

**Retorno al cuerpo: Experiencia de danza comunitaria en la Universidad  
Pedagógica Nacional**

**DaniEla González Martínez**

**Autora**

**Trabajo de grado para optar al título de Licenciada en Educación Comunitaria  
con Énfasis en Derechos Humanos**

**Universidad Pedagógica Nacional-Facultad de Educación  
Departamento de Psicopedagogía  
Licenciatura en Educación Comunitaria con Énfasis en Derechos Humanos  
Bogotá, D.C.**

**Tutora:**

**Judith Bautista Fajardo.**

**2025**

## DEDICATORIA

*A Melocotón mi gatito, por las incontables noches en que me acompañó acostado en mi regazo. Cada ronroneo fue una motivación para seguir.*

*A mis viejos, porque han tenido paciencia de hierro y un amor infinito; son la principal razón de que esté culminando este largo proceso.*

*A mi banda bonita y mi red de apoyo: Jenn, Nata, Cata, Geral e Iván, por ser mis profes y mis amores, por sostenerme, cuidarme y amarme. El mundo es menos hostil cuando estamos juntas.*

*A mis compañeras y amigas que participaron del laboratorio, por permitirse vivir esta experiencia, por creer en mí y acompañarme en este largo proceso. Sin ustedes esto no habría sido posible.*

*A mi niña, porque hoy puedo verla, abrazarla y protegerla; estoy convirtiéndome en la mujer que necesitó.*

*A mi cuerpo bonito que hoy puedo abrazarlo y amarlo, que a veces se me pierde, pero cada tanto retorno a él; por sostenerme y permitirme vivir con intensidad.*

*Y, sobre todo, al movimiento y al baile, por darme razones para vivir, por sanarme, quebrarme, y permitirme mudar de piel; por expandir mi mundo, por permitirme ser otra, por transformar mi mundo... Por ser mi más bonito presagio y mi más certera búsqueda.*

**ABREVIATURAS**

**LECODH:** Licenciatura en Educación Comunitaria con énfasis en Derechos Humanos

**LEE:** Licenciatura en Educación Especial

**UPN:** Universidad Pedagógica Nacional

**VBG:** Violencias Basadas en Género

## Tabla de contenido

PRELUDIO .....	6
PRIMER MOVIMIENTO .....	10
NARRAR-ME PARA INVESTIGAR .....	10
Iniciación .....	11
Cuerpo que retorna.....	21
SEGUNDO MOVIMIENTO.....	24
DERIVAS EN TORNO A UN PROBLEMA .....	24
¿POR QUÉ PREGUNTAR POR LOS CUERPOS-MUJER EN LA UPN?.....	28
OBJETIVOS .....	31
Objetivo general.....	31
Objetivos específicos.....	31
TERCER MOVIMIENTO.....	32
CUERPOS SITUADOS: UN ACERCAMIENTO AL CUERPO-MUJER EN LA UPN.....	32
Campus calle 72.....	34
La sospecha: entre el desarraigo y el retorno. Los cuerpos femeninos en la UPN. ....	36
La ausencia encarnada: ¿Cómo nos fuimos? .....	39
Búsquedas y devenires: ¿cómo volvemos? .....	44
CUARTO MOVIMIENTO.....	48
¿DESDE DÓNDE NOS POSICIONAMOS? - MARCO CONCEPTUAL.....	48
Sobre el cuerpo .....	48
Somos cuerpo .....	49
¿Qué hay de los cuerpos feminizados? .....	51
Itinerarios corporales y agencia femenina.....	52
Ausencias y desconexiones del cuerpo, o de cómo nos fuimos.....	55
Retorno al cuerpo, o cómo regresamos.....	62
QUINTO MOVIMIENTO .....	68
CAMINOS PARA EL RETORNO - MARCO METODOLÓGICO.....	68
Método de investigación .....	69
Técnicas e instrumentos.....	71
Fase I: ¿Cómo están los cuerpos?: Panorama inicial.....	71
Fase 2: Moviendo el encuentro: Proceso de inmersión .....	72
Fase 3: Valoración del proceso: Cierre y descubrimientos.....	73
Fase 4: Análisis e interpretación de la experiencia.....	73
Laboratorio de danza comunitaria: retorno al cuerpo .....	74
Estructura metodológica del laboratorio .....	75

Apertura y preparación corporal .....	75
Desarrollo temático específico.....	76
Cierre narrativo-reflexivo.....	76
<b>SEXO MOVIMIENTO .....</b>	<b>80</b>
<b>REFLEXIONES EN TORNO A LA EXPERIENCIA .....</b>	<b>80</b>
Cuerpos al llegar – estados del cuerpo .....	80
Cuerpos en movimiento .....	84
Primeros encuentros: entre la incomodidad y la apertura .....	85
El suelo como refugio.....	86
Patrones corporales, explorando polaridades .....	88
Tejiendo descubrimientos, abrazando la despedida.....	89
Lo emergente .....	90
Cuerpos en retorno .....	93
<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>100</b>
Limitaciones del proceso.....	102
Retos que permanecen abiertos .....	103

## PRELUDIO

El cuerpo en movimiento es quizá uno de los temas de mayor interés en mi vida. Diría incluso que se ha convertido en una brújula que orienta mi existencia; el seno desde el cual estoy tejiendo mi proyecto vital. Es la tierra fértil sobre la cual estoy arando mi camino, y a su vez, un espacio de exploración que me permite conocerme y transformarme -a mí y al mundo.

Desde pequeña siempre soñé con ser una gran bailarina, con vivir habitando las tablas -nombre que le damos a los escenarios en el nicho de las artes escénicas-. En la imaginación de esa pequeña yo sería una estrella y recorrería el mundo haciendo lo que me ha movido el corazón desde entonces: bailar.

Hoy, me entenece recordarlo y comprendo con humildad -y a veces, por qué no, con algo de nostalgia-, que la vida me ha conducido por otros caminos. Que lo que soñé en ese entonces no se materializaría, o al menos no de esa manera. Hoy, después de mucho conflicto por no saberme haciendo lo que de niña anhelé, después de rabietas y mucha desazón por no saber qué hacer con mi vida en un mundo que exige sin parar, comprendo que este caminar me ha llevado por otros lugares y este es uno. Hoy sé que no me interesa el estrellato ni el éxito, y aunque guardo mucho cariño por las tablas, ya no hablo de sueños sino de intereses, búsquedas y preguntas. Hoy, me siento a escribir esto concibiéndome -aún con timidez- como una investigadora del movimiento -y del cuerpo, por supuesto-, del cuerpo en movimiento.

En un principio pensarlo de esa manera me generó conflicto: ¿quién soy yo para concebirme investigadora? Y aún más, del cuerpo y el movimiento. Pero comprendo que ese rechazo no es propiamente mío; es la sombra de todo lo que nos han enseñado a las mujeres, y en esa misma medida, todo lo que se nos ha violentado a lo largo de la historia. Ese miedo y rechazo a nombrarme de tal manera no es más que el vestigio de la academia y del conocimiento occidental que cualifica, categoriza y valida lo que sabemos, hacemos y en últimas lo que somos; relegándonos históricamente a los segundos planos de las ciencias, las artes y los púlpitos, desde donde se determina quien pueden acceder o no a estos espacios dominados por el género masculino y la raza blanca.

Son todos estos años de vida y también de formación en los que nos han dicho -me han dicho- que guardemos silencio, que mejor callemos, no digamos nada y no incomodemos. Que no ocupemos espacios, que nos hagamos a un lado, que seamos pequeñas porque nuestro lugar es otro, y mi favorito y más personal: ¡que no seamos ruidosas! Esta timidez por saberme y

nombrarme investigadora recoge todas las veces que castraron mis preguntas y consideraciones, que las nombraron raras al igual que a mi forma de ser o de moverme. Son el “no eres capaz” que cada tanto me recuerdo y que no deja de estar metido en la carne.

Porque si, nos lo han dicho tantas veces que lo interiorizamos hasta creerlo, hasta hacernos pequeñas, hasta ser nosotras nuestro propio verdugo. La norma se incrusta tanto que la encarnamos. Entonces ahí estoy, siendo yo misma quien se niega, quien se subestima, quien no se cree, o como decimos en el barrio: ¡Ahí estoy y no me las creo! Me digo que estoy muy joven, que no sé nada, que con veinticuatro años qué investigadora voy a ser.

Pero entonces también recuerdo todas las dudas que tengo, los cuadernos llenos de pensamientos, consideraciones y, sobre todo, preguntas: una, tras otra, tras otra. Evoco mi cuerpo y veo un gran signo interrogante en él. Evoco también mi danza, mi movimiento curioso, expectante. Me evoco toda experimental y afirmo: “Sí, soy investigadora del movimiento”. Lo soy porque cuestiono, porque permanentemente estoy problematizando, porque son incontables los espacios a los cuales he llevado mis preguntas y he regresado con más. Porque hago preguntas con y desde el movimiento mismo, porque uso y concibo mi cuerpo como un laboratorio en el cual explorar y experimentar con calidades, sensaciones, ritmos, texturas y un sinfín de elementos generadores posibles; porque trabajo mi sensibilidad para observar con atenta curiosidad lo que el cuerpo me cuenta, la forma en que resuena, lo que puede hacer; porque busco alternativas de movimiento y marco nuevas rutas posibles para desarmarlas continuamente, para desajustarlas, subvertirlas, transformarlas.

¡Porque bailo alocadamente y no me importa! Porque lo hago esperando a ver a dónde me lleva mi danza y qué me revela. Porque no solo pongo en tensión el cuerpo que se mueve, sino que lo impregno de imaginación política, lo reconozco en un contexto, hijo de un territorio y de una historia. Lo agencio, lo significo, lo represento. Lo maleo como una plastilina para luego buscar la manera de desviarlo, de devenirlo en otro, y en otro, y en otro. No sólo se trata de experimentar con el cuerpo desde lo físico, sino que lo imagino algo más; algo más complejo y múltiple.

Soy investigadora porque me pregunto por las emociones que atraviesan la carne, sus historias, sus marcas, las experiencias que lo hacen moverse y andar por el mundo de la manera en la que lo hace. Porque me interesa la experiencia sensible, la experiencia encarnada. Porque me pregunto por los silencios que guarda, las memorias que le habitan.

Soy investigadora del movimiento y del cuerpo porque me encuentro con otros para tejer, para hacer rizoma, para preguntar en colectivo. Para reconocer sus búsquedas y ponerlas en diálogo con las mías, para integrarlas en la medida de las posibilidades. Porque me encuentro con otros cuerpos para retornar al mío e indagarlo desde otro lugar, con otras gafas. Digamos que me expando para luego volver sobre mí innumerables veces. Porque leo y releo, escribo y reescribo, y pongo en tensión mis reflexiones con las de otras personas que en caminos similares se han preguntado y aventurado a dar sus propias respuestas.

Entonces lo reafirmo. Soy investigadora. Y aún más, soy un cuerpo que se investiga a sí mismo -y a otros-.

Menciono esto por dos razones: por un lado, porque esta investigación además de responder a un requisito académico, lo hace también a una urgencia personal: la de preguntarse por el cuerpo, el movimiento y las posibilidades de retornar a una misma -idea que desarrollaré más adelante-. Y esto me conduce a lo segundo, que al ser una urgencia personal la que moviliza la investigación, me es necesario situar mi experiencia personal, mi vida y en últimas, mi cuerpo. Antes de poner en dialogo mis sospechas e interrogantes, antes de encontrarme con otros cuerpos, con otras aguas<sup>1</sup>, me es necesario narrar el mío, pues es de allí -o de aquí- de donde brotan todas estas incógnitas e intuiciones. Para ello, me sirvo de dos formas escriturales -que a la vez son metodologías-, el *corporrelato* y la *escritura afectiva*.

El *corporrelato*, desde la perspectiva de Villalba (2016), por un lado, me permite reconocer las experiencias vividas en mi cuerpo, esas huellas que resguardan la memoria de cada experiencia, cada encuentro, cada pérdida, dolor y/o alegría, cada sensación, cada movimiento que me ha constituido. A través de esta metodología puedo vaciar el cuerpo y rememorar la experiencia por medio de la escritura, permitiendo que emerjan imágenes, emociones y sensaciones que han quedado impregnadas en la carne. Hacerlo de esta manera me conecta con mi propia experiencia encarnada, la sitúa y le da validez, reconociendo que escribir sobre lo vivido permite ver el pasado con ojos del presente y que narrar desde el cuerpo es colocar el cuerpo a su lectura, pero no solo de un yo, como especie única, sino de un yo que revela su contexto sociocultural (p. 229-231).

---

<sup>1</sup> Usaré la expresión de aguas para referirme a otros cuerpos o experiencias corporales. Del mismo modo usaré la metáfora del jardín, a la que continuamente nos han referido las docentes de la línea de investigación en memoria, corporalidad y cuidado de la Licenciatura en Educación Comunitaria en la que participé por dos años.

Por su parte, la escritura afectiva propuesta por González Marín et al. (2022), me convoca a permitirme ser afectada por el proceso investigativo mismo, a sentir con el cuerpo entero, a ponerlo a disposición de la investigación; a sentir “(...) con la tripa, la piel, la parte interna de los ojos, las plantas de los pies”, ya que mi cuerpo “sabe estar, sabe sentir, sabe conocer” (p.248). Es una invitación a “construir desde mi propia voz y no ser tan dura conmigo misma”, a ubicar “los puntos cardinales de mi cuerpo” (p. 256) y reconocer como los mandatos externos han configurado mi corporalidad; a danzar alrededor de mi palabra integrando el movimiento para poder escribir desde mi propio territorio corporal y experiencial.

El corporrelato y la escritura afectiva se encuentran aquí para abrazarme y acompañarme en esta investigación, para recordarme que desde la carne y el corazón también se investiga; que las preguntas que me habitan son válidas y merecen ser expandidas, compartidas. Así, me permito ponerme en una condición vulnerable que me atraviese el cuerpo y me permita construir conocimiento de mí y del mundo.

