

# UACM

Universidad Autónoma  
de la Ciudad de México

NADA HUMANO ME ES AJENO

COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

LICENCIATURA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

**La recuperación de la autonomía corporal mediante  
la danza/movimiento para incrementar los niveles de salud**

**T E S I S**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

**LICENCIADA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD**

P R E S E N T A :

**DIANA CONTRERAS RIOFRÍO**

DIRECTORA

**LIC. MARÍA MELANIA PATRICIA HERNÁNDEZ RAMÍREZ**

CODIRECTOR

**MTRO. JAIME MOLINA CORREA**

Ciudad de México, junio de 2024.

## SISTEMA BIBLIOTECARIO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN



## UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO COORDINACIÓN ACADÉMICA

### RESTRICCIONES DE USO PARA LAS TESIS DIGITALES

#### DERECHOS RESERVADOS<sup>©</sup>

La presente obra y cada uno de sus elementos está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor; por la Ley de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, así como lo dispuesto por el Estatuto General Orgánico de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México; del mismo modo por lo establecido en el Acuerdo por el cual se aprueba la Norma mediante la que se Modifican, Adicionan y Derogan Diversas Disposiciones del Estatuto Orgánico de la Universidad de la Ciudad de México, aprobado por el Consejo de Gobierno el 29 de enero de 2002, con el objeto de definir las atribuciones de las diferentes unidades que forman la estructura de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México como organismo público autónomo y lo establecido en el Reglamento de Titulación de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

Por lo que el uso de su contenido, así como cada una de las partes que lo integran y que están bajo la tutela de la Ley Federal de Derecho de Autor, obliga a quien haga uso de la presente obra a considerar que solo lo realizará si es para fines educativos, académicos, de investigación o informativos y se compromete a citar esta fuente, así como a su autor ó autores. Por lo tanto, queda prohibida su reproducción total o parcial y cualquier uso diferente a los ya mencionados, los cuales serán reclamados por el titular de los derechos y sancionados conforme a la legislación aplicable.

## AGRADECIMIENTOS

(...) Sentí la humildad como un acto de gratitud a estar vivo.

Sergio López Ramos

### **A mi cuerpo**

Por expresar los constantes movimientos internos y externos para seguir con vida. También, por permitirme ser sensible y perceptible para poder dar cuenta de este hermoso trabajo corporal que he venido desarrollando durante toda mi vida a través de la exploración con mi cuerpo desde la necesidad de la búsqueda de mi libertad corporal junto con mí ser.

Soy fruto de la historia. También de madre y padre. Pero yo soy responsable de este cuerpo que respeto. Y le doy la serenidad que necesita.

Sergio López Ramos

### **A mis padres**

Por darme la vida y su amor incondicional. Su apoyo constante que fue mi mayor fortaleza en este viaje académico. En los momentos de adversidad, su aliento y confianza me impulsaron a seguir adelante y a culminar este trabajo con éxito.

### **A mi compañero de vida**

Por todo el amor y apoyo absoluto. Su impulso en los momentos más cruciales y de incertidumbre para este trabajo. Su confianza plena en el valor de mi trabajo para mi cuerpo y los otros cuerpos.

**A mi directora**

Por su invaluable apoyo y orientación durante todo el proceso de la tesis. Su percepción aguda y su tacto al analizar, cuestionar y proponer nuevas perspectivas que fueron fundamentales para el desarrollo de este trabajo.

**A mi codirector**

Por la escucha atenta, sensibilidad, empatía y su apoyo constante. Le agradezco por motivarme a seguir confiando en mí.

**A mis lectores**

Por la dedicación al aceptar leer este trabajo académico y por sus perspicaces observaciones.

**A mis maestros de cuerpo-mente-danza**

Por las valiosas herramientas de vida y su conducción que me brindaron para poder seguir explorando mi libertad desde mi propio cuerpo y ser.

**A mis amigos, compañeros, conocidos y a todos los que compartieron conmigo**

Un instante, un abrazo, sonrisa, escucha, orientación, información y amor durante todo mi proceso académico.

**A la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, en especial al plantel Centro Histórico**

Por abrirme las puertas a la exploración del conocimiento social, histórico y de comunidad, la enseñanza y la reflexión en su lema “NADA HUMANO ME ES AJENO”

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	5
ESTADO DEL ARTE	13
CAPÍTULO I PROMOCIÓN DE LA SALUD EMANCIPADORA	19
1. La Promoción de la Salud como práctica profesional	24
2. Promoción de Salud desde el Cuerpo	26
CAPÍTULO II CUERPO	33
1. Cuerpos de la Ciudad de México	40
CAPÍTULO III DANZA/MOVIMIENTO COMO IDENTIDAD Y APRENDIZAJE	43
CAPÍTULO IV INTERVENCIÓN EDUCATIVA	50
1. Percepción del cuerpo individual	57
1.1 Percepción del cuerpo individual y la relación con el otro	64
2. Relación con el otro	70
2.1 Relación con el otro y trabajo grupal	76
3. Trabajo grupal	81
REFLEXIÓN DE RESULTADOS	91
1. Sesiones del taller	95
2. Experiencia individual	100
3. Experiencia grupal	102
CONCLUSIONES	103
REFERENCIAS	108
ANEXOS	115

## INTRODUCCIÓN

La contingencia sanitaria que se vivió en México y en el mundo respecto al virus SARS-CoV-2, evidenció y acentuó el entendimiento y el abordaje a la salud con el modelo médico hegemónico o modelo occidental. Es decir, la salud fue abordada y visualizada desde el funcionamiento del cuerpo humano biológico/físico.

El Gobierno de México a través de la Secretaría de Salud mencionó en sus informes diarios, los números de personas enfermas, las muertes acaecidas, los casos graves, las camas y ventiladores disponibles en los hospitales, esto manifestó que las personas se vuelven cifras y capacidad instalada con lo que se atendió la contingencia, dejando a segundo término al cuerpo y al ser de los individuos.

Asimismo, el personal médico, escuadrones de rescate y urgencias, personal médico/ enfermería, trabajo social, paramédicos, camilleros, rehabilitadores y psicólogos (Secretaría de Salud, 2020, p. 2); fueron los únicos que atendieron la contingencia y la problemática presentada dejando ver el empoderamiento hacia los representantes del modelo hegemónico, poder otorgado por el estado y otras instituciones del mercado como las farmacéuticas.

Las acciones para contener el contagio por el virus a las personas que se dieron a conocer en los informes COVID-19. Fueron: medidas de aislamiento y el distanciamiento social con la famosa “susanadistancia” con el propósito que disminuyeran la carga de enfermedad, las complicaciones ante la “población vulnerable” y las muertes por COVID-19 (Secretaría de Salud, 2020, p. 2).

Estas acciones, por sí solas, expresaron el control de los individuos, control que fue instruido por la culpa y que fue efectiva, ya que, hicieron sentir culpable a los sujetos, a través del control sobre las medidas médicas institucionales. Igualmente, se dio la fragmentación del cuerpo emocional y al cuerpo físico, ya que, lo que importó fue solo lo biológico, secuencias de un modelo médico occidental.

Es importante mencionar que la salud/enfermedad de las personas en la modernidad en México se aborda con el modelo médico hegemónico desde finales del siglo XIX (Menéndez, 2020, p. 22).

Menéndez (2020) indica que el modelo médico hegemónico busca en la población excluir, eliminar y/o subordinar otras formas de atención, logrando convertirse en la única forma de atender la enfermedad con criterios científicos. Este modelo desvanece otras perspectivas para abordar a la salud como el centro de atención a la enfermedad.

El modelo, es entendido como el conjunto de representaciones, prácticas y teorías generadas por lo que se conoce como medicina científica (Menéndez, 2020, p. 22).

La ciencia racional ha construido la vida de los seres humanos en una cotidianidad, alejados del cuerpo esperando con ella la muerte debido al reflejo de una cultura de miedo y culpa que no explora los espacios corporales, porque se ha construido el simbolismo de no creer en ellos mismos (López, 2021).

Esta pérdida de confianza se potencializó con la contingencia y logró generar culpa en los individuos: debilitando las relaciones, el contacto físico, el acompañamiento a las pérdidas y arrebató el vivir y la libertad. Este miedo hace a los sujetos más obedientes, reclusos e individualistas.

Es decir, la medicina científica prioriza la producción teórica, técnica e ideológica de las instituciones biomédicas y el saber epidemiológico y preventivista. En otros términos, el individuo moderno es excluido de su proceso de enfermedad y se le da el poder absoluto al médico de los procesos de salud/enfermedad (Menéndez, 2020, p. 33-139) mismo que está sumergido con el poder de las empresas farmacéuticas y hace parecer que sabe, pero con el valor otorgado a las farmacéuticas.

De esta manera, hace una ruptura de los mecanismos de atención comunal/ familiar y curadores populares, para así, lograr que la única forma de entender a la enfermedad sea la hegemonía del modelo médico y tener control sobre los cuerpos (Menéndez, 2020, p. 133).

En esta postura, el portador del saber es sólo el médico. Su aprendizaje sobre la enfermedad y la muerte es a partir de cuerpos muertos y vivos de personas de manera experimental (Menéndez, 2020, p.138), donde claramente el individuo es fragmentado, ya que, la medicina científica toma la parte física como propia, desarticulando al ser humano.

En otros términos, los saberes médicos, que incluyen tanto las representaciones como las prácticas técnicas, no tienen que ver sólo con la atención, curación y prevención de los padecimientos, sino con toda la serie de funciones: normar, controlar, legitimar que adquieren carácter dominante a nivel profesional, del sector salud y de los conjuntos sociales (Menéndez, 2020, p. 39).

Esta hegemonía médica también ha logrado que galenos y científicos sociales construyan padecimientos, por ejemplo: los llamados trastornos de atención. Que han logrado convertirlos en enfermedades y no visualizan el interior de las personas (Menéndez, 2020, p. 19).

El gobierno en México tiene una visión negativa de lo que se hace en la salud mental. El subsecretario de prevención y promoción de la salud considera que, en el campo de la salud mental (Menéndez, 2020, p. 14). “...en 20 años no han hecho nada. No hay una política pública, ni tampoco un impacto a favor de la salud de las personas” (La Jornada, 2019 citado en Menéndez, 2020, p. 14).

Estas afirmaciones se reiteran en cada cambio de gobierno, pese a que el análisis de los programas y/o actividades actuales indican que las medidas recomendadas para enfrentar algunos padecimientos son las mismas que se vienen aplicando desde la década de 1980 (Menéndez, 2020, p.14).

Por ello, es imprescindible referirse a la contingencia que se vivió, ya que, las emociones o la salud mental no fue un tema primordial donde evidenció la perspectiva hegemónica en su abordaje.

Es conveniente referirse a ella, porque hoy como nunca antes y probablemente como nunca, el centro de la atención no solo en México sino en el mundo, está puesto en esta mirada hegemónica de lo que es la salud. Un refuerzo importante que puede tener este modelo hegemónico será no solo duradero sino de gran trascendencia.

El tema de emociones ha sido abordado por la Secretaría de Salud expuesto en los “lineamientos de respuesta y de acción en salud mental y adicciones para el apoyo psicosocial durante la pandemia por COVID-19 en México” el cual menciona mitigar los efectos negativos en la salud mental de los individuos con diferentes tipos de intervenciones, por ejemplo el tamizaje al público en general y personas con COVID-19 con un monitoreo durante la atención hospitalarias, así también, se atenderá a las emociones ante crisis con soporte telefónico, en línea o medios digitales con psicólogos que utilizan técnicas de manejo de estrés: respiración profunda, relajación muscular y meditación o atención plena. Asimismo, difunden información sobre el cuidado de la salud mental, la educación emocional para el manejo del miedo y el pánico (Secretaría de Salud, s.f. p. 7-13).

Por otra parte, se evidenció el apoyo y la atención al personal médico sobre su salud mental, al ser primordial en la contingencia (Secretaría de Salud, s.f. p. 6).

No obstante, de su existencia en los lineamientos, las personas son diferentes. Se observa una generalidad que no limita la receptividad, aceptación y respeto de las diferentes respuestas de cada persona y/o comunidad (Secretaría de Salud, s.f. p. 7), se sigue visualizando a los médicos como prioridad y a la población como segundo término, por lo que las acciones para atender las emociones se reducen a cuestionarios y dan por hecho que las personas saben qué son y cómo manejarlas. Además, que dichas acciones implican gasto y muchas veces desgaste en lo material y lo simbólico no sólo para los gobiernos, sino también para la población (Chapela, 2008, p.13)

Para que las acciones en salud puedan abarcar una integridad, el ser humano debe ser entendido como un ser de dos dimensiones; la primera, como la dimensión biológica constituida por un cuerpo con características anatómicas, y la segunda es, la dimensión simbólica que se constituye por todos aquellos inscritos en el cuerpo producto de las experiencias del ser humano con su medio y con la interacción con otros seres (García, 2015, p. 3-4).

La dimensión simbólica es la que hace posible que el ser humano tenga conciencia de sí, de su mundo y de su cuerpo físico y, el perder esta conciencia, el ser humano pierde control de sus decisiones, acciones y emociones, es decir, convirtiéndose en un cuerpo dócil y manipulable que aprende a desear y se crea una ilusión de lo que decide (García, 2015, p. 4-9).

López (2021) argumenta que, las políticas públicas no están pensadas para la preservación de la vida, sino para desconectar los cuerpos de la conciencia de lo seres humanos.

Foucault (1975), explica en el capítulo “Disciplina, cuerpos dóciles” como las pandemias y enfermedades fueron marcando la regularidad médica con la vigilancia de los contagios que constituye toda una serie de altos controles en la población.

Se trata de instaurar una comunicación útil para establecer la presencia y la ausencia, saber dónde y cómo encontrar a los individuos, así como vigilar la conducta de cada cual, este procedimiento que es utilizado para conocer, dominar y utilizar el cuerpo de los individuos que aparece en los hospitales, en otras palabras, el cuerpo queda atrapado y sometido a los poderes, que le imponen coacciones y obligaciones (Foucault, 2002, p. 131-132).

Con la utilización de un cuerpo útil, tangible, manipulable que constituye el objeto de intereses autoritarios y necesarios en toda sociedad para el beneficio de la institución médica. El cuerpo llega a una coerción a través de una mecánica de movimientos, gestos, actitudes, rapidez y se ejerce según una codificación que retícula con la mayor aproximación del tiempo, el espacio y los movimientos para llegar a un poder imperceptible sobre cuerpos activos (Foucault, 2002, p. 125).

Los métodos que permiten el control minucioso de las operaciones del cuerpo garantizan la sujeción constante de sus fuerzas y les imponen una relación de docilidad-utilidad para la dominación (Foucault, 2002, p. 126).

Foucault (1975), lo define como una *"anatomía política"*, que es igualmente una *"mecánica del poder"* que está naciendo; define cómo se puede hacer presa en el cuerpo de los demás, no simplemente para que ellos hagan lo que se desea, sino para que operen como se quiere, con las técnicas, según la rapidez y la eficacia que se determina.

En la actualidad ya no se visualiza como dominio, debido a que no se fundan sobre una relación de apropiación de los cuerpos, sino es aceptada con elegancia para no prescindir de esa relación costosa y violenta obteniendo efecto de utilidad de control (Foucault, 1975).

Pero a pesar de las medidas de control que han ido fragmentando al cuerpo durante años y que actualmente dada a la pandemia se evidencia que el modo de abordaje a la salud no ha sido único, siguen existiendo varias perspectivas que han podido resistir, porque, la visión integral de la salud ha persistido a pesar del sometimiento. Es importante mencionar que en este modelo la resistencia es una forma de construir salud puesto que persiste la libertad del cuerpo y de el ser y hay un rechazo al dominio.

Las distintas perspectivas son evidentes y se abordan en diferentes países. Por ejemplo, Suecia fue uno de los pocos países durante la pandemia que optó por no imponer restricciones autoritarias de control y miedo a la población, sino otorgó la responsabilidad a los ciudadanos de su propio cuerpo y por consiguiente de su salud, dándoles la libertad de decidir ante las circunstancias. La respuesta de la población fue adoptar de manera voluntaria un autodistanciamiento y autorregulación (Navas, 2020).

Por consiguiente, la ciudadanía sueca asumió el control de su cuerpo, permitiéndoles reflexionar en su presente y construir su futuro ante las circunstancias sanitarias que a la vez le permitió enriquecer su salud.

En consecuencia, es importante que los individuos recuperen el control y reconectarse con su cuerpo para resignificar su salud, ya que, el tomar el control del propio cuerpo apertura al individuo a visualizar sus capacidades, de poder decidir, reconstruir su futuro y alcanzarlo (García, 2015, p. 12).

Por lo que, el trabajo de la Promoción de la Salud es indispensable debido a que se realizan prácticas encaminadas a generar las condiciones para que los sujetos individuales y colectivos tomen conciencia de los discursos dominantes o de control que han corporizado en su historia (García, 2015, p. 12).

Existen otros modelos de atención a la salud: la danza, la herbolaria, acupuntura, psicología, danzaterapia, meditación, música, artes que recuperan las relaciones sociales como una condición privilegiada en la conservación o pérdida de la salud, igual que los entornos físicos y espirituales de los individuos y las colectividades de las que pueden formar parte y que responden a diferencias culturales, a veces locales o regionales.

La danza o cualquier movimiento genera libertad al permitir conectar con el ser más puro que existe dentro del cuerpo, es decir, con uno mismo. Esto significa que la danza/ movimiento desviste las ataduras del control y la sumisión del cuerpo y accede a un sinfín de posibilidades de expresarse consigo mismo y con los otros.

Lo más importante de la danza/movimiento es que no controla ni requiere de reglas, ya que todos los ser humanos pueden bailar y sentirse libres, como cuando se está en alguna fiesta, en un cuarto a solas escuchando música o recordando alguna y por algún momento, se comienzan a generar

movimientos libres fuera de cualquier juicio o atadura durante algún determinado tiempo y que no se es consciente ni del tiempo ni del espacio, solo se siente placer y alegría.

Después de esta expresión, el cuerpo se percibe relajado y feliz. Esto sucede debido a que el cuerpo y la mente se reconectan y vuelven a ser libres.

De manera que, se propone trabajar con el reconocimiento del ser y del cuerpo a través del arte de la danza y/o movimiento desde un enfoque de la Promoción de la Salud que se centra en la atención de la conciencia del cuerpo para otorgarle la libertad de sentir, expresar y comunicarse consigo mismo y con los otros de manera consciente y se relacione con el entorno, la naturaleza, los animales y el mismo ser humano. Así también, brindarle la posibilidad de reconstruir los marcos de referencias de cada individuo y de cada comunidad conforme a las experiencias vividas.

## ESTADO DEL ARTE

Se han realizado diversas investigaciones para abordar la salud de los individuos están son teóricas y prácticas dentro de psicología y sus diferentes ramas, así como la antropología, pedagogía, las artes, que toman como centro de atención: las emociones, el cuerpo, movimiento y la danza de manera dinámica.

Por otra parte, existe la participación de propuestas teóricas-prácticas abordadas desde la danza, la educación, la bioenergética, biodanza, la danza, arteterapia, la investigación coreográfica, yoga y meditación.

Cabe mencionar que muchas de las aportaciones teóricas y prácticas, llevan al individuo a apropiarse de la salud desde una mirada simbólica, es decir, donde la salud adquiere un significado distinto dependiendo de la diversidad de escenarios culturales en los que los sujetos viven y se desarrollan.

Esta mirada es desarrollada por la doctora Chapela desde el campo de la Promoción de la Salud, quién menciona que la especie humana se caracteriza por la posibilidad de imaginar escenarios diferentes en el que vivimos y que son utilizados como fuente de inspiración para modificar su entorno, por lo que puede imaginar una mejora en el entorno de vida, el logro de un bienestar, la satisfacción de las necesidades que surgen en el transcurso de la vida y la solución de un problema (García, 2015).

Con Rene Descartes, apareció un hecho que ha contribuido a debilitar la atención social sobre la afectividad y el cuerpo en los seres humanos y la importancia de estas para la salud dado que separa la razón-sujeto y cuerpo, es decir, la transformación de un antiguo abordaje dualista del cuerpo y el no cuerpo, donde el ser humano es un ser dotado de razón y ese “don” solo se concibe exclusivamente en el alma. El alma sólo se compone por la razón que está dentro del sujeto por lo que el sujeto está dividido en sujeto-razón, esto quiere decir que es la razón la única entidad capaz

de tener conocimiento. Mientras que el cuerpo, es solamente objeto del conocimiento, esto es, por sí solo es incapaz de razonar, es externo a la razón del sujeto (Quijano, 2000).

Esta forma de pensamiento se apropió de diversas formas en la educación convencional por muchos años, donde el cuerpo dotado de emociones, sensaciones estaba quebrantado del conocimiento y de la razón, es decir, no existe un vínculo del cuerpo y la mente, puesto que las personas solo están consideradas en esta perspectiva, como sujetos racionales. Es un cuerpo mecánico. El sujeto sólo puede razonar para la toma de decisiones, sin que las emociones influyan, es decir un cuerpo mecánico (Quijano, 2000).

Más adelante de la historia, en otra corriente, como la psicología plantea algunas nociones como la inteligencia emocional, la psicología social, la pedagogía corporal por mencionar algunas, donde la mente tiene una estrecha relación con el cuerpo y, que las emociones son parte fundamental en la toma de decisiones de los individuos.

Maturana (2013) menciona que, todos los seres vivos somos seres emocionales y que antes del surgimiento del lenguaje el origen es puramente emocional y sensitivo. El lenguaje surge con la percepción de permanencia y de cercanía, en otras palabras, los seres buscan estar unos con otros para desarrollar un lenguaje.

Por consiguiente, con el lenguaje florece lo racional. Lo racional tiene que ver con la congruencia de las reflexiones y de los haceres a los cuales uno puede ser referencia, pero esas coherencias no son nuevas, ya que, le pertenecen al vivir mismo. Entonces, lo que sucede con el lenguaje es que podemos abstraerlas y hablar de ellas, en ese sentido, los seres humanos somos racionales, pero el fundamento de todo lo que hacemos es siempre emocional. Todos los sistemas racionales se fundan con la premisa aceptada de la emoción no desde la razón, es decir, aceptadas desde el deseo, de los gustos, de las preferencias,

los miedos, dicho de otro modo, desde la emoción. Pero los seres humanos desvalorizamos las emociones (Radio cooperativa. Es parte de Chile. GPS, 2013).

Con estos cambios de pensamiento surge el análisis bioenergético que fue propuesto por Alexander Lowen, con un enfoque alternativo a la psicoterapia, ya que, vincula la intervención del cuerpo y el movimiento con la psicología donde a partir de un problema el cuerpo es la clave para buscar información necesaria o en la psique o las dos vías, así se puede trabajar las dificultades de manera consciente a través de movimientos corporales. La mente y el cuerpo son tomados como uno sólo para la resolución consciente de lo corporal y psicológico y así lograr un impacto integral en el ser humano (Lowen, 2005).

