros cuerpos, por ejemplo: algunas compañeras demostraban la ansiedad con muchos movimientos cortos y repetitivos, otras danzaban la tranquilidad, mediante movimientos libres y suaves.

Entonces, a través de los ejercicios danzados, también en la sesión #2, pudimos generar acciones de las emociones, pudiendo reconocer lo que la emoción produce y viceversa. También, la oportunidad de explorar en primera instancia, las emociones a través de la danza y el lenguaje no verbal, nos permitió generar una transición amable al análisis expresivo verbal de las mismas. Al tener información propia e información de las demás compañeras, tuvimos la oportunidad de reflexionar sobre lo observado. Las respuestas de las preguntas generadoras fueron ampliándose en contenido y extensión, conforme teníamos más insumos emocionales conscientes.

Por otra parte, desde la primera sesión, donde nos encontramos en círculo de diálogo y comenzamos a expresarnos sobre quiénes éramos, nos permitimos sentir las emociones propias y las de las personas que nos acompañaban en ese espacio. A través de preguntas generadoras como: ¿qué observamos de mis compañeras el día de hoy? ¿cómo nos sentimos al trabajar las emociones? y ¿cómo nos sentimos hoy?, creamos un espacio para que cada una pudiera expresarse desde lo interno.

La expresión sincera de quienes éramos y lo que queríamos manifestar en el círculo, se dio como consecuencia a la dinámica de dialogar y conversar en grupo, donde todas teníamos protagonismo en la guía de los temas a conversar o los puntos a dialogar. También, el tiempo para este espacio era de entre quince y treinta minutos, esto permitía realmente, profundizar en los temas abordados.

Nos apropiamos de sentir nuestras emociones y dialogarlas, gracias al tratamiento libre y natural de las mismas. Los ejercicios se plantearon para realizarlos sin presión, siempre desde la disposición de cada una. No había una obligación de por medio o una indicación estructurada en el camino a seguir, las participantes teníamos libertad al abordar las dinámicas, esto contribuyó en hacer nuestro el espacio de clases y poder expresarnos desde la honestidad de cada ser.

En este punto y después de la experiencia, considero que los procesos de enseñanza aprendizaje deben trabajar paralelamente al currículo de contenidos, aprendizajes a través de las emociones. Según Álvarez et al, (2020) las emociones

Están presentes en todo momento y determinan muchas de nuestras decisiones y relaciones con el entorno, con los otros y hasta con nosotros mismos; por eso, pretender eliminar la emocionalidad como forma de educar



Figura 15

Ejercicio "Desplazamiento por el espacio incluyendo las tonalidades del movimiento y cómo nos hacen sentir" de la sesión 4.

es quitar, de tajo, una de las principales características que nos definen como humanos. Somos seres naturalmente emocionales y expresivos. Al respecto, considero que, si logramos reconocer las formas asumidas por nuestros estudiantes para actuar, relacionarse y adoptar posiciones físicas y emocionales en el aula de clase, podremos comprender su sentir y aprender a proceder de acuerdo con la situación: aprender de los otros significa aprender de nosotros mismos. (pp. 99 - 100)

El proceso desarrollado fue más allá de la danza contemporánea como una técnica, porque incluimos las emociones como el componente clave en la dinámica del mismo, esto con el fin de dotar la clase de autopercepción, introspección, reconocimiento, pausas y humanidad. De esa manera, al incluir aprendizajes técnicos y aprendizajes emocionales generamos un proceso integral de enseñanza aprendizaje, donde nos permitimos ser libres de sentir y validar las emociones, como una parte importante de quienes somos.

Conocer y gestionar las emociones es consustancial, para relacionarnos con nosotras mismas de una forma más sana, asimismo con las otras personas y con ello, promover una mejor convivencia ciudadana a nivel local, comunal, planetaria.

La dimensión emocional aporta a la prevención de la violencia, por permitir revisarnos y autoconocernos desde la individualidad, para fortalecer la autonomía y con ello, la toma de decisiones ante las diversas situaciones del día a día, en el engranaje social. De esta manera y alineadas con el eje 1 de cuidado y autocuidado del modelo preventivo de los Centros Cívicos por la Paz, contribuimos a la promoción de una cultura de paz, mediante el fomento de relaciones interpersonales sanas y constructivas, edificativas en reciprocidad.

Con respecto a las interrelaciones, de acuerdo con Pablo & Desiree (2008),

Uno de los objetivos más importantes de cualquier persona es mantener las mejores relaciones posibles con las personas que nos rodean. Una alta inteligencia emocional nos ayuda a ser capaces de ofrecer a los que nos rodean una información adecuada acerca de nuestro estado psicológico. Para poder manejar los estados emocionales de los demás hay que ser capaz, previamente, de manejar bien los propios estados emocionales. Las personas emocionalmente inteligentes no sólo son más hábiles a la hora de

percibir, comprender y manejar sus propias emociones, sino también son más capaces de extrapolar estas habilidades a las emociones de los demás. En este sentido, la IE va a jugar un papel elemental en el establecimiento, mantenimiento y calidad de las relaciones interpersonales. (pp. 429-430)

Es así que, cuando lo citado anteriormente lo realizamos a través de la danza, sentimos las emociones manifestadas en el cuerpo y cómo las mismas, se convierten en movimiento.

En la sesión #2, cuando convertimos las emociones en acciones, pudimos comprendernos mejor, también, descubrimos cómo se siente nuestro cuerpo cuando tenemos ansiedad, nervios, alegría, inquietud, tristeza y otros estados emocionales. Al mismo tiempo, pudimos escuchar y empatizar con las sensaciones de las otras personas. Ahora no solamente, tenemos la información que podemos escuchar o decir por medio de las palabras, sino que, tenemos la información traducida a un estado corporal, además, podemos reconocer en las otras personas su disposición física y generar una comunicación asertiva, con estos nuevos aprendizajes descubiertos.

Al finalizar el proceso, nos pudimos identificar con la siguiente premisa: si por medio de la mente no nos es posible gestionar las emociones, podemos recurrir a nuestro cuerpo que no miente; nos permitimos observar nuestras emociones en la respiración, latido del corazón, transpiración, tensión muscular, postura y movimientos.

Territorio corporal

Todas las personas tenemos un cuerpo, no todas las personas lo habitamos.

El cuerpo es un territorio en constante descubrimiento, lleno de terminaciones nerviosas, sensaciones, movimientos internos, temperaturas, y funcionamientos complejos y maravillosos. Conforme vamos creciendo nos relacionamos con el cuerpo de afuera hacia dentro, lo observamos desde la imagen la cual vemos en el espejo, o desde la imagen que la sociedad construye del mismo, intentamos calzar en moldes o acuerdos colectivos de belleza, comportamiento o expresión.



Nuestro cuerpo es un medio individual, que nos posibilita articularnos en la acción colectiva, es decir, en el mundo y con el mundo. En ocasiones, ese ejercicio de conexión nos conduce a reprimimos, restringimos y castigamos de una u otra forma, en una suerte de enajenación fragmentada entre el cuerpo y la mente, tal como lo explica Denisse Najmanovich (s.f.)

El cuerpo físico no existe independientemente del afectivo o el erótico. Estas distinciones son abstracciones operativas, en tanto no olvidemos que son imaginarias, pero también pueden tener un efecto catastrófico cuando las consideramos realidades independientes. Nuestra forma de percibir el cuerpo está influida por el modo de concebirlo, de utilizarlo, de imaginarlo, de sentirlo. También el modo de sentirlo está mediado por la forma de imaginarlo y por las acciones que realizamos. Las concepciones modernas del cuerpo han separado estas actividades entre sí y también las han considerado como aptitudes o habilidades puramente individuales. Sin embargo, tanto en otras culturas como en algunos desarrollos contemporáneos la pretendida "objetividad" de esta mirada propia de la modernidad está no sólo en duda sino más bien en jaque. (p.6)

A partir de la danza contemporánea, en el proceso del taller realizado, pudimos visitar la relación que tenemos con nuestro territorio más cercano: el cuerpo. Mediante ejercicios danzados de reconocimiento de sensaciones corporales, abrimos un portal para descubrir nuevas formas de habitarnos.



Nos habitamos a partir del poder que nos da la danza para: sentir los esfuerzos musculares necesarios, dirigidos a ejecutar un movimiento, percibir el peso de nuestras extremidades, notar la temperatura corporal, el equilibrio, la postura, la sensación del tacto en nuestra piel, la sensación de mi cuerpo en contacto con otro cuerpo y la maleabilidad de transitar cualidades de movimiento. Al reconocernos poseedoras de estas informaciones corporales, trazamos el camino de la autoaceptación, el cuidado, respeto y agradecimiento hacia nuestro cuerpo físico.

Desde la metodología implementada en la experiencia, motivamos a la reflexión sobre las diferentes maneras de sentir que nos da el cuerpo, no solamente nos sentimos cuando hay una dolencia evidente, o un malestar, sino que nos

revisamos frecuentemente, para cuidarnos. Nos motivamos a seguir utilizando los recursos aprendidos en las sesiones del taller, para poner en práctica las dinámicas de escaneo interno, en nuestra cotidianidad y así, estar al tanto de nuestro bienestar.

En la sesión #4, cuando transformamos estados corporales en emociones, descubrimos que el cuerpo tiene memoria, el mismo guarda recuerdos, sensaciones o nociones asociadas con los acontecimientos vividos. Desde la ejecución de los movimientos para poder correr, hasta las sensaciones corporales experimentadas, en los momentos importantes de nuestras vidas.

En el caso de una de las participantes, ella asoció una de las cualidades del movimiento probadas, con un recuerdo de su pasado, el cuerpo al ser estimulado a probar un estado físico determinado, respondió detonando pensamientos, los cuales la llevaron a revivir cuando practicaba gimnasia y recuerdos de cuando la tuvo que dejar por su situación económica. Todo esto la hizo sentir nostalgia, todo este recorrido por su propio territorio la hizo sentir, la hizo habitarse.

Según Velandia (2017), citado por Álvarez et al (2020), ser de forma integral "implica fortalecer la propia identidad, romper la dominación, quitarse vendas, reconocer el cuerpo como territorio propio y constituirse en nuevo poder" (p.24). Habitarlos, reconocer y aceptar nuestro cuerpo es poder, cada vez que acudimos por respuestas a nosotras mismas, nos damos cuenta de la capacidad que tenemos para construirnos de adentro hacia afuera, de la honestidad y fuerza que poseemos cuando confiamos en nuestra individualidad y del valor de las particularidades propias.

Además, poder habitarlos nos permite cuidarnos y desarrollar un sentido de importancia, con nuestro bienestar integral. Tenemos un solo cuerpo para toda la vida y al encontrar los insumos apropiados para habitarlo de manera responsable, amable y cuidadosa, nos permitimos mejorar la relación con nosotras mismas y con las demás personas.

Galak (2015) citado por Álvarez et al, (2020) indica que "el cuerpo está en lo social, pero también que lo social está en el cuerpo" (p.24), y en esta relación que se nutre en ambas vías; la relación armoniosa con nuestros cuerpos y seres, se ve reflejada en las interacciones que tenemos en la sociedad. Si somos capaces de mantener en paz nuestro territorio, nos permitimos ramificar este bienestar al colectivo, promoviendo las relaciones sin violencia.



Figura 16

Ejercicio "El reconocimiento final de las emociones" de la sesión 1.

Descubrimiento de la mismidad en la otredad

“El Otro, se trata de un contraste frente y ante lo que la mismidad se pone en relación, en tanto espejo de lo propio, lo individual que retorna en su calidad especular, aquello de uno mismo que retorna como reflejo”. (Kaminsky, 2014, p.32)

Durante el segundo bloque de trabajo “siendo”, pudimos, a través de la danza, poner nuestra mismidad, en relación con la otra persona.

A partir de la experiencia de las sesiones del taller, pudimos reconocer la mismidad como el conjunto de comportamientos, emociones y sensaciones propias que nos caracterizan, es el ser como personas únicas, es lo que vivimos en nuestro interior. La otredad, la percibimos como la escucha de la otra persona y las interacciones que podamos generar con la misma, incluida la escucha de su voz y la expresión de nuestra voz propia, en relación con alguien más.

A partir de haber transitado por el primer bloque de trabajo “Yo”, nuestras emociones y territorio corporal ya estaban preparados, para atravesar una capa más allá. “Yo siendo”. Mediante la observación de los otros cuerpos, generamos reflexiones y preguntas detonadoras, orientadas a permitirnos reflexionar en el presente y en la acción. Con cada ejercicio de expresión de nuestra voz con palabras o con el cuerpo, nos permitimos tener una posición propia, con respecto a nuestros sentires y manifestarnos para ser escuchadas.

Además, nuestras voces fueron en todo momento, recibidas con atención, validadas y respetadas. Como mencionó una participante al finalizar la sesión #8: “Me he sentido apoyada y escuchada por parte de mi maestra y mis compañeras” (Yailin). Gracias a la dinámica metodológica participativa y respetuosa de las sesiones, todas las participantes pudimos ejercer nuestro derecho a expresarnos libremente; y desde el respeto acompañarnos.