Por ello, he decidido escribir en primera persona y en femenino, honrando todas las mujeres que me han precedido y que me han motivado al igual que ellas, a escribir desde el tuétano del ser. También, quien me lee debe saber que este no es un trabajo lineal y que por el contrario ingresaremos a una espiral en la cual los recuerdos, las emociones y las sensaciones, así como el pasado y el presente estarán en un constante diálogo. No será extraño que algunas ideas se reencuentren a lo largo del documento, o que me remita de una a otra porque hay algo en especial que quiero rescatar.

Digamos que esto será un baile, una danza en espiral. Como cuando un movimiento se repite, pero nunca es exactamente el mismo, sino que regresa transformado. Esta escritura vuelve sobre sí misma para encontrar nuevas capas de significado. Esta espiral es un volver que no es repetición sino reencuentro y cada vuelta nos lleva más adentro a la vez que nos expande. Lo valioso de todo esto no es lo nostálgico, sino cómo lo que yace en el cuerpo se hace materia epistemológica; cómo el cuerpo más allá de ser un tema es un archivo vivo, una brújula, una pregunta. La memoria que aquí se abre no busca llorarse sino hacerse inteligible a sí misma.

**PRIMER MOVIMIENTO**  
**NARRAR-ME PARA INVESTIGAR**

*Cuerpo, cuerpo, cuerpo... Mi cuerpo.*

*¿qué es un cuerpo? ¿qué es mi cuerpo?*

*Órganos, tejidos, músculos, huesos.*

*Tripas, carne, piel, pelos.*

*Lengua, culo, vulva, rodilla.*

*Estructura que se expande y se contrae;*

*Cumulo de capas: de la dermis hasta el tuétano.*

*Historias hecha carne.*

*Cuerpo... ¿qué habita en este cuerpo?*

*¿qué ha pasado por este, mi cuerpo?*

*El cuerpo, mi cuerpo; presencia viva, experiencia hecha carne; arroyito de emociones y sensaciones encarnadas; puente sustancial con el océano que me habita. Cuerpo que no está dado, que se produce constantemente, hace y nace de la pregunta, de la duda, del encuentro con los otros y consigo; cuerpo individual y también colectivo; cuerpo que es muchos cuerpos. Cuerpo que se mueve; resguardo de una infinita potencia.*

*Investigar desde algo que me mueva la vida, que me interese, me atraviese y me quiebre, me lleva a entender que gran parte de mi vida ha girado alrededor del cuerpo; de la forma en que se ha configurado, la manera en la que lo concibo, en cómo me relaciono con él; cómo lo vivo, lo siento y lo honro.*

*En un primer momento pensé que la danza o el baile era ese lugar desde el cual me quería extender en reflexiones y sentires, sin embargo, la vida misma me ha llevado a complejizar la idea de la danza para llevarla al movimiento, y de allí al cuerpo: al cuerpo en movimiento. ¿pero por qué?, ¿por qué cuerpo?, ¿por qué para reflexionar sobre el cuerpo -o*

*narrar mi cuerpo- debo acudir al movimiento?, ¿en qué se relacionan?, incluso, ¿por qué investigar el cuerpo en escenarios pedagógicos?*

*Para comprender un poco es necesario ir hacia atrás, viajar en el tiempo, visitar los jardines del recuerdo: encarnar la memoria. Por ello me gusta pensar este ejercicio narrativo como un ritual en el que cierro los ojos, respiro hondamente y me dejo poseer por esos recuerdos, dejo que lluevan, dejo que me arrastren un poco para comprenderlos y luego, como si de un arroyo se tratase los dejo fluir, que se alejen de mi inmediatez, que corran tan lejos para que no me hagan daño, pero tenerlos lo suficientemente cerca para vislumbrarlos, para aprender de ellos.*

*Hace poco una médica Mizack me habló sobre la importancia de contener, comprender y dar, y esa es mi intención para este caudal de evocaciones que se avecinan. Contengo la emoción y la sensación del recuerdo, observo con cautela e intento comprender qué me cuenta; y luego lo brindo, lo brindo a usted que me lee y me lo brindo a mí. Este es un corporrelato, necesario para la investigación, y para mi vida.*

*Respiro, respiro muy hondo y regreso.*

## **Iniciación**

### **El malestar**

*No tengo memoria del momento en que empecé a sentirme ajena, incómoda, extraña, como si este no fuese mi lugar; no sé bien cuándo el anacronismo y la enajenación llegaron a mi vida para quedarse, para recordarme que tal vez nunca me sentiría parte de algo. Sin embargo, lo que sí tengo claro fue dónde lo sentí, donde la incomodidad se manifestó sin reparos, donde se hizo viva la molestia por el mundo: en mi pecho, mi cabeza, mis entrañas; en mi cuerpo.*

*Son muchos, pero también difusos los recuerdos en donde aún pequeña trato de descifrar esa molestia sin gran éxito. Tratar de ir hacia atrás es de alguna manera pintar un paisaje raro y ambiguo porque no sé qué tanto de lo que rememoro es real y qué otro tanto ocurrió en mis sueños. Y digo que, en mis sueños porque, así como tengo esta experiencia terrenal, también me he movido en ese otro lugar lejano de las múltiples posibilidades, de lo extraordinario, de las quimeras: el mundo onírico, el reino de Morfeo. Sin embargo, lo que me permite de alguna forma distinguir entre lo real de la ensoñación es la sensación, la que*

*atraviesa y se posa sobre mi carne, la que al momento de recordar me lleva a lugares concretos del cuerpo y la emoción.*

*Inhalo, exhalo, voy hacia atrás...*

*Me veo en el espejo. Tengo tal vez 6 o 7 años y discuto con una gigante a la cual le tengo algo de rabia y temor: mamá. Estamos discutiendo como de costumbre, aunque no sé qué tanto era una discusión o si acaso sólo escucho sus gritos, tan iracundos, tan temerarios.*

*Contemplo mi reflejo y me veo con una corbata alrededor del cuello, apretándola vertiginosamente mientras escucho insultos y bramidos que vienen de la cocina. Le doy algunas vueltas y aprieto con toda la fuerza que tienen mis pequeñas manos, siento la ausencia del aire, el dolor de amígdalas y en mi cabeza siento como taladra un palpito; el de mi corazón: me estoy ahogando.*

*El rostro del espejo se torna de colores, una vena se asoma en la frente y otras más alrededor de los ojos, la piel se tensa hacia atrás y los ojos parecen querer salir de sus cuencas. Grito, grito en silencio, abriendo tanto la boca como puedo, pero solo sale un hilo de voz: soy yo queriendo morir, soy yo maldiciendo -ingenuamente- a mi vida y a mi madre, al mundo. Me siento mareada y aflojo la presión, escucho nuevos gritos –tal vez nunca se detuvieron, pero me abstraje tanto que no puse atención-, siento furia de nuevo y repito el ciclo. Todo parece silenciarse hasta que llaman a la cena, retiro apresuradamente la corbata de mi cuello, marcas rojas y palpitantes se asoman, guardo la corbata y voy a cenar. Mamá no sabe, pero ese día, prematuramente conocí el deseo de morir; deseo que me acompañaría siempre.*

*Doy vueltas en mi memoria y me lleva de nuevo a esa niña, mi niña.*

*Estoy sola en una tarde cualquiera mientras mamá trabaja y mis hermanos están ausentes. Es mi mente y yo, mi cuerpo y yo, mi mierda y yo. Un incómodo temblar recorre mi cuerpo como una sobrecarga de energía que me obliga a explotar de cualquier forma, un obstáculo a modo de nudo se posa en mi garganta, ahoga tanto que duele, y una presión consistente se cierne a mi pecho. Hiperventilo, me miro al espejo y grito ahogadamente. Siento que mi mente es más grande y rápida de lo que yo puedo ser y me abrumo; siento la necesidad de hacer catarsis, de romper, de lanzar y eso hago: pateo los muebles, deshago la cama, rompo cuadernos, saco todo de la mesa de noche y lo tiro contra las paredes. Soy un caos, un pequeño y gran caos que está explotando. Me golpeo, me clavo las uñas y me arranco algo de cabello. Grito contra la almohada hasta que mi garganta arde, hasta que las*

*lágrimas que brotan de mis achinados ojos se cristalizan. Gasté tanta energía que me siento agotada, miro la hora y faltan algunos minutos para que sea el momento cronometrado en el que mamá llega. Respiro con dificultad y me dispongo a ordenar, a levantar todo el caos, a dejar el lugar como se encontraba. Mamá llega y la saludo como si nada. Aquella tarde exploté. Esa pequeña niña explotó y no sabía por qué, solo sentía que el mundo caía sobre ella y deseaba desaparecer.*

### **Coqueteo suicida**

*Tengo once años y traigo puesta la sudadera del colegio: una camisa blanca, un pantalón gris y unos tenis blancos sucios. Recién llego de clases y estoy sola como la mayoría de los medios días. Casi que por inercia me dirijo al baño y ubico el estante de pasta azul donde papá guarda sus objetos de aseo, entre ellas una vieja y corroída máquina de afeitar, -la misma máquina que le veo usar todas las noches para bajar su abundante barba-, y una caja de cuchillas con algunas usadas y otras nuevas e intactas.*

*Sin pensarlo tomo una de las nuevas y me dirijo al patio, me siento sobre unas tejas de Eternit que cubren viejos bultos de mixto y recuesto mi espalda sobre la pared. Poco a poco hago conciencia de lo que estoy haciendo, me doy cuenta de mis intenciones cuando tengo la jovial y filosa hoja cerca de mi muñeca. Me detengo y lo pienso: si, esa tarde he decidido cortar mis venas, esa tarde he decidido morir. Titubeo varias veces y mis manos tiemblan, traigo a mi mente las razones por las cuales no quiero vivir en un mundo tan hostil -aunque supiera tan poco de él- y llevo la cuchilla a mi pálida piel. Titubeo una vez más y me lleno de valor, hago una leve presión y llena de rabia hundo un poco el filo: siento ardor, un ardor tan grande que parece quemarme, arrastro la cuchilla y la piel se abre, la cálida sangre brota y yo tengo una especie de éxtasis, es un placer inexplicable, casi orgásmico.*

*Retiro la cuchilla y veo algo de sangre, pero olvido mis primarias intenciones y me concentro en sentir una vez más esa sensación que me tiene embelesada; no importa la profundidad del corte, solo quiero embriagarme con el dolor, con la forma en que mi piel se eriza y un corrientazo atraviesa mi espalda cada vez que hundo la hoja. No logro entender qué ocurre, pero cada vez que hundo y posteriormente retiro la cuchilla tengo una especie de alivio, una especie de soplo de vida. Me he enamorado del dolor, del dolor autoinfligido porque el ocasionado por mi madre y sus jueteras, por mi hermano y sus malos tratos, pero sobre todo por las palabras que me brindaban, lo detestaba con el alma. Era una especie de*

*reconciliación con mi cuerpo, el dolor que recibía no sólo vendría de manos ajenas, ahora yo lo poseería, yo sería su dueña.*

*Parece que estoy en trance, tan fascinada que cuando recobro la atención tengo varias líneas en mis muñecas, no tan hondas para morir, pero si lo suficiente para romper la piel y sangrar, para sentir dolor. Siento algo de enojo porque esa no era mi intención, pero ya no hay tiempo, a lo lejos escucho el viejo carrito de dulces de mamá entrando a la calle en la que vivimos, tomo algunos cuadros de papel higiénico y una pañoleta para cubrir la piel, guardo en mi bolsillo la cuchilla y me pongo la chaqueta del colegio. Recibo a mamá como cualquier otro día.*

*Ese día firmé un pacto de sangre con la autodestrucción, ya sabía yo que era mi propio verdugo de alguna forma, pero no contaba con la certeza de serlo. Ese día, conocí el adictivo olor metálico de la sangre, la fascinante sensación de dolor, la irremediable búsqueda de hacerme daño. Ese día reiteré el profundo odio que sentía por el mundo, pero sobre todo por mi cuerpo y por mí.*

### **Descubrimientos**

*Sin embargo, al tiempo en que conozco a la nodriza de la autoflagelación también llega a mi vida la danza. Una mañana de tantas en donde se sustituyen clases por cualquier otra actividad, llega al colegio Fulgencio Yanguiz Spitia –recuerdo tan claro su nombre-, un hombre de tez negra, de cabello crespo esponjado, con un acento y carácter pronunciados que llega para hablarnos e invitarnos a ser parte de su agrupación “Al son del Jembe”, un grupo de danza afro que se encontraba todos los sábados en las mañanas y que luego sería el primer colectivo artístico del que haría parte, el germen de mi historia con el baile.*

*Recuerdo que lo miraba con fascinación, nunca había visto un cabello como el suyo y mucho menos había escuchado a alguien expresarse así de la danza: como forma de vida y resistencia. A lo mucho conocía las danzas de colegio, que por cierto siempre me fascinaron y en las cuales participaba en todas las izadas de bandera. Pero ese día hubo un click en mí: supe que si había algo que deseaba hacer en la vida era bailar.*

*Y sí, lo supe allí sentada, antes de encontrarme con los tambores que cada sábado retumbarían en mi pecho y en mi vientre. De alguna manera la danza y el movimiento han sido un presagio en mi vida y ese día sentí su presencia susurrándome al oído.*

*Así, con once años conozco mi primer intento de suicidio, pero también a la danza y al movimiento. Con once años me enfrento a la contrariedad de sentir un profundo odio por mi cuerpo a la vez que moverlo me daba años de vida. ¿Realmente lo odiaba u odiaba las experiencias que sobre él confluían - y la próximas a llegar-? ¿Me odiaba a mí misma o a la imagen que me hicieron construir sobre mí?*

*Como sea, bailaba, bailaba tan fuerte como podía, algo torpe y grotesco, pero con convicción; bailaba mientras tenía las muñecas abiertas y palpitantes de dolor. Bailaba y reconocía en mí la emoción y la felicidad absoluta, una que nunca había experimentado de esa forma.*