Otra corriente que está íntimamente relacionada con el tema a tratar, es la psicología positiva, donde su esencia es trabajar de manera integral en emoción positiva-cuerpo, donde su principal objetivo es que las personas desarrollen experiencias positivas y aquellos factores que permiten prosperar a los individuos, comunidades y sociedades para mejorar la calidad de vida y esto fortalece el prevenir las patologías, puesto que, la psicología convencional se había centrado principalmente en las enfermedades mentales como las conductas distintas en el comportamiento y las emociones preestablecidas, de tal manera que, se enfocaron más en los pensamientos negativos (Esguerra, 2006).

Los temas de la psicología positivista eran las emociones positivas, el bienestar emocional, la felicidad y el fluir, asimismo, enfatizar los aspectos positivos del funcionamiento humano, ya que, propone pasar de la ciencia psicopatología a una ciencia del bienestar, para que las personas tuvieran experiencias óptimas, motivaciones, para que, a partir de estos, los individuos puedan transitar de un lugar de estrés por mencionar una emoción a un lugar de tranquilidad. La psicología positiva mira las emociones como tema central para trabajar con las personas y lograr una estabilidad con cuerpo (Bisquerra, 2010).

Cabe mencionar que la psicología positiva surge formalmente con Seligman a finales del siglo XX, pero, ya existía una búsqueda de lograr un bienestar a través de la educación emocional con Salovey y Mayer (1990) e inteligencia emocional de Daniel Goleman (1995) que propician exploraciones sobre el bienestar a través de las emociones

De esta manera, nacen distintas corrientes terapéuticas como la biodanza, la danzaterapia, arteterapia, musicoterapia, que utilizan recursos del arte como la danza, la música, las artes plásticas, para lograr el acercamiento el individuo desde el cuerpo, las emociones y la mente y, así poder generar resolución de los conflictos de los pacientes que se convirtió en una alternativa viable en el proceso psicoterapéutico más armonioso y creativo para el cuerpo (Salas, 2007).

La biodanza nace en los sesentas, como propuesta a quebrantar los valores culturales contemporáneos a través de una búsqueda detallada del cuerpo a través del movimiento para encontrar una manera nueva de vivir (Toro, 2007).

Su nombre proviene de la unión del término “bios”, vida, y la palabra “danza” entendida como movimiento integrado, en una frase dancística con estas palabras se diría “la danza de la vida” (Queralta & Frías, 2015).

La biodanza es un sistema de integración que facilita el desarrollo humano a través de las experiencias vividas que implican una inmediata conexión con el cuerpo, esto es, la esencia está en la reeducación de la afectividad y el reaprendizaje de los valores culturales en compañía del cuerpo (Queralta & Frías, 2015).

Con la misma perspectiva de vincular el cuerpo, emociones y el movimiento la danzaterapia que es conocida también como el Movimiento Danza Terapia, propone la danza, ya que, al generar un movimiento el cuerpo se conecta consigo mismo y con las sensaciones y emociones que el individuo genera y, es que parte de la esencia de la danza es expresar y liberar. En otras palabras, comunicar, por lo tanto, satisface a una de las necesidades más básica del ser humano, que es, el

ser sociable. La danzaterapia es considerada como disciplina que se sustenta de la psicología, el arte y los avances en neurociencia (Tua, 2011,).

“La danzaterapia por lo tanto es una forma de psicoterapia en la que el terapeuta utiliza el movimiento y sus interacciones como elemento primario y de esta forma conseguir efectos terapéuticos” (Danzaterapia, 2020).

El movimiento de danzaterapia, nace entre las décadas de 1930 y 1940 en los Estados Unidos con varios colaboradores, entre ellos se encuentra la bailarina Marian Chace que explora esta disciplina con pacientes que habían sido afectados por las inclemencias de la guerra, mostrando comportamientos de violencia, retraimiento catatónico, histeria y psicosis (Tua, 2011).

Marian propone resolver los problemas de los pacientes de una manera simbólica inconsciente, porque, a través del movimiento las emociones reprimidas podrían liberarse de diversas formas, por ejemplo, tomando un imagen o gestos que simbolizan algún conflicto o sueño, con esto, los pacientes podrían experimentar un profunda confianza y aceptación de su propio proceso. Posteriormente, los pacientes podían expresar y comunicar rompiendo las barreras verbales y así, generar una interacción de diálogo con las emociones y con los otros, esto le permitió sacar del aislamiento psicótico (Levy & Fran, 1988).

Marian creía que "la danza es la comunicación y esto satisface una necesidad humana básica" (Levy & Fran, 1988.)

Por otro lado, está la meditación que surge del pensamiento budista (Roshi, 2014. p. 24). Teresa Miró (2007) define a la meditación como “la capacidad de la mente de observar sin juzgar, sin criticar y sin reaccionar a la experiencia tal y como es en el momento presente, con una actitud de compasión, amabilidad y cariño hacia la propia experiencia” (Salcido, & Urías, 2016).

La meditación zen, es una posibilidad genuina que da sentido al oficio de vivir y descubrir los espacios del propio cuerpo (Roshi, 2014).

Todas estas disyuntivas nacen como parte de la resistencia a la Modernidad con propuestas para reintegrar el cuerpo y mente que, retoman la importancia fundamental de la conciencia del cuerpo y de las emociones como esencial del individuo. Tema que en el modelo médico hegemónico había separado tajantemente, asumiendo que han provocado efectos negativos en el ser humano.

Con todas estas aportaciones e investigaciones se abre la posibilidad de mirar y abordar la salud de los sujetos de manera integral, ya que, se colabora junto con el sujeto y comunidades. Igualmente, se reintegra al cuerpo-mente desde la conciencia propia del ser humano junto con las sensaciones y emociones. Por lo que la Promoción de la Salud puede mirar y retomar el cuerpo como parte esencial del bienestar integral de los individuos.

## **CAPÍTULO I**

### **PROMOCIÓN DE LA SALUD EMANCIPADORA**

La doctora Chapela (2015) señala que, hay cinco grupos de modalidades de promoción de la salud: la del mercado, la oficial, la popular, la empoderante y la orientada por la utopía emancipadora.

Algunas de estas visiones de la promoción de la salud han permitido el desarrollo de prácticas alternativas para abordar la salud de los individuos, que toman en cuenta el cuerpo, el ambiente, el proceso de construcción de vida y al individuo o agente fuera de los paradigmas hegemónicos.

Para este trabajo se tomó a la Promoción de Salud Emancipadora (PSE) propuesta por Chapela, puesto que, en sus prácticas visualiza a los individuos como agente/personas y el cuerpo como medio indispensable de los agentes que residen en procesos sociohistóricos y, por lo tanto, están continuamente en desarrollo de construcción y reconstrucción para la adquisición de su salud tanto individual como colectiva.

La salud, desde esta perspectiva, radica en aquella cualidad del ser humano de decidir su vida, de realizar su proyecto de manera autónoma y de identificarse con otros y relacionarse de manera libre.

La promoción de la salud emancipadora busca realizar prácticas sociales saludables donde tanto los promotores de salud como las personas involucradas construyan procesos reflexivos y conscientes ante la experiencia y las acciones de los otros y propias, que permitan, conocer diversas modalidades para la identificación de alguna problemática de salud en conjunto, ya sea colectivo o individual y a partir de esa concientización puedan detonar acciones autónomas.

Para comprender un problema de salud diferente a un problema de enfermedad, se requiere visualizar al ser humano desde diferentes perspectivas abordadas desde la PSE: La primera, es la dimensión biológica que se refiere al cuerpo físico que, a través de él, permite tener diferentes capacidades a cada agente para darle sentido a lo que miran, sienten, por mencionar algunos y, poder llevar a cabo acciones para vivir.

La segunda, es la dimensión simbólica, está es construida por todos los significados que se van construyendo sobre el cuerpo que son resultado de los procesos y experiencias que adquieren a lo largo de la vida de las personas dentro de su medio ambiente en el que se desarrollan, es decir, en la cultura, la política, lo económico, el ambiente natural y social e histórico, esto, se interpreta desde el cómo sienten, piensan, actúan y deciden.

Estos significados simbólicos se van adhiriendo a un proceso de aprendizaje minuciosamente en el cuerpo físico, o sea, se corporiza y a la vez, se producen en automático en acciones generando un circuito entre las dos dimensiones dependiendo una de la otra, es decir, el significado simbólico está adherido en el cuerpo y este se reproduce de forma naturalizada en cada agente.

Corporizar es tener actualizado en el cuerpo una inscripción o un hábitus, concepto de Bourdieu que retoma Chapela, lo identifica como un sistema de esquemas de percepción, pensamiento, apropiación y acción inculcados en el individuo durante el transcurso de su vida y que estos funcionan como patrones que modelan los agentes para dar la posibilidad de darle sentido, alcanzar las demandas y distinguir las maneras de lo que es malo y es bueno, correcto o incorrecto de la vida (Chapela, 2004).

Por lo que la dimensión biológica y simbólica se relaciona entre sí en los individuos y colectivos que hacen ser a cada persona como es, es decir, cómo se relaciona, cómo siente, cómo toma decisión, cómo construyen sus deseos.

Pero dado que la dimensión simbólica menciona que son significados inscritos y apropiados que se reflejan en las acciones que son inculcadas en un individuo, se podría decir que, cada persona ha perdido la libertad de ser cómo realmente quiere ser puesto que se rige bajo un poder y en su entorno social e histórico, cultural, económico, político. Dentro del ambiente natural ya estableció una forma de pensar, desear, actuar y relacionarse.

Marcela Lagarde menciona que el poder es la condición de sometimiento, es decir el dominio de un grupo dominante de instituciones civiles y estatales sobre los grupos sociales. De esta forma, en las relaciones sociales las acciones de poder y sometimiento se reproducen, mismas acciones que obligan, prohíben e impiden la posibilidad que el otro decida por sí mismo (Lagarde, 2005).

Para la Promoción de Salud Emancipadora esto es un problema de salud individual y colectivo porque el individuo y sociedad carece de autonomía para hacer, pensar, actuar, sentir por sí mismos. Un ejemplo, ha sido la constante violación de los derechos hacia las mujeres de muchos años atrás y que en la actualidad se ha hecho más evidente la apropiación del significado simbólico de cómo debe ser la relación de poder hacia ellas, esto condiciona que las personas actúen de manera violenta, convirtiéndose en un hábitus de sometimiento.

Esto se convierte en un problema de salud complejo tanto para las mujeres como para los hombres, ya que, el problema de salud va mucho más allá de que sean víctimas las mujeres y del poder de tener a una mujer bajo su dominio y realizar acciones de atentar con la vida de una mujer sin ser castigado, sino en el que, se asuma que ese es su propio destino y no busquen modificar los

significados inscritos. En otras palabras, cuando las mujeres adquieren el hábitus de víctimas y se introyecta “el ser para otro” y no para sí mismas, pierden por completo su autonomía y ya no desarrollan un proyecto propio, precisamente porque están volcadas a la atención hacia un otro como pueden ser los padres, el marido, los hijos o las instituciones.

Lagarde menciona que las mujeres tienen adherida la condición opresiva de ser mujer con la sociedad, impuesta en una cultura patriarcal donde las mujeres han sido sometidas y condicionadas por muchos años, por lo tanto, se reproduce en las relaciones sociales e individuales misma que se rige en una estructura de poder (Lagarde, 2005, p. 24-45).

Este es un problema de salud, ya que, les impide desarrollar un proyecto de manera autónoma y es importante aclarar que tantos hombres y mujeres están inmersos en este contexto, entonces, si los hombres son violentos es debido a que tienen un hábitus de superioridad, con el derecho de maltratar a otras personas, esposas, hijos, padres y ese hábitus corporizado es un problema de los hombres. Por otro lado, el de las mujeres, un ejemplo sería cuando se sienten culpables por no dar dinero al marido porque sienten que es su “obligación” y no pueden escapar de esa situación por miedo a ser rechazadas o porque se sienten culpables.

El miedo o la culpa son los mecanismos a través de los cuales se logra el sometimiento por medio del poder y forman parte de todo el tejido que crea el problema de salud en el que está inmerso el individuo a través de una violencia simbólica.

Cabe destacar que los hombres y mujeres que realizan estas acciones no son conscientes del problema de salud porque su accionar está inmerso en el cuerpo y un ambiente socio-histórico desde siglos atrás, ambiente que es dominado por una visión patriarcal o un ambiente dominado por los hombres y en el que las mujeres han aceptado vivir sin resistencia a la opresión.

Con ello, se propone abordar las problemáticas de salud desde la reconstrucción, concientización, simbolización que habita en el cuerpo y de las acciones que ejercen los significados aprendidos con la Promoción de la Salud Emancipadora que a través de una intervención pedagógica como acción colectiva propone trabajar la horizontalidad haciendo a un lado la superioridad, imposición, y trabajar de manera individual y colectiva.

La Promoción de la Salud Emancipadora llegó para fortalecer acciones de promoción de la salud que ya existían porque la personas en la búsqueda de soluciones a su bienestar desarrollaban la sensibilidad y la empatía con el otro, considerando las emociones que los hacían actuar en comunidad. Se observa en este contexto que los sujetos participan con sus cuerpos motivados por lo deseos y necesidades tanto individuales como grupales.

Las mujeres como se ha mencionado en párrafos atrás viven experiencias cotidianas de violencia, que en otros casos se traducen en hechos feminicidas lo que las ha obligado a organizarse, reunirse y reconocer la empatía que las obliga a manifestarse y demandar atención al problema. Por esta sensibilidad y empatía que brota de los movimientos que es una manera de relacionarse con ella misma y con las otras desde un contacto corporal saludable y ha sido una problemática que hace generar colectividad para dar posibles soluciones y así poder generar una mejora en su salud ante la violencia que tienen todos los individuos.

La salud siempre ha estado presente en la vida de los seres humanos, esto se constata en las respuestas que ha impactado en la diversidad de problemáticas que se han enfrentado en el transcurso de la historia. Los individuos y las comunidades a partir de la identificación de alguna necesidad y/o problemática se han movido para resolverlo y esto, ha permitido el fortalecimiento

de los vínculos en y los espacios que habitan y los aprendizajes que conlleva esta búsqueda que ha contribuido a la salud de cada uno de ellos con sensibilidad y empatía.

Esta problemática de salud ha permitido que la doctora Chapela enuncie que todos aquellos dilemas, preocupación, conflictos individuales y comunitarios son aquellos procesos sociales y culturales, la complejidad de un entorno en que vive cada individuo y/o grupo social que impida o limite su propio desarrollo.

Los aprendizajes de ver al otro con la sensibilidad para construir una solución ante un problema de salud individual y colectivo en diferentes momentos históricos han sido observados y valorados por profesionales de la salud mismos que han reflexionado sobre los procesos que conlleva y esto, les ha permitido modificar el pensamiento hegemónico, abriendo sus perspectivas de abordaje a la comunidad.

### **1. La Promoción de la Salud como práctica profesional**

Chapela ha explicado que en los profesionales de la salud se han permitido observar los procesos en el cual están inmersos los individuos y esto ha posibilitado la modificación de su manera de actuar con las comunidades e individuos de forma distinta en vez de imponer un modo de actuar. Estas acciones y aprendizajes mencionados tanto de la comunidad misma como de los profesionales de la salud se han ido convirtiendo en el transcurso del tiempo en “haceres” de promoción de la salud.

Cabe destacar que, algunos de estos aprendizajes y acciones se han ido estableciendo institucionalmente, como es en la Conferencia de la Carta de Ottawa 1986 donde se propuso que las acciones para trabajar con las diversas comunidades e individuos fuera desde un trabajo en conjunto y contemplando los saberes de las comunidades sin imponer alguna acción para abordar

los problemas de salud que cada una de las comunidades pudiera tener. En esta parte se podría mencionar que se proponía y se visualizaba abordar a la salud desde las acciones de una Promoción de Salud Emancipadora (Chapela, 2004).

Es observable que con el paso del tiempo esto se ha ido modificado de acuerdo a las problemáticas sociales y biológicas que emergen en el mundo, como lo sucedió en la pandemia de COVID-19, que permitió por un lado que la medicina hegemónica volviera a resurgir con más fuerza y por otro lado, las características del abordaje de la problemática se evidenció la fragilidad de la mayoría de las personas que no saben qué hacer con sus emociones y tampoco tienen el menor manejo de la frustración y que además el encierro dejó una marca significativa en los cuerpos hoy inmóviles.

Esta fragilidad de no ser conscientes del cuerpo y estar robotizados por la imposición de la modernidad y no saben qué hacer con las emociones incrementando un problema de salud individual y colectivo grave.

Por lo que, una parte del quehacer de la Promoción de la Salud Emancipadora constituye el percibir los significados construidos que se revelan en el cuerpo y en las acciones que realizan los agentes con el propósito de evidenciar los contenidos de dichos significados que puedan detonar problemáticas de salud y a partir de ello, construir alternativas viables, y por lo tanto la enfermedad puede mirarse desde las inscripciones corporizadas en el transcurso de la vida que está siempre definida por las relaciones de poder individuales y colectivas que generan. Bourdieu refiere las relaciones de poder como las imposiciones de valores y sistemas de clasificación en los significados y se justifica la existencia del poder de dominación y percibe como manera natural del ser de las cosas (Chapela, 2004).

Por ello, es importante mirar y abordar esta problemática de salud desde el cuerpo para potencializar la salud de los individuos con conciencia que permita percibir, sentir, hacer acciones y relacionarse de manera autónoma consigo mismos y con los demás.

## **2. Promoción de Salud desde el Cuerpo**

Como se habló inicialmente, de la simbolización corporeizada con un *habitus*, misma que aleja el sentir del cuerpo, la fluidez, el lenguaje y de las emociones. Un ejemplo es, cuando corporiza el *habitus* de una bailarina de ballet ya que existen determinados simbolismos para poder realizar algunos movimientos como la espalda erguida, con el pecho inclinado hacia arriba, brazos rígidos, una apertura de los pies hacia fuera como en V por mencionar algunos. Cuando empieza a interiorizar todo lo anterior, el cuerpo siente, piensa y actúa como bailarina de ballet y es desde ese momento cuando se genera el *habitus* en la bailarina. En otras palabras, en función de apropiación de ser bailarina aunado a la apropiación de lo que los cánones culturales dicen que es una bailarina: con técnica, con rigor y hasta con dolor.

Las capacidades humanas con las que los seres humanos nacen están en el cuerpo y dependen de las funciones biológicas activas y desarrolladas que cada agente tenga para su ejecución, permitiendo crear proyectos y posibles futuros a través de los símbolos y significados, es decir, darle sentido y vida a lo que se vive.

Chapela en el texto “Una utopía emancipadora de promoción de la salud” menciona seis capacidades humanas; *sapiens*, erótica, lúdica, económica, política y *faber*.

Donde especifica que la capacidad humana *sapiens* es, la del razonamiento en lo que la información se obtiene y busca una vinculación con los significados. Erótica, es la que hace apasionarse o motivarse por hacer las cosas. *Ludens*, permite soñar, crear, proyectar, mirar hacia adelante. La

capacidad económica establece los límites y las aperturas a las diferentes posibilidades que permiten el razonamiento, el motivo y la creación. La política, es la toma de decisiones para que las capacidades anteriores se ejecuten. La última, *faber*, es el trabajo y la realización para que el movimiento en el mundo social de cada individuo exista y este la ejerza.

Retomando el mismo ejemplo de la bailarina dentro de las variables de la danza, ella adquiriera el desarrollo de las capacidades y romper con los *habitus* apropiados de una sociedad, Isadora Duncan bailarina y coreógrafa logró la liberación de su cuerpo por lo tanto su forma de vida a través de la danza desarrolló las capacidades de *ludens*, erótica y *faber* lo menciona en su bibliografía “Mi vida”, el soñar y crear le dieron propuestas de nuevos movimientos y trascendió los simbolismos sociales en la manera de danzar en la vida. La capacidad erótica le permitió apasionarse para crear nuevas coreografías, nuevas danzas, y *faber* en trabajar y llevar a cabo todo lo que deseaba de manera expresiva y auténtica para lograr su libertad ante la sociedad, ser ella misma.

Es importante mencionar que las capacidades humanas son dinámicas, están en plena ejecución en cada agente para la construcción de sus propios escenarios, entonces, la promoción de la salud emancipadora mira a la salud como la capacidad humana corporeizada de construir futuros viables y actuar en función de ellos de manera dinámica.

Consecuentemente, la PSE se orienta al cambio por medio de procesos de desconstrucción, reconstrucción y construcción de significados a través de las prácticas reflexivas con los agentes y así, tocar la salud del otro, decidir e intervenir pedagógicamente con el otro para realizar acciones autónomas en conjunto. Pero, si se busca un trabajo de desconstrucción de significados corporizados para poder realizar acciones emancipadas ¿El trabajo incitante está en el cuerpo?

Por lo que, trabajar con el cuerpo es mirar las inscripciones que han marcado la vida de los individuos tanto individual como colectivo, pero, en este punto es donde hay una discrepancia con la PSE, ya que, se mira una ausencia de tomar el cuerpo como punto de partida para abordar los problemas de salud desde significados simbólicos. Chapela propone abordar los problemas de enfermedad desde la razón reflexiva que está corporizada pero no desde el cuerpo censurado por la modernidad, si no de un cuerpo que siente, expresa y se comunica, de un cuerpo consciente que pueda volver a expresarse y moverse sin los simbolismos impuestos socio-históricos. Pero tampoco se pretende alejar a la mente sino unificar mente y cuerpo, Varela (2011) lo declara una reflexión corpórea (reflexión donde se unen cuerpo-mente) es decir alerta y abierta, entonces el cuerpo y la mente no se visualizan por separado sino en conjunto.

La flexión corpórea busca la experiencia reflexiva de los individuos y colectivos, dado que, a través de la experiencia misma se puede cortar la cadena de pensamientos y de preconcepciones impuestos permitiendo una reflexión abierta a otras posibilidades de representaciones del espacio y de la vida misma (Varela, 2011, p. 52).

Hablamos de corporeización cuando se adhiere un significado al cuerpo, pero ¿El movimiento libre del cuerpo con su propio ritmo, con su creatividad, puede producir mayor autonomía en la vida de los individuos o mejor aún en la colectividad?

“El cuerpo debe desprenderse de lo que ha aprendido de la vida cotidiana y adquirir consciencia de todas sus posibilidades” (Durán, 2014).

La especie humana siempre ha tenido la capacidad de sentir, tocar, reflexionar y relacionarse desde la afectividad, es decir, desde las emociones de manera individual, con los demás y con el entorno, en gran parte esto ha permitido subsistir a la especie humana y, la extensión para hacer posible

estas acciones es y ha sido el cuerpo y su memoria, en otras palabras, que han trascendido en generaciones y quizá, es una arma muy poderosa para la actualidad, porque permiten a los individuos percibir lo que sucede en sus cuerpos, si cualquier modificación de significado les afecta a ellos, a los demás y a su entorno en donde habitan, esta conciencia corporal les permitiría cambiar decisiones y acciones para modificar alguna problemática que los ponga en riesgo a su propios cuerpos.