Como voces individuales nos encontramos en la otredad, en una sola sinergia, gracias a descubrirnos en y con la otra persona. Las diferencias detectadas se reconocieron, aceptaron y resignificaron, no generaron amenaza, por el contrario, abrazamos las distintas personalidades, contextos, maneras de relacionarnos, formas de ser y particularidades de cada compañera.

Lo anterior analizado desde la metodología implementada nos lleva a rescatar las acciones de respetar, escuchar, acompañar, cuidar y ser en libertad, promovidas durante el taller, las mismas contribuyeron en la construcción de la experiencia, como un espacio seguro para reconocernos en la otra persona.

En la sesión #4, realizamos una dinámica llamada: “Espacio vacío”. En la misma, atravesamos los espacios vacíos producidos en el cuerpo de una persona, cuando realizaba una posición dancística. A continuación, explicamos con más detalle; una persona se coloca de pie, separa las piernas y extiende los brazos en forma de T, esto genera espacios vacíos entre las piernas o debajo de los brazos, que pueden ser transitados. La otra persona bailarina que tiene el rol activo, juega con su cuerpo en movimiento, mientras traspasa de un lado a otro a la compañera.

Dicha dinámica favoreció el trabajo del autocuidado, para no lastimarnos, mientras nos movíamos y el cuidado de la otra persona, al poner atención para no golpearle el cuerpo.

Cada movimiento que generaba un golpe o tropiezo debía ser reflexionado y los movimientos que se realizaran sin problema y en armonía, con el otro cuerpo, se debían promover. La convivencia cuerpo a cuerpo promovida con esta dinámica, surgió como resultado de la expresión en libertad, espacio seguro y generación de confianza trabajadas previamente por la propuesta metodológica. Gracias a esta, se fue tejiendo poco a poco, la autoconfianza, apertura y seguridad para la práctica y reflexión.

También, al finalizar la clase, relacionamos la comunicación corporal producida con la dinámica del espacio vacío, con la comunicación verbal asertiva con la otra persona, de esta manera, aplicamos lo aprendido a través del cuerpo a la cotidianidad y por medio de la danza pudimos reflexionar sobre temas, dirigidos a contribuir con la convivencia armoniosa.

Sumado a lo anterior, al disponer un espacio de expresión verbal, oral y escrita nos empoderamos como personas jóvenes, a ejercer nuestros derechos. Según el enfoque de juventudes del Consejo de la Persona Joven, se debe promover "la participación personal y colectiva de las personas jóvenes en las diferentes esferas de la vida como un derecho fundamental" (Ministerio de Cultura y Juventud, 2022, p.10). Al empoderar y promover la expresión de ideas, nos es posible ser personas activas en la comunidad, quienes expresamos lo que sentimos y que, además, defendemos nuestros ideales.

En los procesos educativos, tanto formales como informales y en otros espacios, procurar la legitimación de las voces de las personas jóvenes es importante, las voces de las juventudes son el futuro; mediante las mismas podemos proyectar la visión de una sociedad preparada, para asumir los conflictos y las pruebas que se nos presenten, sin violencia.

También, desde las dinámicas de los procesos de enseñanza aprendizaje Freire (1992), nos plantea la siguiente premisa: "Enseñar y aprender son así momentos de un proceso mayor: el de conocer, que implica re-conocer" (p.26). En la medida, mediante la cual, ponemos en relación los conocimientos adquiridos con la otra persona, los mismos trascienden y se convierten en aprendizajes, que dialogan en la esfera personal, interpersonal y colectiva.

Al reconocernos en la otra persona, trascendemos un plano más allá, en la profundización de contenidos. Cuando aplicamos los descubrimientos con alguien más, trabajamos la individualidad en lo social y viceversa.



Figura 17
Ejercicio "Espacio vacío" de la sesión 4.

Círculo de diálogo socioafectivo

En todas las sesiones de trabajo, pusimos en práctica la dinámica de empezar y terminar la clase con un círculo de diálogo, en el mismo, a través de preguntas generadoras, reflexionábamos sobre lo que sucedió en la sesión.

Sobre este abordaje, Ghiso (1998) expone lo siguiente:

El enfoque dialógico e interactivo: En el que las experiencias son entendidas como espacios de interacción, comunicación

y de relación; pudiendo ser leídas desde el lenguaje que se habla y en las relaciones sociales que se establecen en estos contextos. Tiene importancia, en este enfoque el construir conocimiento a partir de los referentes externos e internos que permiten tematizar las áreas problemáticas expresadas en los procesos conversacionales que se dan en toda práctica social.

Las claves son: reconocer toda acción como un espacio dialógico, relacionar diálogo y contexto, o sea introducir el problema del poder y de los dispositivos comunicativos de control, reconociendo en las diferentes situaciones los elementos que organizan, coordinan y condicionan la interacción. (p.8)

Al realizar un ejercicio de una metodología con carácter integrador y participativo en la experiencia del taller, todas las personas involucradas pudimos gestar nuestro propio espacio de interacción. Cada una de las compañeras tuvo la libertad de expresar y proponer temáticas para la discusión. Además, los temas tratados fueron consecuentes con nuestro contexto y estuvieron en relación con las habilidades trabajadas de autocuidado, convivencia armoniosa y empoderamiento colectivo.



Asimismo, hubo una serie de preguntas detonadoras o generadoras utilizadas en los círculos de diálogo, como, por ejemplo, ¿el material de danza observado nos refleja lo que hemos trabajado emocionalmente, hasta el día de hoy?, ¿qué notamos distinto de la respiración al inicio, mitad y final de la clase? y ¿cómo pudimos relacionar las emociones con el movimiento danzado?; las anteriores preguntas funcionaron como camino inicial para detonar el tránsito por diversas aristas temáticas propuestas, por cada participante. Con esta libertad de tránsito dialógico, promovimos y analizamos las diversas maneras de comunicarnos, interactuar y relacionarnos entre nosotras.

Este espacio, conforme transcurrió el tiempo, se convirtió en un círculo socioafectivo donde nos escuchamos activamente, reflexionamos, nos dimos contención, nos reímos, nos expresamos y nos conocimos con cada diálogo, cada vez un poco más.

Desde la sesión #1, nos dimos cuenta como grupo, de la importancia que tiene conversar y dialogar, porque fue a través de estas acciones, que nos pudimos conocer como personas dentro de un proceso de danza, además de reflexionar, sobre lo ocurrido en la práctica, conversamos de la vida cotidiana, de nuestras preocupaciones, vivencias, anhelos y personalidades, promoviendo un espacio social de interacciones.

Desde mi posición como facilitadora del proceso, fue muy importante conocer a las personas con las que nos íbamos a embarcar en el viaje de danza y emociones, y, además, al escucharnos y generar la apertura de recibir vivencias, podíamos descubrir a través de ellas el contexto en el que habitamos y las necesidades propias del territorio. Conocimos más de la comunidad a través de la escucha de las voces de la misma y como grupo fuimos construyendo los caminos a recorrer a través del diálogo, escucha y el carácter socioafectivo.

Según Freire (1992), "El acto de enseñar y de aprender, dimensiones de un proceso mayor -el de conocer" (p.136). De esta manera, el acto de conocer, conocernos y reconocernos en las otras personas, se vuelven actos inherentes y vitales, en los procesos de enseñanza aprendizaje; de aprendizajes significativos, los mismos surgen a partir del estar conscientes acerca de cómo son las personas que nos

rodean, a través de esta consciencia promovemos la confianza, responsabilidad y los métodos para relacionarnos entre nosotras. Nos convertimos en un espacio seguro y conocido, un espacio para cuidar y cuidarnos.

En la sesión #3, en el círculo dialógico final, descubrimos que todas las participantes quienes llegaron a esa sesión son madres, gracias a que una de ellas sintió la necesidad de comunicarlo, las otras sintieron empatía y también lo compartieron. Esto nos posiciona antes de bailarinas como personas, como mujeres con historias diferentes, no obstante, con puntos en común, mujeres que nos apoyamos y, además, podemos bailar la vida y los retos de la cotidianidad acuerpadas entre nosotras.

Con respecto a lo anterior, Lagarde (1991), nos indica que las mujeres ejercemos liderazgos "entrañables", lo que la autora considera que es

con las entrañas, con el corazón, con lo que somos y lo que queremos ser. Porque somos esenciales para la vida, y, sobre todo, porque somos portadoras de alternativas para hacer viables a la sociedad y al mundo...Son los liderazgos que hemos ido inventando y descubriendo millones de mujeres en el mundo. Los que tenemos y necesitamos en muchos lugares; ejercidos por mujeres entrañables que impactan en sus comunidades, en sus grupos, en sus organizaciones (p.9).

El círculo de diálogo como espacio socioafectivo para nosotras fue: seguridad, escucha, atención, descubrimiento, consejos, contención, similitudes, diferencias, respeto, cuidado, comunicación, sincronía, empatía y sororidad.

¿Es el diálogo danza? Pregunta que surgió alrededor de la mitad del proceso, donde nos dimos cuenta del protagonismo del mismo, en las sesiones de trabajo. Y al reflexionar sobre los descubrimientos que produjimos a través del diálogo, pudimos responder con un rotundo "Sí". En el momento, cuando empezamos a relacionar lo vivido en la clase con lo cotidiano, y las aplicaciones de los beneficios de la danza a la hora de recorrer las situaciones del día a día, descubrimos el fin último de esta experiencia, utilizar la danza para atravesar los retos que se nos presenten con nosotras mismas, con las demás personas y con la colectividad, y de esta manera la danza se vuelve puente en la construcción de paz.



Figura 18
Círculo dialógico sesión 1.

Al utilizar el diálogo como un recurso metodológico, nos permitimos como grupo, construir un bucle que nunca acaba, entre la práctica y la reflexión; aportando para construirnos como personas reflexivas, con la capacidad de conocernos en relación con el contexto, conocer los contextos propios y de las otras personas, escucharnos entre nosotras, sentir empatía con las situaciones ajenas, solucionar los conflictos a través del respeto y la comprensión, darnos contención, generar espacios seguros de expresión y por supuesto utilizar el diálogo como una herramienta efectiva de comunicación asertiva, en nuestras relaciones interpersonales y colectivas.

Según Mejía (s.f.) citado por Arboleda et al (2017), "la pedagogía del diálogo en pro de la paz tiene como objetivo la acción-reflexión de personas que logran conocerse a sí mismas y descubrir sus propios mecanismos de discriminación, opresión y violencia, para así superarlos y desaprenderlos" (p.54). Es así que en la experiencia de "Libertad en Movimiento" descubrimos que la triada de diálogo, escucha y afectividad, nos permite actuar y reconocernos en situaciones que generan violencia, y a partir de ese momento, nos permitimos mediante un banco de insumos descubiertos, en las sesiones de danza; resolver, superar y modificar la situación violenta a través de la paz.

Acompañamiento en red

Construimos y atravesamos esta experiencia sistematizada desde las emociones, territorio corporal, descubrimiento de la mismidad en la otredad, círculo de diálogo socioafectivo y otros factores contribuyentes en el autocuido, la comunicación asertiva y el empoderamiento colectivo. Todo este recorrido nos permitió generar nuestra propia dinámica de convivencia en las sesiones, una convivencia de paz.

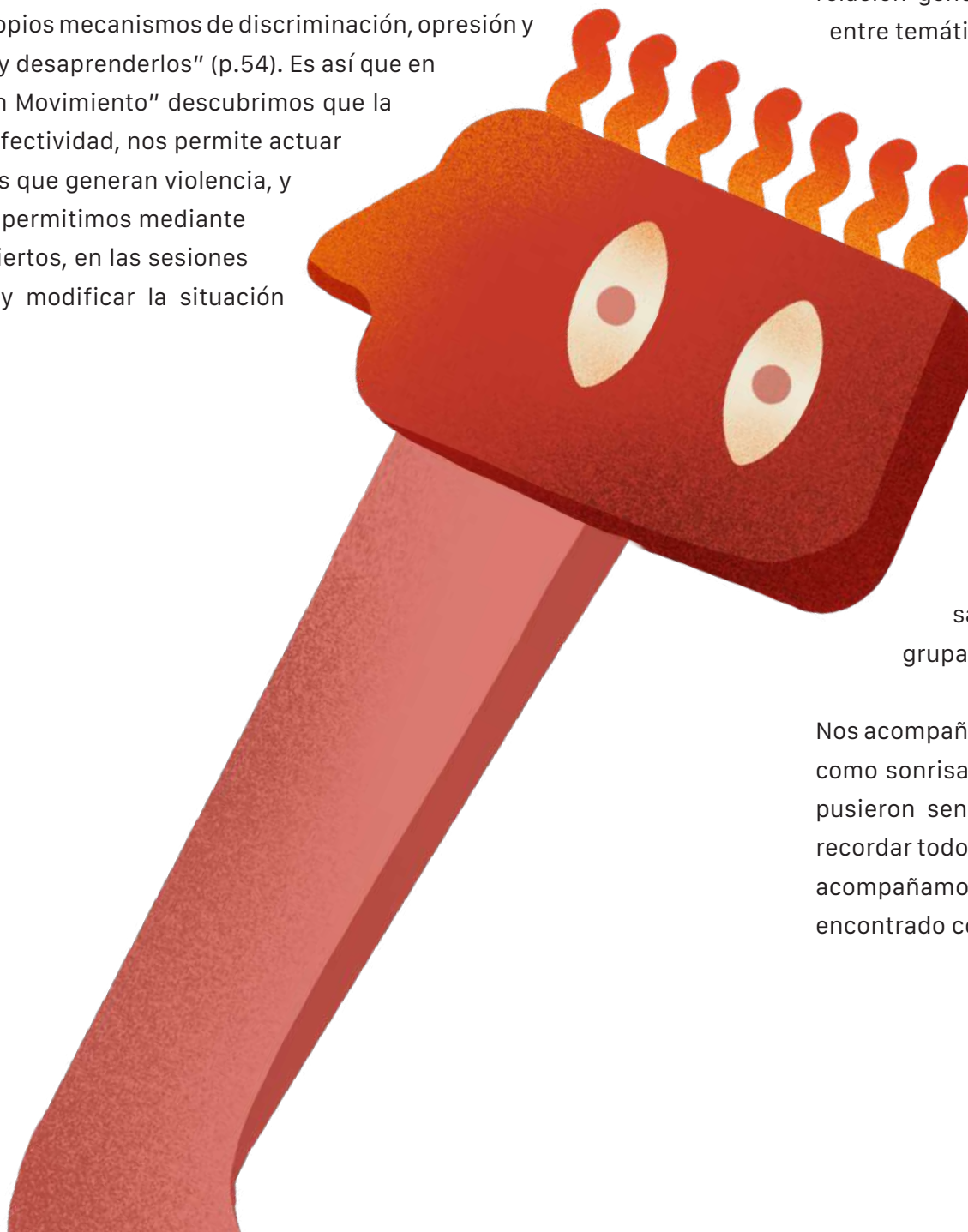
La relación de grupo que generamos las mujeres participantes de este proceso, fue grande, en cuanto al conocimiento y la sinergia se refiere. Lo grande de la relación generada se debió a la vinculación y al encadenamiento construido entre temáticas, actividades, reflexiones y aprendizajes.