### ***Cuerpo usurpado: el abuso***

*Un cazador que acecha su presa llegó a mi vida a mis escasos doce - trece años, la presa por supuesto era yo, pero sólo ahora lo comprendo. A mi niña aún le cuesta entenderlo.*

*Cursando grado noveno emprendo una relación con quien tendría múltiples primeras veces: amorosas, sexuales, pero sobre todo violentas en distintos ámbitos. Él, cinco años mayor, docente en formación -paradójicamente- y también bailarín llega a mi vida de una forma extraña: por internet, el perfecto lugar para embaucar ingenuidades. Después de múltiples charlas y encuentros a escondidas nos embarcamos en una relación que tras varios meses permanecer en la penumbra decidió salir a la luz. Como es de esperar me inauguré en un idilio que tarde o temprano tendría su coste.*

*Los recuerdos que tengo sobre esta época en mi vida son bastante difusos, siento que de alguna forma algo en mí ha bloqueado los recuerdos y sus detalles. Es como si no permitiera que fuera hondo muy hondo y me protegiera de saber cosas, o más bien, de darle incansables vueltas a lo que en el fondo sé, pero aún me cuesta asumir.*

*Tal vez es poco lo que recuerdo, pero hay imágenes muy claras: Su pesado cuerpo sobre el mío, sus gruesas y bruscas manos alrededor de mi cuello, de mi cuerpo, ásperas caricias, sucias palabras manipuladoras. Él, tosco, violento, sin tacto, perfecto intérprete de emociones pesadumbrosas, exige sexo a como dé lugar, reclama la pertenencia absoluta de otro cuerpo: el mío. Yo, ebria de coerción, dueña de nada, crédula de la supuesta libertad por compartir con alguien mayor: cedo, cedo todo lo que podría estar a mi alcance. Él toma*

*a su presa y la hace suya, ella no huye y permite ser consumida, aunque dentro muy dentro sabe que no quiere, sabe que existe el no.*

*Volver es difícil*

*Lo veo claramente. Mi cuerpo es lanzado a la cama, manejando con violencia y brusquedad, despojado de sus ropajes escolares, de su voluntad e inocencia. -Un cuerpo complaciente, silencioso, indulgente, que en algún lugar de sus entrañas sabe que ese no es el lugar que le corresponde, que esa cama no es donde debería estar conociendo el mundo-*

*Mi cuerpo es adobado con manipulación y miedo. Allí lo veo, en posiciones extrañas e incómodas, con lágrimas de frustración, con molestia y dolor vívido en su vientre, en sus genitales, en su ano: ese que a las malas rompieron, ese que cago sangre y no permitió sentarse bien por días, ese que fue inspeccionado a las malas, aunque rompiera el silencio y gritara que no quería. Allí lo veo, un cuerpo hecho una mortaja.*

*(Cuesta regresar, los recuerdos son como pasillos oscuros de un laberinto que no sé bien a dónde lleva)*

*Nuevamente me veo, es mi cuerpo sintiendo asco, rabia, tristeza y mucho miedo. Es mi cuerpo rompiendo relación alguna con la palabra, desconectándose de su centro y sintiéndose completamente ajeno, es mi cuerpo autoflagelado a la vez que violentado. Es mi cuerpo abusado, violado, -aunque solo tiempo después puedo otorgarle ese nombre, - Es mi cuerpo, aunque en su momento no lo reconozco como tal y solo creo que es un manojito de carne putrefacta y sucia que no le pertenece a nadie. Así, el profundo odio que tenía por este cuerpo se agudizó y la noción platónica en la que mi mente es un mundo aparte se agravó. Y tiene sentido, es preferible refugiarse en el mundo ideal antes que habitar una experiencia abrumadora.*

*Sin embargo, rescato el hecho de que ese cuerpo, pese a todo lo ocurrido encontró formas de moverse, de salir, de huir. Precisamente cual presa afile dientes y garras, afiné sentidos, y atacé: atacé cual fiera y salí corriendo, tan lejos como pude, tan visceral como me nació. Allí encontré un tipo de iniciación como mujer salvaje.*

***Rompimiento dualidad***

*Los años transcurren y por efecto del azar, que en realidad no es más que el resultado de la toma de determinadas decisiones, entro en una especie de nebulosa de excesos y derroches, que, de hecho, no eran más que una búsqueda constante de sensaciones y experiencias nuevas; una necesidad por vivir lo desconocido, pero también por destruirme de alguna forma. Quería vivir para morir, aunque fuese de a pocos.*

*En esa exacerbada búsqueda de experiencias nuevas, pasé por muchos lugares, pero el más significativo fue el quebranto de esa dualidad aprendida en la cual enajenaba mi cuerpo de mi mente –y por qué no de mi espíritu-. Fueron varias las cosas que experimenté y rápidamente me di cuenta de que debía haber algo más que excesos, algo más que placeres vagos y mundanos –como dirían algunos moralistas-.*

*Es allí, donde entre tanta neblina conozco no solo la lisergia y el descontrol, sino también la medicina. Algo en mí se quebró para dar paso a una especie de espiritualidad y comprensión que, si bien trataba de asomarse desde niña, siempre castré al ignorar mi cuerpo, pues allí se resguardaba una sabiduría antes desconocida y que, solo rendida ante los abuelos y abuelas encarnados en plantas y setas, logré entrever.*

*No sólo era un cuerpo pasivo y desconectado, era un cuerpo que sabía desde muy antes que había algo más, un cuerpo que empezó a abrir sus puertas a eso ¿elevado? ¿sagrado?, dejémoslo en algo metafísico o espiritual. Pero, además, bajándolo de esas nociones era y es un cuerpo no enajenado, sino que se conecta consigo, con lo otro, con el otro, con esa otredad encarnada de distintas formas. Lo vi, me vi, nos vi. Estaba – estoy, estábamos –, estamos conectados y en movimiento.*

*Esos lugares que ande y aun ando me han cargado de nuevas lecturas sobre mí, sobre el mundo, sobre lo divino, sobre la otredad, sobre este cuerpo que encarna lo divino; sobre este cuerpo que es consigo y con los otros; sobre este cuerpo que es un todo a su vez que compone un todo... Como sea, fue abrir las ventanas de mi vida para que entrara la luz, pero no para apaciguar las sombras, sino para contrastarlas, para permitirme verlas a la cara sin tener que huir y poder abrazarlas.*

*Y no, no digo que ahora no conozca la demasia o que no quiera experimentar, al contrario, lo que más busco es ahondar en cada fibra de esta carne llena de misterios, tan sólo que mi relación con ella es más consciente, más cuidadosa, más atenta. Habité y aún habito las experiencias lisérgicas, a veces también los extremos y los acantilados que devienen de tanto exceso: de sustancias, de sentires, de amores, de danza, de tanto exceso de*

*vida. Vivo y me desbordo, tan sólo que ahora busco la manera de contener este océano sin necesidad de reprimirlo. Vivo, honro y cuido mi océano, mi cuerpo y mi vida –o eso intento–.*

## **Reiniciación**

*Mirar hacia atrás es reconocer que la danza y el movimiento siempre han estado presentes en cualquiera de sus formas. Sin embargo, puedo identificar un momento específico: cuando conocí otras formas de danza ¿o más bien de movimiento?*

*Siempre habité lugares más folclóricos porque era lo que conocía, lo que tenía a la mano; no concebía a la danza contemporánea, por ejemplo, como algo interesante; ingenuamente creía que no tenía forma, ni ritmo, ni mucho menos concepto. Este estilo se diferenciaba por mucho de lo que yo practiqué por años; los pasos, ritmos y formas eran otras, las posibilidades también.*

*Recuerdo plenamente el día en que tuve mi primer encuentro con ella – con la danza contemporánea y la improvisación-: fue enfrentarme al absoluto vacío de no saber, ni cómo sentirme, cómo moverme o qué hacer. Lo que me proponían eran tan desafiante que entré en un bucle de auto recriminación por crearme incapaz.*

*Allí me veo...*

*Mi voz y todo mi cuerpo tiemblan, al principio por miedo y ansiedad, luego por absoluto cansancio; una náusea me recorre, el aire parece no entrar, y todo en mi está en un estado de alerta, algo me acecha: es lo desconocido. Veo los otros cuerpos tan ágiles, tan rápidos, tan flexibles, pero sobre todo capaces. Veo, miro, más no observo. Trato de replicar fallidamente lo que me proponen y me frustró. Me doy cuenta de que no tengo o no sé desde dónde proponer. Pese a tantos años de danza no sé cómo movilizar este cuerpo torpe y descontrolado. Me odio por no saber qué y cómo hacerlo.*

*Pero fueron esas mismas sensaciones las que poco a poco transitaban de la incomodidad a la extrañeza y posteriormente a la placidez de la exploración. Después de muchos intentos, de mucho malestar, de mucho no saber, hay una reconciliación conmigo misma: está bien no saber, tener miedo, intentar y fallar. Está bien, estoy experimentado algo antes desconocido.*

*Y así, atravesando todos esos nuevos lugares, sensaciones y percepciones encuentro la magia del asunto: improvisar no sólo es la posibilidad de llevar mi cuerpo a otros niveles de movimiento, es la de enfrentarme al vacío sin sentirme agobiada, es abrazarlo y dejarme ser en él; es caer, caer y hacer de la caída movimiento. Ya no me cuestionaba el qué hacía, sino que lo sentía con cada parte de mi cuerpo, me entregaba, me dejaba fluir. Cada sensación que en mí florecía la acuerpaba con algún movimiento, con algún trazo.*

*Conocer que había otras formas de movimiento, pero sobre todo ver de cara a la improvisación fue abrir un mundo de posibilidades. Era la encarnación pura del cuerpo como potencia.*

*Yo sabía por mera lógica discursiva que la danza sanaba, ahondaba en las profundidades del ser y le daba forma a lo que no tenía forma; hacía evidente lo oculto. Pero nunca lo sentí -no comprendí, ello fue después-, tan claro como aquella vez; fui tan adentro que me cuesta un poco recordarlo.*

*La instrucción era explorar las calidades súbitas y sostenidas del movimiento y allí estoy: probando direcciones, velocidades e intenciones, las canciones cambian y yo me muevo entre ellas, hasta que... Si, entro en una especie de trance, me voy... La música se hace lejana, me siento sola en el espacio y algo parece guiar mis pasos, es como si pudiese observar desde afuera lo que hago.*

*El temblar por cansancio se transforma en un vibrar que nace de mi pecho, de mi estómago, del tuétano de mis huesos y músculos, es un vibrar que nace de mis puras entrañas. Hay un cambio musical y a lo lejos escucho un “déjenlo ser, déjenlo fluir”, y allí, implosioné. Algo muy adentro se quiebra y lo dejo ser. Todo está oscuro y me muevo casi que convulsionantemente. Ese algo se da contra las paredes de mi cuerpo, como si quisiera desesperadamente salirse por los poros, pero también se negara a ver la luz; llevo mis manos al pecho y hago un ademán de sacar, de halar eso que se encuentra por debajo de la piel. Casi que puedo verlo, me está desgarrando, me está matando, lo estoy sufriendo. Pero yo no me detengo, sigo halándolo con todas mis fuerzas hasta sentir que se ha despegado de mis entrañas y allí percibo algo que después comprendo es un sollozo; lo aprieto, lo abrazo y lo dejo caer, lo dejo desvanecer en el aire... me recojo en posición fetal y escucho como la música está a punto de terminar, entreabro los ojos y soy un mar de lágrimas. Estaba tan adentro que no me había dado cuenta lo mucho que estaba llorando y lo duro que estaba sollozando.*

*Fue una experiencia casi que espiritual, un terreno desconocido, aún me cuesta decir que fue una nueva comprensión, pues día por día, y movimiento por movimiento esta se va transformando. Lo que sí sé, es que desde entonces no soy la misma y no concibo ni al cuerpo ni a la danza de la misma forma. Incluso, ya no hablo del poder y la magia de la danza sino del movimiento en general, sin etiquetas ni condicionantes. Es la noción y acción del cuerpo en movimiento la que ahora me atraviesa, me cuestiona.*

*Es gratificante pensar que por curiosidad empecé a ser parte del grupo representativo de danza contemporánea de la universidad y que esto me trajo incontables experiencias que terminaron por poner en tensión la relación que tenía con mi cuerpo: allí pude reconocirme capaz de muchas cosas, me supe mujer, nombré mi abuso, vi y moví muchas de mis sombras. Ahora, miro hacia atrás y pienso que esta experiencia fue determinante en este caminar y en que conciba al baile y al movimiento como una posibilidad de ir hacia dentro y observar lo que se oculta, lo que se mueve.*

*Debo decir que esta nueva concepción trajo consigo una corazonada por explorar y pensar el cuerpo. En busca de ella un día me registré a la línea de investigación en memoria, corporalidad y cuidado de la licenciatura de la que hago parte; allí pude hacer una tregua entre mi camino académico y mis sueños de niña. Después de mucho malestar entendí que no tenía que abandonar la carrera para poder darle un espacio a lo corporal y al movimiento, sino que desde este caminar como profe en formación podría abrazarlo y nutrirme. En pocas palabras, ¡Podría ser una profe que investiga el cuerpo en movimiento!*

*También debo decir que el teatro y muchas otras formas de expresión corpórea han incidido en mi interés por pensar el cuerpo en movimiento: después de todo, sea el circo, la danza, el deporte o lo que sea que resuene en la carne lleva a lo mismo: mover cada fibra, mover esa potencia. De hecho ¿cualquier tipo de arte no sería corpórea en tanto que, necesariamente debe pasar por este lugar? Como sea, son más preguntas que respuestas las que todo esto me evoca.*

*Y hablando de preguntas, hay una en particular que un día llegó a mi vida para seguramente quedarse, o como muchas decimos, esta pregunta me ha “fritado”: ¿Qué puede un cuerpo? No sé. Hasta donde he experimentado el cuerpo tiene una potencia ilimitada que más allá de aprisionar en conceptos, quiero experimentar.*

*De esta forma me enfrento a una especie de reiniciación respecto al cuerpo y mi relación con él.*