Pero esto se ha debilitado en el transcurso del tiempo, debido a la construcción del pensamiento que fragmenta la razón del cuerpo que ha tenido la humanidad por muchas décadas; en Latinoamérica el pensamiento darwinista ha apoyado a la fragmentación de los cuerpos porque divide la mente apartando al cuerpo plenamente como si fueran ajenos entre sí, es como si a los individuos les arrancaran el cuerpo y les pusieran estructuras metálicas para que sólo se pueda pensar, razonar y hacer acciones preestablecidas haciendo creer que son propias.

A consecuencia de esto, se aprendió a desconectar el cuerpo, de no sentir lo que sucede dentro y con él, por lo tanto, no hay empatía, reflexión de lo que sucede, pues solo es aprender los significados corporizados y hacer acciones en la vida que aparentan la felicidad de los individuos y comunidades (Giraldo & Toro, 2020).

Esto ha generado un gran problema de salud y problemática social, porque no nos movemos como queremos sino cómo nos enseñaron que es correcto, porque se enseñó a ser insensible y sólo sentir unas cuantas emociones como el miedo, tristeza, envidia, apatía por mencionar algunas, cultivando una alfabetización emocional que a la vez impactan al cuerpo y lo modifican, lo fragmentan, lo dañan creando movimientos no orgánicos del propio ser de cada individuo ocasionando relacionarse de manera fragmentada con uno mismo y con los demás generando una sociedad de

gente ansiosa, estresada, depresiva, violenta pues al no poder verse, sentirse, tocarse no pueden ver al otro, a los otros y al entorno con respeto, amor, sensibilidad ni mucho menos accionar para modificar significados para un bien común.

Pero no todos los individuos y colectivos han dejado que el aprendizaje del razonamiento y el cuerpo sean ajenos entre sí y, otros han trabajado intuitivamente con las memorias corporales de los ancestros tanto familiares, comunitarios y de lugares permitiendo seguir teniendo conexión consciente con el cuerpo, con las emociones y por lo tanto con el movimiento de vida de cada personas que trasciende a la comunidad permitiéndoles realizar acciones y trabajo individuales y colectivas para el cuidado de su salud logrando un bienestar.

Cada acción dependerá del lugar dónde se encuentren los individuos y/o colectivos puesto que cada uno tienen un significado y abordaje distinto del cuerpo, ya que, cada individuo y/o colectivo tiene diferente construcción de significados simbólicos y esto permiten tener o no una conciencia plena de tu cuerpo y las emociones, es decir, no es lo mismo el significado del cuerpo de una persona que vive o vivió en la madre sierra occidental a una persona que vive o vivió en una ciudad pero esto no significa que no se entrelace las capacidades del sentir, tocar, expresar, comunicar, relacionarse, moverse de forma amorosa con ellos mismos, con los otros y con el mundo.

Por eso es esencial trabajar la promoción de la salud desde el cuerpo, porque permite las posibilidades de interactuar consigo mismo, sentir el movimiento corporal y decidir cómo se puede mover ante el mundo, así también, la conciencia de emociones que acceden a saber cómo está el cuerpo ( el yo ), los otros y poder expresar y saber que no todo es miedo, ansiedad; que existe la felicidad, la plenitud, la tranquilidad, el amor, la paz y gratitud, y esto da pie a la seguridad de poder reflexionar los significados presentes en la sociedad y decidir, accionar en conjunto para su

aceptación o modificación de la misma donde el movimiento del cuerpo junto con la emoción son las relaciones que comunican para uno mismo y hacia los otros.

La danza se puede tomar como una actividad que permite percibir al cuerpo y su relación con él de manera distintas y con sus emociones, Giraldo y Toro (2020) menciona que, existen memorias de que los cuerpos se relacionan con otros cuerpos de manera sensitiva, empática porque ya existe una experiencia ancestral comunitaria entonces, la danza ha estado inmersa en nuestras culturas (...) expresan los antropólogos que los primeros bailes eran representaciones realistas de las experiencias de los hombres primitivos de su vida cotidiana. El salvaje bailaba su miedo a la oscuridad y su alegría al recibir los rayos del sol (...) y todavía tienen vigencia estos temas en algunas las comunidades (..) (Durán, 2014).

Esto es, los movimientos que se convierten en danza siempre han sido parte fundamental de la vida del ser humano y a lo largo de su historia se ha manifestado de distintas maneras ya que es parte de su naturaleza que trae consigo la expresión de sentimientos y pensamientos desde el cuerpo. La esencia del cuerpo en el ser humano es el movimiento, puesto que, permite tener conciencia de que existe el desarrollo de la subjetividad y la sensibilidad, y así poder moverse y expresar a través de las diferentes experiencias.

La danza y movimiento ha estado presente en todas las culturas y en todos los tiempos, podría decirse que la danza es el arte porque rescata el cuerpo humano en toda su sencillez (Durán, 2014).

La danza resulta perceptible sólo cuando respeta y preserva el significado del movimiento natural que se usa para comunicarse, no descarta las emociones y mucho menos organicidad de las ideas, por eso la danza es vida y exige una autonomía para cada uno que lo interpreta (Durán, 2014). Por lo que, el cuerpo necesita de la danza y la danza es el medio que tendrá el cuerpo para reconstruirse,

reconectarse con su esencia consciente de las emociones y pensamientos de cada individuo y colectivo para alcanzar una salud, por lo que un cuerpo consciente es el arma más poderosa para la libertad.

## CAPÍTULO II

### CUERPO

El cuerpo es el hábitat de la esencia humana que expresa y siente. Es fundamental para vivir, comunicar, relacionarse con otros cuerpos, podría decirse que es lo máspreciado que tiene el ser humano y no importa a qué lugar del mundo pertenezca. El cuerpo es poderoso, es vulnerable, muy dócil para ser tomado, manipulado y moldeado, debido a que, un cuerpo dominado es un cuerpo sin expresión de sentimientos ni expresión de pensamientos, es decir, es una máquina viviente sobre la que se puede ejercer poder. El poder es la condición de sometimiento sobre individuos y grupos sociales por medio de acciones preestablecidas donde se prohíben e impiden las posibilidades de decisión propia de los sujetos. La misma condición es obtenida a través de la toma del cuerpo de cada persona que con el paso del tiempo la corporiza y la reproduce.

El cuerpo puede ser promovido para ejercer un control con discursos específicos a través de los dominadores. Durante años la sociedad ha detectado varias formas de control: por ejemplo; la explotación de la fuerza de trabajo, que produce la plusvalía, tal como fue postulado por Marx, el poder sobre el cuerpo de las mujeres que también es explotado para seguir con la reproducción de la mano de obra barata.

Por lo que es considerado que la mujer y el hombre en su relación de uno con el otro existe la dominación. Esto es, por el hombre sobre ella y ambos son productos de una sociedad dominante a través de un discurso moral, costumbres, religión, institución, política y ambiente que da como resultado de la esclavización de la mujer.

Son muchas las maneras en las que los poderosos se apropian de los cuerpos de otros, un ejemplo también importante, es el uso que se da a los cuerpos de otros para la guerra. Los cuerpos son

preciados y por lo tanto controlados puesto que son estructuralmente moldeados para pelear por quien los controla y así, adueñarse a su vez de otros cuerpos y ejercer poder sobre estos.

Por último, pero no menos importante ya que en la modernidad es algo muy visible, la toma del cuerpo para generar falacias de carencias corporales y materiales alejadas de los sentimientos y pensamientos propios, esto es, para poder vender una felicidad hueca a los individuos y tenerlos controlados para consumir el resto de su vida sin pensamientos críticos ni mucho menos sentimientos.

Foucault (2002) lo señala en el capítulo “*Disciplina- cuerpos dóciles*” del libro *Vigilar y Castigar. Nacimiento de la Prisión* que es a través de la disciplina que se fue ejerciendo desde el siglo XVII quizá desde mucho tiempo atrás de perpetrar el cuerpo para dominarlo, donde los cuerpos eran controlados a través de las disciplinas militares, hospitalarias, religión, escolares, por mencionar algunas.

Un ejemplo sobre los cuerpos dóciles manipulados en las instituciones de enseñanza donde el cuerpo era manipulado con movimientos específicos de comportamiento dentro del aula, donde los alumnos tenían que responder cuando el profesor les diera permiso de hablar por medio de una señal gesticulada para que pudieran escribir o dar la respuesta correcta aprendida, ya que, no se les permitía tener opinión sobre lo que se les enseñaba.

Esto, les permitía a las instituciones tener palabras corporales pues los movimientos eran mecanizados en un cierto tiempo para que después se pudiera reproducir en automático, por consiguiente, los individuos eran inhibidos de la expresión de pensamientos, emociones e interacción con los otros, en otras palabras es, darle poder del cuerpo al otro y por lo tanto, los individuos no cuestionan sino mecanizan las señas y los movimientos preestablecidos por una autoridad escolar que dicta cómo debe ser el comportamiento, así, los estudiantes interiorizan en

sus cuerpos los movimientos de cómo debe actuar y este a la vez en el transcurso de su vida replicarán el comportamiento sin cuestionarlo.

Así que, parte de las estructuras institucionales que ejercen poder, definen y ejecutan a detalle los movimientos que deben ejercer los individuos a través de ejercicios repetitivos por el cual se imponen en los cuerpos tareas laborales que a la vez van incrementado gradualmente.

Por otro lado, están los ejercicios rígidos como las tablas rítmicas que se enseñan en las escuelas donde se les instruye movimientos rígidos y repetitivos que solo se puede ejecutar con las manos y pies, flexionando y estirando varias veces alternadamente en filas largas de tal manera que no se puede interactuar con otros por las distancias impuestas ni expresar algún otro movimiento con las emociones.

También, está el ejercicio competitivo donde el cuerpo es llevado al extremo de estado físico para rivalizar con otros y ganar un estatus, lo importante en este contexto es que el cuerpo es llevado a un mecanismo de competencia para ganar una categoría mayor.

La escuela es una de las instituciones más importantes que adiestra al cuerpo para tener el control del mismo de dos maneras; La primera se basa, sobre la fuerza de trabajo de hombres y mujeres, donde el hacer se ejecuta a la posición jerárquica que se encuentre la persona, es decir, a un maestro le toca trabajar cierto tiempo determinado por las diversas categorías que le impone la institución: género, grado de estudios, color de piel, lugar geográfico, por mencionar algunos para así obtener una ganancia, pero no es lo mismo que un director, puesto que el director tendrá otra ganancia de acuerdo a las categorías preestablecidas por la institución.

La segunda serán los alumnos, sus cuerpos son moldeados para entrar dentro de alguna categoría y así poder trabajar para la misma u otra institución que pueda obtener ganancia de su fuerza de trabajo, un alumno por la apropiación de las categorías, su trabajo por ejemplo, será obrero de una

fábrica de zapatos donde teniendo que cubrir un horario preestablecido y la extracción de su fuerza de trabajo será mucho más de lo que ganaría en su salario: si produce diez pares de zapatos en la fábrica, el empresario sólo le pagará dos pares robándose la fuerza de trabajo del obrero, la ganancia obtenida por el jefe se le llama plusvalor.

Por lo que, los ejercicios laborales se convierten en acciones corporales que a la vez son señales, mismas que están obligadas e introyectadas en frases, acciones, palabras con un tiempo en específico para ser productivo y no desperdiciado y tener su valor absoluto tanto físico, mental y emocionalmente, otro ejemplo son los militares, se les inflige a no mirar jamás en el suelo con los ojos abiertos, a marchar con paso firme con la cabeza erguida sin encorvar la espalda, sacar el pecho (Foucault, 200, p. 25) para estar alerta cuando entren en combate por una guerra, tienen que estar los cuerpos lo más controlados posibles para aguantar cualquier adversidad, poder matar, correr así como obedecer cualquier orden para obtener el mandato y así los dominadores obtener la ganancia de poder sobre otros, es por ello que para cada país el ejército será lo máspreciado.

Por lo que, cada institución dicta y ejecuta el comportamiento del cuerpo a través de una disciplina misma que detona gestos precisos, movimientos mecanizados y repetitivos ocasionado un comportamiento definido para cada individuo y un tipo de cuerpo, dicho comportamiento dependerá del rango al que pertenezca puesto que no es lo mismo las acciones permitidas del cuerpo de un director de un hospital al de un paciente, porque, cada uno tiene que actuar de acuerdo a su rango de jerarquización y su categoría racial.

Al respecto, Quijano (2000) menciona que, parte esencial del colonialismo fue la clasificación de grupos por estructuras biológicas como el color de piel dividiendo blancos y negros, también la división por razas indios, mestizos, por mencionar algunas categorías.

Dentro de estas clasificaciones había más rasgos específicos como por facciones alto, bajo, ojos de un color, nariz chata y respingada, labios gruesos y delgados por mencionar algunos, ocasionando

legitimidad a la relación de dominación. Cada una de las clasificaciones tiene un tipo de corporalidad para ejercer un rol impuesto en la sociedad, por ejemplo, los blancos son por lo regular europeos de alto rango, los que colonizaron a la mayor parte del mundo y tienen específicas características físicas como en una mujer aria: su manera de expresar con sus movimientos son más abiertos ante la vida pues tienen permitido expresar, decidir, opinar y dominar a otros, su cuerpo es de tendencia delgado, pocos senos, ojos de color azul o verde, nariz respingada y son vistos como personas buenas forma muy distinta a los negros que tenían un rango de inferioridad puesto su fisionomía es: de cara marcada como la nariz y boca ancha, ojos de color obscuro por lo que se apropiaron de un cuerpo sumiso para poder ser dominados, ser esclavo. No poder expresar lo que sienten ni mucho menos expresar sus pensamientos, fueron arrebatados de su esencia y sólo mecanizados para sobrevivir y ser vistos como personas malas y peligrosas igual que la naturaleza a la que se le teme y se le destruye.

Este mecanismo ha trascendido como parte de la modernidad donde la racialidad corporizada vive en el día a día, tal es el caso de un experimento que se realizó en los años cuarenta llamado “*Doll Test*” y el objetivo era medir el nivel de la segregación racial. En el 2016 se volvió a realizar dicho experimento con el título de “*Doll Test- los efectos del racismo en los niños (ESP)*” con niñas y niños italianos, el cual constaba de poner dos muñecos cada uno con diferente tono de piel, uno negro y uno blanco sobre una mesa y enfrente una silla.

En la silla, se hacía sentar a cada niño y niña de manera que quedara enfrente de los muñecos, posteriormente se les hacían preguntas de clasificación racial por medio de identificación visual las cuales describo a continuación: *¿Cuál es blanca? ¿Cuál es bonita? ¿Cuál es fea? ¿Cuál es mala? ¿Cuál es buena? ¿Por qué es mala? ¿Cuál es la que más se parece a ti?*

Las respuestas describieron a la interiorización y la imposición de la clasificación racial ya que, la mayoría de los niñas y niños contestaron que el muñeco de color negro era el feo, el malo, malo

porque era negro en cambio con el muñeco blanco las respuestas fueron que era el bonito, el bueno, bueno porque tenían ojos azules.

En la última pregunta de ¿Cuál es la que más se parece a ti? todos las niñas y niños identificaron su propia clasificación de color de piel, cabe mencionar que hubo un niña y niño que se identificaron de forma consciente como el nenuco de color negro, como los buenos y bonitos; asimismo la niña, en cuanto mencionaron la palabra negra, la respuesta de ella fue que la estaban ofendido por dicha palabra.

Con el experimento se puede mencionar que se tiene tan apropiado el discurso de la clasificación en el cuerpo que en automático se expresa en la forma de pensar y sentir en la mayoría de los niños y en cuanto a la clasificación racial se replica por el discurso social que ha sido impuesto desde el colonialismo y sigue vigente hasta la actualidad.

Por lo tanto, el cuerpo de los individuos es moldeado para pensar, actuar, expresar las emociones de manera específica con un tiempo determinado de acuerdo con el rango de cada individuo que le hayan dado la sociedad desde la colonización y que hoy en día tiene gran influencia y forman parte de la modernidad.

Y es que la modernidad ha tenido influencia estructurales raciales y sobre el cuerpo con la fragmentación del mismo, dividiendo la mente del cuerpo donde la mente y la razón tenían un acercamiento más al conocimiento y el cuerpo fue separado porque es visualizado como incapaz de razonar convirtiéndose en el objeto del conocimiento, Quijano (2000) lo menciona como dualismo, el cuerpo y el no-cuerpo siendo así que los que estaban dotados de conocimientos eran los blancos y privilegiados para ejercer poder sobre los inferiores de color negro que eran los objetos de conocimiento donde el cuerpo es el único elemento, es así, donde cada individuo inferior puede ser dominado y explotable.

Por lo que, el cuerpo ha sido un arma poderosa para la sumisión de los individuos y poder de unos cuantos, es decir, ha sido fundamental moldear cuerpos de manera exquisita a los individuos para ejercer cualquier poder sin que él mismo se revele, en la mayoría de los casos donde se corporiza los discursos y los reproduce de acuerdo con su estatus de vida. Así, el individuo dejó de ser consciente de sí mismo, de su cuerpo, de sus emociones y de sus pensamientos.

Este mecanismo de cuerpos dominados se ha visto presente en la tecnología digital en los últimos años, ya que, a través de una pantalla se “cree” que hay más libertad de expresión, pensamientos, sentimientos y belleza. Han (2018) señala que esta creencia ha generado nuevos patrones de conducta de la pérdida del respeto, puesto que, las redes sociales rompen con las distancias tanto física y mental, entre cada individuo convirtiéndolo en espectáculos.

Estos espectáculos que crean y prometen una felicidad momentánea donde es importante un “me gusta” en una imagen falsa dónde está llena de filtros. También, el “poder” de expresar opiniones pero que carecen de reflexión. Por lo que, hoy está más implícito la sumisión de los cuerpos con falta de emociones, reflexión y autonomía.

El doctor Lowen (1998) argumenta que la conciencia se logra a través del cuerpo, por lo tanto, si los cuerpos han sido manipulados y fragmentados, la conciencia de cada individuo se ha ido debilitando a través del tiempo.

Como consecuencia el cuerpo queda quebrantado, asustado y dolido, donde la percepción propia de los individuos es dolorosa porque se enseña que hay otro cuerpo con más poder y estructura que es inalcanzable, vergonzoso y sucio con mucha tensión y controlado donde al cuerpo se le estima y siente poco. En esta parte es donde la modernidad lo acoge para explotar las emociones de descalificación hacia el cuerpo de hombres y mujeres.

Pero todo cuerpo tiene memorias ancestrales que pueden generar una reconexión consigo mismo y con los otros porque existe una experiencia ancestral comunitaria e individual (Giraldo & Toro, 2020) con él y los cuerpos generando conciencia donde se puede volver a sentir tanto emociones como pensamientos y tomar acciones conscientes libres. Lowen propone movimientos corporales para reconectar la conciencia que acuñe a los sentimientos y emociones de los individuos para poder ser libres.

Asimismo, otros autores proponen y sugieren varias disciplinas y técnicas para conciliarse consigo mismos y con la conciencia a través del cuerpo como son la danza y su diversidad de géneros y la meditación como se mencionan en el capítulo anterior.

### **1.Cuerpos de la Ciudad de México**

Como se ha mencionado la influencia cultural occidental impuesta después de la invasión y durante todo el tiempo de la Colonia impactó en la construcción del Estado Nación y que continúa teniendo efectos devastadores sobre los cuerpos de los mexicanos, fundamentalmente sobre la valoración de superioridad de la raza blanca que fueron los invasores por encima de la población de pueblos originarios a través de corrompimiento de los cuerpos por medio de violaciones, humillaciones, miedo, abuso, así como el quebrantamiento entre la vinculación de la naturaleza, el cuerpo y la relación con los otros impuestos por diferentes instituciones.

Toda esta cultura e historia de la percepción de los cuerpos originarios para su cuidado, así como la conexión con la naturaleza, el tipo de alimentación, la relaciones con otros, las comunidades, los rituales dancísticos que les permite la conexión con su interior y entorno, forman un equilibrio corporal y sabiduría que fue destruido en su mayoría a sangre y fuego, pero por otro lado pervive en algunas prácticas, rituales y en resabios de la cosmovisión mesoamericana hasta el día de hoy.

Es decir, tenían un trabajo de conciencia corporal con su entorno, pero con la conquista a través de una educación evangelizada impuesta, los cuerpos mexicanos han ido desvinculándose consigo mismos, con los otros, con las comunidades, creencias, para crear nuevas instituciones de poder. Con el capitalismo y la modernidad, los cuerpos solo figuran como un objeto de dinero, continuando con una educación de desvinculación con él y los cuerpos para construir cuerpos enfermos con un vacío existencial (Contreras, 2023).

Hoy en día, los cuerpos están atrapados en la ciudad. La vida en la Ciudad de México tiene múltiples consecuencias respecto al distanciamiento que las personas tienen a la naturaleza. Son escasas las áreas verdes, sobre todo en zonas populares, parques y jardines no son igualmente accesibles para todos los habitantes. La inmensa mayoría vive en sitios hacinados; solo tienen contacto con perros, gatos, pájaros y quizá alguna otra especie domesticada, ya que se siente solos y buscan una relación y refugio para llenar el vacío en el que se encuentran.

Esta pérdida del contacto con la naturaleza, a su vez los desnaturaliza, les hace sentir miedo y rechazo a ella e incluso a su propia naturaleza. Sus cuerpos son depilados, desodorizados, y, en fin, transformados para perder, en la medida de lo posible su esencia natural.

Otro de los efectos de vivir en la ciudad es la limitación del movimiento, el uso de transportes para acceder a muchos lugares, por necesidad o por elección ha dejado a un lado la saludable experiencia de caminar, a esto contribuyen las enormes distancias que nos separan de ciertos lugares, pero sobre todo el tiempo que ha impuesto un ritmo de vida que enajena al sujeto. Por si esto no fuera suficiente para los sectores populares que viajan en transporte público la limitación del espacio dentro de estos significa también una limitación para el libre movimiento.

Otras prácticas sedentarias se han impuesto dentro del estilo de vida de la ciudad que ahora ofrece más posibilidades de ver la vida a través de una pantalla de cine o televisión, redes sociales que de vivirla realmente. Los cuerpos están sometidos, han sido entrenados desde la infancia en la escuela

en donde aprenden desde una butaca escolar sin movimientos fluidos del cuerpo que permitan expresarse libremente.