Además, al transitar la experiencia entre mujeres, concordamos con Lagarde (1991), al expresar que,

Nosotras, con ojos feministas, ya lo sabemos y cuando vemos una mujer, vemos una congénere, no sólo es mi connacional, mi compatriota, mi colega, o mi compañera porque puede que pertenezca a otra nación, puede ser que no sea mi colega porque no tengo asuntos empresariales y de actividad con ella; pero es mi congénere porque tengo un conjunto de semejanzas con ella y con todas. (p.40)

Todas aportamos y fuimos fichas valiosas en la construcción de los saberes. Cada vivencia, comentario o respuesta nutrió la dinámica grupal, porque nos identificamos con las otras, como mujeres.

Nos acompañamos en los momentos cuando al bailar, la felicidad se manifestaba como sonrisas. También, en los momentos cuando la reflexión o el diálogo nos pusieron sensibles o los momentos de concentración, cuando intentábamos recordar todos los pasos de la frase de movimiento, en fin, en todo el proceso, nos acompañamos. La experiencia no hubiera sido la misma, si no nos hubiéramos encontrado como mujeres dispuestas a crecer técnica y humanamente.



En todo momento, fuimos compañía fuerte para todas, sin embargo, me gustaría resaltar las sesiones #6 y #8. Donde en la primera en mención, una de las compañeras estaba decaída y emocionalmente mal al llegar a la clase, lo que ocurrió durante las dos horas de trabajo, fue una respuesta grupal para contener a una de las nuestras. Utilizamos una de las capacidades trabajadas en las sesiones pasadas, la escucha no verbal, para reconocer que algo no andaba bien con nuestra compañera y resolvimos como grupo, sin necesidad de hablarnos, la manera, mediante la cual, íbamos a manejar la situación.

Todas estuvimos junto a ella, sin presionarla para que nos hablara o sin forzarla a que estuviera bien, nos permitimos acompañarla, sin pretensión de un resultado, solamente la acuerpamos desde la honestidad y el cariño que le tenemos, nos permitimos estar ahí y cuidarla. Así como en las sesiones anteriores trabajamos el autocuido, en esta sesión trabajamos el cuidado a una de nosotras.

Desde el enfoque metodológico de la clase, modifiqué varios ejercicios para que fueran liberadores de cargas y emociones pesadas, pero sin la sororidad de todas, nada de lo que hubiese propuesto hubiera tenido el peso que tuvo.

La sororidad según Marcela Lagarde (1991),

Quiere decir que tenemos un pacto entre mujeres diferentes que nos respetamos y reconocemos, que entre nosotras no hay misoginia. Las italianas a esto le llaman *affidamento*, en español decimos *afidarse*. *Affidamento* viene de la palabra *fe*, con *fe*, y con este término ellas han planteado construir una confianza fundamental entre las mujeres. Algo que es básico para participar, para poder plantear un programa, un proyecto. Necesitamos *afidarnos* y crear una mínima confianza y luego máxima. Es parte de la sororidad. Seamos solidarias porque confiamos, porque hay pruebas de confianza. (p.106)

La sororidad es confianza y *fe*, todas nos confiamos la situación y la atravesamos juntas, en red. Esta confianza desarrollada, también fue lograda en gran medida, por los recursos metodológicos utilizados, como, por ejemplo, los ejercicios de danza contemporánea, los cuales sirvieron de puente entre lo físico y lo emocional, para expresarnos desde adentro hacia afuera, abonados por el diálogo basado en los afectos, la escucha activa, la comunicación asertiva, y con ello el auto respeto, respeto, confianza, autonomía, empoderamiento, reciprocidad y acompañamiento. Como compañeras de viaje desarrollamos empatía y apoyo.



Figura 19

Final del ejercicio. "Cadena humana del movimiento". De la sesión 7.

Al finalizar la sesión, la compañera tuvo la apertura de contarnos como se sentía y expresó que se sintió mejor, al haber realizado la clase. Con el relato anterior, observamos la gran importancia de crear espacios seguros, para ser en todo el sentido de la palabra; espacios que llegan a contenernos en situaciones emocionales difíciles y que nos permitan salir adelante. Y sobre todo espacios humanos, donde es válido sentir, tener dificultades y ser vulnerables.

Queremos rescatar otra sesión en este apartado, la sesión #8, donde para la muestra final del proceso, tres personas cancelaron su participación en el último momento. Justo cuando sucedió esto, nos empoderamos, con el fin de modificar el material a presentar, y resolvimos la situación, para que todo saliera de la mejor manera posible.

Con respecto al empoderamiento, Lagarde (1991), considera que

Empoderarse es una acción, no se puede decir empoderarte, porque el empoderamiento es parte de lo que queremos para las mujeres, permite construir algo que las mujeres todavía no tenemos: la individualidad de cada una... El empoderamiento es un proceso que va de lo externo a lo interno, que requiere el conocimiento del mundo, que cada mujer se conozca a sí misma para usar los recursos que necesita y no otros, para que desarrolle intereses propios o para que asuma sus derechos internamente; todo eso es un proceso interno que nadie puede vivirle a una. La compañera más cercana en la vida tiene su propio proceso, su rollo; yo traigo el mío. El empoderamiento no se pasa por ósmosis, no se contagia; puede estimularse mucho cuando interactuamos entre nosotras. Cuando compartimos y trabajamos positivamente con mujeres empoderadas podemos generar y alimentar el deseo del empoderamiento. Pero, aunque nadie se empodera por una, el empoderamiento individual de género sólo se sustenta colectivamente. (p.41)

Así que, como grupo de mujeres empoderadas, cambiamos posiciones, modificamos movimientos que eran realizados por las personas que no iban a llegar, ensayamos la muestra con los cambios y nivelamos las energías de las personas, quienes estábamos en ese momento. Con la sinergia, complicidad y sororidad que nos caracterizó durante todo el proceso, logramos que todo estuviera bien y nuestra disposición hacia la socialización de la experiencia, no se viera afectada. Rescatamos la capacidad positiva de respuesta de todas y la emoción que imperaba en el momento, ninguna situación externa iba a modificar la sensación de gozo, por mostrar nuestro trabajo.



Figura 20

Definición colectiva de comunicación asertiva, en la sesión 6.

Con lo expuesto anteriormente, pudimos observar la fuerza y solidez de nuestra relación como equipo de trabajo. Un equipo de mujeres fuertes y empoderadas.

Por último, nos gustaría exponer más descubrimientos, a través de los testimonios de las compañeras de la experiencia:

“Me alegra mucho el corazón el poder haber estado con mis compañeras, aprender cosas nuevas, poner a prueba mi cuerpo haciendo tal vez cosas que jamás pensamos que pudimos haber hecho antes, pero con el corazón lleno de alegría... Y realmente siento que creamos una cultura de paz y sororidad”.

(Yendri).

“Para mí este proyecto fue, la verdad, muy hermoso, se hicieron demasiadas cosas, mis compañeras fueron grandiosas, la profesora fue increíble, estoy muy contenta con los resultados que se dieron” “Me encanta como son estas compañeras que tengo, divertidas. Gracias a ellas y a la profe todo fue muy bonito y divertido”.

(Noelia)

“Este proceso me pareció muy bonito porque pude volver a practicar algo que no practicaba hace mucho que es el baile, también hicimos un vínculo muy grande entre todas las compañeras, me divertí mucho”.

(Hannah)

Danza contemporánea y educación para la paz

¿Qué relación tiene la danza contemporánea, con la educación para la paz?

Por un lado, la danza contemporánea es la expresión libre de emociones a través del cuerpo danzado y por el otro, la educación para la paz “es la puesta en práctica de metodologías y herramientas para abordar los conflictos humanos de manera positiva” (Arboleda et al, 2017, p.17). Cuando estos dos componentes se unen a través de elementos metodológicos, para prevenir la violencia, se genera una estrategia innovadora para promover la paz.

La educación por la paz impulsa la implementación de otras formas, para la consecución de sus fines, según Arboleda et al, (2017) la misma “responde a nuevas formas educativas, es decir, nuevas prácticas para abordar los contextos sociales donde hay o ha habido varias expresiones de conflicto y violencia” (p.17). La danza contemporánea para los efectos de esta experiencia ha sido el mecanismo, dirigido a generar la metodología de acción.

La metodología híbrida de danza contemporánea y prevención de la violencia propuesta para “Libertad en Movimiento”, nos permitió descubrir aprendizajes maravillosos. Gracias a la experticia del conocimiento del cuerpo y la expresión de emociones que aporta esta rama artística, pudimos poner a disposición una serie de caminos, para el auto cuidado, la comunicación asertiva y el empoderamiento colectivo a través del cuerpo danzado.

Además, la construcción de la metodología de acción la realizamos, en relación consecuente con el trabajo llevado a cabo por las instituciones coprotagonistas en la prevención de la violencia, bajo las cuales se recubre esta experiencia: Taller Nacional de Danza y Programa Nacional de Centros Cívicos por la Paz.

En cuanto a la primera instancia en mención, tomamos como referente el apartado c del artículo 1 del decreto ejecutivo N.º 27989-C, Constitución del Taller Nacional de Danza, en donde se establece que el mismo es el encargado de “Incorporar la danza como elemento fundamental en la vida cotidiana del ser humano.” (Gobierno de la República, 1999, p.1)

Al ser la danza contemporánea un elemento pertinente, en el reconocimiento de las emociones, del territorio corporal, de la mismidad y la otredad, el diálogo,

la socio-afectividad, el empoderamiento y las sensibilidades, la misma se pone en relación con la transformación propia, de la otra persona, del colectivo, de la comunidad y de la sociedad para construir paz. Con lo anterior, se posiciona innegablemente, como un elemento fundamental en la vida cotidiana del ser humano, para habitar en paz.