### **Cuerpo que retorna**

*Así, comenzó un largo camino de exploración que hasta el día de hoy no se agota, sino que se expande cada vez más. En cada oportunidad que tengo habito espacios en los cuales pueda explorar el cuerpo en movimiento y sus posibilidades. He transitado por varias disciplinas y diferentes géneros de danza. Si bien la danza contemporánea me ha interesado más que otros estilos, también lo ha hecho el performance, el movimiento somático y la danza butoh. Pero hay algo en la improvisación en particular que me cautiva.*

*Más allá del nombre que se le otorgue a la técnica, me seduce la forma en la que el cuerpo puede narrar, puede acudir a sus memorias, emociones y experiencias para luego corporizar a través de diferentes movimientos. Pero también es estar en presencia, permitiendo que cada fibra esté en disposición de ser removida. Más allá de hacer grandes o pequeños movimientos, es la posibilidad de crear nuevos canales de pensamiento y también de acción.*

*Aquella vez que me rompí en llanto mientras dejaba que mi cuerpo se moviera en la forma en que lo necesitaba, comprendí que bailar era una manera de escuchar lo que ocurría en mí. Poco a poco empecé a practicarlo en casa; no siempre lloro, pero sí que encuentro cosas. A veces ideas que no dejan de rondar mi cabeza o sentimientos que no he sabido nombrar. Cada vez que me dispongo a moverme para mí, mis aguas internas se mueven de tal manera que me implica detenerme a sentir con cautela, parar, atenderme así sea un poquito y escribir, siempre escribir.*

*En este explorarme a mí misma en silencio y soledad empezó a surgir un término: retornar. No sé bien cuándo ni cómo, ni mucho menos a que me refería en un principio, pero leyendo mis diarios lo he rastreado tres cuadernos atrás. Constantemente hago alusión a “necesito retornar, volver a mí”, “regresar al lugar de donde me fui”. Y me doy cuenta de que todas aquellas veces en que lo escribí me sentía desconectada de mí misma.*

*Ese malestar a partir del cual empecé a ser consciente de mi cuerpo ha tomado diferentes rostros, pero creo que siempre ha estado relacionado a una desconexión conmigo misma, con mi cuerpo, con mis emociones o deseos. Antes porque no conocía lo que me habitaba, ahora...bueno, aunque tengo algunas ideas claras sigo sin saber la totalidad de lo que me habita porque mudo de piel constantemente. El punto es que sea por*

*desconocimiento, por falta de tiempo, por estar abrumada o por deseo de protegerme de la hostilidad del mundo, cada tanto me desconecto de mí.*

*Es una circularidad que habito constantemente. Me caigo, no sé qué ocurre conmigo, me abrumo y me quiebro un poco -o mucho-, para luego echar raíces en esa oscuridad, mudar de piel y parirme siendo otra, reencontrándome conmigo, habitándome, para luego otra vez caer... y así sucesivamente.*

*Creo que por ello lo llamo retornar, porque es salir de mí para volver a mí incontables veces -o las que sean necesarias-. Y aunque sé que es un proceso interminable porque la vida siempre nos lleva a diferentes lugares, siento y creo que cada tanto es necesario hacerlo. Para sentirme viva, presente y alineada, no sé bien con qué, pero es una forma de brindarme bienestar, de serme fiel; de atenderme, principalmente.*

*Retornar no sería entonces estar o sentirme bien, creo que es el hecho de volver sobre mí y darme cuenta de cómo estoy. Es hacer más pequeña la desconexión que cada tanto me visita. Es poder nombrar lo que me duele, lo que me acongoja, lo que me atraviesa. Es sentirme física y emocionalmente, aunque no me agrade lo que sienta.*

*Así, ante la pregunta ¿qué puede un cuerpo?, un día me vi escribiendo “el cuerpo puede retornar” después de un espacio de baile personal. Lo reitero, cada vez que bailo de manera consciente me enfrento a una serie de revelaciones: dolores físicos y emocionales, pensamientos intrusivos, emociones ignoradas o mal tramitadas, etc. Incluso, encuentro información concreta sobre mi estado físico y las capacidades corporales que tengo, logro identificar que algunas partes las puedo mover más que otras, que puedo o no hacer ciertos movimientos, o puedo notar si tengo o no energía.*

*Cuando me permito moverme de manera más genuina obtengo un conocimiento sobre mí misma que de otras formas no me sería accesible, o tendría dificultades para obtenerlo.*

### ***Cuerpo que deviene***

*Narrando todo esto me doy cuenta de que, así como el malestar ha cambiado, así como las ideas, emociones y búsqueda se han transformado, también lo he hecho yo y la idea que tengo sobre mí misma, sobre mi cuerpo y los cuerpos en general.*

*Ya no creo que el cuerpo sea una cárcel, un castigo o un verdugo; ya no creo que esté separado del pensamiento, de las emociones o de nuestra energía espiritual; tampoco creo*

*que el cuerpo sea un ente pasivo que sólo recepta experiencias. Por el contrario, creo que un cuerpo puede reinventarse, subvertir y transformar. Puede mirar hacia dentro, hacia fuera y accionar, pensar y sentir de otras formas a las que se ha habituado. Es un cuerpo que puede devenir en otro, que puede restituir sus capacidades, que puede encontrarse con su propia potencia y crear, que puede retornar.*

*Creo de hecho, que somos cuerpo, y todas las capacidades que menciono anteriormente serían personales también. Podemos reinventarnos, transformarnos, subvertirnos. Creo que podemos cargar de agencia política nuestros cuerpos, dotarlos de otras cualidades que no necesariamente funcionan para el sistema económico y social.*

*Creo... que nos podemos hacer de otro cuerpo las veces que sea necesario.*

*Y yo... continúo rehaciéndome.*

## SEGUNDO MOVIMIENTO DERIVAS EN TORNO A UN PROBLEMA

El modelo socio económico imperante de nuestras sociedades -el capitalismo-, ha determinado un arquetipo ideal de cuerpo que identifico como productivo, competitivo, individual e individualista. Es un cuerpo por y para la institución. “Nuestro cuerpo [...] al verse expuesto a disciplinas y lógicas escolares, políticas, médicas, religiosas, estéticas, y de todo un sistema capitalista que lo convierte en mercancía; el cuerpo, que nos es propio desde la concepción, paradójicamente, pareciera que ya no nos pertenece” (Bautista, et al, 2022, p. 35) El cuerpo deja de ser *propio*, se encuentra a merced del sistema, es cooptado por este y puesto al servicio de sus intereses.

Lo que podría ser un cuerpo territorio; un terreno fértil de experiencias y devenires; un caudal de sensibilidades y memorias; una posibilidad de creación y transformación; un lugar de revelaciones, reflexiones y reinterpretaciones; una morada desde la cual desplegar afectos y vínculos consigo misma y con las demás; un cuerpo que se expande y se contrae, que se mira a sí mismo, que pulsa e impulsa y que se redescubre; en nuestras sociedades, se reduce a un instrumento de producción y objetivación constante.

En un contexto determinado por la hiperproductividad, la inmediatez y la necesidad de responder a diferentes ámbitos de la vida, las personas y particularmente las mujeres: cuidadoras, madres, estudiantes y/o trabajadoras, debemos asumir el cumplimiento de una serie de roles y responsabilidades exacerbadas, desatendiendo nuestras propias necesidades y procesos de autoconocimiento; desconectándonos de nuestro estado físico y emocional; de nuestras sensibilidades y en general, de lo que en nosotras ocurre. Para Clarissa Pinkola (1992), escritora y psicoanalista, la mujer es “un borroso torbellino de actividad y se ve obligada a serlo todo para todos” (p. 12), pero ¿cuándo es para ella?

Esta dinámica de constante atención y rendimiento a las demandas y requerimientos sociales, laborales, académicos, del hogar y demás instituciones; al tiempo que las diferentes experiencias personales que puedan enmarcarse en lo violento terminan por agotar los cuerpos de las mujeres, a su vez que generan una brecha física y emocional. Paulatinamente perdemos la capacidad de relacionarnos con nosotras mismas; de reconocer nuestras emociones,

sensaciones, necesidades y dolores; de nombrar lo que nos acontece; poco a poco nos ausentamos y parecemos olvidar cómo vincularnos conscientemente con nuestros cuerpos.

Este agotamiento y desconexión lo he identificado en mí y lo he observado también en los cuerpos de las estudiantes y compañeras de la Universidad Pedagógica Nacional, de ahora en adelante UPN: lo he intuido en sus posturas rígidas, tensas e incluso algunas veces a la defensiva; en espaldas encorvadas, hombros recogidos, y brazos o piernas cruzadas que parecen ocultarnos, protegernos; en dolores, cansancio y estrés crónico que, luego fui confirmando en las conversaciones cotidianas. Esta desconexión se manifiesta cuando dejamos de prestar atención a cómo nos sentimos físicamente y son luego las dolencias o enfermedades, las que nos anuncian o alertan que algo anda mal. Entonces nos preguntamos: ¿por qué me duele tanto la espalda?, ¿por qué siento tan pesadas las piernas?, ¿de dónde este cansancio? Es como si estuviésemos en una especie de piloto automático en el cual el único fin es hacer y producir, apagando, o más bien, pasando por encima del gran caudal de sensaciones que nos habitan.

Algo similar pasa con el mundo emocional, detenernos a sentir se vuelve una amenaza, un obstáculo para todas las tareas que debemos cumplir en la cotidianidad. Entramos en bucles de disociación con respecto a cómo nos sentimos; nos vemos envueltas en el *multitask* con tal de ser cada vez más productivas, y en últimas, relegamos constantemente nuestros sentires a una posterior atención, nos decimos: luego pienso en eso, después habrá tiempo, ahora no, que estoy ocupada. Y estamos así durante un tiempo hasta que regresar a nosotras se hace una urgencia, una búsqueda.

Por supuesto, esta desconexión no es inofensiva ni pasa sin dejar consecuencias. En las conversaciones con mis compañeras y en mi propia experiencia, he observado cómo vivir lejos de nuestro cuerpo -deshabitándolo-, produce un cansancio que parece nunca terminar, dolencias que se tornan crónicas, crisis emocionales que muchas veces no sabemos cómo nombrar o procesar. También, he visto cómo muchas permanecemos en relaciones -familiares, laborales, de pareja- que son nocivas, sin lograr identificar señales de alerta o sin tener la fuerza suficiente para salir de ellas. Se siente como si perdiéramos el rumbo de nuestras vidas. La desconexión del cuerpo, entonces, nos deja vulnerables, apaga nuestros sentidos de defensa, acción y elección.

Así, estas son sólo algunas de las observaciones que retratan una problemática que además de atestiguar en las calles o concretamente en la universidad, vengo concibiendo en mi

propia experiencia, en mi propia carne: la desconexión del cuerpo y la necesidad de *retornar* a él.

Después de este largo caminar en la universidad, de observar y de problematizar el cuerpo en diferentes espacios académicos -y otros no tanto-, el malestar que por años intuía en mí, se traslada a una esfera más amplia, la colectiva. De manera que, para responder a esta urgencia desde mi apuesta investigativa concibo necesario agenciar y propiciar un espacio en el cual, como mujeres habitantes de la UPN, el recuperar el vínculo con nuestros cuerpos sea la puesta principal. Así, esta investigación pretende indagar concretamente sobre cómo retornar al cuerpo.

En este contexto, *retornar* es volver a estar presente y atender a lo que ocurre en el cuerpo; es explorar sus posibilidades y cuestionar las formas interiorizadas de ser y hacer; en últimas, es una forma de restituir sus capacidades. Aquí el movimiento, y específicamente el baile, tiene un papel fundamental para retornar al cuerpo. “El baile es esencial para esta reapropiación. En esencia, el acto de bailar es una exploración y una invención de lo que puede hacer el cuerpo: de sus capacidades, sus lenguajes, sus formas de articular los afanes de nuestro ser.” (Federicci, 2022, p. 136)

El baile, así, constituye un espacio de posibilidad de redescubrir, reconocer y reinventar los motivos y pulsiones que nos atañen; permite advertir y abrazar nuestro propio ritmo, a su vez que observar el de las otras; es una especie de útero en el cual se gestan lazos personales y colectivos, a su vez que se teje la capacidad de observar hacia dentro y hacia afuera. Por ello, para este *retorno al cuerpo* propongo un laboratorio corporal de danza comunitaria en la UPN, dirigido a compañeras mujeres, el cual consiste en una serie de talleres enfocados en la exploración de diferentes ritmos, juegos y técnicas de improvisación que buscan de manera colectiva reestablecer el vínculo corporal. Me agrada la noción de “laboratorio”, ya que sugiere precisamente la posibilidad de experimentación y apertura a nuevas formas de vincularnos con el cuerpo.

Hago hincapié en la danza comunitaria como un medio importante a través del cual es posible generar un retorno al cuerpo porque conjuga el movimiento personal y el vínculo con la colectividad a través del movimiento. Por un lado, el baile convoca, a poner los cuerpos en movimiento, a redescubrir sus posibilidades en colectivo. Esta posibilidad de mover la carne y la vida, según Fux (2016), tiene un increíble potencial dado que:

A través del movimiento se generan cambios que no son sólo físicos, sino que involucran activamente a nuestro cuerpo interno, muchas veces aislado, ignorado, con miedos o problemas tanto sensoriales como psíquicos. A través de los estímulos que doy se mueven y cambian los “no” del cuerpo, convirtiéndose en sucesivos “sí”, en “esto que estoy haciendo me pertenece”. (p.2)

La danza, por otro lado, convoca al encuentro, a la construcción colectiva, al reconocimiento de la otra. Coido (2021) afirma que la danza comunitaria:

Abre instancias para la expresión de celebraciones, dolores e inquietudes que nos encuentran asombrosamente más enlazadxs con lxs otrxs. Al danzar movemos nuestro cuerpo físico, simbólico, emocional y al hacerlo comunitariamente, se despiertan las memorias compartidas en lo singular y en lo colectivo. (p.4)

Movernos en colectivo permite la emergencia de resonancias, de espejos, de intuiciones colectivas; ver a la otra y ser con ella en movimiento genera un estado de sensibilidad mutua, de inspiración, de reconocimiento y sostén. La danza comunitaria se revela como un medio poderoso para reencontrarnos con nuestras sensibilidades corporales y emocionales: para encontrarnos con la otredad y con nosotras mismas, y, sobre todo, para construir colectivamente esos sucesivos “sí” que contrarrestan todos los “no” recibidos a lo largo de nuestra vida y nos devuelven la confianza y el vínculo con nuestro cuerpo.