La educación tradicional ha sido un factor esencial en la historia de los cuerpos de los mexicanos y de otras partes del mundo. Es esencial retomar la educación desde otra mirada para que los cuerpos puedan ser libres y reconectarse con ellos mismos, con los otros y con el entorno. Esta visión diferente propone una educación del cuerpo a través de la experiencia, acompañada de una práctica vinculada a los valores, saberes, sentimientos y emociones. Así como también, desde las cualidades personales de cada individuo que le dan sentido específico de aquello que se quiere transmitir, y abrir camino a la autonomía del ser humano y a la unificación del ser-cuerpo. Que mejor que sea reeducar al cuerpo con una educación que incorpore la dimensión corporal a través de la danza/movimiento.

### CAPÍTULO III

#### DANZA/MOVIMIENTO COMO IDENTIDAD Y APRENDIZAJE

En el capítulo anterior se habló de cómo el cuerpo es sometido y desmembrado de la esencia humana para el beneficio de la producción en el capitalismo y cómo esto es evidente en la modernidad.

Por otro lado, se mencionó que el cuerpo es poderoso y maravilloso cuando ha aprendido a liberarse de la dominación social ejercida sobre él: siente, expresa y comunica consigo mismo y con los otros de manera consciente de lo que sucede con el entorno, con la naturaleza, con los animales, y con otros seres humanos, características que se han fragmentado con el sometimiento y la toma de los cuerpos para procesos productivos.

A pesar del sometimiento impuesto, la esencia del ser humano de sentir, comunicar y expresar por cuenta propia pueden ser reconstruidos para poder reconectar el vínculo fragmentado a través de intervenciones desde la promoción de la salud emancipadora corporal. El cuerpo mismo que ha sido dejado a un lado a partir del uso mecánico, es decir, de los procesos modernos sociales monótonos en las fábricas, en donde las personas que laboran en ellas pasan la jornada de ocho horas o más haciendo los movimientos mecánicos que requiere la máquina como una computadora mientras se está operando y, en donde la creatividad y el disfrute del cuerpo están completamente ausentes, porque después de un trabajo tan repetitivo el cuerpo se encuentra exhausto y entra un estado de cansancio prefiriendo el reposo para desconectarse de la incomodidad.

Por ello se propone trabajar con el reconocimiento del ser y del cuerpo a través del arte de la danza y/o movimiento, puesto que permite atraer la atención de la conciencia del cuerpo con el trabajo de la libertad del mismo en su totalidad. También, este trabajo permite deconstruir discursos impuestos tanto en la danza, en los bailes y en los procesos sociales cómo el que la expresión de

las emociones no se debe realizar o que deberían estar reservadas para ciertos lugares o circunstancias, por lo que, la misma danza/movimiento relocaliza al sujeto frente al deseo de la expresividad.

El arte de la danza y/o el movimiento es la vida misma del ser humano, ya que, sin danza y sin movimiento, los sujetos están prisioneros y encarcelados en un cuerpo sometido sin libertad para moverse o para crear futuros propios, siendo estos esenciales para vivir y disfrutar de la vida.

La vida es la expresión de movimiento y reconocemos que un ser está vivo por el movimiento de todo su ser o de los órganos que lo componen y, el ser con el movimiento gradualmente produce el hacer, el transformar, el convivir, el agradecer y el festejar.

El movimiento es la esencia del ser, por lo tanto, es la manifestación de la vida; que cuando tiene una oportunidad resurge, como lo pudimos constatar en los años en que la pandemia ha detenido el desenfrenado proceso de destrucción a la naturaleza y en de los mismos individuos. En el cuerpo mismo emerge la voluntad de vida y con ello del movimiento como, por ejemplo, posterior al sismo del 2019 en México, la gente se solidarizó y organizó para colaborar con ayuda y apoyo para los demás, es decir hace que la gente se mueva y empatice.

Este capítulo propone una alternativa a la reconstrucción de apropiación del cuerpo a través de la danza/movimiento al permitir que exista un proceso de reconocimiento de aquello que dificulta o que impide expresar al cuerpo y al ser.

El baile/danza han dejado huella a lo largo de la historia porque cada persona, comunidad, lugar, país se expresan de diversas maneras por las vivencias y necesidades que existen en el lugar donde habitan, mismas que hacen visualizar, apreciar, comprender lo que quieren comunicar como por ejemplo: las creencias, símbolos, ideologías, cómo perciben los cuerpos y qué lugar ocupan en sus vidas, el sexo, la muerte, el amor y el poder, como se manifestaba en los rituales, festivos, fúnebres,

extraordinario con la identidad de cada pueblo, país e individuo (Bárcena P, Vellido G y Zabala J. 2000).

Asimismo, el reflejo de la naturaleza ha sido esencial para los seres humanos pues los cambios eran reflejos de expresión en movimientos y danzas en la prehistoria que posteriormente se fueron definiendo en las diversas comunidades en los rituales y festividades y, que hoy en día se vivencia como en las colonias, reuniones familiares, fiestas, por mencionar algunas. Por lo que, las danzas se han ejecutado a través de los movimientos corporales que cada persona siente y expresa, por eso, la danza y el movimiento van siempre unidas (Bárcena, et ál., 2000).

Sin embargo, el movimiento en general está autolimitado para la mayoría de los seres humanos en la sociedad, en el mismo están operando discursos de dominación que han sido introyectados en algún momento de la vida que les hacen percibir al cuerpo como inapropiado, carente de gracia o simplemente incapaz de tener una actividad que no resulte en lo ridículo o indeseable ante los ojos de los demás, las podemos ejemplificar con frases como: *yo no sé bailar, me da pena o puedo hacer el ridículo.*

El cuerpo que ha sido disciplinado y arrastrado a realizar conductas sociales adecuadas para saber dónde y cómo encontrar a los individuos, establecer las comunicaciones útiles e interrumpir las que no lo son, vigilar la conducta de cada cual, apreciarla, sancionarla, medir las cualidades o los méritos (Foucault, 2002) conducido a actuar al cuerpo tímido, miedoso, como por ejemplo en las reuniones sociales cuando es el momento de bailar es constante el *me da pena de no ser exagerado, de no moverse tanto porque no sea que la gente vaya a pensar algo malo, de que bailando así se te ve que eres muy sexy o muy puta, o muy gay.*

Sin embargo, la misma danza permite tener un proceso de deconstrucción y construcción de simbolismos, puesto que, ha sido parte de la historia del ser humano como forma de expresión de los sucesos que han surgido en cada época como el inicio de la comunicación de los seres humanos

que fue a través de la interacción de los movimientos y sonidos unos con otros. La memoria que guardó el cuerpo de lo que hemos sido desde que el mundo se construyó y por lo tanto desde el principio de la vida que al moverse nos reconecta, como hemos podido constatar en algunas experiencias realizadas con estudiantes de la licenciatura de Promoción de la Salud de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México en el 2022, que al inicio se negaban a participar en algunas actividades o simplemente se mantenían rígidos, pero después de experimentar en intervalos breves el movimiento en colectivo se sentían felices y dispuestos a continuar con más actividades corporales.

Lo poderoso de la danza/movimiento es que permite la ruptura de los significados aprendidos, donde los significados en este caso la identidad, es aquello que aprendemos como una forma de integración al mundo global o de consumo, pero que no hubo elección consciente para decidir reproducirlo, por lo que los cuerpos reprimidos están necesitados de satisfactores artificiales que permiten que sean presas fáciles del bombardeo de las campañas publicitarias que promueven que el placer y la belleza que no surge del cuerpo mismo sino del deseo y del consumo de mercancías asfixiantes dejando con pocas opciones de decidir o de reflexionar de manera consciente como por ejemplo el cuerpo de la mujer que es promocionado como bello y único, con la imposibilidad de alcanzar esa belleza, ya que, lo venden como estructura física modificada con cirugías, ocasionando un deseo inalcanzable para poder ser consumible por largo plazo.

Resulta impredecible trabajar la conciencia a través de la danza/movimiento para poder dar cuenta de cómo el individuo está construido. Maturana (2018), argumenta que el reconocer al otro accede a tener conciencia, ya que, permite relacionar, convivir, conversar y expresar lo que se mira generando convivencia con el otro, con lo externo, es decir, detenerse a reflexionar y ser consciente de dónde está cada individuo.

La conciencia requiere de un lenguaje, de convivir, de sentir, de expresar y de hacer. El cuerpo es la manera más armoniosa y natural del lenguaje que los seres humanos tienen y que se expresan a través del movimiento/ danza. Por lo que es esencial trabajar para restituir a los sujetos a la libertad, la posibilidad de ser con su cuerpo sujetos completos, sin una mente a la que la sociedad occidental ha dado un valor superior y un cuerpo reducido con la reconstrucción de su propia identidad; sin la falsa separación de mente y cuerpo de sentimiento-emoción impuesta por la modernidad con el cuerpo.

La conciencia del cuerpo a través de la danza/movimiento es la creación de un lenguaje propio de un grupo de personas en determinado tiempo y espacio que se distingue por el trabajo, participación y compromiso mutuo de conceptos, ideas, creencias similares que detonan la construcción de sus propios símbolos permitiéndoles pertenecer e identificarse en esa comunidad. Igualmente, el movimiento permite que cada individuo pueda generar sus propios afectos, experiencias, dudas, del mundo. Esto permite buscar nuevas relaciones para proponer y recrear símbolos para una identidad, que es dinámica. Va abriendo a nuevas posibilidades de construcción y los grupos humanos generan, valoran, reconocen y perpetúan ciertos movimientos de aprender a ser integrante de una comunidad y/o de pueblo con tradiciones cómo los corredores de la Tarahumara, las peregrinaciones de las comunidades, los bailes de casamiento entre los P'urhépecha, los voladores en Papántla por mencionar algunos.

La identidad se forma a través de las experiencias significativas, cada individuo va afiliándose a un pueblo, a la comunidad y a la sociedad donde se va identificando integrante y en este proceso que va construyendo su propia identidad, es como una danza que requiere de un otro o de los otros y de el mismo sujeto para llevar a cabo la coreografía, dicho de otro modo, hay una construcción de su propia identidad del sujeto en conjunto con los otros.

Es por ello se propone a la danza, debido a que, permite generar percepción intrapersonal que responde a una necesidad humana de expresar, comunicar con el cuerpo las emociones, ideas, percepciones, valores, significados, cuestionamientos, costumbres, saberes, estereotipos y también la búsqueda de nuevas ideas y relaciones con otros, esto ocasiona una vinculación entre cuerpo, mente y espíritu y restituir la integridad de cuerpo-mente o persona con su cuerpo, es decir, volver a ser uno solo.

Además, el arte de la danza /movimiento realiza un trabajo profundo de conectar con la esencia del cuerpo del ser humano a través de la voluntad para poder decidir lo que siente, percibe, piensa, cuestiona sin influencias externas como un mandato social de significados de qué hacer, qué decir, qué sentir, por ejemplo el trabajo de la danza Butoh es desprenderse de los significados aprendidos por la sociedad y a partir de la virginidad de los sentidos y percepciones del cuerpo para poder expresarlos y exponerlos a través de un lenguaje de movimientos y danzas y así, el cuerpo se libera de los significados aprendidos por las sociedades (XVII Coloquio de Neurohumanidades, 2021), así como también el Zhineng Qigong, meditación y la danza improvisación.

Para lograrlo es esencial que los individuos y comunidades sean y formen parte del proceso de reapropiación del cuerpo para que se vuelva un aprendizaje consciente y reflexivo, es decir, las y los individuos deben intervenir en el diseño de su propia enseñanza.

La danza/movimiento cuenta con las posibilidades de que los individuos creen, experimenten y formen su propio proceso de aprendizaje en un lugar determinado porque la danza por sí sola permite la construcción del lenguaje que conecta con la conciencia reflexiva pero al mismo tiempo con la experiencia identificada la sensación corporal de lo que el cuerpo quiere, de lo que puede hacer y no, lo que no quiere, de lo que siente con los niveles de la percepción, de la intuición de la sensación que reivindica esta inteligencia corporal y al mismo tiempo evoca a la reflexión como una condición de la mente llevándose a cabo únicamente con la decisión y el permiso de la persona

que desean hacerlo, es decir, la persona tiene que tomar la decisión de contactar, platicar con su cuerpo y con los demás.

De esta manera, la danza introduce a la construcción de relación y reconocimiento del propio cuerpo y de los otros individuos que a la vez interactúan y se reconocen creando danzas con movimientos individuales y colectivos, este último, acude a fortalecer al sujeto, ya que resignifica su capacidad humana de crear que la doctora Chapela lo menciona como *homo ludens*.

Para construir este proceso es necesario primero identificar algunos “agentes” se han posicionado como autoridades pedagógicas, capaces de imponer significados e imponerlos como legítimos e incuestionables. Después es necesario desmontar su posición como autoridades pedagógicas porque ese lugar se los hemos otorgado por el reconocimiento que hacemos de los capitales que posee o que los sujetos subordinados creen reconocer en ellos. Finalmente se accede a un proceso de generación del propio proyecto autónomo.

Es en este último período cuando la persona logra recuperar la autonomía que hace que el movimiento de su cuerpo responda genuinamente a su deseo o, dicho de otra manera, se exprese con libertad en los movimientos de su cuerpo y abandone las restricciones que habían sido inscritas en su cuerpo.

Esto es, la reconstrucción de una comunicación que permite el intercambio de experiencias, símbolos y construcción de nuevos significados a través de la escucha, la visualización, la percepción de los movimientos dancísticos que se van desarrollando, es decir la danza no pretende someter a los otros, busca la libertad del “cuerpo como uno solo” a través de un lenguaje común que es la danza y el movimiento.

## CAPÍTULO IV

### INTERVENCIÓN EDUCATIVA

En el presente proyecto de tesis se utilizó la intervención educativa como una práctica para promover la salud a través de la conciencia corporal por medio de la búsqueda exploratoria de movimientos corporales y danza libre. Asimismo, se enfocó en comprender y profundizar las disposiciones corporales en los participantes.

De esta manera, si los discursos de dominación se imponen a través de una acción educativa, la intervención educativa reeduca a los individuos, pero no pretende la sujeción de los individuos sino su emancipación, es decir, una acción liberadora porque construye a través de las experiencias individuales y grupales. Por lo que, la intervención educativa permite ofrecer escenarios dinámicos de liberación corporal que incide sobre las restricciones corporales impuestas socialmente a través de las experiencias.

Dentro de la intervención educativa, la observación da cuenta del proceso y la flexibilidad de los sucesos más allá de lo que pueden declarar con palabras los participantes.

Cabe mencionar que se realizó un estudio de investigación previa a través de un taller con estudiantes de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México del Plantel Centro Histórico donde se evidenció la imposición rígida de los cuerpos de los participantes, en donde los movimientos de una tabla gimnástica fueron los más propuestos por los estudiantes, es decir, inflexibles, sin creatividad ni libertad.

La intervención educativa consistió en estrategias exploratorias por medio de la cual los participantes pudieron experimentar la libertad de los cuerpos y nuevas experiencias corporales para desarrollar su propia percepción de los fenómenos que se presentaron en distintas situaciones corporales.

La intervención educativa consistió en un taller corporal detallado que abordó los temas de percepción corporal, imaginación, unidad integral individual, memoria sensorial e intelectual, espacio, tiempo, cualidades de movimiento, relación y escucha con los otros (Durán, 2014).

El taller se estructuró por siete sesiones con tres apartados: El primero abordó la percepción del cuerpo individual. El segundo, la percepción del cuerpo y la relación con el otro y el tercero, lo grupal.

El taller se desarrolló del 17 de marzo al 14 de abril del 2023, dos días a la semana, hora y media cada sesión, se llevó a cabo con un grupo focal de estudiantes de Promoción de la Salud del último semestre de la licenciatura en el Lobby del Auditorio en las instalaciones de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México del Plantel Centro Histórico.

Se realizó una entrevista no estructurada al inicio del taller para identificar en los participantes el vínculo y la percepción que tienen con sus cuerpos. Asimismo, se realizó un grupo de discusión en la séptima sesión del taller para reconocer la ruptura de las disposiciones corporales de los individuos.

Los asistentes del taller fueron un grupo de ocho con un rango de edad entre 23 a 47 años. La población proviene de zonas populares de la Ciudad de México por lo que es una población con cuerpos estresados, sometidos no sólo por el pensamiento occidental sino por cuestiones físicas de asentamiento que prohíbe a los cuerpos tener un vínculo, una movilidad libre y creatividad, movimientos cortos, repetitivos y limitados.

El facilitador y observador impartió el taller de manera remota en línea. Previo a la aplicación del taller se les entregó de manera física un formato de consentimiento informado, en donde los participantes expresaron su interés en la investigación, además del consentimiento para grabar

durante todo el taller las dos sesiones de la entrevista no estructurada y el grupo de discusión. Asimismo, el consentimiento de ser usada la grabación para la presentación del proceso corporal de los participantes y el registro de datos.

Con el fin de obtener evidencia demostrativa se elaboró un video para el registro de proceso corporal, registro de datos, exposición de resultados y conclusión, puesto que, permitió observar el proceso corporal de los participantes y la percepción del impacto sobre libertad y autonomía de los cuerpos.

Los requerimientos para el taller fueron: Un espacio con piso de duela, ya que, permitió tener la comodidad de los cuerpos y la contención del grupo. Además, limpieza del lugar, conexión a internet, computadora, música, cámara web, bocina y una cámara fotográfica para el registro del proceso del taller. El material solicitado para los participantes fue asistir con ropa cómoda y descalzos en todas las sesiones.

Para el desarrollo del taller se utilizó meditación MingJue, metodología DanceAbility y técnicas de danza y juegos coreográficos puesto que establece una conciencia con la mirada de la Promoción de la Salud desde la danza porque incorpora el cuerpo a la integridad del ser humano que la sociedad occidental separa. Además, ofrece la posibilidad de la autonomía del *Homus Ludens* con una perspectiva lúdica que incluso personas con discapacidades pueden realizar.

La meditación MingJue fue tomada para guiar a los participantes a un primer encuentro cercano con el cuerpo de manera consciente, con la intención de desarrollar la conciencia del cuerpo y la mente. MingJue permite trabajar con mente y cuerpo al mismo tiempo, ya que, mientras se introduce al cuerpo la mente va enfocado en la observación y estar en el presente. Asimismo, esta meditación trabaja los detalles y la complejidad del cuerpo físico y sus sensaciones para el reconocimiento de estos sin apagarse a los pensamientos, ideas, juicios ni sensaciones. Ming

significa claro y Jue significa observador u observación (Wei QiFeng. s.f.), es decir, la meditación busca la observación clara de lo que pasa en el cuerpo y en el exterior enfocando la mente. El propósito de tomar esta meditación fue porque introduce de manera armoniosa, amorosa al trabajo de la conciencia corporal a través del cuerpo y de la mente.

Por otro lado, se utilizó la metodología DanceAbility, ya que, busca la diversidad, flexibilidad de los cuerpos y sus movimientos. Este método trabaja con la exploración e improvisación de movimientos de los cuerpos individuales y grupales para personas con y sin discapacidad; además permite atravesar las fronteras de los movimientos monótonos de los cuerpos modernos y explorar la flexibilidad de la relación individual y colectiva sin importar edad ni condición corporal. De esta manera el método DanceAbility toma la improvisación como eje principal, que apertura la posibilidad de no fijar movimientos, si no a partir de los estímulos de los sentidos, las emociones de los cuerpos y del ambiente, accede a movimientos espontáneos tanto individuales y colectivos. También se utilizaron las técnicas de danza y juegos coreográficos por considerar que la danza y la coreografía perciben al cuerpo de manera sensitiva y empática. Asimismo, la danza resulta comprensible, sólo cuando respeta y preserva el significado del movimiento natural que se usa para comunicarse, porque, no descarta las emociones y mucho menos la organicidad de las ideas; además conduce a la autonomía para quien y quienes lo interpretan (Durán, 2014). Es decir, que se está desbloqueando y a la vez reeducando la imposición social con la ruptura de las domesticaciones corporales en los individuos.

En otras palabras, esta intervención educativa a través de un taller de conciencia corporal propone una acción educativa sobre el cuerpo, por tanto, dirige un proceso gradual: de lo simple a lo complejo, de la individual a lo colectivo, de lo interno a lo externo y de lo perceptual a la autonomía corporal. Además, promueve el encuentro del sujeto con el mismo, la percepción individual y colectiva, la comunicación y la reconexión con su propio cuerpo y de los otros.

Por lo tanto, para desarrollar el taller se llevó a cabo el uso de cartas descriptivas en donde se describen los ejercicios de la invención educativa a través de movimientos corporales y danza libre que se utilizaron en el taller. Así mismo, las intervenciones propuestas permitieron la flexibilidad de cambiar las dinámicas en las siete sesiones para enriquecer la propuesta enfocada al proceso corporal de los participantes. A continuación, se muestra la carta descriptiva del taller.

## CARTA DESCRIPTIVA

**Fecha:** 17 Marzo al 14 de abril 2023.

**Población:** Estudiantes de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

**Lugar:** Lobby del Auditorio de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México Plantel Centro Histórico.

**Área de trabajo:** Danza/Movimiento

**Facilitadora:** Diana Contreras Riofrío.

La intervención educativa del taller se trabajó de lo simple a lo complejo, de la individual a lo colectivo, de lo perceptual a la autonomía corporal. Los ejercicios fueron diseñados para que los sujetos desarrollarán la percepción del cuerpo a través de movimientos libres.

### **Objetivo General del Taller**

Que los participantes se reconecten con la conciencia individual y colectiva del cuerpo para poder incrementar la salud individual y colectivo.

Generar dinámicas que permitan incrementar la salud de los individuos individual y colectivo.

### **Objetivos generales del taller**

Que los participantes reconozcan el ser y el cuerpo a través de la conciencia corporal por medio de la danza/movimiento.

Que los participantes se vinculen con el cuerpo a través de la danza/ movimiento.

Que los participantes exploren nuevas posibilidades de símbolos corporales a través de la danza/movimiento.

Que los participantes exploren nuevas posibilidades de relacionarse consigo mismo y con los otros a través de la danza/movimiento.

### **Intervención educativa para alcanzar los objetivos señalados**

Se impartirán siete sesiones de danza/movimiento, con tres apartados. En el primero, se trabajará la percepción del cuerpo individual. En el segundo, trabajará la percepción del cuerpo y la relación con el otro y, en el tercero se abordará, el trabajo grupal.

## 1. Percepción del cuerpo individual

### Sesión I

Actividad	Objetivo	Tiempo	Material
Entrevista	Permitir conocer a cada participante. Con el fin de, saber el conocimiento que tiene respecto sobre a la percepción y la relación con el cuerpo	120 minutos	Computadora, micrófono y cámara

### Descripción

Se realizó una entrevista no estructurada. Las preguntas realizadas se describen a continuación:

- ¿Cómo te sientes hoy?
- ¿Te sientes vinculado o conectado a tu cuerpo?
- ¿Cómo percibes y/o sientes tu cuerpo?
- ¿Cómo percibes y/o sientes tu cuerpo en el medio ambiente (escuela, trabajo, familia, redes sociales)?