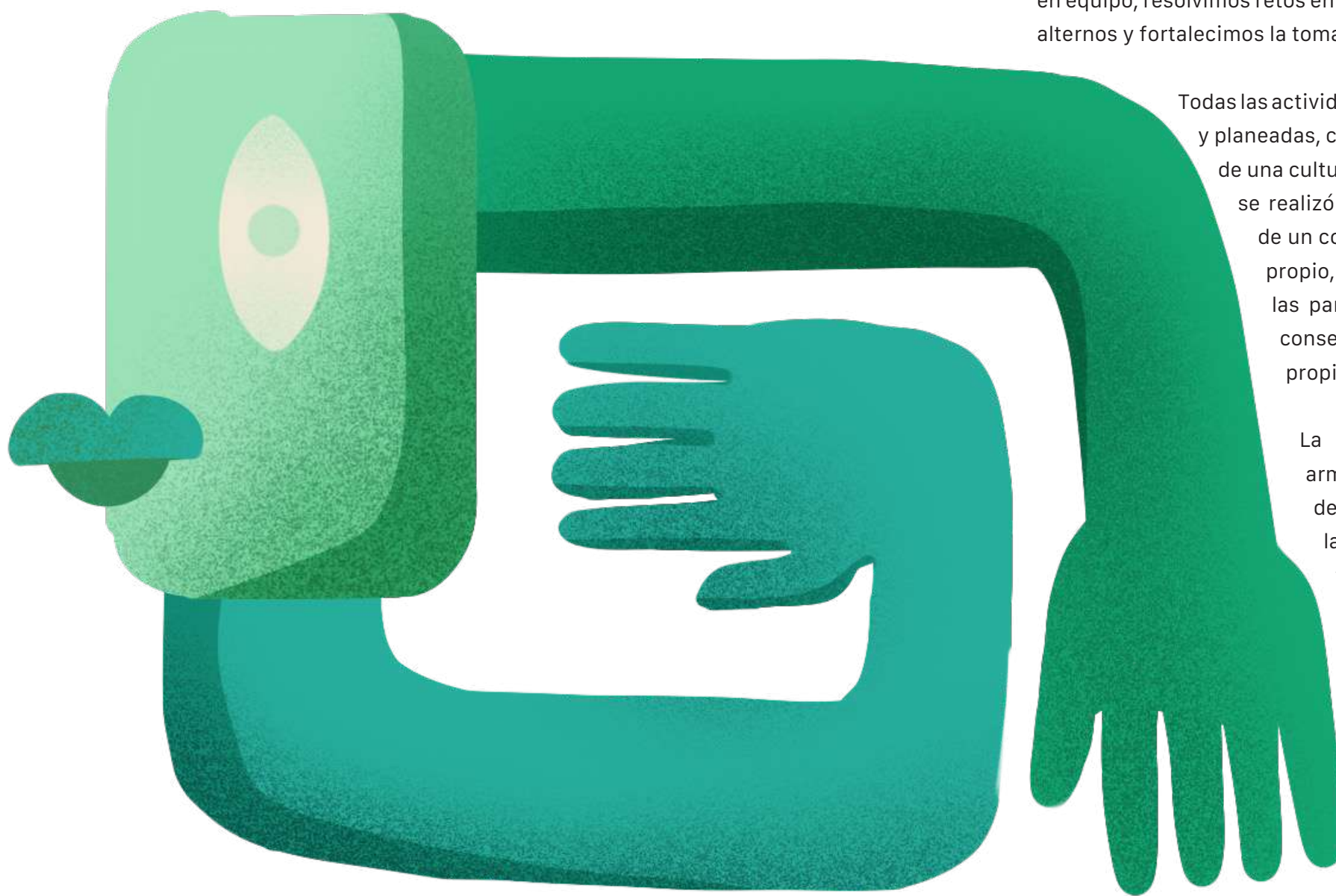
También, la experiencia tuvo la responsabilidad de alinearse, con la misión de los Centros Cívicos por la Paz,

La misión de los Centros Cívicos por la Paz es ofrecer servicios de atención a la población en riesgo, mediante actividades de cuidado y desarrollo infantil, así como artísticas, deportivas y socioculturales en el marco de políticas de prevención fortalecidas por las alternativas de resolución de conflictos en comunidades en riesgo social. Con esto se pretende dotar a estas comunidades de oportunidades de participación en sus propios procesos de transformación dirigidos hacia el mejoramiento de su calidad de vida. (Vice Ministerio de Justicia y Paz y UNICEF, 2018, p.14)

Lo anterior lo vemos reflejado en el proceso del taller, en mayor medida, en el bloque de trabajo #3, en el cual, a través de la innovación, creatividad y el trabajo en equipo, resolvimos retos en el espacio a través del cuerpo, buscamos caminos alternos y fortalecimos la toma de decisiones en colectividad.

Todas las actividades dancadas de las sesiones fueron organizadas y planeadas, con el fin de conseguir reflexionar sobre temáticas de una cultura de paz. La transversalización de los contenidos se realizó en pro de reconocernos como personas, dentro de un contexto a transformar. Transitando por el cuidado propio, de las otras personas y de nuestro contexto. Todas las participantes manifestamos un deseo en común a conseguir, con la experiencia: aportarnos al bienestar propio y contribuir al bienestar de nuestro entorno.

La danza y la paz son coprotagonistas, generan armonía y permiten crear ejercicios nuevos, espacios de reflexión y actividades que guían a transformar la dinámica de la estructura regular de una clase técnica de danza contemporánea. El planeamiento metodológico de una clase de danza para la prevención de la violencia no puede ser de ninguna manera, el mismo de una clase regular de técnica, donde en la última, el protagonismo usualmente, se encuentra en cumplir objetivos de forma, ejecución y estética del movimiento.



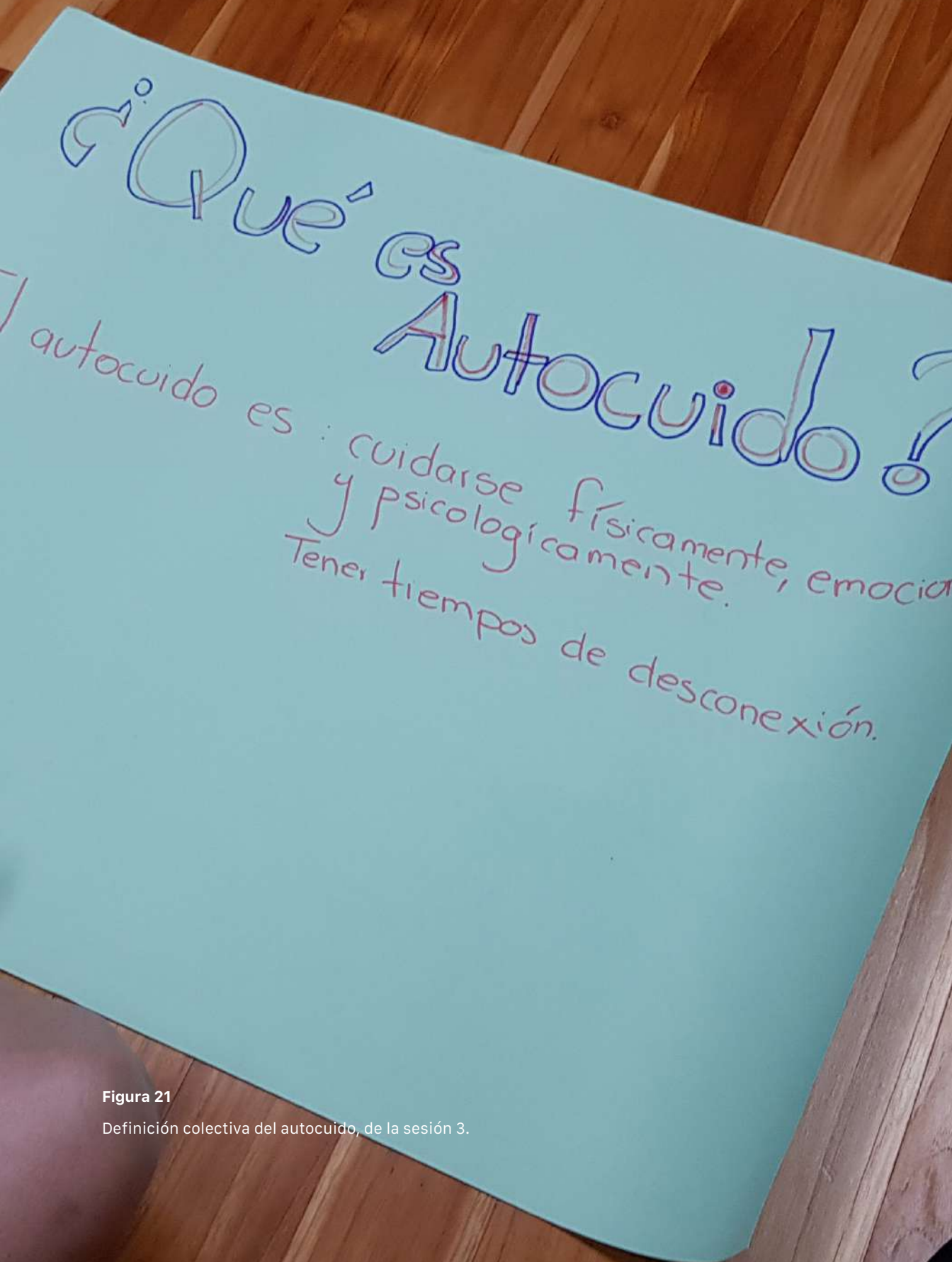


Figura 21
Definición colectiva del autocuidado, de la sesión 3.

Después de transitar la experiencia, consideramos que algunos elementos que debe contener una clase de danza para la prevención de la violencia, dentro de su metodología, son los siguientes:

- Permeabilidad y maleabilidad en el desarrollo de las sesiones: donde se pueda escuchar las necesidades del tiempo presente de la clase y se direccionen las dinámicas a satisfacer las necesidades del aquí y el ahora. Las clases son procesos vivos y la dirección de la persona facilitadora debe ser receptiva, ante los requerimientos del momento.
- Todas las personas del proceso son protagonistas y detonadoras de reflexiones.
- Se deben crear estrategias para fomentar la expresión, participación verbal y respuestas reflexivas, de esta manera, se propicia una participación activa de las personas participantes en el proceso.
- Sustentar las estrategias y actividades prácticas con referentes teóricos, para así, nutrir con fundamento la experiencia.
- Propiciar la confianza y trabajar en la construcción de un espacio seguro.
- Reflexionar sobre la práctica danzada y danzar las reflexiones.
- Generar un proceso acumulativo de saberes, donde lo vivido en la primera clase, contribuye en las sesiones posteriores y viceversa.

Siendo consecuentes con nuestra ética y responsabilidad, al guiar procesos con otras personas, nos damos cuenta de la herramienta tan poderosa que es el arte para la transformación de vidas. Al utilizar el arte con pasión, trabajo y conocimiento, podemos generar procesos dancísticos con alto impacto, para promover la paz. Procesos que trascienden meramente lo artístico y se insertan en ámbitos de la salud, educación, cultura, política, seguridad e innovación.

Aprendizajes para la vida

En la experiencia del taller, tuvimos la posibilidad de aprender tanto de la danza como de la vida misma. Los espacios de diálogo y reflexión nos permitieron traer vivencias o situaciones de nuestra cotidianidad a discusión, creando puentes de interrelaciones que se nutrían entre sí. En ocasiones, una dinámica danzada nos permitía asociar un acontecimiento de la cotidianidad a la misma y en otras ocasiones, un acontecimiento de la cotidianidad era el propulsor de danza. Generamos una relación de intercambio provechosa, la cual nos permitió crecer tanto en el nivel personal, como en el nivel técnico. De este modo, generamos a través de la danza, enseñanzas de vida.

A manera de relato personal, me he encontrado con personas profesoras, quienes han indicado en sus clases lo siguiente: "Dejen sus problemas en la puerta del salón". Esta frase en el inicio de mi formación como artista la validé, y me hacía sentir responsable de no estar presente en el salón de clases, cuando tenía problemas en mi vida personal, así que intentaba desligarme de mi vida personal y "entrar" en mi vida artística por completo. Lo cual, de una u otra manera, invalidó mis emociones y mi integralidad.

Haciendo frente a situaciones como la anterior relatada, es que, en todas las sesiones de la experiencia, recalcamos la importancia de aceptarnos en la totalidad de la palabra, de percibirnos como personas que tienen sus particularidades y situaciones de vida. Transformamos la relación entre el salón de clases y la cotidianidad en un recorrido esférico sin inicio y sin final, sin barreras. Donde ya no éramos personas o bailarinas, sino, personas bailarinas. Un papel que no debíamos cambiar al entrar por la puerta del salón de clases, por el contrario, lo que somos aporta en la construcción integral del proceso de enseñanza aprendizaje.

También, al direccionar metodológicamente la experiencia para transitar por tres capas de impacto: individual, personal y colectiva; fuimos capaces de generar un conocimiento y alcance que fue creciendo en magnitud, con cada sesión de trabajo. En el último bloque, tuvimos la posibilidad de trabajar en miras de la autonomía de las personas participantes aún, cuando el proceso concluyera. Fue importante impulsar una dinámica óptima para el crecimiento, que nos empoderara como agentes claves, en la creación, de un espacio que fue liderado por todas y que no es dependiente de algo o alguien para continuar.

En muchas ocasiones, los procesos artísticos o proyectos tienen un inicio y un fin y después de que acaban, no continúan, ya sea porque la persona que lo impulsó en un primer momento, se va o porque los recursos se terminan. Por esta razón, resulta importante crear a través de la experiencia un protagonismo activo, en todas las participantes, porque si en un futuro, la persona que inició el espacio se va, las otras puedan relevarla y el espacio será sostenible en el tiempo.

En la sesión #7, como equipo habíamos trazado una ruta de ideas, la cual podíamos desarrollar en colectivo, una vez concluido el proceso de "Libertad en Movimiento". Varios meses después de la última sesión, en la actualidad, nos hemos descubierto como agentes activas en la promoción de una cultura de paz. Gracias al terreno fértil generado en las sesiones, no hemos descubierto en el presente, floreciendo como semillas de cambio que aportan al bienestar común.

Hechos de la actualidad: Valery creó un solo dancístico, donde retrata la problemática de los desórdenes alimenticios, tuvo la oportunidad de danzarlo en la institución donde trabaja y en un festival artístico en la casa de la Cultura de Pococí, sensibilizando e impactando positivamente, a muchas más personas.

Chelsy y Yendri, también son participantes de la experiencia, se postularon para ser parte del Comité Cantonal de la Persona Joven, con el fin de generar incidencia política y social en sus contextos. Hannah es parte de la Organización de Danza por la Paz Pococí, generada entre las integrantes del grupo actual de danza contemporánea del Centro Cívico por la Paz de Pococí, con el fin de promover la paz mediante manifestaciones artísticas.