Y estos “sí” son, precisamente, frutos del retorno en colectivo. Donde antes había un piloto automático que nos adormecía frente a nuestras sensaciones, ahora emerge la capacidad de la escucha y la sensibilidad; donde la velocidad del mundo nos obligaba a postergar indefinidamente nuestro sentir, el movimiento compartido crea un espacio-tiempo en el cual habitar nuestras emociones y sensaciones; donde la desconexión nos dejaba vulnerables y sin rumbo, con dificultades para identificar o salir de relaciones nocivas, este retorno colectivo al cuerpo nos restituye agencia: la posibilidad de reconocer lo que nos acontece, de elegir, de hacer algo al respecto

Así pues, la pregunta médula de esta investigación es: ¿De qué manera un laboratorio corporal de danza comunitaria en la Universidad Pedagógica Nacional se configura como medio para el retorno al cuerpo de las mujeres participantes de este espacio?

## ¿POR QUÉ PREGUNTAR POR LOS CUERPOS-MUJER EN LA UPN?

En el transcurso de la carrera y sus diferentes espacios, particularmente en los encuentros de la línea de Investigación en “Memoria, Corporalidad y Cuidado” de la cual hago parte, las reflexiones producto de nuestras prácticas, recorridos y en general de nuestras experiencias de vida, sumado a las discusiones propias del espacio me han permitido reconocer la desconexión que vivimos muchas mujeres y la necesidad de retornar a nuestros cuerpos mediante el movimiento, la colectividad y el encuentro con la otra.

En estos espacios surgió la expresión “*Estamos desconectadas de nuestros cuerpos*”, la cual ha resonado en mí durante un tiempo y terminó por sembrar la intención de andar este camino investigativo. Al escuchar a mis compañeras y sus impresiones sobre la necesidad de regresar al cuerpo, al percibir sus cuerpos y el mío, al atender mis propias urgencias y búsquedas; concibo necesario indagar la posibilidad de regresar al cuerpo desde el movimiento compartido. Para ello, y como se mencionó anteriormente, pretendo acompañar un laboratorio corporal de danza comunitaria: un espacio de encuentro en el que, a través de la experimentación del movimiento libre y somático, sea posible explorar las maneras en que habitamos, percibimos y nos relacionamos con nuestros cuerpos<sup>2</sup>.

Dirigir esta propuesta a cuerpos-mujer responde a una urgencia encarnada y situada: yo también me sé mujer y reconozco en mi propia piel las marcas que esto imprime en la existencia. A muchas de nosotras tener un cuerpo feminizado nos ha dolido la vida; a otras lastimosamente, se las ha costado. Esta experiencia corporal me es familiar no porque sea homogénea o universal, sino porque se inscribe en un territorio compartido en el que lo individual es también colectivo; donde lo personal es político.

Las formas específicas en que las mujeres hemos sido desconectadas de nuestros cuerpos (hiperproductividad, sobre exigencias, socialización en materia de género, violencias de género, etc.)<sup>3</sup> hacen necesarios espacios propios para nombrar, reconocer y atender estas experiencias. Este laboratorio nace, entonces, de la convicción de que retornar colectivamente a nuestros cuerpos-mujer es un acto de cuidado mutuo y de insurgencia; y que frente a un

---

<sup>2</sup> Todo lo relacionado con el laboratorio: su estructura, principios y metodología se desarrollará con mayor precisión en el apartado del quinto movimiento.

<sup>3</sup> Estas son solo algunas de las razones por las cuales las mujeres nos desconectamos del nuestro cuerpo. En el tercer y cuarto movimiento se desarrollan discusiones y análisis más precisos tanto a nivel UPN como a nivel estructural.

mundo que nos quiere competitivas y lejanas, nosotras nos encontramos para tejer y sostener de manera conjunta otras formas de vida.

En el marco de esta investigación resulta fundamental posicionar al cuerpo como lugar de construcción de conocimiento. La experiencia corporal se traduce en saberes sobre el mundo, sobre las otras y sobre sí mismas. Esta investigación busca interpelar la hegemonía de la razón y legitimar el conocimiento que emerge de la experiencia encarnada y, en este caso, comunitaria. Pero, sobre todo, reconoce el cuerpo como territorio primario de experiencia, resistencia y, por qué no, de sanación.

Por ello, este laboratorio toma la forma de un proyecto pedagógico. Esta modalidad, al ser de carácter dialógica y procesual crea las condiciones idóneas para indagar e identificar las formas en que las mujeres habitamos, percibimos y nos relacionamos con nuestros cuerpos a través del movimiento. Permite observar con atención las resistencias, patrones incorporados y hábitos de movimiento que revelan experiencias de vida concretas y memorias sedimentadas en nuestra corporalidad.

Así, el proyecto pedagógico, además de permitir el reconocimiento de tales formas de relación cuerpo-movimiento, deviene como un espacio en el cual posibilitar posibles transformaciones a través de la práctica paulatina del movimiento exploratorio y consciente. Además, es importante reconocer que la elección de tal modalidad de trabajo de grado responde a una urgencia por generar espacios con metodologías que honren y reconozcan las experiencias de nuestros territorios corporales.

Cabe preguntarse también por qué generar un espacio de danza comunitaria en la UPN. La oferta artística y cultural de Bogotá se encuentra concentrada en determinadas zonas de la ciudad, y si bien el campus universitario se encuentra en una zona relativamente privilegiada y cercana a los centros de poder de la ciudad, muchas de las compañeras estudiantes -incluida yo- no contamos con los suficientes medios económicos para poder financiar y participar de determinados espacios de danza y movimiento ya que suelen tener costos elevados, especialmente aquellos con fines somáticos, de sanación y/o reconexión. Por ello, esta propuesta es una posibilidad para que más personas podamos vivenciar este tipo de prácticas, pero, sobre todo, para que en nuestras vidas se abra una puerta y se germine una búsqueda por el encuentro personal y colectivo a través del movimiento.

Paralelamente, la oferta cultural concreta de la universidad solo concibe un pequeño número de talleres que se enmarcan en géneros y técnicas concretas de danza, más la exploración corporal en su amplitud parece no tener un lugar, al menos no en la agenda institucional. De hecho, la mayoría de estos espacios son a la vez grupos representativos, por lo que su énfasis gira en torno a la creación de repertorios para llevar a espacios institucionales a interinstitucionales. De manera que este laboratorio, además de posibilitar la experimentación y el redescubrimiento corporal, es una puesta autónoma que nace del seno estudiantil; en este caso, nace de un cuerpo con búsquedas, preguntas y que espera extenderse a otras para que también se pregunten, se muevan y se sientan; nace de un cuerpo que invita a que retornemos en colectivo.

Así, concibo la danza y el movimiento, y específicamente su uso y vivencia como medio para retornar al cuerpo, como una apuesta profundamente política y si se quiere revolucionaria. Política, en tanto el cuerpo en movimiento disputa su propia existencia: interpela y cuestiona las lógicas de control que lo determinan, fragmentan y aíslan. Revolucionaria, porque subvierte la desconexión impuesta y nos devuelve la capacidad de habitar conscientemente nuestra corporalidad. Dicho de otro modo, el cuerpo encarna las formas de control que el sistema ha instaurado para mantenerse vigente, pero simultáneamente tiene la posibilidad de alterarlas, desajustarlas, torcerlas y surcar nuevos caminos. Como señala Pabón (2006):

El cuerpo es sin lugar a duda el medio donde se ejercen todos los poderes y por esto mismo, es el lugar privilegiado a través del cual se puede llegar a precipitar una transmutación de los valores de nuestra cultura, es decir, una destrucción a martillazos del yo fascista que existe en cada uno de nosotros, controlando y anestesiando nuestra potencia de vida. (p.76)

Por esta razón, el laboratorio pretende propiciar espacios en los cuales encontrarnos para dialogar e interpelar las formas de vida que tenemos interiorizadas; brindarnos un momento en el cual atender y reestablecer el vínculo con el cuerpo; romper la lógica capitalista en la cual toda actividad debe ser para la producción y, por el contrario, gestar un espacio en el cual construir otro tiempo y otra lógica resulta profundamente insurrecto. Bailar, movernos, remover la carne, el cuerpo y las ideas; explorar otras posibilidades; conjurar un encuentro

consigo misma y con las otras a través del movimiento constituye un acto profundamente subversivo.

Retornar es, entonces, una apuesta personal y a su vez ético-política frente a la vida: tomar consciencia de lo que acontece en nuestro cuerpo para atender los ritmos propios. Este acto de atender es vital, pues el retorno a través del baile y el movimiento trasciende el espacio de danza comunitaria y permea las prácticas concretas de vida de las personas. En esencia, se trata de que el movimiento nos permita sentir lo que de otro modo no advertimos y nos brinde intuiciones para posicionarnos de otras maneras en el mundo.

## **OBJETIVOS**

### *Objetivo general*

- ✓ Desarrollar un proceso pedagógico a través de un laboratorio de danza comunitaria para facilitar el retorno al cuerpo con mujeres de la UPN mediante experiencias de exploración corporal colectiva.

### *Objetivos específicos*

- ✓ Identificar cómo es la relación con sus cuerpos de las mujeres participantes del espacio, que permita reconocer sus experiencias, percepciones y formas particulares de habitar lo corporal en el contexto de la UPN.
- ✓ Diseñar e implementar un laboratorio de danza comunitaria para mujeres de la UPN que facilite procesos graduales de sensibilización, expresión y reconexión corporal colectiva.
- ✓ Reconocer las tomas de conciencia y las vivencias de retorno que experimentan las mujeres acerca de la relación con su propio cuerpo durante el proceso del laboratorio

### TERCER MOVIMIENTO

## CUERPOS SITUADOS: UN ACERCAMIENTO AL CUERPO-MUJER EN LA UPN

Para poder retornar al cuerpo, es necesario reconocer cuándo y de qué manera nos fuimos, nos ausentamos; es necesario entrever las experiencias vividas y los caminos andados que posibilitaron la ausencia de sí. Por lo que para caminar esta búsqueda por un retorno en y de los cuerpos de mujeres que hacen parte de la Educadora de Educadores, es necesario situar la universidad no sólo en términos históricos y geospaciales, sino comprenderla como un lugar en el cual existen una serie de relaciones, dinámicas, y perpetraciones; como un pequeño universo en el que se pone el cuerpo y con él emociones, sentimientos, vivencias y disputas.

Esto, no sólo para referenciar dónde nos ubicamos en términos tangibles y contextuales, sino primordialmente, para vislumbrar cómo lo vivimos y habitamos las mujeres. Incluso, para entrever cómo este lugar ha posibilitado o no la desconexión con nuestros cuerpos.

Para empezar, en términos geospaciales, la UPN se encuentra en la ciudad de Bogotá, concretamente en el barrio La Porciúncula de la localidad de Chapinero. Ubicada entre las calles 72 -73, y las carreras 11 – 13; está rodeada de variedad de corporaciones, entidades financieras, centros comerciales, y la Bolsa de valores de Colombia. Quizá por eso, la presencia de una universidad pública en este sector, con todo lo que ella implica, ha sido tan controversial y objeto de codicia para quienes habitan y controlan este importante centro financiero del país.<sup>4</sup>

Históricamente, la universidad tuvo su origen en 1917 cuando el gobierno, en el marco del Primer Congreso Pedagógico Nacional ordenó la construcción del Instituto Pedagógico Nacional para Señoritas, el cual desarrolló sus funciones entre los años 1927 y 1951, cuando el Instituto heredó la facción femenina de la Escuela Normal que entró en un proceso de desmonte por proyectos liberales. (Rodríguez y Polo, 2024). Dicho Instituto fue construido en la actual sede de la Avenida Chile o calle 72.

Así, en 1955 nació oficialmente la Universidad Pedagógica Nacional Femenina, vinculando el entonces “Instituto Pedagógico Nacional, las Facultades Universitarias, el

---

<sup>4</sup> Es importante aclarar que la universidad cuenta con cinco sedes: Valmaría, El Nogal, Parque Nacional, La Universidad Pedagógica de Kennedy y la calle 72. Sin embargo, esta última además de ser la central, es la cual habito y el foco de mi interés.

Instituto de Bachillerato y las Escuelas Anexas. Y en 1962 pasó a ser la actual Universidad Pedagógica Nacional de carácter mixto (Rodríguez y Polo, 2024, p. 16).

Su emergencia sintetizó la tradición pedagógica alemana, francesa y estadounidense, lo cual le permitió llevar a cabo una innumerable cantidad de prácticas pedagógicas e investigativas a modo de laboratorio. Según Rodríguez y Polo, esto “la convierte en la institución universitaria con mayor trayectoria en formación e investigación en educación y pedagogía en el país.” (2024, p.15).

De acuerdo con Rodríguez y Polo (2024), al ser una institución de carácter público ha podido:

Liderar o participar en proyectos educativos de alto impacto, como el Movimiento Pedagógico en los años ochenta, la Expedición Pedagógica Nacional, el compromiso con los planes educativos decenales y la contribución en el desarrollo de políticas educativas pertinentes para el país. (p. 17)

En general, ha sido una institución que, al llevar la batuta sobre la educación del país y ser referente latinoamericano, tiene la facultad y responsabilidad de reconocer la realidad social y política del país y del mundo, implicando que se articule activamente a los diferentes movimientos sociales y sus demandas en determinados momentos históricos.