### Sesión II

Actividad	Objetivo	Tiempo	Material
Círculo de presentación	Reconocimiento y acercamiento del cuerpo del sujeto y del grupo	20 - 25 minutos	

## Descripción

Explicación del taller: El taller consistió en tres partes, la primera es la conciencia individual. Segunda, conciencia con el otro y tercera, conciencia grupal. Se desarrollaron seis sesiones, de una hora y media cada una y dos veces por semana. Para que los resultados se vean reflejados en la salud corporal de los participantes, es importante que asistan a las seis sesiones.

Se hizo una ronda de preguntas: ¿Cómo me llamo? ¿Cómo estoy el día de hoy? ¿Cómo está el cuerpo el día de hoy? ¿Qué sabor de helado es mi preferido?

Actividad	Objetivo	Tiempo	Material
Calentamiento: Meditación MingJue	Acercamiento al cuerpo a través de la percepción de este:  ¿Cómo es? ¿Cómo se siente?	20 -30  minutos	

## Desarrollo

NOTA: A los participantes se les sugiere buscar una posición cómoda con los ojos cerrados, puede ser:

- Sentados con las piernas separadas a la altura de la cadera, brazos relajados recargados en las piernas, el torso, cuello y la cabeza relajados y suspendidos hacia el cielo.
- Acostados con las piernas juntas, brazos a los costados relajados, torso, cuello y cabeza relajados.

- De pie con las piernas juntas, brazos a los costados relajados, el torso, cuello y la cabeza relajados y suspendidos hacia el cielo.

El facilitador les invita a percibir su respiración, después de un tiempo les pregunta ¿Cómo es mi respiración? ¿Qué ritmo tiene? Seguidamente, se realiza el sonido TONG tres veces. El sonido se pronuncia en cada exhalación profunda y prolongada, con el propósito de relajar el cuerpo y abrirlo con las vibraciones. Posteriormente, se percibe la resonancia de las vibraciones del sonido y la conexión que se va teniendo con el cuerpo. El facilitador les invita a percibir el cuerpo, después de un tiempo les pregunta ¿Cómo está el cuerpo en este momento? Consecutivamente, el facilitador menciona cada una de las partes del cuerpo una por una, guiándolos a que la perciban y relajen cada vez más profundamente. Después de percibir todo el cuerpo relajado y abierto, se les pide a los participantes que sin perder el estado percepción se pongan de pie con las piernas abiertas a la altura de la cadera, con el torso centrado para iniciar una vibración con todo el cuerpo. La vibración se inicia con un pequeño muelleo con los pies, acelerándolo poco a poco hasta llegar a una vibración de todo el cuerpo. Una vez que se llegue a la vibración de todo el cuerpo, se va disminuyendo el movimiento progresivamente hasta llegar a la quietud. La vibración del cuerpo es para que el participante se conecte con el interior y el exterior del cuerpo y pueda soltar cada vez más el cuerpo. Finalmente, se da un tiempo para que los participantes perciban su cuerpo y la resonancia de la vibración se les pregunta ¿Cómo se siente mi cuerpo? ¿Qué percibo? De próximo, se les pedí que lentamente abran sus ojos y que reconozcan nuevamente el espacio en el que se encuentran. Termina la actividad.

NOTA: El tiempo de cada consigna es variable, el facilitador tiene que percibir al grupo para pasar a la siguiente consigna.

Actividad	Objetivo	Tiempo	Material
Desplazamiento con velocidad e imágenes	Percepción del espacio individual, del otro y el espacio	10 minutos	Música con diferentes tipos de velocidades

### Desarrollo

Se les pide a los participantes que empiecen a caminar en el espacio como lo hacen en su vida diaria y evitar hacer círculos en el espacio. Durante ese tiempo el facilitador les pide a los participantes que se pregunten a sí mismos sin juzgarse ¿Cómo es mi camita? ¿Qué ritmo tiene? ¿Qué cualidad de movimiento tiene (tensa, relajada, acelerada, pausada)?

Seguidamente, el facilitador les invita a los participantes que empiecen observar cada detalle del espacio y a los demás participantes. Durante ese tiempo el facilitador les pide a los participantes que se pregunten ¿Cómo es la caminata de los otros? ¿Cómo es el espacio? ¿Qué colores es tiene el espacio? ¿Cómo son los cuerpos de sus compañeros? Igualmente, se les invita a saludar a sus compañeros si cruzan miradas sin mencionar alguna palabra. Posteriormente, se les indica que aceleren el traslado y evitar hacer círculos en el espacio sin olvidar las consignas anteriores. A partir de este momento, el facilitar juega con las velocidades: muy rápido, rápido, lento, muy lento.

Una vez que se hallan explorado las diferentes velocidades y percibido a los distintos cuerpos dentro del mismo espacio se van agregando lentamente las siguientes consignas:

- Cuando se escuche el número dos, los participantes tienen que parar su desplazamiento y quedarse en quietud.
- Cuando se escuche el número tres, los participantes tienen que parar su desplazamiento para realizar una imagen fotográfica con todo el cuerpo.
- Cuando se escuche el número cuatro, los participantes tienen que parar su desplazamiento para realizar una imagen fotográfica grupal con todo el cuerpo.
- Cuando se escuche el número cinco, los participantes tendrán que parar su desplazamiento para realizar una imagen fotográfica de duetos o tríos con el cuerpo.
- Cuando se escuche el número uno, los participantes tendrán que parar su desplazamiento para realizar una imagen fotográfica de duetos o tríos con el cuerpo.

NOTA: El tiempo de cada consigna es variable, el facilitador tiene que percibir al grupo para ir añadiendo y cambiando las consignas.

Para finalizar dinámica se les pide que progresivamente disminuyan la velocidad a lo más lento para llegar a la quietud. Al llegar a la quietud el facilitador les pide a los participantes que cierren los ojos por un momento y que reflexionen internamente sin juzgar ¿Cómo se siente el cuerpo? ¿Qué siento?

Finalmente, se le pide que abran los ojos lentamente y observen el espacio y a sus compañeros. Termina la actividad.

Actividad	Objetivo	Tiempo	Material
Acción y reacción	Generar un diálogo desde el movimiento con diferentes cualidades de movimiento y percepción del espacio	10 minutos	Música

### Desarrollo

NOTA: Los participantes construyen duetos o tríos.

El participante A está enfrente en una posición neutra (de pie, con las piernas serpeadas a la altura de las caderas con el torso, cuello y cabeza relajadas) del participante B. El participante que quiera iniciar propone un movimiento libre con cualquier parte de su cuerpo por un corto tiempo hasta llegar a la quietud. En este momento, por ejemplo, el participante A decide iniciar el movimiento. Cuando el participante A llegue a la quietud, el participante B inicia el movimiento reaccionado a el movimiento del participante A. Este ejercicio se repite varias veces. En un tiempo determinado por el facilitador, introduce la música sin letra para que puedan relajar la mente, con la posibilidad de estimular los movimientos libres. Tras el periodo de tiempo determinado por el facilitador, se retira la música y se les invita a los participantes que gradualmente lleguen a una quietud. Después, se les pide que cierren sus ojos para sentir su cuerpo ¿Cómo se siente el cuerpo en este instante? Finalmente, se les pide que abran los ojos lentamente para reconocer el espacio y a sus compañeros. Termina la actividad.

<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Material</b>
Relajación	Percibir el cuerpo ¿Cómo se siente el cuerpo ahora? ¿Cómo estoy ahora?	3 minutos	

### **Desarrollo**

NOTA: Los participantes están en una posición cómoda con los ojos cerrados (sentados, acostados o parados).

Se guía la meditación MingJue para percibir su cuerpo desde la cabeza a los pies. Posterior a ello, se les pregunta ¿Cómo está tu cuerpo ahora? ¿Cómo me siento? ¿Qué emociones están presentes? Finalmente, se les pide que abran los ojos genitilmente y que se incorporen a un medio círculo para cerrar la sesión.

<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Material</b>
Cierre	Círculo de compartir experiencias.	5 minutos	

### **Desarrollo**

NOTA: Los participantes se sentarán en el suelo en círculo.

En el círculo, los participantes dan cuenta de la experiencia vivida de esta sesión con la consigan que pueda expresarse de manera libre. Termina la actividad.

## 1.1 Percepción del cuerpo individual y la relación con el otro

### Sesión III

Actividad	Objetivo	Tiempo	Material
Círculo de inicio	Reconocimiento del estado del cuerpo individual y colectivo.	7 minutos	

#### Desarrollo

Los participantes se sentarán en un círculo.

Se realiza una ronda de reconocimiento del cuerpo donde cada participante se toma su tiempo para responder las siguientes preguntas: ¿Cómo está tú cuerpo el día de hoy? ¿Cómo estoy el día de hoy? ¿Percibí algún cambio de lenguaje corporal durante la semana? ¿La conexión de mi cuerpo es más amplia? ¿Por qué?

Actividad	Objetivo	Tiempo	Material
Calentamiento danceability	Acercamiento al cuerpo a través de la percepción de este ¿Cómo es? ¿Cómo se siente?	15 minutos	Música

#### Desarrollo

NOTA: Los participantes estarán en una posición cómoda sentado, acostado o de pie con los ojos cerrados y distribuidos en todo el espacio.

El facilitador les invita a los participantes a percibir su respiración, después de lapso determinado donde el cuerpo se va relajando se les pregunta para que reflexionen ¿Cómo es la respiración? ¿Qué ritmo tiene? Seguidamente, el facilitador menciona cada una de las partes del cuerpo, guiándolos a que la sientan y relajen. Subsiguientemente, se les solicita a los participantes que imaginen una parte de su cuerpo en movimiento libre y se les sugiere que el movimiento puede ser con distintas cualidades de movimiento como: rápido, lento, pesado, cortado, suspendido, etc. Después, de un tiempo percibido por el facilitador, se les pide llevar a cabo el movimiento que imaginaron. Seguidamente, se les pregunta ¿Cómo se siente el movimiento que imaginaron? ¿Es el mismo que imaginaron? ¿Cómo se percibe la cualidad de movimiento? Después de un tiempo determinado por el facilitador se les invita a llevar a la quietud el movimiento y a percibir su cuerpo ¿Cómo se siente el cuerpo ahora? Posteriormente, la consigna se repite tres o cuatro veces con diferentes partes del cuerpo. Finalmente, en el último movimiento que estén realizando se les invita que progresivamente incorporen todo el cuerpo con movimientos libres sin ninguna búsqueda de patrones haciendo una exploración corporal. En este momento, se introduce la música sin letra para relajar la mente, con la posibilidad de estimular los movimientos libres. Después de un tiempo determinado por el facilitador se les invita a llevar a la quietud el movimiento y a percibir su cuerpo ¿Cómo se siente el cuerpo en este momento? A continuación, se les pide que abran los ojos gentilmente reconozcan el espacio y a sus compañeros. Termina la actividad.

Actividad	Objetivo	Tiempo	Material
Línea de preguntas	Realización de preguntas con el fin que se reconozcan a ellos mismos y a los de demás, desde las imposiciones sociales	10 minutos	

## Desarrollo

NOTA: Se les invita a realizar una línea vertical en medio de salón.

Se les explica a los estudiantes que son preguntas de afirmación o negación. Sí el estudiante contesta con un “sí” se desplaza de lado izquierdo. Sí el estudiante contesta con un “no” se desplaza de lado derecho. El facilitador da el tiempo requerido a cada pregunta para que el estudiante pueda entender y percibir la respuesta de sus compañeros. Así como regresar a la línea de inicio cuando finalice cada pregunta.

- ¿Hoy estás feliz?
- ¿Tienes hermanos o hermanas?
- ¿Te gusta estar sola o solo?
- ¿Te gusta comer verdura?
- ¿Te gusta conocer gente?
- ¿Te gustan los cambios en la vida?
- ¿Te gusta el confort?
- ¿Te gusta tu cuerpo?
- ¿Te gusta estar feliz?
- ¿Te gusta la naturaleza?
- ¿Te gusta la ciudad?

Finalmente, al regresar a la línea de la última pregunta se les invita a cerrar sus ojos y percibir su cuerpo ¿Cómo siente mi cuerpo en este momento ¿Qué emoción siento? Por último, se les pide que abran los ojos gentilmente reconociendo el espacio y a sus compañeros. Termina la actividad.

Actividad	Objetivo	Tiempo	Material
Espejos (duetos o tríos)	Percepción del otro y las cualidades de movimiento de los cuerpos	15 minutos	Música

### Desarrollo

NOTA: Cada participante estará de frente a su compañero o grupo con una posición neutral.

El participante A está enfrente en una posición neutra del participante B (de pie, con las piernas serpeadas a la altura de las caderas con el torso, cuello y cabeza relajadas). El participante que quiera iniciar propone un movimiento libre con cualquier parte de su cuerpo por un corto tiempo hasta llegar a la quietud. Por ejemplo, el participante A decide iniciar el movimiento por lo que el participante B observa lo que el participante A propone en movimiento. Cuando el participante A termina su movimiento queda en quietud con alguna imagen y/o postura para indicar que finalizó. El participante B puede iniciar imitando a la posibilidad del participante el movimiento que el participante A le sugirió hasta llegar a la imagen para indicar que finalizó. El participante A sólo llevará el rol de proponer y explorar sus propios movimientos, mientras el participante B, sólo imita y percibe los movimientos del participante A. Se repiten la dinámica por un tiempo determinado hasta que el facilitador indique el cambiar roles. En un momento de cada rol, se introduce la música sin letra (la música es un pequeño estímulo, sin embargo, se busca que el estudiante pueda encontrar su propio estímulo interno, por lo que la música sólo se utiliza en periodos cortos durante el

ejercicio) para que puedan relajar la mente, con la posibilidad de estimular los movimientos libres. Después de un tiempo determinado por el facilitador se les invita a llegar a una quietud y posteriormente se les pide cerrar los ojos para que perciban su cuerpo ¿Cómo se siente el cuerpo en este momento? Por último, se les pide que abran los ojos gentilmente para que reconozcan el espacio y a sus compañeros. Termina la actividad.

<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Material</b>
Estatuas (duetos)	Exploración y percepción de los cuerpos individual y del otro	15 minutos	Música

### **Desarrollo**

NOTA: Cada participante estará de frente a su compañero o grupo con una posición neutral.

El participante A está enfrente en una posición neutra (de pie, con las piernas serpeadas a la altura de las caderas con el torso, cuello y cabeza relajadas) del participante B. El participante que quiera iniciar propone una estatua con el cuerpo. En este momento, por ejemplo, el participante A decide iniciar el movimiento. El participante B observa lo que el participante A realiza. Cuando el participante A termina de realizar su estatua, el participante B interviene la estatua de su compañero utilizando todo el cuerpo a excepción de manos y pies, proponiendo una nueva estatua. Subsiguientemente el participante A se aleja de la estatua, observa la estatua corporal del participante B e interviene la estatua de su compañero utilizando todo el cuerpo a excepción de manos y pies, proponiendo una nueva estatua. La consigna se repite varias veces con diferentes partes del cuerpo. Se introduce la música sin letra después de un tiempo de que los participantes hallan explorado varias veces sus estatuas se les invita a llevar a la quietud en la posición de estatuas en las que se encuentren. Se les pide a los participantes que cierren sus ojos y a percibir su cuerpo

¿Cómo se siente mi cuerpo? ¿Cómo percibo al otro cuerpo? ¿Qué emoción percibo en mi cuerpo?

Por último, se les pide que abran los ojos gentilmente reconociendo el espacio y a sus compañeros.

Termina la actividad.

<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Material</b>
Relajación	Percibir el cuerpo ¿Cómo se siente el cuerpo ahora? ¿Cómo estoy ahora?	3 minutos	

### **Desarrollo**

NOTA: Los participantes están en una posición cómoda con los ojos cerrados (sentados, acostados o parados).

Se les guía a percibir su respiración ¿Cómo es mi respiración? Seguidamente, se le pide que perciban su cuerpo ¿Cómo está mi cuerpo ahora? ¿Cómo me siento? ¿Qué emociones están presentes? Al concluir el lapso determinado por el facilitador se les invita que abran los ojos gentilmente y que se incorporen a un medio círculo para cerrar la sesión.

<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Material</b>
Cierre	Círculo de compartir experiencias.	5 minutos	

### **Desarrollo**

NOTA: Los participantes se sentarán en el suelo en círculo.

En el círculo acostumbrado los participantes dan cuenta de la experiencia vivida de esta sesión con la consigan que pueda expresarse de manera libre su experiencia. Termina la actividad.

## 2. Relación con el otro

### Sesión IV

Actividad	Objetivo	Tiempo	Material
Círculo de inicio	Reconocimiento del estado del cuerpo individual y colectivo	7 minutos	

### Desarrollo

Los participantes se sientan en un círculo para hacer la ronda de percepción de cuerpo con las siguientes preguntas ¿Cómo está tú cuerpo el día de hoy? ¿Cómo estoy el día de hoy? ¿Percibí algún cambio de lenguaje corporal durante la semana? ¿La conexión de mi cuerpo es más amplia? ¿Por qué?

Actividad	Objetivo	Tiempo	Material
Calentamiento danceability con traslado	Percepción del cuerpo, de las cualidades de movimiento y el espacio	15-20 minutos	Música

## Desarrollo

NOTA: Los participantes estarán en una posición cómoda sentado, acostado o de pie con los ojos cerrados y distribuidos en todo el espacio.

El facilitador les invita a percibir su respiración, después de un tiempo les pregunta ¿Cómo es la respiración? ¿Qué ritmo tiene? Seguidamente, el facilitador menciona cada una de las partes del cuerpo, guiándolos a que la perciban y relajen. Posteriormente, solicita a los participantes que imaginen una parte de su cuerpo en movimiento libre y se les sugiere que el movimiento puede ser con distintas cualidades de movimiento como: rápido, lento, pesado, cortado, suspendido, etc. Después, de un tiempo percibido por el facilitador, se les pide llevar a cabo el movimiento que imaginaron. Seguidamente, se les pregunta ¿Cómo se siente el movimiento que imaginaron? ¿Es el mismo que imaginaron? ¿Cómo se percibe la cualidad de movimiento? Después de un tiempo determinado por el facilitador se les invita a llevar a la quietud el movimiento y a percibir su cuerpo ¿Cómo se siente el cuerpo ahora? Posteriormente, la consigna se repite tres o cuatro veces con diferentes partes del cuerpo. Finalmente, en el último movimiento se les invita que progresivamente incorporen todo el cuerpo con movimientos libres sin ninguna búsqueda de patrones de movimiento haciendo una exploración corporal. Después de un tiempo determinado por el facilitador les invita a los participantes a que abran los ojos y puedan desplazarse en el espacio para que continúen explorando los movimientos libres individualmente. En este momento, se introduce la música sin letra para que puedan relajar la mente, con la posibilidad de estimular los movimientos libres. Después de un tiempo determinado por el facilitador les invita a llevar a la quietud el movimiento y a percibir su cuerpo ¿Cómo se siente el cuerpo en este momento? Después, se les pide que abran los ojos gentilmente reconozcan el espacio y a sus compañeros.

Actividad	Objetivo	Tiempo	Material
Esculpir (parejas)	Diálogo y percepción del cuerpo del otro.  Asimismo, en este ejercicio se introduce el toque en el cuerpo	10 minutos	Música

### Desarrollo

NOTA: Cada participante estará frente a su compañero o grupo con una posición neutral.

El participante A está enfrente en una posición neutra (de pie, con las piernas separadas a la altura de las caderas con el torso, cuello y cabeza relajadas) B. El participante que quiera iniciar propone una imagen o escultura con el cuerpo. En este momento, por ejemplo, el participante A propone la escultura. El participante B observa lo que el participante A realiza. Cuando el participante A termina de realizar su escultura, el participante B inicia a esculpir con el cuerpo la escultura de su compañero utilizando todo el cuerpo a excepción de manos y pies, proponiendo una nueva escultura. El participante puede modificar las veces que desee la escultura. Después de un tiempo determinado el facilitador les invita a finalizar la escultura del participante B. Se introduce la música sin letra, después de un tiempo de que los participantes hallan iniciado para que puedan relajar la mente, con la posibilidad de estimular el cuerpo. Cuando el participante B termine puede observar su obra y la de los demás grupos. El facilitador pide que cierren sus ojos para percibir como se siente el escultor y la escultura. Consecutivamente, se cambian de roles. Después de un tiempo determinado por el facilitador les invita a llevar al cuerpo a la posición neutral y cerrar sus ojos para percibir su cuerpo ¿Cómo se siente mi cuerpo? ¿Cómo percibo al otro cuerpo? ¿Qué

emoción percibo en mi cuerpo? Posteriormente, se les pide que abran los ojos gentilmente reconociendo el espacio y a sus compañeros. Termina el ejercicio.

Actividad	Objetivo	Tiempo	Material
Espejo con traslado	Cualidades de movimiento del cuerpo individual y colectivo	10 minutos	Música

### Desarrollo

NOTA: Cada participante estará frente a su compañero o grupo con una posición neutral.

El participante A está enfrente en una posición neutra (de pie, con las piernas separadas a la altura de las caderas con el torso, cuello y cabeza relajadas) del participante B. El participante que quiera iniciar propone un movimiento libre trasladándose por el espacio con cualquier parte de su cuerpo por un corto tiempo hasta llegar a la quietud. Por ejemplo, el participante A decide iniciar el movimiento. El participante B observa lo que el participante A propone en movimiento. Cuando el participante A termine su movimiento queda en quietud con alguna imagen corporal para indicar que finalizo, en algún lugar del espacio. En ese momento, el participante B puede iniciar imitando a su posibilidad el movimiento que el participante A le sugirió hasta llegar al lugar donde se encuentre. Se repiten la dinámica por un tiempo determinado hasta que el facilitador indique el cambiar roles. En un momento de cada rol, se introduce la música sin letra (la música es un pequeño estímulo, sin embargo, se busca que los participantes puedan encontrar su propio estímulo interno, por lo que la música sólo se utiliza en periodos cortos durante el ejercicio) para que puedan relajar la mente, con la posibilidad de estimular los movimientos libres. Después de un tiempo determinado por el facilitador se les invita a llevar a la quietud el movimiento, percibir su cuerpo

y el espacio en donde se encuentran ¿Cómo se siente el cuerpo en este momento? ¿Cómo me siento en este lugar de espacio? Finalmente, se les pide que abran los ojos gentilmente reconociendo el espacio y a sus compañeros. Termina el ejercicio.

Actividad	Objetivo	Tiempo	Material
Dominó con traslado (cuatro a cinco personas por grupo)	Cualidades de movimiento del cuerpo individual y colectivo	20 minutos	Música

### Desarrollo

NOTA: Se realiza una línea vertical con cuatro o cinco participantes por cada grupo.