Lo anterior nos llena de orgullo y es ejemplo tangible del éxito de la experiencia y nos empodera a seguir transformando nuestra realidad, a través de la danza. Además, los ejemplos anteriores cumplen plenamente con lo establecido en el eje estratégico y de protagonismo organizativo, de la política pública de la persona joven 2020 – 2024, donde se refiere a:

Construir aquellas capacidades que les permitan a las personas jóvenes alcanzar la autonomía en la manera de pensar, sentir, expresar y decidir sobre sus vidas y los cambios en su entorno. Asimismo, potenciar las destrezas que poseen las personas jóvenes para participar activamente en los tejidos sociales y en la toma de decisiones sobre todos los aspectos que les conciernen. También se refiere a las habilidades que les permite convertirse en protagonistas de cambios y líderes transformadores de sus realidades. (Ministerio de Cultura y Juventud, 2020, p.168)

A continuación, para continuar aportando en el apartado de empoderamiento colectivo, presentamos los testimonios de algunas participantes al cierre de la experiencia:

“Me veo allá en un circo o en X Factor haciendo una presentación bien chiva, fue una experiencia muy bonita, tuve personas importantes... me gustó mucho, nos felicito”.

(Valery)

“Hoy estamos en el día final y estoy súper contenta e ilusionada, me encantó la presentación que hicimos y me encantó todo lo que aprendí en este curso, los movimientos que aprendí a hacer, un montón de trucos chivas que jamás me imaginé que podía hacer, conocer a mis compañeras, el círculo seguro de mujeres me encantó, me encantó conocer a la profe,

hablar sobre las emociones, los momentos de relajación, los momentos de diversión, cuando fuimos por todo el centro cívico. También recuerdo la clase cuando me tuve que vendar los ojos y caminar por el espacio, todo fue muy lindo, la verdad estoy súper agradecida y contentísima con el resultado y espero seguir en estos procesos de danza contemporánea”.

(Chelsy)

“Hoy fue la última sesión y ¿Qué me pareció? Me pareció un viaje lleno de sorpresas, de descubrimientos, de aprendizajes significativos y aprendizajes para la vida. Me siento demasiado contenta de todo lo que pasó, de las chicas que conocí, de la confianza de grupo generada y también muy esperanzada-entusiasmada del potencial tan grande que tiene la danza contemporánea para transformar realidades y contextos cercanos, comunitarios, nacionales y al mundo. Porque creo que el cambio se realiza desde nuestros propios territorios, desde nuestros cuerpos, desde nuestras emociones y mediante este tipo de acciones de trabajo podemos promover la cultura de paz y prevenir la violencia, indiscutiblemente”.

(Daniela)

Mirada externa

Un punto importante de la experiencia, que nos permitió generar insumos, tendientes a efectuar el análisis y el registro de la misma, fue la implementación de los instrumentos para recolectar información. Mediante los mismos, yo, como persona facilitadora, pude adoptar también el papel de agente externo, que observa y mira desde afuera. Esto me permitió registrar aspectos claves, para analizar después de cada sesión y realizar el planeamiento de la siguiente. Además, el registro nos permitió respaldar las reflexiones de este apartado.

La documentación de la experiencia la realizamos a través de: diario de campo, bitácora grupal, instrumento de observación, dibujos, cartulinas y registro audiovisual. Estos mecanismos nos permitieron generar una cartografía del territorio descubierto, facilitando y respaldando los aprendizajes generados.

Es gracias a ese respaldo que podemos realizar las siguientes afirmaciones, con respecto a las participantes:

- Al finalizar cada sesión, se sintieron mejor emocionalmente de como iniciaron.
- Todas pudieron percibir su respiración y utilizarla en pro de su bienestar.
- Son capaces de elegir y reconocer maneras de cuidarse, en sus entornos cercanos.
- Pueden resaltar y expresar aspectos positivos de sus compañeras.
- Utilizan la creatividad y escogencia de caminos alternos dirigidos a resolver distintas situaciones.
- Pueden trabajar en equipo. (Ver apéndice A, Bitácora grupal de la sesión #1 a la sesión #7)

También, mediante los instrumentos de observación, pudimos comprobar si los indicadores de los objetivos de clase se cumplieron o no. Nos es posible, indicar de acuerdo con los registros, lo siguiente de las participantes:

- Son capaces de moverse y asociar emociones de acuerdo con diferentes cualidades del movimiento.
- En las clases, exteriorizan lo que sienten mediante la palabra y el movimiento. Además, se expresaron individual, interpersonal y colectivamente.
- Son capaces de escuchar y participar activamente.
- Descubrieron nuevos caminos para la realización de los ejercicios.
- Disfrutaron las actividades realizadas.

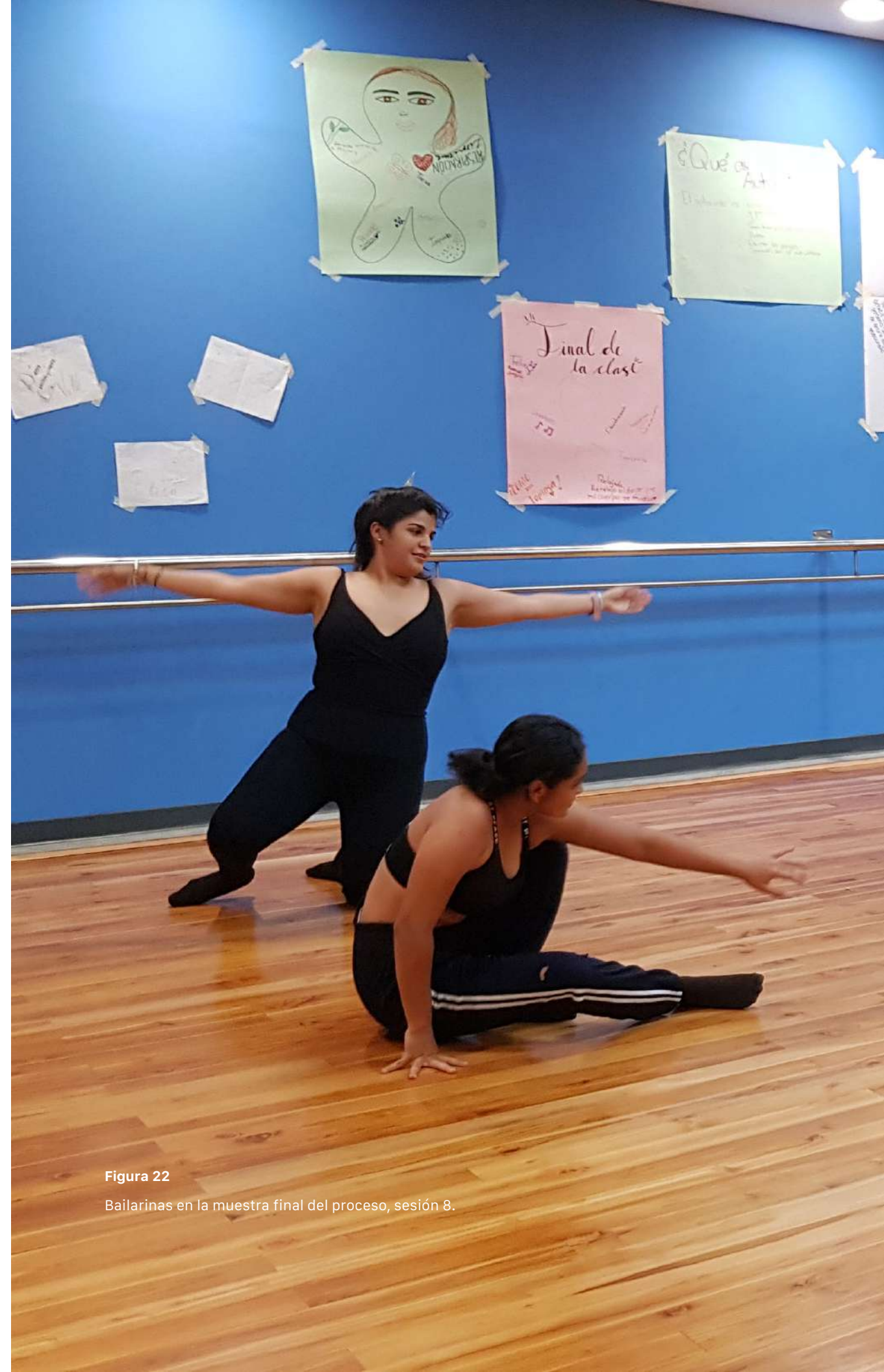


Figura 22

Bailarinas en la muestra final del proceso, sesión 8.

- Desarrollaron su creatividad.
- Generaron propuestas a futuro con respecto al trabajo colectivo. (Ver apéndice B, Instrumentos de observación)

Otro factor importante en este apartado se refiere a que, además de haber sido facilitadora de esta experiencia, actualmente, soy formadora artística contratada del Taller Nacional de Danza, esto me impulsa a seguir las miras o metas de mi institución. Según el informe de labores 2018 – 2022

Es imperativo señalar la importancia de la sistematización del modelo de trabajo del TND en los CCP'S, esta es una oportunidad y deber que la institución debe tomarse con la gallardía que la ha caracterizado a lo largo de su historia, el contar con este método para su réplica es vital para garantizar el fortalecimiento institucional de la próxima década, y a su vez, un pilar en la inserción de la danza en nuevos campos de acción dentro de la sociedad y por ende de la mejora de las oportunidades de trabajo de nuestras personas colegas independientes, es momento de mirar hacia dentro y validar el conocimiento y experiencia desarrollada a lo largo de los años por nuestro excelente equipo de trabajo, y así, construir una nueva página dorada del TND. (Díaz, 2022, pp. 49-50)

Poder a través de esta sistematización de experiencias, contribuir al registro del trabajo que realizamos en los Centro Cívicos por la Paz, significa un avance para encaminarnos un paso más cerca, en la construcción de la sistematización de nuestro modelo propio de acción.



C. 03

CONCLUSIONES

Puntos de Llegada

En este capítulo, iniciamos recordando los tres pilares en este proceso de sistematización, los cuales sirvieron de guía durante toda la trayectoria llevada a cabo, y que nos permiten enlazar con las principales conclusiones o puntos de llegada.

Objetivo de sistematización:

Recuperar/reflexionar la experiencia de participación de las jóvenes en el proceso "Libertad en Movimiento", con el fin de posicionar la danza contemporánea como estrategia válida para la construcción de una cultura de paz.

Objeto de sistematización:

La metodología híbrida de transversalización de la danza contemporánea y una educación para la paz, con personas jóvenes de 15 a 25 años, en el segundo trimestre del año 2022.

Eje de sistematización:

Los aspectos metodológicos dancísticos que favorecieron a la construcción de una cultura de paz.

Presentamos los puntos de llegada de la experiencia de sistematización o conclusiones, de acuerdo con lo desarrollado en el proceso; las mismas se exponen en dos apartados: el primero, desde la mirada metodológica de la aplicación del proceso y el segundo, desde la mirada pedagógica del mismo.

Mirada metodológica

Congruencia de acción:

Los ejes y bloques de trabajo utilizados en la experiencia, facilitaron la congruencia de acción en el ámbito dancístico desarrollado desde el Taller Nacional de Danza con el modelo preventivo de Centro Cívicos por la Paz, produciendo una metodología híbrida de trabajo, dirigida a la prevención de la violencia, consecuente entre ambas instancias, la cual toma como referencia la experticia de la labor realizada, a través de los años, por las partes involucradas.

Transversalización:

Las estrategias de transversalización de la técnica de danza contemporánea con el agenciamiento de emociones, la convivencia armoniosa y el empoderamiento colectivo nos permitieron transitar por ejercicios innovadores, que facilitaron la construcción de un espacio de enseñanza aprendizaje flexible y maleable, para conseguir los objetivos técnicos y sociales de cada sesión de trabajo.

Por otra parte, el haber tenido una estructura de ejercicios para cada sesión, nos permitió generar un camino claro hacia el cual queríamos transitar. Sin embargo, el poder ser maleables a las necesidades propias del presente de la clase, nos permitió descubrir la importancia de facilitar procesos vivos, donde todas las personas participantes aportaron al desarrollo de las dinámicas. La energía, disposición y situaciones que se presentaron, marcaron la pauta del camino y las direcciones por las cuales debíamos transitar.

"Yo siendo plural":

Las esferas de trabajo individual, interpersonal y colectiva, tuvieron un impacto positivo para generar aprendizajes acumulativos. Facilitaron el descubrimiento con nosotras mismas, con las demás personas y en la colectividad - contexto que habitamos-. Esta metodología actuó en capas de acción expansivas, dirigidas a facilitar el tránsito amable entre cada esfera.

Descubrimos la importancia de generar aprendizajes individuales de adentro hacia afuera, para poder expandirnos en las siguientes etapas de acción. Fue importante partir de nosotras mismas, llenarnos de insumos y reflexiones

para obtener estrategias aplicables a la relación con la otra persona. Poder reconocernos primero, nos permitió descubrirnos en alguien más, y al tener mayor cantidad de aprendizajes descubiertos con la otra persona, nos expandimos en la siguiente esfera, la colectiva. Y en esta convergencia, como grupo, fuimos capaces de enfrentar los retos y situaciones presentes en la colectividad y el contexto, donde habitamos.