Un elemento destacable en este panorama es la presencia mayoritaria de mujeres en la universidad. A pesar de que la institución es mixta desde hace más de seis décadas y la participación masculina en el campo de los estudios educativos ha aumentado, persiste una diferencia, aunque sutil. De acuerdo con datos proporcionados por la Subdirección de Admisiones y Registro (comunicación personal, marzo 2025), durante el semestre 2024-2, la distribución de estudiantes de pregrado fue: 45.8% de género masculino, 54.07% femenino y 0.04% no binario. En los programas de posgrado, la distribución mostró un 50.4% masculino y 49.05% femenino. Para el semestre 2025-1, las cifras en pregrado reflejaron un 46.07% de estudiantes masculinos, 53.9% femeninos y 0.01% no binarios; mientras que, en posgrados, el 48.9% corresponde al género masculino y el 51.01% al femenino.

Cabe señalar que, si bien las estadísticas oficiales registran un número específico de personas no binarias, al recorrer y habitar el campus universitario identificamos una mayor presencia de esta población, aunque no esté censada de manera formal.

**Tabla N 1**

*Registro de estudiantes activxs de la UPN en el periodo 2024-2 y 2025.1*

POBLACIÓN 2024-2			POBLACIÓN 2025-1		
Genero	Pregrado	Posgrado	Genero	Pregrado	Posgrado
Masculino	3950	429	Masculino	4045	434
Femenino	4655	422	Femenino	4733	452
No Binario	4	0	No Binario	1	0
<b>Total</b>	<b>8609</b>	<b>851</b>	<b>Total</b>	<b>8779</b>	<b>886</b>

Nota: La tabla muestra la cantidad de hombres, mujeres y personas no binarias, activas como estudiantes de la UPN en el periodo 2024-2 a 2025-1. Fuente: Subdirección de admisiones y registro.

### ***Campus calle 72***

Las instalaciones de la calle 72 son parte de la sede principal; si bien hay otras sedes para facultades específicas como la de bellas artes o educación física, es en esta en donde la mayoría de los estudiantes y administrativos convergen diariamente. Con una extensión aproximada de dos calles, se despliega como un espacio compacto donde confluyen múltiples dinámicas.

Los salones de forma predominantemente cuadrada o en su defecto rectangular son de dimensiones reducidas y tienen variaciones térmicas evidentes: algunos permanecen fríos y húmedos gran parte del día, mientras que otros reciben luz solar directa que intensifica el calor. El mobiliario en su mayoría consiste en pupitres de madera o pasta plástica, pequeños, rígidos y en más de una ocasión dañados, cuya cantidad resulta insuficiente para la totalidad de estudiantes, implicando que a veces debamos ubicarnos en el suelo durante las clases, aún con la incomodidad que esto implica.

El restaurante es pequeño y no tiene la capacidad suficiente para albergar la demanda estudiantil, lo que implica que las actividades de alimentación se extiendan hacia las gradas, pasillos y escaleras de la universidad sin importar si hace mal clima o no. La cafetería no es muy diferente y en general se observan daños en la infraestructura de la universidad, por lo que no es extraño tener clase, almorzar o habitar el espacio junto a goteras e inundaciones.

Las zonas verdes por su parte son reducidas y actualmente se encuentran en remodelación y los espacios destinados específicamente para el descanso se limitan al suelo. De manera que, con frecuencia, un mismo lugar es utilizado para descansar, almorzar, estudiar

y jugar, generando una dinámica de espacios múltiples a su vez que simultáneos. Si bien la actual administración ha hecho esfuerzos por hacer más habitables los espacios, lo ya mencionado es una realidad que ha perdurado por años -al menos los que yo la he habitado-.

En este contexto físico se desarrolla una vida social intensa y con una serie de dinámicas sociales de diversa índole: ventas ambulantes e informales (chazas) forman parte de la cotidianidad universitaria y son de hecho, una alternativa para suplir necesidades económicas y laborales del estudiantado; el consumo de sustancias como alcohol, cigarrillo y cannabis ocurre -actualmente- en la mayoría de los espacios; las actividades al interior del campus van desde ejercicios culturales y académicos institucionales, pasando por espacios y eventos autogestionados, hasta acciones simbólicas y directas como la protesta y el tropel; la coexistencia de dinámicas de esparcimiento con episodios de exceso han derivado en situaciones de VBG y conflictos interpersonales. Todo esto ha hecho parte de mi experiencia de siete años en la universidad y está consignado de diferentes maneras en mis diarios de campo, anotaciones personales y por supuesto, en mi experiencia corporal.

En general, la cantidad de personas en relación con el espacio físico disponible genera una experiencia en donde es inevitable sentir, oler o tocar al otro; la proximidad corporal y la saturación sensorial hace parte de la cotidianidad. Sin embargo, aunque parezca que estamos acostumbradas, el exceso de sonidos, aromas, imágenes y personas resulta algo abrumador para muchas.

Con esta descripción pareciera que todo lo que ocurre dentro del campus tiene una connotación negativa pero no es así, al menos no del todo. Aquí también se tejen vínculos y redes de apoyo; se construye desde la colectividad y la resistencia; se crean otros mundos posibles. Aquí también se ama con intensidad, se abraza el cuidado y el apañe; se germinan sueños y utopías personales y colectivas. En este espacio, aunque pequeño hay una sensación de calidez que muchas reconocemos como un elemento diferencial de otras universidades públicas y nos hace sentir acogidas de alguna manera. No por nada solemos llamarla “la gran casa” o “la casita”.

Sin embargo, estas dinámicas también tienen otro rostro. Habitar “la casita” implica poner el cuerpo en medio de tensiones que no siempre son visibles pero que se sienten: en la espalda que se encorva, en la respiración que se acorta, en el cansancio que se acumula. Lo que sigue es un intento por nombrar eso que muchas veces preferimos no ver, eso que se incrusta calladamente mientras transitamos estos pasillos

## **La sospecha: entre el desarraigo y el retorno. Los cuerpos femeninos en la UPN.**

Pensar en los cuerpos de las mujeres de la UPN -mis compañeras- me implica observar hacia dentro y situar también lo que ocurre en mí, en mi mundo. De hecho, es en este escenario donde ha ido germinando un interés por lo que ocurre en el cuerpo, lo que pasa por él y lo puede llegar a ser y hacer. Permitiéndome mover y remover cada fibra, cada músculo y cada hueso es que he podido observarme con cautela y curiosidad; develando ritmos y cadencias que desconocía, sintiendo las aguas<sup>5</sup> que me habitan; sabiéndome océano.

La curiosidad por cómo me siento, por cómo me relaciono con mi cuerpo y las emociones o dolores que le habitan, poco a poco se ha trasladado a el cuerpo de quienes me rodean y me ha invitado a hablar en plural y en común; ya no solo es esta mi carne la que me suscita preguntas, sino es, nuestra carne, nuestros cuerpos y nuestros mundos. ¿Qué nos duele? ¿Qué nos habita? ¿Qué estamos encarnando día a día? ¿Dónde dejamos nuestro cuerpo cuando el mundo pesa? ¿Lo cargamos consigo o lo olvidamos? ¿Qué nos hace irnos? ¿Cómo regresamos?

Este genuino interés me ha llevado a cultivar la difícil tarea del silencio y la observación -hacia dentro y hacia el mundo-. Cuando bailo o me encuentro en espacios de movimiento compartido me gusta apagar las voces que me habitan -o eso intento- y ver a las demás personas, a esos otros cuerpos que se mueven y están siendo en su esplendor, desdoblándose, siendo colapsados por la quietud y la rapidez, por la búsqueda y el desencuentro. Al igual que ellos miro hacia adentro y siento cómo se mueven mis aguas, como las contracturas y tensiones se hacen manifiestas y me llevan a lugares y posiciones concretas, a búsquedas personales que me permitan, por qué no, sentirme mejor.

---

<sup>5</sup> Esta comprensión del cuerpo como agua la comparten otras escritoras como la poeta estadounidense Natalie Diaz de origen mojave, quien escribe “We carry the river, it’s body of wáter, in our body” [“llevamos el río, su cuerpo de agua, en nuestro cuerpo”] (Díaz, 2020/2023, párr. 19). Para ella, más que una metáfora es la realidad de su pueblo: el cuerpo y el agua son lo mismo. Habitar el cuerpo es, habitar las aguas que lo constituyen; somos río tanto como piel, océano tanto como hueso.

Poco a poco esta observación se ha afinado y me he encontrado en la calle, en el transporte público, en la fiesta, en la iglesia, y en muchos lugares más curioseando a las personas. La universidad es quizá uno de los lugares en donde más lo hago, tal vez por el tiempo que habito en ella, o porque no debo asumir las mismas precauciones que en los lugares públicos, y entonces me retraigo -quizá con algo de descaro- en los demás. Allí observo a mis compañeras y a mí, a veces, tratando de entender qué nos ocurre, advirtiendo la forma en la que nos movemos y nos expresamos; otras veces, tan sólo contemplando.

Sin embargo, de tanto hacerlo he ido dándole nombre a lo que veo y también escucho, porque en últimas observar no pasa sólo por lo que atiendo con la vista, sino también veo lo dicho y lo no dicho. Digamos entonces que no sólo observo sino percibo. Me doy cuenta de las expresiones fugaces; las tensiones corporales que se traducen en posturas y movimientos concretos; construyo mapas de significado de acuerdo con lo que los cuerpos manifiestan de distintas formas; percibo rastros emocionales y distingo matices. A veces lo observado se complementa con lo audible, otras veces se contradice; de cualquier manera, intuyo que algo ocurre en los cuerpos, y ese algo no siempre quiere hacerse notorio, al menos no de manera evidente.

Pero, aunque trate de pasar desapercibido, lo intuyo porque noto como las espaldas se curvan hacia dentro, los hombros se encogen y la cabeza se agacha; porque veo manos y bocas temblorosas que se acaban un cigarro tras otro, que se comen las uñas y se arrancan pedacitos de piel de los dedos. Sospecho que algo ocurre porque noto cuerpos que fijan la mirada en un punto y parecen no estar presentes; porque escucho conversaciones en donde se evoca al cansancio, el estrés, la enfermedad y el dolor; porque percibo respiraciones agitadas y veo cuerpos que no permiten -o no saben- como respirar, cómo oxigenarse, y el aire no pasa de su pecho, es decir, no entra, no circula.

La sospecha se hace más grande y con ella la curiosidad al ver a mis compañeras y notar en ellas rastros, o más bien espejos de lo que muchas veces siento en mí. Así, para honrar esta curiosidad, los salones, las plazas, los pasillos, las clases y la universidad en general se vuelven un lugar para descubrir y descubrirme. Aunque para ser sincera no siempre es así, a veces es tanto el cansancio, la pereza, el afán, los sentimientos y otras cosas más las que no me dejan observar con atención, ni hacia dentro ni hacia afuera.

Aún con ello, pese al ritmo frenético que a veces lleva el mundo, la universidad y la vida misma logro tener pequeños momentos reveladores en los que me doy cuenta de que no

siento mi cuerpo; de que no sé cómo me siento física y emocionalmente; de que estoy orbitando lejos de mí, y en seguida me desconecto de nuevo. Así duro un tiempo: en un constante vaivén, habitando la pendulación, a veces de manera inconsciente, otras deliberadamente; porque darme cuenta de lo que me habita en ocasiones resulta tan abrumador que prefiero asumir la distancia de mí para no dejar de hacer lo que el mundo me exige y termino por postergar la posibilidad del regreso - ¿Algo similar ocurrirá con ellas? -.

Pero por más de que lo postergue, en mi cuerpo se empieza a gestar una urgencia: la necesidad de regresar, de retornar a mí. Quizá es la experiencia corporal en relación al baile la que he tenido durante años la que me permite tener estas revelaciones y de alguna manera me siento afortunada. El saberme presente y viva en el movimiento me permite matizar mi experiencia y distinguir de alguna manera cuando estoy más allá que acá, aunque a veces me demore en reconocerlo.

Así, las preguntas que me acompañan se extienden y se complejizan: ¿a todas nos pasará lo mismo? ¿cuántas andaremos desconectadas?, ¿qué tan difícil nos estará siendo observar y atender?, ¿qué tan lejos estaremos de nosotras mismas?, ¿cuántas sentimos la ausencia de nosotras? Incluso, ¿de dónde este piloto automático?, ¿cuándo nos fuimos?, ¿qué nos arranca de nuestra tierra, de nuestro jardín<sup>6</sup>?

Así, empiezo a buscar indicios, vestigios y señales que puedan darme alguna pequeña claridad. Me conflictúa un poco e incluso me pregunto si acaso este sentir que creo colectivo en realidad es sólo una conjetura; un mal presagio; un prejuicio. Pero respiro un poco y abrazo mi intuición que con años de curiosa atención he podido nutrir.

Entonces afinó mi observación y comienzo a identificar discursos, narrativas y charlas que apunten o puedan nutrir esto que hace tiempo estoy sintiendo. Me permito habitar los espacios académicos con otros ojos e intenciones, con una búsqueda concreta: la de problematizar el cuerpo. Tanto así que no sólo en clases abro más los sentidos, sino que con mis compañeras y amigas cercanas pongo el tema a la mesa; empiezo a reconocer patrones, puntos en común, heridas cercanas. Poco a poco se develan pistas y señales, la sospecha toma cuerpo y puedo verle, puedo reafirmarla: las mujeres nos hemos ido de nuestros cuerpos y necesitamos un retorno a ellos.

---

<sup>6</sup> La metáfora del jardín es utilizada con frecuencia por los docentes de la línea de memoria, corporalidad y cuidado, para referirse a las experiencias corporales como un proceso vivo y dinámico factible de ser leído y abordado de maneras pedagógicas.

Entonces lo reafirmo: Si, no sólo yo estoy desconectada; no sólo yo me ausento de mi cuerpo y se me dificulta regresar; no estoy sola en este malestar, sé que es colectivo. No, no estoy tan perturbada, es una realidad; esta desconexión es política. Y no hablo aquí de un abandono accidental del cuerpo, sino de lo que más adelante conceptualizaré como ausencias producidas por estructuras de poder que nos empujan fuera de nosotras mismas.