Los participantes de los extremos de la línea inician y terminan la ronda de movimientos. El participante que se encuentre en el extremo de la línea inicia su movimiento libre con traslado en el espacio hasta llegar a una imagen para indicar que finalizó. Los demás participantes observan hasta que el participante que este realizando el movimiento. Consecutivamente, el participante que esté a lado del participante que acaba de finalizar su movimiento inicia su propio movimiento con traslado con la consigna de alcanzar a su compañero finalizando con una imagen. Se repite hasta que todos los participantes hayan realizado su movimiento. Después, se vuelve iniciar la ronda con el primer participante que inicio el ejercicio. Se repite varias veces. Más tarde, se vuelve a repetir el ciclo de movimientos se introduce la música sin letra para que puedan relajar la mente, con la posibilidad de estimular los movimientos libres. Después de un tiempo determinado por el facilitador se les invita a llevar a cabo el último ciclo de movimiento y llegar a una quietud. A

continuación, se les pide que observen la imagen que construyó con su cuerpo y la del grupo con el que se trabajó, así como también perciban el espacio en donde están. Por último, se les pide que observen a los demás grupos. Finalmente, se les invita cerrar sus ojos perciban su cuerpo y su respiración ¿Cómo se siente el cuerpo en este momento? ¿Cómo me siento en este lugar de espacio? Posteriormente, se les pide que abran los ojos gentilmente reconociendo el espacio y a sus compañeros. Termina el ejercicio.

<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Material</b>
Relajación	Percibir el cuerpo ¿Cómo se siente el cuerpo ahora? ¿Cómo estoy hora?	3 minutos	

### **Desarrollo**

NOTA: Los participantes están en una posición cómoda con los ojos cerrados (sentados, acostados o parados).

Se les guía a percibir su respiración ¿Cómo es mi respiración? Seguidamente, se le pide que perciban su cuerpo ¿Cómo está mi cuerpo ahora? ¿Cómo me siento? ¿Qué emociones están presentes? Después de un tiempo determinado por el facilitador se les invita que abran los ojos gentilmente y que se incorporen a un medio círculo para cerrar la sesión.

<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Material</b>
Cierre	Círculo de compartir experiencias.	5 minutos	

## Desarrollo

NOTA: Los participantes se sientan en el suelo en círculo.

En el círculo acostumbrado los participantes dan cuenta de la experiencia vivida de esta sesión con la consigan que pueda expresarse de manera libre su experiencia. Termina el ejercicio.

### 2.1 Relación con el otro y trabajo grupal

#### Sesión V

Actividad	Objetivo	Tiempo	Material
Círculo de inicio	Reconocimiento del estado del cuerpo individual y colectivo	7 minutos	

## Desarrollo

Los participantes se sientan en un círculo para hacer la ronda de percepción de cuerpo con las siguientes preguntas ¿Cómo está tú cuerpo el día de hoy? ¿Cómo estoy el día de hoy? ¿Percibí algún cambio de lenguaje corporal durante la semana? ¿La conexión de mi cuerpo es más amplia? ¿Por qué?

Actividad	Objetivo	Tiempo	Material
Calentamiento con sonido	Invitación de la creación de sonidos para la construcción de autonomía corporal que repercute en todas las dimensiones de lo que tiene sentido y significado para el cuerpo, el individuo t la creación y el trabajo del colectivo	30 minutos	

### Desarrollo

NOTA: Todos los participantes se encuentran en un círculo sentados viendo hacia enfrente.

Se realiza una ronda de sonidos donde cada participante propone y explora sonidos con el cuerpo. El participante que lo desee abre la ronda de sonidos. Mientras que cada participante realiza el sonido los demás perciben, observan y dan tiempo al que la resonancia de la vibración del sonido entre al cuerpo de cada uno. Después que la ronda de sonidos se repita dos o tres veces se invita algún participante al centro del círculo para que escuche y perciba los sonidos con los ojos cerrados. El participante que se encuentre dentro del círculo realiza movimientos libres con el estímulo de cada sonido propuestos por sus compañeros. Mientras los participantes restantes harán la ronda de sonidos dando tiempos de silencio entre cada participante para el participante que está en el centro tome el tiempo necesario para percibir el sonido y realizar movimientos libres. Después de un tiempo determinado por el facilitador se le invita al participante que está en el centro llegar a la quietud. Después, se les pide a todos los participantes cerrar sus ojos para que perciban su cuerpo ¿Cómo se siente mi cuerpo en este momento? ¿Qué emociones están presentes? Posteriormente, se

les pide a los participantes que abran los ojos gentilmente y que se incorporen a un medio círculo para cerrar la sesión. Se repite la dinámica varias veces. Cada participante podrá participar si así lo desea. Termina el ejercicio.

Actividad	Objetivo	Tiempo	Material
Dominó de animales con traslado (cuatro a cinco personas por grupo)	Cualidades de movimiento del cuerpo individual y colectivo	30 minutos	Música

### Desarrollo

NOTA: Se realiza una línea vertical con cuatro o cinco participantes por cada grupo.

Los participantes de los extremos de la línea inician y terminan la ronda de movimientos. A cada participante se les asigna un nombre de animal: pulpo, león, perico, serpiente, caballo, cabra, lagartija, caballo de mar. El facilitador puede proponer cualquier animal. Cada participante representará el animal que se le asigne con movimientos similares. El participante que se encuentre en el extremo de la línea inicia su movimiento de animal asignado con traslado en el espacio hasta llegar a una imagen para indicar que finalizó. Los demás participantes observan. Posteriormente, el personaje que esté a lado del participante que acaba de finalizar su movimiento, inicia su propio movimiento con traslado, con la consigna de alcanzar a su compañero finalizando con una imagen. Se repite hasta que todos los participantes hayan realizado su movimiento. Más tarde, se vuelve a repetir el ciclo de movimientos. Progresivamente, se introduce la música sin letra para que puedan relajar la mente, con la posibilidad de estimular los movimientos. Después de un tiempo

determinado por el facilitador se les invita a llevar a cabo el último ciclo de movimiento y llegar a una quietud. A continuación, se les pide que observen la imagen que construyó con su cuerpo y su grupo, así como también perciban el espacio en donde están. Seguidamente observen a los demás grupos. Finalmente, se les invita cerrar sus ojos perciban su cuerpo y su respiración ¿Cómo se siente el cuerpo en este momento? ¿Cómo me siento en este lugar de espacio? Posteriormente, se les pide que abran los ojos gentilmente reconociendo el espacio y a sus compañeros. Termina el ejercicio.

Actividad	Objetivo	Tiempo	Material
Cardumen	Escucha y proceso colectivo	10 minutos	Música

### **Desarrollo**

NOTA: Todos los participantes se encuentran en círculo muy juntos unos con otros.

Se realiza un cardumen. Todos los participantes se desplazan en conjunto en todo el espacio de manera libre y sincronizada sin despargarse unos con otros. El cardumen debe ser guiado con movimientos libres por cualquier participante al tiempo y ritmo que lo desee. Cada participante es libre de tomar y soltar el liderazgo. Cada participante puede proponer un movimiento libre para que el resto pueda imitar su movimiento. Inicialmente, el facilitador les invita a cerrar los ojos para que se perciban individualmente y como grupo. El facilitador les invita a sentir la respiración individual, posteriormente se les invita a sentir la respiración en colectivo, el calor, los distintos cuerpos que están unos con otros, como un solo ser. Más tarde, se les pide que abran los ojos. Seguidamente, el participante que decida iniciar el movimiento, lo realiza y cada participante lo ejecutará con la consigna. El facilitador solo observa y cuando lo decida introduce la música sin

letra para que puedan relajar la mente, con la posibilidad de estimular los movimientos. Después de un tiempo determinado por el facilitador se les invita a llevar a cabo el último ciclo de movimiento y llegar progresivamente a la quietud. A continuación, se les pide que observen con todos los sentidos ¿Dónde están?, ¿Quiénes son?, ¿Cómo se sienten como grupo? Seguidamente, se les invita cerrar sus ojos y que perciban su cuerpo y su respiración individual ¿Cómo se siente el cuerpo en este momento? ¿Cómo me siento en este lugar de espacio? Por último, se les pide que abran los ojos gentilmente reconociendo el espacio y a sus compañeros. Termina el ejercicio.

Actividad	Objetivo	Tiempo	Material
Relajación	Percibir el cuerpo ¿Cómo se siente el cuerpo ahora? ¿Cómo estoy ahora?	3 minutos	

### Desarrollo

NOTA: Los participantes están en una posición cómoda con los ojos cerrados (sentados, acostados o parados).

Se les guía a percibir su respiración ¿Cómo es mi respiración? Seguidamente, se les pide que perciban su cuerpo ¿Cómo está mi cuerpo ahora? ¿Cómo me siento? ¿Qué emociones están presentes? Después de un tiempo determinado por el facilitador se les invita que abran los ojos gentilmente y que se incorporen a un medio círculo para cerrar la sesión.

<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Material</b>
Cierre	Círculo de compartir experiencias.	5 minutos	

### **Desarrollo**

NOTA: Los participantes se sentarán en el suelo y en círculo.

En el círculo acostumbrado los participantes dan cuenta de la experiencia vivida de esta sesión con la consigan que pueda expresarse de manera libre su experiencia. Termina el ejercicio.

## **3. Trabajo grupal**

### **Sesión VI**

<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Material</b>
Círculo de inicio	Reconocimiento del estado del cuerpo individual y colectivo	7 minutos	

### **Desarrollo**

Los participantes se sientan en círculo para hacer la ronda de percepción de cuerpo con las siguientes preguntas ¿Cómo está tú cuerpo el día de hoy? ¿Cómo estoy el día de hoy? ¿Percibí algún cambio de lenguaje corporal durante la semana? ¿La conexión de mi cuerpo es más amplia? ¿Por qué?

Actividad	Objetivo	Tiempo	Material
Calentamiento danceability con traslado	Percepción del cuerpo, de las cualidades de movimiento y el espacio	15-20 minutos	Música

### Desarrollo

NOTA: Los participantes estarán en una posición cómoda sentado, acostado o de pie con los ojos cerrados y distribuidos en todo el espacio.

El facilitador les invita a percibir su respiración, después de un tiempo les pregunta ¿Cómo es la respiración? ¿Qué ritmo tiene? Seguidamente, el facilitador menciona cada una de las partes del cuerpo una por una, guiándolos a que la perciban y relajen. Posteriormente, se les solicita a los participantes que imaginen una parte de su cuerpo en movimiento libre y se les sugiere que el movimiento puede ser con distintas cualidades de movimiento como: rápido, lento, pesado, cortado, suspendido, etc. Después, de un tiempo percibido por el facilitador, se les pide llevar a cabo el movimiento que imaginaron. Seguidamente, se les pregunta ¿Cómo se siente el movimiento que imaginaron? ¿Cómo se percibe la cualidad de movimiento? Después de un lapso de tiempo determinado por el facilitador se les invita a llevar a la quietud el movimiento y a percibir su cuerpo ¿Cómo se siente el cuerpo ahora? Posteriormente, la consigna se repite tres o cuatro veces con diferentes partes del cuerpo. Finalmente, en el último movimiento que estén realizando se les invita a que gradualmente incorporen todo el cuerpo con movimientos libres sin ninguna búsqueda de patrones de movimiento haciendo una exploración corporal. Después de un tiempo se les invita a los participantes a que abran los ojos y puedan desplazarse en el espacio para que continúen

explorando los movimientos libres e individualmente. En este momento, se introduce la música sin letra para que puedan relajar la mente, con la posibilidad de estimular los movimientos libres. Después de un tiempo el facilitador les invita a llevar a la quietud el movimiento y a percibir su cuerpo ¿Cómo se siente el cuerpo en este momento? Postremamente, les pide que abran los ojos gentilmente reconozcan el espacio y a sus compañeros. Termina el ejercicio.

<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Material</b>
Recopilación del trabajo realizado	Escucha, memoria y diálogo entre cuerpos, cualidades de movimiento del cuerpo individual y colectivo	40 minutos	Música

### **Desarrollo**

NOTA: Cada ejercicio se realiza en un breve tiempo. El facilitador revisa los ejercicios anteriores para poderlos exponer brevemente.

El facilitador repite los ejercicios ya vistos en las sesiones anteriores o puede preguntarles a los participantes si lo recuerdan para que ellos mismo los pueden explicar a los compañeros. El facilitador, puede agregar añadir o aclarar cualquier detalle que haga falta en la explicación del participante. Posteriormente, se les invita a los participantes a realizarlo caminando de roles al tiempo que el facilitador lo indique. El facilitador introduce la música sin letra para que puedan relajar la mente, con la posibilidad de estimular los movimientos. Después de un tiempo determinado por el facilitador se les invita a llevar a cabo el último ciclo de movimiento y llegar a una quietud. Subsiguientemente, se les pide que observen su cuerpo de manera general con los ojos

abiertos. A continuación, se les indica el siguiente ejercicio. La dinámica se repite dos veces para recordar todos los ejercicios descritos a continuación:

1.- Acción y reacción

2.-Dominó con desplazamiento

3.-Estatuas y

4.-Cardumen

En el último ejercicio, después de un tiempo determinado por el facilitador se les invita a llevar a cabo el último ciclo de movimiento y llegar a una quietud. Posteriormente, se les pide que observen como grupo y como individuos independientes. Finalmente, se les invita cerrar sus ojos perciban su cuerpo y su respiración ¿Cómo se siente el cuerpo en este momento? ¿Cómo me siento en este lugar de espacio? Posteriormente, se les pide que abran los ojos gentilmente reconociendo el espacio y a sus compañeros. Termina el ejercicio.

<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Material</b>
Cierre	Círculo de compartir experiencias.	10 minutos	

### **Desarrollo**

NOTA: Los participantes se sentarán en el suelo y en círculo.

En el círculo acostumbrado los participantes dan cuenta de la experiencia vivida de esta sesión con la consigan que pueden expresar de manera libre su experiencia. Se les menciona que para la siguiente sesión recuerden con las personas que trabajaron.

## Sesión VII

Actividad	Objetivo	Tiempo	Material
Círculo de inicio	Reconocimiento del estado del cuerpo individual y colectivo	7 minutos	

### Desarrollo

Los participantes se sientan en círculo para hacer la ronda de percepción de cuerpo con las siguientes preguntas ¿Cómo está tú cuerpo el día de hoy? ¿Cómo estoy el día de hoy? ¿Percibí algún cambio de lenguaje corporal durante la semana? ¿La conexión de mi cuerpo es más amplia? ¿Por qué?

Actividad	Objetivo	Tiempo	Material
Calentamiento colectivo	Calentar el cuerpo de manera colectiva y libre. Reconociendo el cuerpo individual y el cuerpo colectivo.	15 minutos	

### Desarrollo

NOTA: Todos los participantes forman un círculo en el espacio. Entre cada participante debe haber un espacio para que se muevan libremente.

Cada uno de los participantes propone un movimiento libre para calentar el cuerpo. En tanto el participante realiza el movimiento en un tiempo determinado. Los demás observan y escuchan el

movimiento para que lo repitan varias veces. El participante que está realizando el movimiento decide cuando llevar a la quietud el movimiento. Después de que los participantes lleguen a la quietud, el participante que lo decida inicia su propio movimiento. La consigna se repite varias veces. El facilitador, se mantiene perceptivo y en caso de ser necesario puede intervenir y mencionar si falta añadir alguna parte del cuerpo o mencionar si es necesario cambiar algunos movimientos, si algún participante repite el movimiento por los participantes. Finalmente, se les pide que observen su cuerpo de manera general con los ojos abiertos ¿Cómo se siente el cuerpo en este momento? ¿Cómo me siento en este lugar de espacio? Se finaliza el ejercicio.

<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Material</b>
Integración del trabajo corporal	Trabajo colectivo, escucha y dialogo entre cuerpos, percepción del lenguaje colectivo	30 minutos	Música

### **Desarrollo**

NOTA: El facilitador revisa los ejercicios anteriores para poderlos exponer brevemente. El facilitador tiene que trabajar previamente en construir una propuesta coreográfica, así como también la creación de los grupos que trabajaran en conjunto.

El facilitador repite brevemente el ejercicio ya visto en las sesiones anteriores. El facilitador, puede agregar añadir o aclarar cualquier detalle que haga falta en la explicación del participante. Posteriormente, les invita a los participantes a realizarlo cambiando de roles al tiempo que el facilitador lo indique. El facilitador introduce la música sin letra para que puedan relajar la mente, con la posibilidad de estimular los movimientos. En este punto, el facilitador tiene que poner la misma música que puso en la sesión anterior en cada ejercicio para que la memoria corporal se

reactive. Después de un breve tiempo determinado por el facilitador se les invita a llevar a cabo el último ciclo de movimiento y llegar a una quietud. Posteriormente, se les pide que observen su cuerpo de manera general con los ojos abiertos. Finalmente, se les indica el siguiente ejercicio. La dinámica se repite dos veces para recordar todos los ejercicios descritos a continuación:

1.-Imágenes con velocidades

2.-Dominó

3.-Dominó con desplazamiento

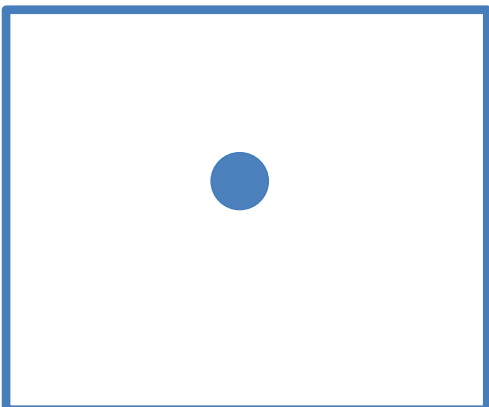
4.-Cardumen

En el último ejercicio, después de un tiempo determinado por el facilitador se les invita llevar a cabo el último ciclo de movimiento y llegar a una quietud. Posteriormente, se les pide que observen como grupo y como individuos independientes.

<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Material</b>
Coreografía grupal	Trabajo y creación de un lenguaje en colectivo	15 minutos	Música

### **Desarrollo**

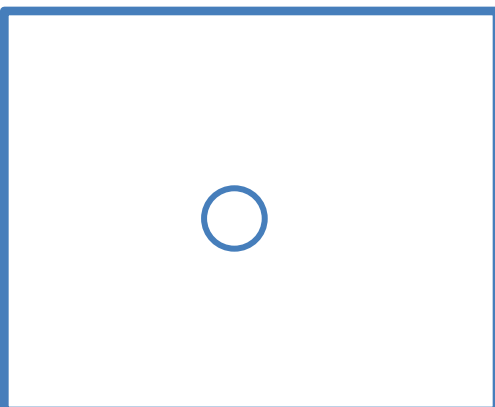
NOTA: El facilitador puede crear cualquier estructura coreográfica. Es decir, utilizar el espacio de manera libre con los ejercicios vistos en cada sesión. En este trabajo se sugiere el siguiente:



### **Círculo**

Los participantes se encuentran de espaldas. Muy pegados unos con otros.

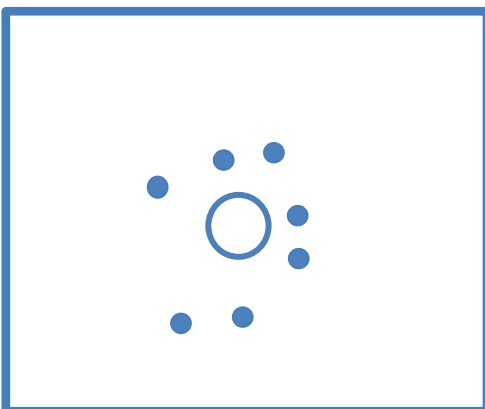
NOTA: Sin música.



### **Imágenes**

Cada participante realiza diferentes imágenes. Al tiempo que el facilitador se los indique con la palabra “cambio”

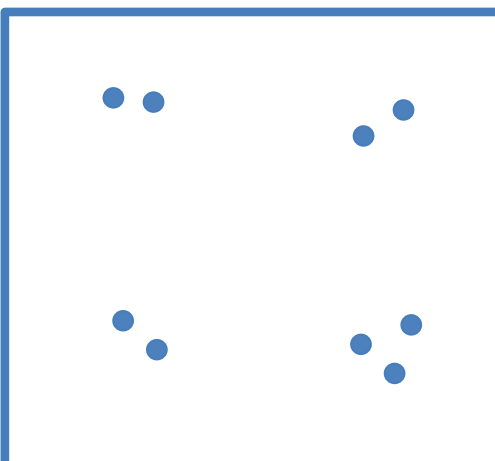
NOTA: Sin música.



### **Animales**

Cada participante interpreta el movimiento del animal que el facilitador les asigne cuando la música inicie.

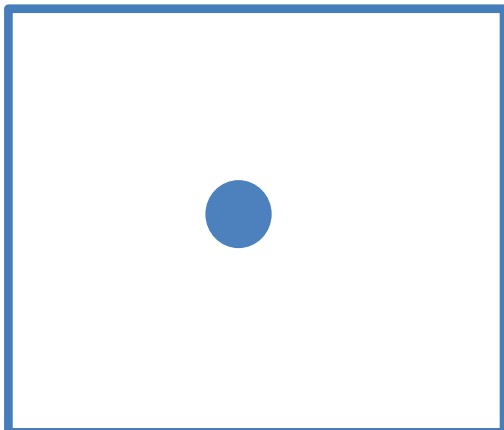
NOTA: El facilitador inicia la música cuando perciba el grupo conectado.



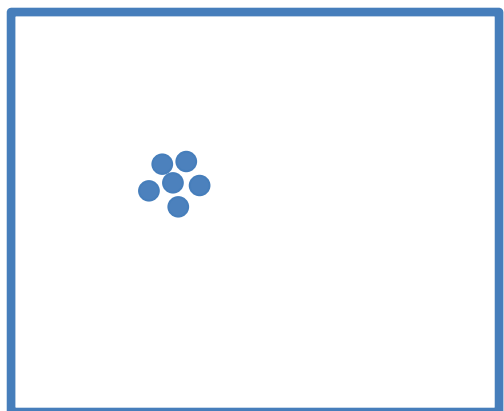
### **Dominó con desplazamiento con duetos y tríos.**

Cada participante se desplaza en el espacio con el movimiento de animales hasta llegar a el dueto o trio correspondientes. Se realiza domino con desplazamiento.

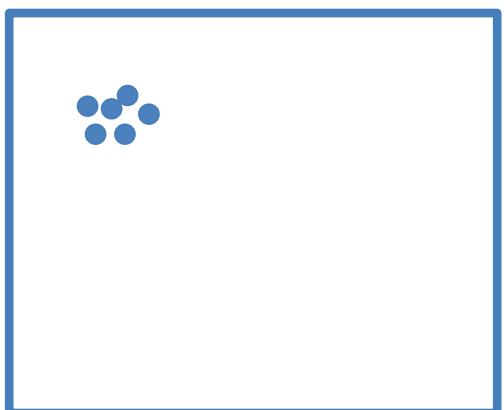
NOTA: La nueva pista de música inicia cuando todos los participantes lleguen con sus respectivos grupos.