Agenciamiento de emociones:

Descubrimos la importancia de incorporar el agenciamiento de emociones, en un proceso enfocado en generar paz. La manera de reconocer nuestras emociones y procesarlas, para relacionarnos con nosotras mismas y con las demás personas, fue vital para desarrollar un proceso consciente, amable y empático. La emocionalidad es parte de quienes somos y al negarla, negamos una parte de nuestro ser. El reconocernos como personas con emociones, nos permitió generar libertad y empatía durante la experiencia.

Al poder expresar de forma sincera y honesta las emociones, les dimos un papel protagónico, para autopercebirnos y reconocernos como seres libres de desenvolvernos, desde el cuerpo y la emoción como un todo. Además, esta dimensión emocional nos permitió poder revisarnos y autoconocernos desde la individualidad, para fortalecer la autonomía y con ello, la toma de decisiones, ante las diversas situaciones del día a día, presentes en el engranaje social.

La danza y el movimiento fueron claves, para facilitar el camino del descubrimiento emocional, esto debido a la sensibilidad trabajada para autoescucharnos. Las emociones se manifestaron en nuestros cuerpos y gracias a la introspección, pudimos reflexionar y tener nuevas rutas para vivirlas, a través de la apertura corporal.

Habitando el cuerpo:

Para bailar necesitamos un cuerpo, gracias a la experiencia sistematizada, descubrimos que, mediante las dinámicas danzadas, pudimos visitar la relación que tenemos con nuestros cuerpos, dándonos la posibilidad de habitarnos, para permitir cuidarnos y desarrollar el sentido de importancia, con nuestro bienestar integral. Al percibir el cuerpo desde las sensaciones corporales, la temperatura, el latido del corazón, respiración y los sentidos; extendimos nuestra relación de aceptación, reconocimiento y cuidado de nosotras mismas.

En la experiencia, miramos el cuerpo de manera completa, en todos sus componentes y dimensiones, el no fragmentarnos, nos permitió abrazar la totalidad de quienes somos, fortaleciendo la libertad de ser personas que sentimos, nos percibimos y buscamos habitarnos amablemente. Fuimos capaces de mantenernos en paz, con nuestro territorio, y nos permitimos ramificar este bienestar al colectivo, promoviendo las relaciones armoniosas.

Yo plural:

La danza nos permitió descubrir la voz de nuestros cuerpos y expresar mediante el movimiento y las palabras, aquello que necesitábamos comunicar. Gracias al movimiento corporal, hallamos nuevas maneras de comunicarnos, la comunicación no verbal se convirtió en una estrategia que nos contribuyó en la manera en que dialogamos y escuchamos a las otras personas.

Gracias al reconocimiento de las tensiones musculares y disposiciones corporales, como la postura, respiración, transpiración y los gestos, pudimos reconocer el cuidado que debemos tener, para generar una comunicación asertiva con alguien más. La danza nos aportó ejercicios tendientes a permitirnos hablar con el cuerpo, escuchar con la mirada y percibir con la piel. Estas otras formas contribuyeron a generar insumos, los cuales podremos utilizar, en nuestras comunicaciones sin violencia.

Círculo de diálogo:

El círculo de diálogo socioafectivo, fue una de las estrategias metodológicas más potentes de la experiencia, gracias a este espacio, nos logramos conocer por quienes somos, como humanas. Las preguntas detonadoras nos permitieron crear un espacio para compartirnos y escuchar a las demás. También, los descubrimientos generados en las dinámicas dancísticas de la clase, los pudimos reflexionar en este círculo, en colectividad.

La metodología integradora y participativa, hizo del círculo socioafectivo, además de un espacio social de interacción, un espacio íntimo, de cuidado y de acompañamiento.

Liderazgos feministas:

Gracias al acompañamiento en red, generado en la experiencia y partiendo del hecho que todas las participantes somos mujeres, descubrimos el trabajo desde la sororidad. Además de compañeras, fuimos congéneres, porque compartimos un conjunto de semejanzas y tuvimos empatía, con la experiencia de vida de las demás. El liderazgo fue feminista y gracias al mismo, encontramos el poder que poseemos las mujeres, cuando nos unimos para alcanzar un fin.

Al habernos reconocido como grupo de mujeres empoderadas, las estrategias metodológicas de manera natural, se encaminaron a potenciar el poder femenino, la confianza y la fe del vínculo generado. Las voces de todas fueron escuchadas y las experiencias de vida compartidas desde las semejanzas, también, nos vimos reflejadas en el movimiento danzado desde la feminidad particular, de cada una de nosotras.

Danza para la paz:

Gracias a la gran cantidad de descubrimientos vislumbrados en el capítulo anterior, es posible posicionar la danza como una estrategia válida y pertinente para trabajar factores protectores de la violencia. Gracias a la experticia del conocimiento del cuerpo integral, la danza puede transversalizar de forma creativa, lúdica e interactiva el fomento de habilidades socioemocionales y trabajar temáticas acordes para promover una cultura de paz.

La danza contemporánea, con un enfoque metodológico atinente nos demostró que puede alcanzar, sin lugar a dudas, la sensibilización y el trabajo de todas las habilidades blandas, las cuales promueve el modelo preventivo de los Centros Cívicos por la Paz: comunicación asertiva, empatía, solidaridad, toma de decisiones, pensamiento crítico, innovación y creatividad, autoevaluación, manejo del estrés y autocontrol.

Aprendizajes para la vida:

La experiencia nos reveló la posibilidad de aplicar los aprendizajes descubiertos en un salón de clases, en la vida misma. A fin de cuentas, lo que pretenden los procesos de enseñanza aprendizaje es el crecimiento integral de las personas partícipes. En esta experiencia, todas aplicamos las herramientas del autocuidado,

la comunicación asertiva y el empoderamiento colectivo en nuestras esferas relacionales, además, después de terminado el proceso, el mismo continúa en los espacios y situaciones, donde pongamos en práctica, lo descubierto.

Es importante poder desarrollar procesos que sean sostenibles en el tiempo, y que desencadenen en ramificaciones de ideas o proyectos promovidos por las personas participantes. A partir de esta experiencia, varias participantes hemos desarrollado actividades, que le han dado mayor extensión a lo visto en las sesiones del taller: creamos solos de danza, generamos organizaciones artísticas y continuamos con actividades de sensibilización en otros espacios, con estos ejemplos, la tarea de sembrar semillas para que florezcan a futuro, se completó satisfactoriamente.

Mirada externa:

Los mecanismos para recuperar la información utilizados en la experiencia: como el diario de campo, la bitácora grupal, los instrumentos de observación, el registro audiovisual y esta sistematización, nos permitieron realizar hallazgos importantes, los cuales van a perdurar en el tiempo y serán insumos de referencia para futuros proyectos, o para justificar la pertinencia e importancia de la danza contemporánea, en la prevención de la violencia.

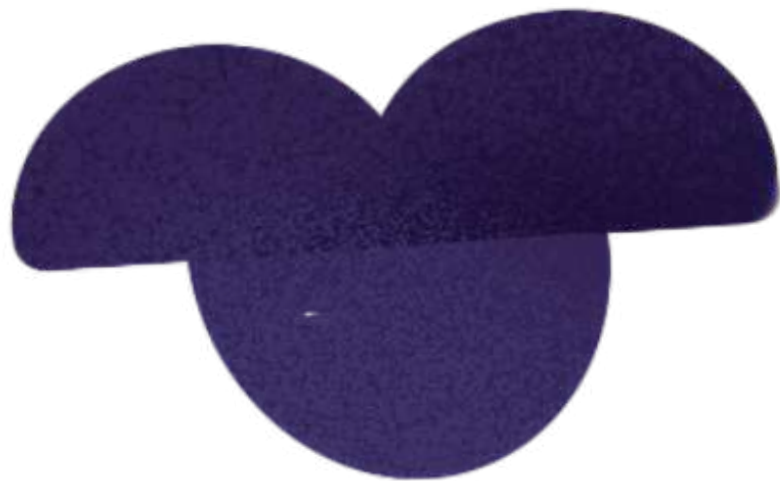
También, nos permiten tener la información fundamentada de nuestro quehacer dancístico, en donde los datos, hoy en día, se han vuelto vitales, para justificar los espacios artísticos, presupuestos y la continuidad de los proyectos. Además, esta sistematización se alinea y representa un aporte para sistematizar la práctica dancística del Taller Nacional de Danza en los Centros Cívicos por la Paz, siendo un avance significativo, orientado a encaminarnos en la construcción de nuestro modelo propio de acción.

Pertinencia de la acción metodológica:

Es importante tener claro, hacia qué población estamos dirigiendo nuestros procesos, con cuáles instancias estamos trabajando y cuáles son los objetivos que queremos conseguir, con las experiencias dancísticas. Esto porque al conocer estos datos, podemos profundizar en la información y generar una práctica consecuente con el contexto, los fines y las personas con quienes estamos compartiendo los aprendizajes. Es significativo generar procesos

dancísticos, los cuales posean trascendencia y que vayan alineados con objetivos específicos. La práctica solo por la práctica, genera procesos que se diluyen en el tiempo y no generan un impacto evidente.

Además, la responsabilidad que tenemos como trabajadoras de la danza nos posiciona en un lugar, donde nuestra práctica debe ser reflexiva, estudiada y con fundamento. A la hora de mediar procesos con personas, tenemos vidas a cargo, que se ven impactadas de acuerdo al nivel ético, mediante el cual, nos posicionemos ante la experiencia.



Mirada pedagógica

El aporte de la danza a la sociedad:

Gracias a la experiencia de "Libertad en movimiento" nos dimos cuenta de que la danza puede contribuir, además de en un desarrollo artístico, en diversas esferas sociales, la misma se convierte en un medio para fortalecer ámbitos como el de la salud física y mental, seguridad social, organización ciudadana, cuidado del contexto y prevención de la violencia. Con esto la danza trasciende los fines meramente estéticos y se inserta en campos, orientados a aportar al bienestar común de las personas.

Agentes de cambio:

Las personas trabajadoras de la danza somos más que un cuerpo que puede ejecutar movimientos estilizados en un escenario, somos personas capaces de liderar procesos sensibles y convenientes para el desarrollo humano. Al poseer el conocimiento y la capacidad de mediar procesos dancísticos, reflexionar sobre nuestra práctica, generar investigaciones, insertarnos en diversos campos de acción, dialogar y generar encadenamientos con otras disciplinas, podemos aportar a la transformación social.

Además, al fomentar mediante las dinámicas anteriormente mencionadas, resultados positivos y fundamentados del aporte social que realizamos, nos encaminamos a posicionar nuestro oficio, como una necesidad básica vital y no como una necesidad meramente recreativa.

Ejercicio político:

A partir de la metodología innovadora y participativa de la experiencia, como profesora, me he encontrado aún más con el acto político de mi oficio. Es mediante el mismo, que descubro el compromiso que tengo con la transformación social y como a través de la experiencia educativa, tenemos la posibilidad de dignificar la vida de las personas y modificar las estructuras de poder que nos oprimen.

Desde el acto revolucionario de habitar nuestro cuerpo por medio de la danza, pudimos generar incidencia y cambio en las estructuras establecidas, en cuanto a cómo debe ser un proceso educativo. Transformamos la manera de aprender

e incorporamos las emociones y sentires, como parte fundamental para generar reflexiones y saberes. Este acto irrumpe y nos transforma en personas sensibles. Un acto pedagógico sensible, integral y receptivo, dirigido a permitir relacionarnos empáticamente, en sociedad.

A través de la mediación de este proceso dancístico, hoy, me posiciono como una profesional capaz de descubrir la oportunidad de empoderarnos, como ciudadanas activas y partícipes de las dinámicas propias de la comunidad, de promover una vida mejor, de promover espacios, donde la voz de las personas jóvenes sea escuchada, de descubrir el poder que tenemos cuando nos habitamos, de enfrentar la violencia desde la paz y de posicionarnos como agentes de cambio, para lograr la transformación social.

Ejercicio ético:

Gracias al cuestionarme constantemente las estrategias utilizadas, para el desarrollo de la experiencia, descubrí la importancia del nivel ético, mediante el cual, se deben abordar los procesos educativos. Al finalizar cada sesión, siempre me tomé el espacio para reflexionar en cuáles elementos no estaba profundizando o cuáles otros ejercicios podían plantearse para obtener el crecimiento del grupo.

Sentí la necesidad honesta, de realizar una práctica fundamentada teórica y moralmente, para aportar en el bienestar de todas las personas participantes. Descubrirme en los aciertos y desaciertos, esto me ayudó a ser éticamente responsable con la práctica pedagógica, con mis estudiantes y con las instancias involucradas.

El desarrollo de las sesiones lo abordé desde un compromiso sólido con los valores éticos, toda la experiencia fue planteada, para trabajar el tema de la construcción de paz, considerando a las personas desde sus seres integrales, trabajando las emociones a través del movimiento danzado, como un medio para reconocerse, autoescucharse y autoconocerse.