Sin embargo, reconozco la necesidad de ampliar el panorama, de regar la sospecha con otras experiencias, entrar en diálogos y exploraciones con mis compañeras. El océano es la confluencia de muchas fuentes y esto es lo que deseo, encontrar mis aguas con las de otras mujeres y juntas movernos, juntas saber qué nos pasó, cómo nos ausentamos de nosotras mismas, y juntas conspirar un retorno.

### ***La ausencia encarnada: ¿Cómo nos fuimos?***

Además de abrazar lo que mi experiencia habitando la UPN me revelaba; lo que mis sentidos y curiosas observaciones me contaban, y, en general lo que siento muy dentro; decidí, como apertura a mi proceso investigativo, acercarme a esas otras aguas (experiencias) por medio de un cuestionario abierto llamado “Retorno al cuerpo. Diagnóstico sobre la experiencia corporal de mujeres en la UPN” (González, 2025)<sup>7</sup>, aplicada en el mes de marzo a doce mujeres -entre estudiantes y docentes-. Esta encuesta fue diligenciada por doce mujeres pertenecientes a la universidad -entre estudiantes y docentes-, provenientes de las facultades de Educación, Ciencia y Tecnología, y Humanidades, cuyas edades comprenden de los 19 a los 57 años. Con esto, mi intención era la de rescatar las vivencias de mis compañeras y contrastarlas con todas esas intuiciones que había venido sembrando.

Acercarme a sus relatos poco a poco me confirmó que nuestros cuerpos figuran como un prisma en el que confluyen y se reflejan memorias, emociones y sentimientos, a su vez que violencias, traumas y miedos; nos atraviesan normas, expectativas y formas de disciplinamiento; son y somos contenedores de experiencias que se incrustan y se manifiestan en tonos musculares, posturas corporales, disposiciones, búsquedas e intenciones. Cada experiencia que nos transita se despliega en diferentes manifestaciones que intervienen en cómo vemos el mundo y nos movemos en él. He podido encontrar otros ritmos, otras cadencias

---

<sup>7</sup> (ver Anexo 1).

y otras lógicas; otras formas de vivir y habitar los cuerpos femeninos que, aunque parecen apuntar a lugares diferentes -dadas las experiencias de vida concretas de cada una-, en realidad son próximas y se complementan. Con eso, reafirmo que la expresión de “lo que le pasa a una nos pasa a todas” no es tan metafórica.

Por lo tanto ¿qué nos atraviesa a las mujeres de -y en- la UPN?, ¿qué se nos ha incrustado?, ¿qué recorre nuestros cuerpos?, ¿cómo nos sentimos y nos relacionamos con la universidad, con nosotras y con el mundo?, ¿qué situaciones concretas nos ausentan de nuestro cuerpo?

En primer lugar<sup>8</sup>, la distribución espacial y las dinámicas propias de la universidad son un detonante en cómo nos sentimos. El hacinamiento, las aglomeraciones, la sobreestimulación auditiva, la desregulación de los espacios, la fiesta y el consumo de sustancias nos ha implicado sensaciones de incomodidad, ansiedad e inseguridad. Personalmente, hay espacios concretos como el restaurante, la cafetería y las canchas ubicadas frente al edificio C que me resultan abrumadores; para otras compañeras, la plaza Camilo Torres, la “calle del pecado”, los pasillos del A e incluso la biblioteca generan algún tipo de malestar o angustia.

Cualquiera que sea el lugar que nos agote, las sensaciones de alerta y malestar son similares. Y digo cualquiera porque si bien la universidad es nuestro espacio de interés, las experiencias que pueden implicarnos malestar no sólo se dan allí sino en la calle, la ciudad y la vida en general. De hecho, muchas veces las arrastramos de un lugar a otro, de una esfera a otra. En otras palabras, la distancia que se va instaurando en nuestros cuerpos es la sumatoria de diversas experiencias; como un caudal que de tanto cargarse termina por desbordarse.

Paralelamente, la forma en la que el cuerpo es asumido desde la academia tiene también sus implicaciones. Compañeras de la LECODH y de Educación Infantil mencionan: “Algunas clases olvidan el cuerpo y el movimiento como posible y necesario para el aprendizaje y centran los procesos en lo mental-cognitivo.” y “en las clases, los pupitres y profesores limitan”.

Efectivamente, parece existir una tradición académica en la cual se privilegia lo racional y mental sobre lo corporal. Si bien algunas licenciaturas como la LECODH, la LEBP y la LAE tienen puestas epistemológicas que subvierten estos preceptos y rescatan la presencia activa del cuerpo, no es una variable común en toda la universidad. Estas apuestas se visibilizan en

---

<sup>8</sup> Todas las citas consignadas en este apartado hacen parte de las respuestas de la encuesta: “Retorno al cuerpo. Diagnóstico sobre la experiencia corporal de mujeres en la UPN” (González, 2024). Se hace de esta manera para facilitar la lectura del documento.

espacios académicos como la ya mencionada línea de Investigación en memoria, corporalidad y cuidado, el semanario de profundización I -que está precisamente adscrito a esta línea de investigación- o la electiva del profesor cartógrafo, pero como ya se mencionó, no son muchos los espacios que brindan la posibilidad de acercarnos a lo corporal.

Por su parte, los salones pequeños y sin ventilación, o en su defecto fríos y húmedos; las clases que requieren de una atención sostenida por largos periodos de tiempo; los pupitres rígidos e incómodos; las sillas dispuestas linealmente; la etiqueta -explícita o no- de lo que sería disruptivo en el aula (cambiar de posición, estirarse, etc.); la imposibilidad de movernos con libertad, entre otras circunstancias resultan por indisponernos.

Además, no existe en el campus de calle 72 un espacio acondicionado adecuadamente para realizar experiencias corporales de calidad, un espacio que genere intimidad y comodidad para el movimiento, como un salón con espejos o piso de madera lo suficientemente amplio y acogedor. Incluso, no hay un pastizal o un pequeño espacio verde en el cual poder jugar o descansar.

De hecho, muchas veces la academia parece no reconocer que las estudiantes -por razones socioeconómicas, emocionales, laborales, personales, etc.- habitamos los espacios con sueño, hambre y malestar; que a veces la vida nos pesa un poco y no queremos ni podemos asumir ciertas disposiciones. Por un lado, gran parte del estudiantado es de estratos 1,2 y 3, por lo que en su mayoría viven en los barrios periféricos de la ciudad y deben hacer largos recorridos para llegar a la universidad, así como usar y habitar el transporte público con todas las tensiones e implicaciones que este tiene.

Por otro lado, muchas de nosotras no sólo debemos asumir la carga académica propia de la universidad, sino también dinámicas laborales. Hay quienes cuentan con horarios y contratos establecidos -a medio tiempo o incluso tiempo completo-, así como hay quienes trabajamos desde la informalidad o el rebusque diario. A veces, la estabilidad económica se pone en tensión, entra en crisis o simplemente no existe y nuestra alimentación, por ejemplo, depende únicamente de lo que la universidad puede brindarnos. Más de una vez hemos pasado el día con lo que podemos comer allí o con lo que podemos compartirnos. Las responsabilidades familiares, por su parte, también exigen mucho de nosotras; algunas son madres, cuidadoras y proveedoras de sus familias, así como otras vivimos solas y somos las únicas responsables de nuestro cuidado. Si lo pensamos bien, cada una de nosotras carga una historia, y así como nos habitan sueños, amores y alegrías, también lo hacen heridas y dolores.

Ya sea algún drama familiar, una enfermedad física o mental, una experiencia de abuso, diferentes formas de violencia o cuales quieran que sean la circunstancias, habitamos la universidad y el mundo con nuestra historia a cuestas, aunque nadie lo sepa, aunque nadie lo intuya.

Así, la suma de estos factores nos implica una disociación constante; una ausencia de nuestros cuerpos; un piloto automático. Muchas veces me descubro con la mirada perdida y sumida en pensamientos intrusivos: ¿qué tareas debo completar?, ¿qué pagos debo hacer?, ¿y el mercado?, ¿y el arriendo?, ¿y la tesis?, debo ir a trabajar.

Ese pendular entre atender la clase y lo que ocurre en nuestras vidas nos impide generar procesos de conciencia corporal y emocional; nos implica una desconexión que, para una estudiante de filosofía, es:

“como una no conciencia de estar presente, (...) En términos físicos puedo expresarlo como estar en un vídeo juego y la única vista que tengo es lo que está frente a mí, con giros en cualquier dirección, pero, poca interacción o visión de mis extremidades, enfocada en cumplir x o y tareas del día (...)”

Por su parte, otra compañera de la LECODH manifiesta: “A veces mi cuerpo se vuelve totalmente imperceptible para mí. Es como si muriera. Ahí encuentro un punto de desconexión (...)”

Así mismo, hay toda una serie de prácticas sociales que van más allá de las lógicas universitarias y resultan por generar estragos en nuestros cuerpos y el cómo nos relacionamos con ellos. La violencia simbólica es quizá una de las más reconocidas y nombradas por las compañeras y por mí. El sistema económico, social y cultural opera de manera indirecta o inconsciente; se escudriña tanto en nuestros patrones de pensamiento y comportamiento que no lo percibimos, -al menos no de primera mano-. Con mensajes, valores, representaciones y símbolos sugiere toda una serie de categorías y patrones que tomamos por “normales” y con las cuales configuramos la percepción del mundo.

Bourdieu (2000) define la violencia simbólica como aquella “violencia amortiguada, insensible, e invisible para sus propias víctimas, que se ejerce esencialmente a través de los caminos puramente simbólicos de la comunicación y del conocimiento” (p.5) Lo particular de esta forma de violencia es que opera con nuestra complicidad: aplicamos a nuestras propias vidas las categorías dominantes, interiorizándolas y asumiéndolas como naturales.

Así, asumimos formas concretas de relacionarnos, de comportarnos y de pensar; ordenamos la realidad con base a clasificaciones excluyentes y deterministas (lo bueno y lo malo; lo idóneo y lo inapropiado; lo bello y lo feo, etc.). Lo interiorizamos de tal manera que pensamos “es el orden de las cosas”. De manera que valoramos cuerpos, practicas, subjetividades, estéticas, afectividades, discursos -entre otros-, a su vez que somos valorados con base en dichas determinaciones sociales.

Como resultado, entramos en unas lógicas que, aunque aparentemente modestas e inocentes son violentas. De manera concreta, la encuesta, arrojó que las mujeres de la UPN - dentro y fuera de la universidad- nos encontramos en situaciones en donde nuestros cuerpos, comportamientos y formas de ser son vulnerados y evaluados. Si cumplimos con los estándares de belleza y académicos; si nuestra apariencia física es la idónea o no; si merecemos o no ocupar los espacios que habitamos; si somos ruidosas o por el contrario silenciosas. Recibimos miradas que nos inspeccionan, nos calibran y nos atraviesa hasta los huesos y entonces...

Nos sentimos nerviosas, cohibidas; nos da vergüenza exponernos en espacios públicos, dejarnos ver y ocupar estos; medimos nuestros gestos, monitoreamos nuestro comportamiento y formas de vestir; evitamos habitar determinados lugares que representen algún tipo de riesgo. Una estudiante de Lenguas Extranjeras manifiesta que sus reacciones frente a esto muchas veces la hacen volverse más “pequeña y ensimismada”; y otra, de Educación Infantil adiciona que su cuerpo es “tímido, rígido y tieso” cada vez que habita la universidad pues se siente observada constantemente.

Sin embargo, también existen formas de violencia más directa que pueden o no acarrear lo físico. Una compañera docente reconoce la existencia de “amenazas que afectan la seguridad y la tranquilidad”. A su vez que varias compañeras y yo hemos sido hipersexualizadas y nos han observado y tocado de manera inadecuada.

Entonces, reconocemos que las dinámicas relacionales, laborales, académicas y estudiantiles; las Violencias Basadas en Género; los sectarismos políticos y discursivos; la falta de políticas institucionales de cuidado, las exigencias de un mundo que no para; las miradas y comentarios; las expectativas sociales; toda nuestra historia personal y un largo etcétera han condicionado y subordinado nuestros cuerpos.

Estos jardines tan llenos de potencias y posibilidades han sido ocultados, silenciados y vulnerados. Estas vivencias se traducen en los cuerpos en tensiones musculares crónicas, dolores y enfermades; en geometrías y corporalidades restrictivas: hombros y espaldas

encorvadas, piernas y brazos cruzados, cabeza baja y en general una ocupación mínima del espacio físico disponible; se manifiestan con respiraciones entrecortadas, automáticas y principalmente torácicas, a veces llegando a la apnea.

Estos cuerpos, en vez de ser habitados conscientemente y experimentados, se transformarán en algo que debe ser visto, evaluado y corregido. Es como si nos desdobláramos para vigilarnos desde afuera; como si además nos ausentáramos para no advertir lo que implica ser mujer en una sociedad profundamente patriarcal y violenta... ¿Nos vamos para que no nos duela?

### ***Búsquedas y devenires: ¿cómo volvemos?***

Pese a los silencios y las ausencias, a las distancias y privaciones, hay algo que se gesta muy dentro y que busca salir de algún modo y desplegarse. El cuerpo, pese a todas las estructuras de poder que le “determinan” puede devenir en otro. De esta manera, coincidimos que pese a la desconexión que podemos vivenciar hay un germen que cree en otras posibilidades, que aguarda porque algo cambie. Entonces, nos encontramos con mujeres que buscan formas de agenciar espacios y prácticas -personales y colectivas- para poder liberarse un poco y regresar a ellas, a sus cuerpos.

Las estrategias personales que emergieron en el cuestionario son diversas: algunas leen, pintan y escriben; otras montan bicicleta o se sumergen en caminatas al aire libre, agudizando los sentidos y sintiendo con atención lo que las rodea, respirando hondo; hay quienes se sumergen en la música y sintiéndola profundamente van hacia dentro; están quienes tienen prácticas concretas de meditación, *tapping* o terapia psicológica; otras por su parte crean tejidos y redes de apoyo con las cuales puedan sentirse cómodas para sostenerse y vivirse de otra manera. Y algunas como yo, que buscamos el movimiento, el baile, el goce y -a veces- el trance; no importa la forma, el cómo o el cuándo, tan solo nos dejamos ser mientras nuestro cuerpo se despliega en oscilaciones, vibraciones y desplazamientos... mientras nos sabemos vivas y presentes, sintiendo con fuerza y moviendo nuestras aguas.