**Cardumen**

Cada dueto y trio explora y se desplaza por el espacio hasta que la pista de música termine. Cuando la siguiente pista de música inicie, los participantes se desplazan al centro del espacio para iniciar el cardumen.

**Cardumen**

Continúa el ejercicio de cardumen explorando todo el espacio con movimiento grupal”

**Final**

Los participantes se continúan desplazando hasta que la música finaliza. Van quedando en la quietud. El cardumen sigue respirando como uno solo.

NOTA: El facilitador pide que observen con todos los sentidos ¿Dónde están?, ¿Quiénes son?, ¿Cómo se sienten como grupo? Después, se les invita cerrar los ojos que perciban su cuerpo y su respiración individual ¿Cómo se siente el cuerpo en este momento? ¿Cómo me siento en este lugar de espacio? Posteriormente, se les pide que abran los ojos gentilmente reconociendo el espacio y a sus compañeros.

<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Material</b>
Cierre del taller	Círculo de compartir experiencias.	40 minutos	

### **Desarrollo**

NOTA: En este cierre se hace la evaluación de las transformaciones que el sujeto ha vivido en relación con el cuerpo y el movimiento. Así como, el reconocimiento de la capacidad y posibilidad de la libertad de mover el cuerpo al margen de las imposiciones sociales o de grupos de lo que puede o no puede hacer. Finalmente, dar cuenta del cambio e impacto que los ejercicios desarrollados tienen sobre los cuerpos de los participantes y en su la movilidad.

En el círculo acostumbrado los participantes dan cuenta de la experiencia vivida de esta sesión con la consigan que pueda expresarse de manera libre su experiencia. Se les menciona que para la siguiente sesión recuerden con las personas que trabajaron.

## REFLEXIÓN DE RESULTADOS

Para poder dar cuenta de los resultados de la propuesta educativa realizada con el enfoque de Promoción de la Salud Emancipadora tomando en cuenta el cuerpo a los estudiantes de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México en el año 2023, se requiere mencionar el contexto histórico y social de los participantes. Es esencial describir las categorías con las cuales se trabajó. En este punto es importante ostentar que la propuesta educativa plantea la recuperación de la conexión de todas las dimensiones separadas en occidente desde la danza/movimiento, a partir del cuerpo, puesto que, recupera al individuo con la vida misma en toda su totalidad. La reconexión del individuo desde la neutralidad de la percepción, intuición, sensación e intención. Así como también, desde el pensamiento y cuerpo libre, es decir, integra al cuerpo y al individuo en uno.

De modo que, esta integridad permite conectar con la esencia de lo que fuimos, volver a sentir y expresar desde uno, auto percibirse como seres maravillosos por la simple razón de estar vivos como seres humanos, de conectar con la libertad y ser seres libres y autónomos, porque, permite darse cuenta de lo que pasa en el interior, con el otro y el medio ambiente.

Partimos que el cuerpo de los participantes tiene simbolismos de fragmentación corporal históricos eurocéntricos impuestos desde la colonia. Desde esta tradición se ha manifestado con el paso de los años dichos simbolismos. Iniciando desde el dualismo, donde Descartes divide al cuerpo entre el cuerpo y el no-cuerpo, ya que, separa la razón del sujeto, es decir, el cuerpo es fijado como objeto del conocimiento fuera de la razón del sujeto (Quijano, 2000). Por lo que, las personas que no se les reconociera dotados de razón, es decir lo conquistados por un discurso de poder hacia los individuos inferiores, creando así un control sobre el cuerpo que podía ser manipulable y explotado. Estas visiones de ser inferior, manipulado y explotado se retoman con más fuerza durante la colonia. Por otra parte, la inferioridad se manifiesta en la creación de las clasificaciones raciales donde en este proceso se vuelve a fragmentar a los sujetos en indios, mestizos y negros, generando

así, cuerpos inferiores, sin voluntad y una autopercepción distorsionada conformando las estratificaciones en clases sociales. Estos cuerpos en la actualidad en América Latina se han impregnado rasgos europeos históricos falsos. En consecuencia, la percepción del cuerpo natural es desvanecida, es decir, casi imperceptible para los individuos (Quijano, 2000).

También, como parte de estas clasificaciones, el género en el cuerpo es marcado en su comportamiento y en las facciones tanto para hombres y mujeres. Los hombres deben tener una corporalidad y movilidad más rígida, con fuerza para poder ser productivo en la sociedad y ser proveedor, así también el hombre debe tener poca expresividad emocional y sensitiva al no permitir ser flexible y expresar emociones. En las mujeres hay una marca en comportamiento donde sus movimientos tienen que ser más suaves y delicados, además deben perseguir una belleza que es inalcanzable, también las mujeres tienen permitido ser expresivas en sus emociones, flexibles, pero a la vez reservadas.

Por un lado, el no pertenecer a el estrato superior, o modelo eurocéntrico genera una inferioridad, ya que, vale menos un cuerpo de color oscuro por mencionar una característica a la de un color blanco, dando permiso de ser tomado y esclavizado. Por otro lado, crea una meta corporal inalcanzable y, ambos ocasionan una legitimidad a la relación de dominación, ya que, cada una de las clasificaciones tiene un tipo de corporalidad para ejercer un rol impuesto en la sociedad.

Por lo que, la herida profunda es evidente, cuando los cuerpos de los participantes se perciben y se ven reflejados con una imagen que no les gusta porque no les agradan sus rasgos, es decir, no se aceptan porque los cabellos son negros, porque tienen senos grandes, la nariz chata y son morenos. Son cuerpos impuestos que se confrontan con una imagen de identidad perdida, siguen siendo lo que no son y como resultado no permite visualizar los verdaderos problemas de autopercepción y vinculación consigo mismos ni mucho menos solventarlos, sino simplemente visualizarlos de forma desvalorizada (Quijano, 2000).

Por otra parte, se evidencia las simbolizaciones del cuerpo en manipulación que se hace de él por una institucionalidad impuesta por el capitalismo/colonialismo donde a partir de la creación de reglas institucionales se moldea al cuerpo para servir en la productividad social. Por ejemplo, las instituciones escolares dejan marca en los movimientos controlados y repetitivos que se deben de aprender a comportarse de cierta manera, robando la vinculación con el cuerpo, la creatividad y la flexibilidad de los individuos, y de esta manera la institución produce cuerpos inmóviles coartados de libertad.

Foucault (2002) expresa que los cuerpos de los individuos son dóciles, ya que, se pueden manipular hasta llegar a controlarlos. Esta dominación es regida por instituciones académicas, religiosas y de salud por mencionar algunas donde la inmovilización, rigidez, perdida de la vinculación con el cuerpo y el silencio eran comportamientos a seguir.

La institucionalidad social inmoviliza y hace rígidos los cuerpos a través de la repetición de movimientos impuestos, volvemos al ejemplo de las escuelas, que son encargadas de imponer tablas gimnásticas a los estudiantes que no tienen movimiento libre y el uso del cuerpo en su totalidad, sino que sólo pueden utilizar brazos y piernas con movimientos de arriba y abajo, abrir y cerrar cuartando la conexión del cuerpo en su totalidad, de esta manera los movimientos cortos y repetitivos no permiten la exploración de la creatividad ni mucho menos la percepción y el juego del espacio de los estudiantes, así como también impiden que se pueda interactuar con otros por las distancias impuestas, ni expresar algún otro movimiento con las emociones, como se pudo constatar en un prueba que se realizó a los estudiantes de la Licenciatura de Promoción de la Salud de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

Por último, participamos en una sociedad donde se desenvuelven los sujetos bajo los simbolismos sociales que se adhieren a los cuerpos ya quebrantados por la historia. Como ya se mencionó con anterioridad, en la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, permite que los individuos que

fueron rechazos por otras instituciones puedan tener un espacio para estudiar una licenciatura, asimismo permite la entrada a cualquier individuo de nivel bajo económico sin un parámetro de edad o condición física. Todos ellos habitantes de la Ciudad de México, son impuestos a las condiciones de vivir en una gran urbe donde los satisfactores dependen de cada sector social en el que se encuentra cada individuo.

Esto ocasiona una alta demanda en la relación con el otro y un trabajo en comunidad, son influenciados por el capitalismo junto con la modernidad que hoy día crea un marco de referencia de individualismo y competencia. Este individualismo hace que los cuerpos pierdan relación y tengan miedo al contacto consigo mismo y con los demás, así como inmovilidad del cuerpo, es decir, se aíslan carentes de una percepción y contacto con el mundo exterior. Esto, se potencializó durante la pandemia puesto que se ordenó una inmovilidad, una condición que completamente mueve a la sociedad mexicana en un asilamiento, ya que, la consigna fue tener aislados a todos los cuerpos. Esto fue el acontecimiento de milenio, ya que, es la primera vez que casi todo el mundo paralizó por completo. Los cuerpos se encontraban asustados, con pánico, ya que, después de años de una productividad exigente el cuerpo se para por completo, es decir, una inmovilidad dentro de otra inmovilidad corporal y una sensación de vacío porque falta el contacto con los otros. Así como también la carencia dentro de la escasez del contacto con el otro.

Añadiendo a una situación de pandemia, la Ciudad de México establece una manera de vivir en los individuos debido al hacinamiento en el que se encuentra. Estas condiciones, imponen en la necesidad de desconectarse o tener menor escucha de las necesidades para poder alcanzar, realizar estudios, trabajos y exigencia en el cuerpo, por consecuencia, condiciona los cuerpos y movimientos de los participantes.

Es importante mencionar que el grupo con lo que se trabajó fue dinámico y diverso. Dinámico porque hubo unos participantes que salieron y otros que entraron durante el taller y diverso porque

a pesar de que se tenga una historia similar cada participante tiene experiencias diferentes y percepción diferente del mundo en el que viven. De ahí la idea de la individualidad y no puede ser de otra manera, ya que no hay experiencias que se repitan y no hay dos sujetos que vivan de la misma manera. De ahí que cada sujeto no nos cuenta la misma historia.

Con el contexto histórico y social de los cuerpos de los participantes ya mencionado, se dividió los resultados en siete categorías: disociación del cuerpo, vinculación, inmovilidad, rigidez, repetición y flexibilidad de movimiento y creatividad. Por lo que a continuación se describen los resultados de las siete sesiones con sus respectivas categorías.

### **1. Sesiones del taller**

En la primera sesión del taller se realizó una entrevista a los participantes con el fin conocer a cada participante. Y, saber el conocimiento que tiene cada participante de la percepción y la relación con el cuerpo. En la entrevista algunos participantes mostraron alguna incomodidad con la imagen corporal de sí mismo, al mantener un discurso estético introyectado del racismo y de la simetría de género, de la condición de la diferencia de las clases sociales, del clasismo, sexismo, heterogeneidad que se apertura desde la colonia hasta hoy en día. Por lo que, no pueden cubrir las expectativas y dichos ideales. Esto crea una desvinculación corpórea en los individuos, así como la pérdida de la confianza y una carga emocional de sufrimiento, es decir, sin amor ni aceptación propio, a lo que los participantes mencionan que:

**Yoalli** participante - “se siente vinculada con su cuerpo y le falta tener más interacción con él, le falta relacionarse desde el amor propio”.

**Liliana** participante - “no se siente vinculada con su cuerpo, ya que, cuando se observa empieza a sentir que tiene una lonjita de más o que no le gusta el cuerpo como ella imagina”, por consiguiente, vive con incomodidad hacia su persona.

**Vivian** participante - “no se siente vinculada con su cuerpo, hay una confrontación biológica por ser chica trans”. Asimismo, percibe que “su cuerpo que no es atractivo ni adecuado de acuerdo con los estereotipos sociales”.

**Melisa** participante - con un poco de duda “sí, creo que sí estoy vinculada porque procuro cuidarlo y agradecerle lo que hace por mí” por último ella menciona que “se relaciona con su cuerpo respetuosamente”.

**Rodrigo** participante - “está aprendiendo a vincularse con su cuerpo, desde la perspectiva como hombre le enseñan a no sentir”.

Esta disociación expresada se ve reflejada en la autoaceptación de “no me gusta” y “no me reconozco”. Fue evidente cuando se realizó la dinámica en la tercera sesión “línea de preguntas” donde el objetivo fue que se reconocieran ellos mismos y a los demás desde las imposiciones sociales. Se le preguntó ¿Te gusta tu cuerpo? Todos los participantes contestaron “no me gusta”. En la segunda y tercera sesión del taller, el objetivo fue visualizar la percepción, así como la movilidad y la fluidez de los cuerpos de los participantes. Igualmente, se buscó que los participantes iniciaran a explorar y concientizar diferentes tipos de movimientos con exploración del espacio, es decir, la búsqueda de la ruptura de los patrones de movimientos con las dinámicas de un calentamiento corporal para que comenzaran a percibir su cuerpo de una manera libre. El ejercicio “caminata” donde el objetivo fue percibir el espacio y los diferentes niveles bajo (piso), medio y alto (de pie o saltando), “acción y reacción” consistió en generar un diálogo con movimiento con diferentes cualidades de movimiento y percepción del espacio, “espejo”. Se buscó la percepción del otro y las cualidades de movimiento de los cuerpos. Por último, el ejercicio de “estatuas” con la exploración y percepción de los cuerpos individual y del otro.

Los cuerpos de los participantes evidenciaron los movimientos cortos y repetitivos con cierta rigidez en el ejercicio de acción y reacción. Así como también los patrones de los movimientos de

arriba- abajo, abrir- cerrar y el uso de brazos y piernas. Cabe mencionar que la mitad de la segunda sesión el movimiento de los participantes se empieza a percibir con un poco más de apertura en los movimientos, un poco más flexibles, menos repetitivos y cortos. Los participantes empiezan a reconocer la creatividad de sus movimientos, pueden percibir y observar movimientos nuevos.

En la cuarta y quinta se trabajó en fortalecer la relación individual y se empieza trabajar con los otros, es decir, en el colectivo. Las sesiones tuvieron como objetivo construir la relación consigo mismos, con los otros y con el espacio de manera dinámica a través de movimientos libres que despertaran la creatividad con los cuerpos y movimientos de los participantes. En cada sesión del taller hay una parte demostrativa, que permite crear un puente a la empatía desde el movimiento, al igual que los niños reproducen movimientos de los educadores, la demostración de movimientos facilita la repetición de movimientos exploratorios sin ser idénticos, puesto que no hay ningún momento exploratorio que se repita si no que da la apertura a otras posibilidades del cuerpo y la esencia del mismo, la posibilidad de explorar imágenes en movimiento que no se puede percibir.

Los ejercicios de las sesiones fueron “esculpir estatuas” con el objetivo de crear un diálogo de respeto a los movimientos y a la percepción del cuerpo del y de los otros y del espacio. De esta manera, en este ejercicio se introdujo el toque en el cuerpo, “espejo con traslado” y “domino con traslado” se trabajó con las cualidades de movimiento del cuerpo individual y colectivo.

En estas sesiones los participantes mostraron cuerpos menos tensos y más relajados con movimientos libres y nuevos. Se hace referente a nuevos porque el principal objetivo de los ejercicios de espejo y dominó con traslado es trabajar con la exploración de nuevos movimientos a través de la improvisación esto es que cada participante pudo explorar su imaginación y creatividad logrando realizar movimientos únicos e irrepetibles. De esta manera, contactaron con las sensaciones corporales generadas por el otro, los otros y el ambiente, por lo que pudieron lograr que el cuerpo se expresará de manera libre desde la expresión del cuerpo, logrando una pequeña

ruptura de las imposiciones sociales y culturales. En este punto, se inició la prueba de la libertad de la esencia de los participantes, en este momento es prudente mencionar que de eso es lo que trata Promoción de la Salud Emancipadora desde la danza/movimiento con el trabajo desde el cuerpo.

También, el acercamiento al ser tocados por los otros, género en el cuerpo tensión y relajación durante el proceso, puesto se evidencia la falta del contacto del otro de manera respetuosa, puesto que la danza exploratoria es la forma de llegar al cuerpo de manera sutil y con respeto. Con este ejercicio, el grupo se mostró con armonía al ser tocado y tocar, así como un interés por explorar diferentes maneras de manipular el cuerpo con diferentes partes.

En la quinta sesión se profundizó con el trabajo colectivo, se realizó el ejercicio de “círculo de sonido” donde el objetivo fue la invitación de la creación de sonidos para la construcción de autonomía corporal que repercute en todas las dimensiones de lo que tiene sentido y significado para el cuerpo, el individuo y la creación y el trabajo colectivo. Igualmente, el ejercicio de “cardumen” con el objetivo de agudizar la escucha y el proceso del trabajo en grupo.

En el círculo de sonidos los participantes manifestaron más confianza en sí mismo y en los demás puesto tenían los ojos cerrados y recibían estímulos de sonidos externos, por lo que, fueron creando una escucha activa constante y de confianza con el cuerpo, con los otros, con en el espacio y con el sonido y movimientos más libres. Cabe mencionar que este ejercicio es muy íntimo porque el individuo que está frente al grupo, esta sin el sentido de la vista en medio de todo el grupo, recibiendo diferentes estímulos, pero a la vez, al no poder visualizar nada permite la vinculación propia y la apertura la posibilidad de que los demás sentidos se abran y la creatividad de movimientos. Por otro lado, alguno de los participantes expuso interés en la exploración de sonidos corporales, generando en ellos la apertura a una nueva posibilidad de expresarse, puesto los cuerpos

occidentales son cuerpos que no tiene permitido hacer sonidos que no entren en lo correcto e incorrecto.

Por otro lado, en el ejercicio del cardumen, los participantes mostraron confianza como grupo, una confianza desarrolla por varias sesiones y que con el ejercicio se evidenció la unificación desde un cuerpo integrado desde la percepción, intuición, sensación, intención y desde el pensamiento y con el cuerpo abriéndose a la libertad. El cardumen de movimiento por una parte influyó en que cada participante pudiera tomar el liderazgo del grupo con una propuesta de movimiento, por otra parte, los participantes que tenían que seguir los movimientos mostraban flexibilidad de seguimiento con soltura en la cara, dejando salir sonrisas inesperadas. Cabe mencionar que el ejercicio fue acompañado de música, esta música permitió relajarlos para poder realizar movimientos que no fueron con manos y pies, por ejemplo, movimientos de cadera y torso.

En la sexta y séptima sesión se realizó una integración de todos los ejercicios vistos, con el objetivo de despertar las memorias corporales desde las experiencias.

Las participantes mostraron, más acercamiento al otro del espacio vital con más confianza porque ya se reconocen hoy, más seguridad al explorar los movimientos libres, podían cerrar cada ejercicio al tiempo de cada uno sin mirar a los demás para afirmar su decisión o a la persona que guiaba el taller, maneja los niveles en el espacio, es decir, en medio, abajo y parados, así como también la utilización de los brazos y piernas con más flexibilidad y juego.

En la séptima sesión, se realizó una coreografía con las experiencias de movimiento realizados durante el taller con el fin de finalizar con diálogos corporales entre los individuos y desde ser libres, disfrutar la relación con el otro y vivir en el presente, cerrar con una perspectiva artística sin juicios. Asimismo, se llevó a cabo un círculo de discusión donde se hizo una evaluación de las transformaciones que los sujetos han vivido en relación con el cuerpo y el movimiento. Conjuntamente, también se evaluó el reconocer la capacidad y posibilidad de la libertad de mover

el cuerpo al margen de las imposiciones sociales o de grupos sobre el cuerpo de lo que puede o no puede hacer. Finalmente, se da cuenta del cambio e impacto que los ejercicios desarrollados tienen en la movilidad de los cuerpos participantes.

## 2. Experiencia individual

**Natividad** participante que se integró después de haber iniciado el taller - al final de taller se siente de una manera diferente, con “una integración con su cuerpo de manera diferentes, además de sentirse más en armonía y amorosamente en relación con su cuerpo” y “más libertad de expresarse”.

**Vivian** participante - expresó que se siente conectada con su cuerpo y ya necesita esa conexión con su cuerpo. asimismo, comparte que realiza ejercicios de exploración de movimiento en su casa, a solas y con música de tambores. Por último, menciona que el taller le funcionó para amarse a sí misma y que “si me muevo como yo quiera, no importa”.

**Melisa** participante – mencionó que se siente más libre “ya que es el único espacio donde pude explorar movimientos más sutiles, no sé, por ejemplo más movimientos más sexys” “ya que siempre he sido muy rígida y no me había conectado con eso” también, le ha ayudado el taller al manejo de la ansiedad “saber que puedo cambiar mi estado de ánimo solo moviéndome” también mencionó que se siente “más atrevida, como más yo, más conectada conmigo” por último, expresó la diferencia que tenía cuando estaba vinculada con su cuerpo y cuando no lo estaba “yo me amo, siento que antes como que le daba más importancia a mi cuerpo y como que mi mente estaba más conectada con mi cuerpo, ya cuando deje de bailar, ya era como, vivir y hacer lo que tengo que hacer y no lo que me gusta hacer” “y hora, en las pocas clases que asistí, bueno, las sesiones que vine, este, note ese cambio, de que volví a conectar mi mente con mi cuerpo” volví a sentir mi cuerpo, amar mi cuerpo y darle la importancia que ya no le había dado” “recordar que me sentía feliz” “tiene un significado muy padre”.

**Liliana** participante – compartió que se siente feliz “es otra Liliana antes y después de las sesiones” “me siento libre realmente” “ha cambiado mucho mi forma de ser” “cuando salgo de la clase me ven y me dicen, es que veo algo distinta en ti” “me veo y me siento joven”.

**Rodrigo** participante- menciona que está sesión se lleva experiencias para reflexionar “sentir mis emociones, cuando siento que mi cuerpo no está bien escucharlo” y “darle al cuerpo amor”.

**Vanesa** participante que se integró después de haber iniciado el taller – mencionó que se siente contenta, en armonía, vinculada. Asimismo, expresó que se siente muy feliz ya que ella se dedicaba a la danza “a mí me encantaba bailar y era muy feliz” “el poder volver sentir mi cuerpo y moverme como quiero”. Seguido de que la experiencia le ayuda a reconectarse con las memorias desde el cuerpo cuando bailaba y regresar a o feliz que era en ese momento “me siento muy feliz por volver hacer lo que antes hacía” volverme a sentir mi cuerpo y moverme como me gusta”.

**Yoalli** participante- expresó que se siente tranquila y ansiosa, pero ansiosa no tanto “me siento otra”. Menciona parte de los ejercicios le han ayudado a sentirse distinta en la vida cotidiana, incluso en las horas de transporte. También, menciona que “emocionalmente me siento distinta” “más feliz” y que el taller le ha dado para reducir su ansiedad.

### 3. Experiencia grupal

**Vivian** participante- compartió que el exponer movimientos en grupo es algo íntimo, privado y esto, ha permitido tener confianza y conexión grupal “tú eres igual yo, yo soy igual que tú”.