Dentro de mi rol como profesora de danza y al mismo tiempo, como funcionaria pública del Taller Nacional de Danza, en los Centros Cívicos por la Paz, abogaré por ejercer incidencia, en los procesos que tenga la posibilidad de mediar, además, pretendo seguir agenciando el cambio, desde el desarrollo de procesos de enseñanza aprendizaje; fundamentados, informados y responsables.

Efecto multiplicador en la comunidad:

Así como lo expusimos en el apartado "Aprendizajes para la vida", pude descubrir el significado de un abordaje pedagógico, con miras a multiplicar lo visto en las sesiones, en el contexto que habitamos. Hoy tengo el compromiso de mediar procesos no dependientes, más bien, de auto y cogestión ¿A qué me refiero?, a que, si por algún motivo yo no pueda seguir en la comunidad, las otras participantes de la experiencia puedan replicar lo vivido y continuar creciendo y desarrollándose.

En esta experiencia, una de las participantes ya tiene un solo de danza, que presenta en actividades artísticas. También, cuatro de las participantes del proceso, se unieron junto a otras bailarinas, con el fin de crear una organización de danza por la paz, aquí en Pococí. Estos ejemplos me llenan de satisfacción y me hacen ver que sí es posible, replicar por mucho más tiempo, los efectos de una experiencia dancística.

Lo anterior es referencia clara, para seguir promoviendo procesos que puedan ser una plataforma, para el empoderamiento de las personas y que las mismas puedan generar una incidencia expansiva, en sus vidas y contextos.

Cierre:

Para validar mis emociones y sensaciones de este momento, me gustaría concluir manifestando, que me siento muy afortunada y agradecida de haber sido parte de esta experiencia. La misma modificó por completo, la manera en la que vivo los procesos danzados, los cuales facilito y recibo. Concluyo con una mirada amplia del oficio dancístico y creo fervientemente, en el poder que tenemos en nuestros cuerpos, para transformar la vida.

Al promover cuerpos sensibles, empoderados y receptivos, cambiamos la manera de desenvolvernos en el mundo. También, me demostré a mí misma el valor de mi quehacer y como la danza es una estrategia poderosa, para combatir el contexto violento, en el que vivimos. Al trabajar preventivamente, con y desde la danza, podremos crear raíces que ramifiquen en un futuro sano y esperanzador, en donde podremos ejercer nuestro derecho a vivir en paz y tranquilidad, día tras día.

Por lo tanto, por todo lo anterior, damos fe de que, el objetivo planteado se cumplió: Recuperar/reflexionar la experiencia de participación de las jóvenes en el proceso "Libertad en movimiento", con el fin de posicionar la danza contemporánea como una estrategia válida para la construcción de una cultura de paz.



C. 04

La aplicabilidad en la práctica

RECOMENDACIONES

Con base en los descubrimientos de la experiencia y la mirada pedagógica practicada hasta este punto; presentamos un listado de recomendaciones dirigidas a procesos dancísticos o educativos, en diversas áreas, con énfasis en la promoción de una cultura de paz.

Alinear la propuesta de trabajo con los ejes de acción de las instancias, comunidad o contexto, donde será desarrollada la experiencia, para procurar con esto un trabajo atinente, con las necesidades propias de las personas a impactar.

Transversalizar los ejercicios de cada clase con temáticas que promuevan habilidades socioemocionales, reflexivas y de desarrollo social, para obtener con esto el máximo potencial de la técnica dancística.

Estimular procesos vivos, donde la maleabilidad sea primordial para adaptarnos a las necesidades propias en el presente de la clase.

Utilizar como estrategia metodológica, el trabajo por capas de acción expansivas, donde se trabaje por la esfera individual, interpersonal y colectiva sucesivamente.

Propiciar dentro del proceso: el reconocimiento, la validación y agenciamiento de las emociones.

Mirar el cuerpo de manera completa, con todos sus componentes y dimensiones; para fortalecer la libertad de ser personas que nos sentimos, nos percibimos y que nos habitamos amablemente.

Favorecer el diálogo y los espacios socioafectivos orientados a compartir y escuchar a las otras personas.

Generar un liderazgo colectivo, donde todas las personas participantes del proceso, puedan ser coprotagonistas en la dirección del mismo. Además, si se facilitan procesos a grupos de mujeres, es importante direccionarnos hacia una visión feminista y de empoderamiento de nuestra condición de mujer.

Reconocer y hacer público todo proceso desarrollado a través de la danza contemporánea, para la prevención de la violencia, de esta manera, contribuimos a posicionar la misma como estrategia válida, para la consecución de una cultura de paz.

Aplicar, reflexionar y relacionar los aprendizajes descubiertos en el salón de clases, con la vida cotidiana.

Fundamentar teórica y moralmente nuestra práctica, para ejercer nuestro quehacer desde un compromiso sólido, con los valores éticos y de este modo, aportar al bienestar de todas las personas participantes.

Sistematizar las experiencias dancísticas, con el fin de generar hallazgos importantes que perduren en el tiempo, de esta forma, poder con los mismos profundizar o replicar experiencias similares.

Crear un modelo propio de acción de procesos dancísticos del Taller Nacional de Danza en Centros Cívicos de la Paz, para recopilar y direccionar con esto, la experticia de acción desarrollada durante los últimos años, por las personas formadoras artísticas y la instancia, como especialista en la prevención de la violencia a través de la danza.

C. 05

Estrategia de comunicación

SOCIALIZACIÓN

La presente estrategia de comunicación consiste en un audiovisual, el cual resume a manera de extracto, lo vivido en la experiencia del taller "Libertad en movimiento". El mismo hace énfasis en los descubrimientos, la danza, las imágenes y las voces de las participantes del proceso. También, nos permite generar una expectativa de lo que podemos encontrar, en la sistematización escrita de la experiencia.

El objetivo del audiovisual consiste en direccionar a las personas que lo observen, a este documento de sistematización; permitiendo ser enganche de nuevas personas lectoras interesadas en conocer más sobre la danza, como una estrategia para la prevenir la violencia.

Este audiovisual será difundido en redes sociales como: Facebook, Instagram, YouTube y WhatsApp y será dirigido a: personas que trabajan la prevención de la violencia a través de las artes, estudiantes de danza, docentes de danza, personas bailarinas, profesionales de la psicología, personas gestoras comunitarias, personal de Centros Cívicos por la Paz y personal del Taller Nacional de Danza.

Ficha técnica:

Nombre: "Yo Plural"

Enlace: <https://n9.cl/ocics>

Edición: Diego Montealegre

Participantes: Yendri Berrocal, Noelia Solano, Hannah Sruta, Chelsy Cordero, Valerie Morales, Yailin Molina, Elica Urbina, Allison Guzmán, Jafeth Rojas, Daniela Valverde.

Ilustraciones y diagramación: Álvaro Murillo

Música: Evan Schaeffer

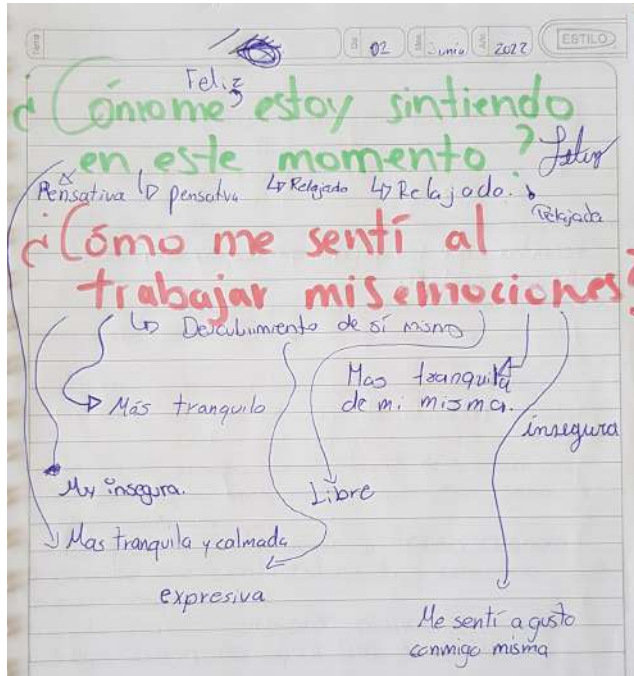


Referencias bibliográficas:

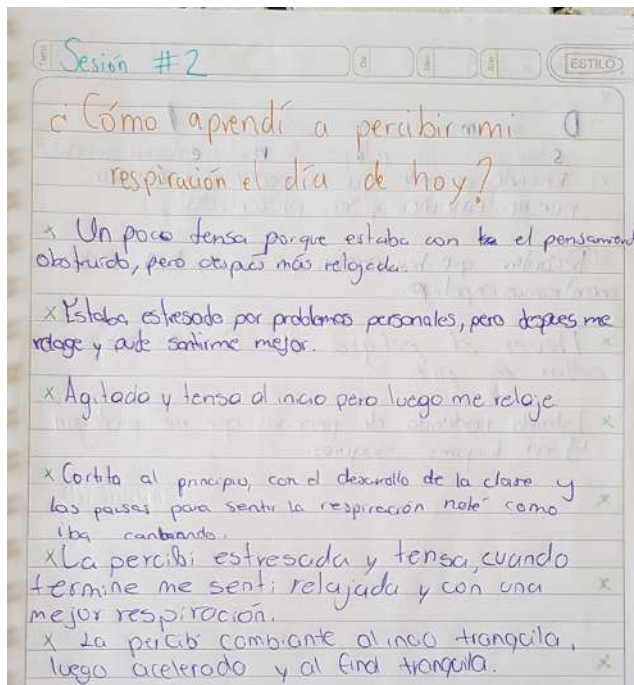
- Álvarez, A. R., Mora, M. V., Rodríguez, A. Z., Gómez, B. P., Jaimes, D. J., Peña, D. M., . . . Gut, F. Á. (2020). *Educación para el siglo XXI: Corporeidad, bienestar y socioemocionalidad*. Maestros y maestras que inspiran. Bogotá, Colombia: Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico, idep.
- Arboleda, Z., Herrera, M., & Prada, M. (2017). *¿Qué es educar y formar para la paz y cómo hacerlo? Educación y Pedagogía para la Paz - Material para la práctica*. Bogotá, Colombia: Arko Consult S.A.S.
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional*. Padres y maestros, págs. 5 - 8.
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano*. España: Ediciones Paidós Ibérica, S.A.
- Castro, A., & Ramírez, M. (2011). Un taller de danza para favorecer la convivencia armónica". D.F., México: Universidad Pedagógica Nacional.
- Díaz, C. (2022). *Teatro Melico Salazar*. Obtenido de <https://teatromelico.go.cr/acuerdos-e-informes>
- Fernández, P., & Ruiz, D. (2008). La Inteligencia Emocional en la Educación. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*. ISSN. 1696-2095. N 15, Vol 6, 421-436.
- Freire, P. (1992). *Pedagogía de la esperanza*. Siglo veintiuno editores.
- Ghiso, A. (1998). *De la práctica singular al diálogo con lo plural aproximaciones a otros tránsitos y sentidos de la sistematización en épocas de globalización*. <https://bit.ly/3UKFBpI>
- Giordano, M. (2018). *Repositorio Digital UNC*. Obtenido de Emociones y sentimientos: <http://hdl.handle.net/11086/27898>
- Grillo, M. (2019). Modelo Preventivo Centros Cívicos por la Paz. Costa Rica: Secretaría Técnica del Programa Nacional de Centros Cívicos por la Paz, Ministerio de Justicia y Paz.
- Guido, R. (2016). Proceso creador y dimensión lúdica en el arte. *Reflexión sobre el danzar*. Buenos Aires, Argentina.
- Ministerio de Cultura y Juventud. (2020). Política Pública de la Persona Joven 2020 - 2024 . Costa Rica: Aprobada mediante decreto ejecutivo No. 42364 - MCJ.
- Kaminsky, G. (2014). Entre la mismidad y la otredad. La representación del prójimo y el anonadamiento del semejante. *Revista Debate Público*. Reflexión de Trabajo Social, 33-39.
- Lagarde, M. (1999). *Claves feministas para liderazgos entrañables*. Memoria del Taller Managua, 6-8 de octubre, 1999
- Barboza, L. & Naranjo, C. (2000). *Una vida para la danza*. San José, Costa Rica: Diseño Alternativo.
- Maturana H. (2001). *Emociones y Lenguaje en Educación y Política*. Ediciones Dolmen. Ensayo Décima Edición.
- Ministerio de Cultura y Juventud, (2022). *El Enfoque de Juventudes, Hacia una visibilización positiva de las personas jóvenes*. Obtenido de Consejo de la Persona Joven. <https://cpj.go.cr/documento/el-enfoque-de-juventudes-hacia-una-visibilizacion-positiva-de-las-personas-jovenes/>
- Najmanovich, D. (s.f.). *El cuerpo del conocimiento, el conocimiento del cuerpo*. <https://bit.ly/3Tn5XWg>
- Gobierno de Costa Rica(1999). Decreto Ejecutivo N° 27989-Constitución del Taller Nacional de Danza como programa del Teatro Popular Melico Salazar. San José, Costa Rica: Diario Oficial La Gaceta. N° 144.
- UNICEF, (2017-2018). *Sistematización del modelo centros cívicos sin paredes*. San José, Costa Rica.

Apéndice A. Bitácora grupal

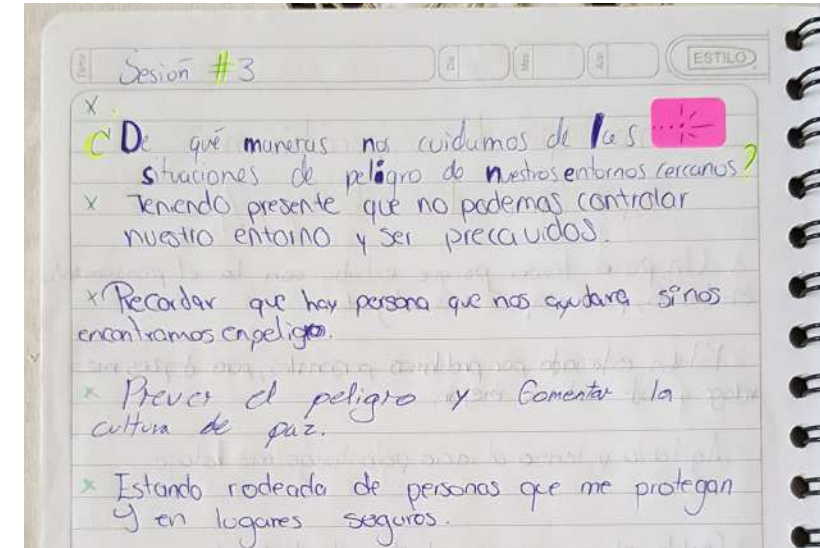
SESIÓN #1



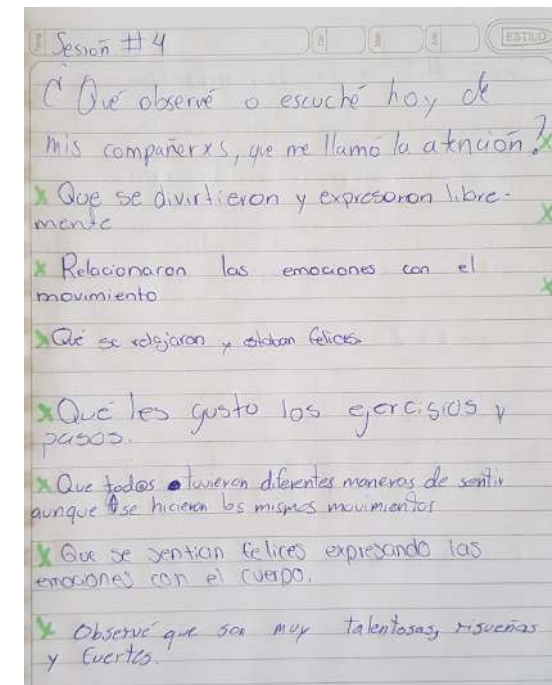
SESIÓN #2



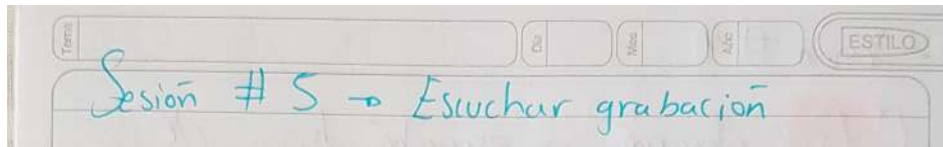
SESIÓN #3



SESIÓN #4

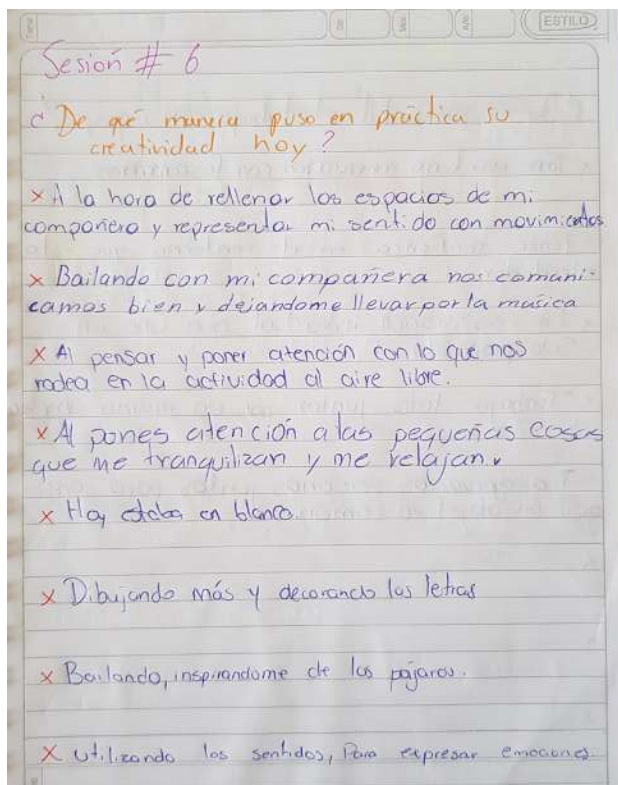


SESIÓN #5

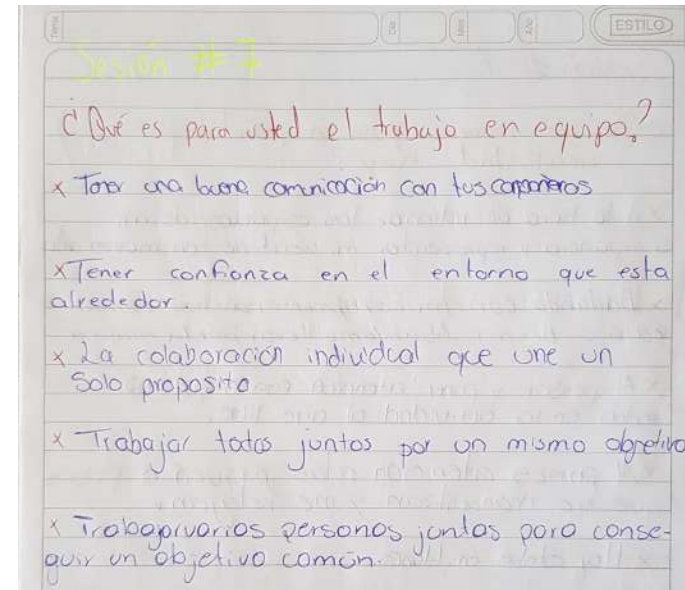


Escuchar en el siguiente link:
<https://n9.cl/6kiwe>

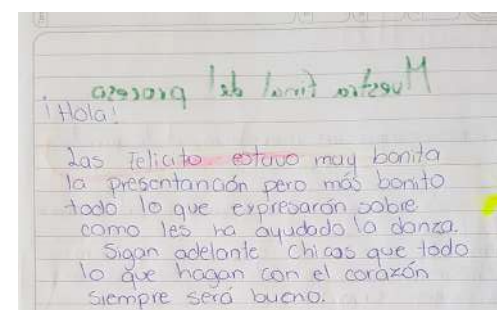
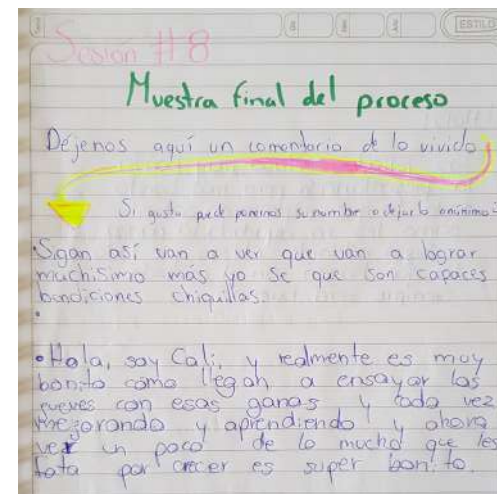
SESIÓN #6



SESIÓN #7



SESIÓN #8



Apéndice B. Instrumentos de observación

Bloque de trabajo #2:

Instrumento de observación: Sesión #4 y #5

Capacidad de moverse y asociar emociones de acuerdo a diferentes cualidades del movimiento

Relacionan movimientos con emociones.	Todas las personas fueron capaces de asociar las emociones con el movimiento. Dos de ocho personas también mencionaron estados corporales y emocionales, como: me quedé en blanco, concentrada, sentí un recuerdo con el movimiento.
Les es fácil o difícil expresar las emociones mediante el movimiento.	De diez veces que realizaron los desplazamientos, hasta la vez número seis pudieron expresar emociones de más de una palabra. Al inicio, expresaron mediante una palabra. Una persona de ocho, no le gustó la cualidad suave. Seis personas de ocho, demostraron mayor expresión corporal con la cualidad fuerte y explosiva.

Expresión verbal, corporal propia y de la compañera

Emiten sonidos o palabras, durante la ejecución del ejercicio.	Todas las personas conversan durante el ejercicio, a pesar de que se recomienda no conversar durante la ejecución.
Apertura a la experimentación del movimiento.	Todas las personas al final del ejercicio de las tonalidades corporales, pudieron realizar al menos, un desplazamiento desde la libertad, creatividad y expresión corporal.
Se permiten tener contacto corporal con su compañera.	Todas las personas se permitieron interactuar corporalmente, con sus compañeras.
Observan a sus compañeras realizar un ejercicio y pueden verbalizar lo que percibieron.	Todas las personas pudieron observar a sus compañeras y anotar en una hoja, las percepciones de lo observado. También, pudieron verbalizar lo escrito, cuando se les pidió compartirlo.

Escucha y participación activa

Pueden comunicarse con su pareja sin hablar.	Todas las personas pudieron mostrar el final del ejercicio en parejas sin hablar. Sin embargo, en la exploración, sí conversaban y se reían.
Se comunican con la pareja, mediante palabras.	Durante los ejercicios de dúos, todas las parejas conversaban entre sí, para ponerse de acuerdo sobre el material por realizar.
Incorporan movimientos propios, para expresar emociones.	Todas las personas pudieron crear movimiento propio y expresar como se sentían, mientras lo realizaban.
Prestan atención a lo que sus compañeras quieren comunicar.	Todas las personas observan y son observadas desde el respeto, durante las muestras del ejercicio #5.

Bloque de trabajo #3:

Instrumento de observación: Sesión #6 y #7

Caminos nuevos descubiertos

La capacidad de tomar un movimiento cotidiano y transformarlo creativamente, en otro.	Todas las participantes pudieron realizar la asignación.
Se adaptan a realizar una parte de la sesión, en un espacio no convencional.	Todas las participantes realizaron la actividad en un espacio no convencional, además cinco de ocho participantes aportaron sugerencias, para escoger este espacio.

Disfrute de las actividades realizadas

Presencia de risas, durante los ejercicios.	Todas las participantes se reían en ejercicios como: las diez maneras diferentes de caminar, el rally de obstáculos y el espacio vacío.
Conversan entre sí, enérgicamente.	Al inicio y final de la clase, en el momento de tomar agua y entre los ejercicios, cinco de seis participantes conversan enérgicamente.

Desarrollo de la creatividad

Pueden tomar una indicación verbal y convertirla en un movimiento, sin necesidad de replicar lo que muestra corporalmente, la facilitadora.	Todas las participantes lo logran.
Encuentran caminos únicos de movimiento, por el espacio.	Todas las participantes encuentran caminos únicos de movimiento por el espacio. Seis de ocho lo hacen sin problema y dos de ocho presentan dificultad.

Capacidad de trabajo en equipo

Pueden tomar una decisión colectivamente.	Seis de seis personas lo logran
Establecen acuerdos, para responder preguntas detonadoras colectivas.	Todas las participantes aportan activamente.
Ceden para llegar a un objetivo común.	Todas las participantes. Se observan algunos roles de líderes en los ejercicios, sin embargo, se escuchan en colectivo para alcanzar la meta.
Aportan ideas para encontrar soluciones.	Todas las participantes.

Propuestas generadas en colectivo

Construyen ideas en conjunto para realizar en sus contextos cercanos.	Todas las participantes.
Sueñan o visionan un futuro mejor.	Todas las participantes.
Comparten ideas propias o apoyan ideas de las demás personas, para alcanzar un bienestar físico, mental y comunitario.	Todas las participantes.

Apéndice C. Revisión filológica

San José, 23 de noviembre, 2022

Señora

MSc. Guiselle Román López

Profesora de Técnica Aplicada II, código DPA 7337

Centro de Investigación, Docencia y Extensión Artística

Escuela de Danza

Universidad Nacional de Costa Rica

Estimada profesora:

Por este medio hago constar, que llevé a cabo la revisión filológica de la sistematización de experiencias, titulada: **Yo plural**, con el fin de optar por el grado académico de Maestría Profesional en Danza, con énfasis en formación dancística, perteneciente a la estudiante: Daniela Melissa Valverde Retana, cédula: 114940301.

Sin otro particular:

Beatriz López Odio

Licenciada en Filología Española

Universidad de Costa Rica

Carné: 2107

**BEATRIZ
LOPEZ
ODIO
(FIRMA)**

Firmado digitalmente por
BEATRIZ LOPEZ
ODIO (FIRMA)
Fecha: 2022.11.21
12:44:12 -06'00'