**Rodrigo** participantes- mencionó que siente un vínculo grupal “tener esta conexión te alegra, te llena de energía” así como se siente agradecido por el espacio del taller “siento mucho cariño eh! grupal”.

**Melisa** participante- expresó que nunca ha sido muy vinculada con grupos externos y en este taller siente el vínculo diferente “casi siempre he sido como muy desvinculada con personas de la escuela” “cuando los veo, hay otra confianza diferente” “como sin temor a que te juzguen,” “es algo bien padre” la hace sentir en armonía.

**Vanesa** participante- menciona que se siente vinculada y esto lo hace sentir en confianza con el grupo.

Por último, cabe mencionar que el taller de conciencia corporal mostró de las bondades que cuerpo y movimiento comparten junto con la Promoción de la Salud Emancipadora desde el cuerpo a través de la danza. Así como también, otorga un factor de enriquecimiento de ser para sí mismo y una construcción de la autonomía que incrementa a la salud desde lo individual a lo colectivo. Por lo que la reconstrucción del cuerpo con el taller deslumbra las promesas de la autonomía del individuo.

## CONCLUSIONES

Para este trabajo se partió desde la premisa de abordar a la Promoción de Salud Emancipadora (PSE), ya que, la salud se visualiza mucho más allá de un fenómeno físico por lo que, se comprende un problema de salud diferente a un problema de enfermedad. Se comprende que un problema de salud individual y colectivo se aborda desde las dos dimensiones de la PSE, la primera, dimensión biológica, es decir, las capacidades del cuerpo natural para poder sobrevivir. La segunda, dimensión simbólica, es decir, todos los significados inscritos y apropiados a través de los discursos sociohistóricos que se introyectan en el cuerpo y como consecuencia se reflejan en las acciones que son inculcadas en un individuo, éstas son resultado de los procesos y experiencias que adquieren a lo largo de la vida. Por lo que, los individuos corporizan los significados simbólicos y estos se reproducen de forma naturalizada en cada agente esto es que la dimensión biología y simbólica se relación ente sí.

Cada persona ha perdido la libertad de ser cómo realmente quiere ser puesto que se rige bajo un poder que condiciona y establece una forma de pensar, desear, actuar y relacionarse. Este condicionamiento se obtiene a través de la toma del cuerpo de los individuos por medio de discursos dominantes.

Se evidencia que el cuerpo, al ser un medio sutil y poderoso de los individuos, es fácil manipularlo para las instituciones dominadores de la sociedad que han ejercido el poder a través de la educación sin que él mismo se revele, donde se corporiza los discursos de dominación y se reproducen de acuerdo con el estatus de vida que tenga el individuo. La educación ha sido parte de la estrategia institucional para que los cuerpos sean condicionados y así, los individuos dejen de ser conscientes de sí mismos, de sus cuerpos, de sus emociones y de sus pensamientos que atraviesan de manera contundente los cuerpos y determinan lo que pueden o no pueden hacer con ellos las instituciones

sociales. El cuerpo de los individuos ha sido entrenado desde la infancia a estudiar sin movimientos fluidos del cuerpo

Por esta razón se indica que la salud del individuo es definida y abordada desde la PSE, dado que, mira a la salud como la capacidad humana corporeizada de construir futuros viables y actuar en función de ellos de manera dinámica. La PSE se orienta al cambio por medio de procesos de deconstrucción, reconstrucción y construcción de significados a través de las prácticas reflexivas con los agentes y así, trabajar la salud del otro, decidir e intervenir pedagógicamente con el otro y detonar así acciones autónomas en conjunto.

Sin embargo, se justifica que la PSE aborda los problemas de enfermedad desde el pensamiento reflexivo que está corporizado y, no desde el cuerpo censurado por la modernidad, del cuerpo que siente, expresa y se comunica, de un cuerpo consciente que puede volver a expresarse y moverse sin los simbolismos impuestos socio-históricos.

Por lo que, también se evidenció que los cuerpos dentro del capitalismo y la modernidad figuran como un objeto de dinero para construir cuerpos enfermos con un vacío existencial.

Por lo tanto, se demuestra que por medio de la reflexión corporal a través de una pedagogía corporal se puede reconstruir la cadena de simbolismos impuestos, permitiendo una reflexión abierta través de las experiencias de los individuos y colectivos. De manera que, este trabajo sólo demuestra cómo un punto de partida que el movimiento puede producir mayor autonomía en la vida de los individuos o mejor aún en la colectividad con a su propio ritmo y con creatividad.

Por esta razón, se destaca una alternativa de trabajar con el reconocimiento del ser y del cuerpo a través de la danza y/o movimiento puesto que atrae la atención de la conciencia del cuerpo con el trabajo de la libertad del mismo en su totalidad y abandona las restricciones de los simbolismos que han sido inscritas en el cuerpo.

En esta perspectiva, se expone que la falta de movilidad es una imposición del sistema y de las condiciones en que se viven sobre todo en las grandes ciudades como la CDMX y esto, se visualiza en la reflexión de resultados que demuestra que los cuerpos de los estudiantes de la Ciudad de México están distantes en el trabajo corporal por lo que es evidente que para la recuperación de la autonomía corporal es urgente y esencial el trabajo constante con el cuerpo permanentemente. Esto es, el trabajo corporal tiene que partir desde las perspectivas teóricas, empíricas, prácticas desde una mirada de la Promoción de la Salud del Cuerpo. De manera que, el trabajo de investigación y con los participantes permitió dar cuenta de la implicación de los simbolismos sociales y de la historia que desvinculan los cuerpos. Sin embargo, también permitió mirar que los participantes que ya contaban con un trabajo de reflexión previo en la carrera de Promoción de la Salud facilitó el proceso de reencuentro, reconexión y reflexión con el cuerpo, es decir, los participantes logran sentir y asimilar la experiencia aproximando a procesos que generan incrementos de los niveles de salud como los menciona la doctora Chapela, la promoción de la salud al incorporar al cuerpo les permite a los participantes elevar sus niveles de salud.

El incremento de los niveles de salud se logró a través de ejercicios dinámicos de movimiento donde se les invitó a los estudiantes a reconectarse con su naturaleza del ser humano y, por lo tanto, la expresividad libre del individuo desde la neutralidad de la percepción, intuición, sensación, intención y desde el pensamiento. Con el cuerpo libre se inicia la ruptura de los patrones de movimientos que han sido condicionados en múltiples discursos sociales, por lo que, el cuerpo se libera a través del movimiento que surge del deseo propio. De este modo, la danza/movimiento apertura múltiples posibilidades de procesos y de experiencias que permite que cada participante pueda iniciar a percibir lo que es la conciencia del cuerpo. Desde esta mirada la salud depende de la autonomía del cuerpo.

La danza permite la flexibilidad que el individuo puede incrementar sus niveles de salud desde un proceso personal, aunque vivan una historia similar cada participante reconecta desde su experiencia y percepción. Por lo que, se manifiesta una nueva opción de trabajar el cuerpo de los participantes y dependerá de cada uno la decisión de continuar con el trabajo corporal para la autonomía en su totalidad. Se reconoce que la libertad de movimiento corporal debería ser un derecho similar a la libertad de expresión corporal y verbal, libertad de pensamiento y de creencias, pero esta libertad está limitada por simbolismos. Se propone entonces que la recuperación de la libertad de movimiento que implica además el disfrute de este y se considere como algo que contribuye al bienestar.

Se demuestra que la danza rompe los marcos de referencia establecidos y logra que el cuerpo hable, sienta, exprese entrando en libertad con movimiento haciendo seres diferentes. Como lo expresan los estudiantes cuando reconectaron con su cuerpo pudieron tener tintes de libertad y autonomía, ya que, pudieron unificar cuerpo-mente.

Con respecto a lo que falta por hacer, es importante ir abriendo la noción de la importancia del cuidado y conciencia del cuerpo a las instituciones y fortalecer los vínculos de las mismas para poder cambiar la mirada del cuerpo. Esto es, iniciar con propuestas para crear alianzas dentro de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México desde la Promoción de la Salud y de todas las demás áreas que en conjunto puedan fortalecer el trabajo para la autonomía de los cuerpos, para después ir abriendo camino en políticas públicas que implementen el trabajo del cuerpo. Asimismo, permitir mirar más allá de la Universidad para conocer a las demás instituciones, grupos, colegios, estudiantes, por mencionar algunas que ya se encuentran haciendo trabajos fuertes e importantes para la recuperación de la autonomía corporal e invitarlos a trabajar en comunidad. Por último y no por eso menos importante, poder motivar a los estudiantes a cultivar la semilla de interés de un

trabajo corporal autónomo. Desde este trabajo, la Promoción de la Salud Emancipadora está abriendo una puerta para trabajar desde el cuerpo y los cuerpos de los individuos.

## REFERENCIAS

- Abello JD., Manzano, N. y Becerra, L. (20018). La danza, el movimiento y la salud. *Salutem Scientia Spiritus*. 65-67.
- Amézcuca, J. y Sánchez, G. (2015). *P'urhépecha*. Agencia Promotora de Publicaciones, S. A. de C.V.
- Agamben G., Zizek S., Luc N J., Bernardi F., López S., Butler, J., Badiou, A., Harvey, D., Byung-Chul, H., Zibechi, R., Galdino, M., Gabriel, M., Yañez, G., Manrique, P. & Preciado P. (2020). *Sopa de wuhan: Pensamiento contemporáneo. Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio (ASPO)*.
- Alvarez, C. (2018, 30 de abril). Síntesis del libro “En el enjambre” de Byung-Chul Han. (video). <https://www.youtube.com/watch?v=eyfPcwupxFo>
- Alito A. y Zolbrod. (2012). *Manual de la Formación Docente Certificada en DanceAbility* Bogotá, Colombia, febrero 2012. DanceAbility Internacional.
- Angulo, A., García, D. y Gómez, M. (2016). *Introducción a la Promoción de la Salud*. Guzmán, L. (coord.). México: Universidad Autónoma de la Ciudad de México.
- CNN Español. (2019, 19 septiembre). <https://cnnespanol.cnn.com/2019/09/19/cientos-de-muertos-miles-de-damnificados-y-millones-de-dolares-en-perdidas-asi-fue-el-terremoto-del-19s-en-mexico/>
- Bisquerra, R., Bisquerra, R., Cabero, M., Filella., García, E., López, E., Monero, C. y Oriol, X. (2011). La psicología positiva. Bisquerra, R. (coord.). *Educación Emocional. Propuestas para educadores y familias*. 29-69. España: Ed. Desclée de Brouwer.
- Barragán, C., Ibarra, M., Giraldes, A., Cerda, D., Muñoz C., González, F, *et. al.* (2014). La aportación del Centro Nacional de las Artes a la educación básica. Una experiencia

interdisciplinaria de formación docente. Dirección de Desarrollo Académico/ Centro Nacional de las Artes del Consejo Nacional para la Cultura y las Artes.

Bárcena, P., Vellido, G. y Zabala, J. (2000). *El hombre y la danza*. (4.<sup>a</sup> ed.). Patria. México.

Centro Nacional de las Artes. (s.f.). *Diplomado semipresencial para el apoyo a la enseñanza de las artes en la educación básica*. Consultado el 26 de marzo de 2020.

Chapela, C., Martínez, C., González, A., Cárdenas, R., Ruiz, R. y Leal, G. (2008). Una definición de salud para promover salud. Chapela C. (1.er ed.). *Seis miradas sobre la salud y sus relaciones con el mundo social*. Serie académicos CBC. (8). Universidad Autónoma Metropolitana.

Chapela, C. (s.f.) Una utopía emancipadora de promoción de la salud. Enlaces Xochimilco. Información que vincula. México.

Chapela, C. (2004). Educación en la teoría de la reproducción de Pierre Bourdieu. Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco. Diplomado de Ciencias de la Salud, Maestría en Ciencias de la Promoción de la Salud.

Chapela, C. y García, A. (2010). Promoción de la salud y poder: reformulación del cuerpo-territorio y la exigibilidad de derechos. Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco.

Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco. (2015). Entre poética y didáctica: promoción de la salud orientada por una utopía emancipadora. (PSE). Chapela, C. (coord.). (120). Universidad Autónoma Metropolitana.

XVII Coloquio de Neurohumanidades (2021). Neurodanza y salud mental. (3.er ed.). Webinar. En facebook <https://www.facebook.com/INPRFM/videos/4542335649152464>

Cachadiña, P., Learreta, B., Sierra, M. y Zurdo, R. (2009). Ruano, K. y Sánchez, G. (coords.). *Expresión corporal y educación*. (Wanceulen., deportiva ed.). CNN Español. <https://cnnespanol.cnn.com/2019/09/19/cientos-de-muertos-miles-de-damnificados-y-millones-de-dolares-en-perdidas-asi-fue-el-terremoto-del-19s-en-mexico/>

Contreras, G. (2023). La construcción de la longevidad en los mexicanos. (manuscrito presentado para publicación). Instituto Jagüey.

Durán, N. (2015). El cuerpo, la naturaleza y las emociones para una pedagogía de lo corporal.

Durán, N. (coord.). Pedagogía de lo corporal: el aprendizaje de las emociones en los niños. 13-54.

Durán, Lin. (2014). Trifásico de Lin Durán. La humanización de la danza, Manual del coreógrafo, Danza, Caleidoscopio de la forma artística. Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura.

Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. Francoise Contreras, Facultad de Psicología, Universidad Santo Tomás. (Vol. 1) (2), 312-319. ISSN: 1794-9998.

Foucault Michel. (2002). Disciplina, Los cuerpos dóciles. Foucault Michel Edit. Siglo XXI

Editores Argentina (1a- ed. Buenos Aires y trad. Garzón Aurelio). Vigilar y castigar. Nacimiento de la prisión. (original publicado en 1975).

Fanpage.it (2016, 21 de marzo). Doll Test - Los efectos del racismo en los niños (ESP). (video).

<https://www.youtube.com/watch?v=qGDvt4yKTiM>

Foucault, M. (2002). FOU Vigilar y castigar: nacimiento de la prisión. (A. Garzón del Camino. trad.). (1.er ed.). Buenos Aires: Siglo XXI Editores Argentina. (nueva criminología y derecho).

Fundación, Hypatia. (2018). Humberto Maturana. Parte 2: Contemplación, reflexión y conciencia. Ciclo de Entrevistas Redes Virtuosas. (video)

<https://www.youtube.com/watch?v=SfQ0cxawtZQ&t=866s>

García, David. (2015). Introducción al enfoque emancipador de la Promoción de la Salud. Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 Unported License. Creative Commons, California, 94041.

Gutiérrez, P., Corral, S. y Andrew, U. (2019). Experiencias en la pedagogía de la danzaterapia por mujeres profesoras consideradas como bastiones de longevidad. *Integra. Rev. Electrónica de Educación Especial y Familia*. <http://cathi.uacj.mx/20.500.11961/810>

García, D. (s.f.) Introducción al enfoque emancipador de la promoción de la salud. Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported License.

González, Ignacio. (2018). Gerda Lerner: "El origen del patriarcado" *Rev. Electrónica Culturamas*. <https://www.culturamas.es/2018/01/10/gerda-lerner-el-origen-del-patriarcado/>

Giraldo, O. y Toro, I. (2020). *Afectividad ambiental: sensibilidad, empatía, estéticas del habitar*. Chetumal, Quintana Roo, México: El Colegio de la Frontera Sur: Universidad Veracruzana.

Guerrero, M. (2016). *La Investigación Cualitativa*. INNOVA Research Journal 2016. (Vol.1) (2), 1-9. ISSN 2477-9024

Lowen, A. (2005). *La voz del cuerpo. El papel del cuerpo en psicoterapia*. (trad. Gómez, A. L.). (Sirio, S.A. ed.).

Lagarde, M. (2005). *Los cautiverios de las mujeres: madresesposas, monjas, putas, presas y locas*. Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

López, S. (2021). *El cáncer y los ocho versos del Dr. Pang Ming*. (Jagüey ed.).

Levy., y Fran, J. (1988) *Dance Movement Therapy. A Healing Art*. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, Reston, VA. National Dance Association. Virginia. (traducción propia).

Menéndez, E. (2020). *Morir de alcohol: saber y hegemonía médica* / Eduardo L. Menéndez. (1.er ed.). Remedios de Escalada: De la UNLa. Universidad Nacional de Lanús. Libro digital, PDF - (Cuadernos del ISCo. Salud colectiva / Spinelli, Hugo; 7).

- Navas, M. (2020, 18 mayo). Coronavirus en Suecia: el debate que despierta la singular estrategia del país europeo de no confinar a su población durante la pandemia. BBC News Mundo. Consultado 15 noviembre del 2020 <https://www.bbc.com/mundo/noticias-internacional-52690735>
- Navarro, R. (2007). Psicoenergética. Método de psicoterapia para integrar las emociones y el cuerpo. Pax México, Librería Carlos Cesarman, S.A.
- Organización de las Naciones Unidas. (2020, septiembre). Pandemia por COVID-19 exacerba los factores de riesgo de suicidio: OPS. consultado el 03 de marzo del 2021. <https://coronavirus.onu.org.mx/pandemia-por-covid-19-exacerba-los-factores-de-riesgo-de-suicidio-ops>
- Ojeda, L. (2006). Fiestas y ceremonias tradicionales P'urhépecha. (1er ed.). Impresión Arte, S.A. de C.V. México.
- Padilla, C. y Zurdo, R. (2004). La danza-improvisación, como recurso de creatividad. Rev. digital. El patio de educación física. (1). Monográfico de expresión corporal. Pila Telaña.
- Pallarés, M., Traver, J. y Planella, J. (2016). Pedagogía del cuerpo y acompañamiento, una combinación al servicio de los retos de la educación. Ediciones Universidad de Salamanca / CC BY-NC-ND. 139-162. <http://dx.doi.org/10.14201/teoredu2016282139162>
- Queralt, M. C. y Frías, M. E. (2015). Biodanza, cultura física y calidad de vida. (Vol. 11) (22) 21-24. Cuba.
- Quijano, A. (2000). Colinealidad del poder, eurocentrismo y América Latina. Centro de Investigaciones Sociales. Lima.
- Roshi, H. (2014). Manual básico y visual el zen. (trad. Hidalgo, H.). (español 1er. ed.) Editorial. CEAPAC. Ediciones.
- Radio cooperativa. Es parte de Chile. GPS. (2013, 6 de enero). Humberto Maturana: Como vivimos compitiendo, siempre estamos negando a los demás. (video) <https://youtu.be/GpMuubZSuy4>

Rogoff, B. (1993). *Aprendizajes de pensamiento. El desarrollo cognitivo en el contexto social.* Paidós. Barcelona, Buenos Aires, México.

Secretaría de Salud. (s/a). *Preparación y respuesta frente a casos de SARS-CoV2-2019 para la atención primaria.* Gobierno de México.

Secretaría de Salud. (2020, mayo). 116. *Estrategia para atender la salud emocional del personal en hospitales COVID-19. 2020. “en prensa”.* Gobierno de México.  
<https://www.gob.mx/salud/prensa/116-estrategia-para-atender-salud-emocional-del-personal-en-hospitales-covid-19>

Secretaría de Salud. (s/a). *Lineamientos de respuesta y de acción en salud mental y adicciones para el apoyo psicosocial durante la pandemia por COVID-19 en México.* Gobierno de México.  
<https://www.gob.mx/salud/documentos/lineamientos-y-documentos-de-apoyo-en-salud-mental-y-adicciones-ante-el-covid-19>

Secretaria de salud. (2020, 21 de abril). *Se inicia la fase 3 por COVID-19.* El Consejo de Salubridad General aprobó diversas disposiciones con base en evidencia de brotes activos y propagación en el territorio con más de mil casos. Categoría Nacional.

Silva, L. A. (2018). *Cuerpos en movimiento; sujetos de conocimiento: la biodanza como un espacio de transformación social.* (tesis de sociología, Pontificia Universidad Javeriana de Colombia Facultad de Ciencias Sociales Departamento de Sociología).

Salas, S. (2007). *Psicoterapia del movimiento: herramienta terapéutica con pacientes esquizofrénicos.* *Actualidades en Psicología*, (Vol. 21) (08). 97-115. Instituto de Investigaciones Psicológicas Jan sosé, Costa Rica.

Salcido, J. y Urías, K. (2016). *Educación emocional en casos de violencia y victimización escolar: propuesta de intervención.* (Vol. 32) (12). 2088-2102. Universidad del Zulia Maracaibo. Venezuela.

López, S. (2017). *Hacer Zazen en México*. Instituto de Investigaciones Jagüey. Edo. de México.

Consultado el 7 de abril de 2020. <http://www.ijaguey.edu.mx/hacer-zazen-en-mexico/>

López, S. (2021). *El cáncer y los ocho versos del Dr. Pang Ming*. Edición Jagüey.

s/a. (s/f). *La danza en la historia universal* (Recuperado). <https://es.scribd.com/doc/51923606/La-danza-en-la-historia-universal-Recuperado>

Toro, R. (2007). *Biodanza*. (trad. Mur, M. y Wald, S.). (Chile: Ed. Cuarto Propio.)

Tua, V. (2011). *Movimiento danza terapia*. 9° Congreso Argentina educación física y ciencias, 13 al 17 de junio de 2011. 1-6. ISSN 1853-7316

Universidad Autónoma Metropolitana. (2015). Chapela, C. *Entre poética y didáctica: Promoción de la salud orientada por una utopía emancipadora (PSE)*. Chapela C. (1.er ed.). *Entre poética y didáctica. Narrativas en el campo de la salud*. México.

Vargas, S. (2020, 6 de noviembre). *Descubre el origen y el simbolismo de la danza ritual de los voladores de Papantla*. <https://mymodernmet.com/es/ritual-voladores-papantla/>

Wikipedia Enciclopedia Libre. (2016). *Periodo arcaico de América*. En Wikipedia. [https://es.wikipedia.org/wiki/Periodo\\_arcaico\\_de\\_Am%C3%A9rica](https://es.wikipedia.org/wiki/Periodo_arcaico_de_Am%C3%A9rica)

Wenger, E. (2001). *Comunidades de Práctica, Aprendizaje, significado e identidad*. (trad. Barberán, G.). Editorial Paidós, SAICF. Barcelona.

Wei, QiFeng. (s/a). *MingJue Curso Básico. Como el poder del cuerpo, el Qi y la conciencia pueden transformar tu vida*. The Word Consciousness Community.

Wikipedia Enciclopedia Libre. (2023). *Improvisación*. En Wikipedia. <https://es.wikipedia.org/wiki/Improvisaci%C3%B3n>

Wikipedia Enciclopedia Libre. *Danzaterapia*. (2020, 10 de septiembre). En Wikipedia. <https://es.wikipedia.org/wiki/Danzaterapia>

## ANEXOS

## 1.- Vídeo-Registro de Intervención Educativa