Además de estas prácticas personales, dentro de la universidad existen determinados espacios que intentan posibilitar un retorno o acercamiento al cuerpo. Entre los académicos, la línea de Memoria, Corporalidad y Cuidado ha representado para algunas de nosotras un espacio liberador. Para una estudiante que participa de sus encuentros, este es un escenario en el cual

“el cuerpo puede liberarse de estos modos y devenir otro, sentirte más presente, más en sí mismo, sentirse capaz de hacer nuevas cosas y crear con él”.

Entre los espacios institucionales, el del programa de Deporte y Recreación de la Subdirección de Bienestar Universitario que oferta talleres de yoga, música, danza y deporte. Si bien no son espacios de larga duración, son una oportunidad para darse un respiro y sentir el cuerpo, así sea por un momento. Así mismo, el programa de Cultura de Bienestar Universitario cuenta con grupos representativos y sus respectivos semilleros. Algunos vigentes para el semestre 2025-1 son: Danza folclórica; flamenco y danza española; danza urbana y pop dance; música del pacífico; teatro; salsa y bachata; percusión, gaitas y tamboras.

Si bien el grupo de danza contemporánea no se encuentra en oferta desde hace unos semestres, considero importante mencionarlo dados los alcances que tuvo especialmente para algunas compañeras y para mí. Varias personas llegamos a este espacio guiadas por una especial curiosidad por explorar la danza y el movimiento; por permitirnos conocer otras técnicas y formas de bailar, de sentir, y efectivamente encontramos eso y mucho más.

Me parece importante mencionar que fue en este espacio en donde tuve mis primeras intuiciones sobre retornar mediante el movimiento, pude sentirlo en colectivo, se hizo palpable en mi experiencia corporal. La propuesta del espacio más allá de dotarnos de herramientas, técnicas y formas concretas pretendía que exploráramos y desarrolláramos nuestro propio movimiento; que atendiéramos a cómo nos sentíamos y las posibilidades de expresión que teníamos. Vanessa Gómez, bailarina y docente que dinamizaba el espacio nos invitaba constantemente a reflexionar en que las pautas de movimiento eran también patrones de comportamiento en nuestras vidas, y a razón de ello llevamos procesos de creación y mucha observación sobre cómo se movían nuestros cuerpos en las tablas -el escenario- y en la vida misma.

Así, un grupo que parecía inofensivo, al menos a mí me condujo a un largo caminar que cada vez se ha hecho más profundo y del cual no he regresado -y tal vez no desee hacerlo- : el movimiento y lo que acontece cuando la carne se mueve y se remueve. Si bien ya había estado en otros grupos dentro y fuera de la universidad, este en particular dejó huellas en mi carne y lo agradezco profundamente. Hoy, aunque ya no existe este espacio en la UPN, varias de las personas que fuimos integrantes continuamos investigando y viviendo la danza, quizá desde diferentes lugares, pero siempre preguntándonos por el cuerpo, el movimiento y la

creación. Por esta razón aprovecho para mencionarlo entre las veces que la institución -en este caso la UPN- nos ha brindado la posibilidad de vivir el cuerpo de otras formas.

Por su parte, también suelen darse iniciativas más orgánicas y autogestionadas que buscan, además de posibilitar un encuentro colectivo, conectarse con el cuerpo y sentirlo, jugar con él, explorar. Algunos son los entrenamientos de circo que se dan en la plaza Camilo Torres -u otros escenarios-, que muchas veces no son planeados pero que logran convocar a un número de estudiantes alrededor del movimiento y el juego. Otros, por el contrario, son pensados y planificados con fines y posturas políticas concretas.

Es el caso, por ejemplo, de la reciente “Bienvenida mujeres y disidencias a la UPN”, espacio que convocó desde diferentes saberes como la ginecología natural, el teatro, la pintura y el baile, a que nos encontráramos y reencontráramos con las otras y con nuestros cuerpos.

**Figura 1**

Flyer de invitación a la "Bienvenida de mujeres y disidencias a la UPN"



Nota: tomado del muro de Facebook del grupo "UPN - Oficial", 2025

Son varios los espacios que nacen desde el seno estudiantil y que pretenden posibilitar el movimiento, la pregunta y reflexión alrededor de la experiencia corporal en sus diferentes formas. Si bien a veces la vida y el ambiente universitario parece ser hostil, hay quienes buscan -y buscamos- la manera de irrumpir y generar fugas. Estamos quienes resistimos y creemos

que la vivencia del cuerpo y el arte en sus diferentes manifestaciones es una alternativa al malestar colectivo.

**Figura 2**

*Flyers de eventos culturales gestionados por el estudiantado*



Nota: Collage de elaboración propia con flyers tomados del muro de Facebook del grupo "UPN - Oficial", 2025

Así, aunque existan dinámicas universitarias que nos desconectan y abrumen, también emergen otras que transforman y subvierten; espacios que nos recuerdan que el cuerpo es territorio de resistencia, creación y de retorno. Hasta aquí he narrado lo sentido, vivido, lo observado e indagado. Lo que sigue me permitirá problematizar estas experiencias desde perspectivas teóricas que ayuden a comprender las especificidades de estos cuerpos mujer que se ausentan y buscan retornar. Bajo esta convicción es que decido proponer y acompañar un espacio como el que desarrollaré más adelante: un lugar donde el cuerpo y el movimiento sean la pregunta a su vez que el camino de vuelta a nosotras mismas.

## CUARTO MOVIMIENTO

### ¿DESDE DÓNDE NOS POSICIONAMOS? - MARCO CONCEPTUAL

Dentro de los marcos de comprensión que me permiten problematizar con más finura mi experiencia personal y el encuentro con otros cuerpos, propongo aquí una ruta de sentido para enriquecer y sustentar mi práctica investigativa. En primer lugar, me interesa situar y conceptualizar el *cuerpo*, algunas de sus comprensiones y concretamente las implicaciones de la experiencia corporal femenina; posteriormente situaré los *desarraigos o ausencias del cuerpo*, es decir, la forma en que las mujeres nos desconectamos de nuestro cuerpo, y, en consecuencia, finalizaré con las *formas de retornar* a nuestros cuerpos, situando a la danza comunitaria y al movimiento como una alternativa valiosa para ello.

#### **Sobre el cuerpo**

El *cuerpo* ha sido el centro de reflexión de múltiples disciplinas, pasando por la filosofía, la educación, las ciencias médicas y sociales, hasta el arte en su amplitud -por mencionar algunas-. De la misma forma, sus concepciones son variadas y a veces distantes entre sí. Sin embargo, pese a la amplitud de los discursos, me posicionaré desde una perspectiva contemporánea del cuerpo, o si se quiere, de los cuerpos.

Fruto de los estudios del cuerpo, ha emergido la noción de corporalidad, la cual tiene importantes implicaciones, pues enfatiza al cuerpo como construcción sociocultural que articula emociones, relaciones, significaciones y sensaciones. (Cabra y Escobar, 2014). Sin embargo, como se ha evidenciado a lo largo del documento, he optado por hablar de cuerpo y cuerpos. Esta elección responde a una comprensión del cuerpo como una totalidad en la que “lo biológico, lo energético, lo emotivo, lo intelectual, lo social, lo político y lo ecológico se interpenetran en una totalidad viva” (Bautista, 2022, p.61),

En ese sentido, como plantea Bautista (2022), cuando nombramos el cuerpo estamos nombrando también “historia, memoria, emociones, sentipensamientos, procesos de socialización, colonialidad, decolonialidad (...) ilusiones, luchas, esperanzas, miedos, esperas, duelos, fatigas, preguntas, sentidos, abrazos, golpes, (...) esperanzas, fracasos, revoluciones, huerta, soberanía, prisión y libertad. (p.61). Esta perspectiva me permite abordar al cuerpo como experiencia vivida a su vez que territorio político.

### ***Somos cuerpo***

Una expresión con la que me he encontrado tanto en escenarios colectivos de exploración corporal, así como en mis reflexiones personales, ha sido la de “no tenemos cuerpo, somos cuerpo”. Y, si bien ha sido la experiencia sensible la que la ha suscitado, autores como David Le Breton, antropólogo francés, brindan elementos para comprenderla y problematizarla.

Le Bretón, en su obra *Cuerpo sensible* (2010) sugiere que, “la condición humana es corporal” (p.17). Afirmación que, por cierto, representa una ruptura importante con las tradiciones occidentales en donde se separa el cuerpo de la mente, la carne del espíritu, la razón de la sensación, y, en general, se sugiere al cuerpo como un recipiente o vehículo del cual nos servimos; como si nuestro “verdadero yo” fuera una especie de piloto de esta máquina biológica.

Contrario a esta visión dual e instrumental del cuerpo, Le Breton nos invita a pensar que:

El cuerpo no es un artefacto o un habitáculo que aloje a un hombre que debe conducir su existencia siempre incomodado por esa extensión; por el contrario, es éste el que traza el camino y lo vuelve hospitalario, siempre en estrecha relación con el mundo. Un mundo de significaciones y valores, de convivencia y comunicación, que no cesa de abrirse frente al andar del hombre. (2010. p.18)

Esto significa que, a través de este nuestro cuerpo, podemos vivir, sentir, comprender, codificar y relacionarnos con el mundo; el mundo se nos revela a través del cuerpo, tanto sensorial como simbólicamente. Sin embargo, tales revelaciones no son “cristalinas” o inofensivas, sino que tienen cargas profundamente políticas y simbólicas, ya que “por él somos nombrados, reconocidos, identificados a una condición social, a un sexo, a una edad, a una historia. (Le Breton, 2010, p.17)”.

Precisamente, este reconocimiento o identificación se da porque “la existencia del hombre implica un ejercicio -sensorial, gestual, postural, mímico, etc.- socialmente codificado y virtualmente inteligible, en todas las circunstancias de la vida colectiva, en el seno de un mismo grupo (Le Breton, 2010, p.18)” y dicha existencia se da en unos marcos históricos, sociales y culturales particulares. Pero, es importante reconocer que tales marcos son condicionantes más no determinantes, es decir, si bien configuran un horizonte de

posibilidades, ofrecen unos repertorios culturales y establecen unos contextos interpretativos y de acción, no quiere decir que sean absolutos.

Al contrario, para Le Bretón (2010): “el cuerpo es materia inagotable de prácticas sociales, representaciones, imaginarios” (p. 18); y como materia inagotable no es fijo, sino que es maleable, flexible. Por ello, somos cuerpo que siente, interpreta y adapta a su vez que transforma, tuerce, deforma y propone. Aún más, tal maleabilidad nos sugiere que no existe *un* cuerpo universal o absoluto, sino múltiples cuerpos y por ende múltiples formas de existencia.

Tal multiplicidad de existencias no es casual, sino que se da porque:

El cuerpo constituye un núcleo de interconexiones entre lo social y lo individual, entre la naturaleza y la cultura, lo psicológico y lo simbólico, lo interno y lo externo. Un nudo de intersecciones de clase, de género, de raza como así también es el lugar donde se desatan diversas estrategias de resistencia. (Rodríguez, 2014, p.126)

Esto último es muy importante, ya que sitúa al cuerpo como un escenario político en donde, si bien se inscriben toda una serie de códigos, normas, patrones y, en general, una amplia gama de mecanismos de control de los aspectos físicos y subjetivos es también un escenario de resistencia y un recurso para la transformación. Al respecto, Cabra y Escobar (2014) nos plantean que “el cuerpo es un campo donde confluyen todas las fuerzas que se disputan el sentido social en un momento socio-histórico.” (p,54), y que, por tanto “no hay un cuerpo previo al poder y a sus modos, sino que la experiencia corporal (...) está producida respecto de los poderes dominantes, tanto como de las formas de resistencia que desde los sujetos mismos surgen”. (p.54)

Desde la perspectiva de Michael Foucault, la relación entre cuerpo, poder y resistencia no es absoluta ni necesariamente antagonista. Benavides (2018), explica que, para Foucault, “la sujeción de los cuerpos nunca llega a ser completa ni absoluta” (p.248), sino que, así como el cuerpo “se constituye en el blanco principal de un poder preponderantemente físico, puede en forma eventual convertirse en escenario de des-sujeción y resistencia, en el “lugar” desde el cual ese mismo poder puede ser resistido.” (p.248). De manera que, si bien el poder se inscribe en el cuerpo y se manifiesta en él, esta inscripción no es inmune ni inquebrantable. El cuerpo tiene la capacidad de reaccionar, resistir y abrir espacios para el cambio y la transformación, siendo así un agente activo en las dinámicas y relaciones de poder.

Dicho de otro modo, aunque nuestras formas de ver y relacionarnos con el mundo, de pensar, de sentir, de concebirnos a nosotras y a lo otro, así como nuestras prácticas corporales, nuestros hábitos e incluso la forma en que nos movemos están atravesadas por estructuras de poder, constituyen también un terreno fértil para desajustar el orden establecido, para surcar nuevas posibilidades de existencia.

A lo largo de esta sección he presentado dos marcos de comprensión del cuerpo que podrían parecer distintos. La corporalidad como construcción sociocultural y el cuerpo como totalidad viva. Sin embargo, ambos no se excluyen ni se superponen; dialogan. Lo sociocultural -códigos de género, normativas, relaciones de poder- se encarnan en la experiencia viva del cuerpo; y esta materialidad sintiente, a su vez, no es receptora pasiva sino agente que resiste, negocia y transforma lo que se inscribe en ella. Las perspectivas feministas que presento a continuación profundizan en cómo esta dinámica opera específicamente en los cuerpos femeninos.

### *¿Qué hay de los cuerpos feminizados?*

Habiendo establecido que el cuerpo es territorio político donde se ejerce tanto el poder como la resistencia, cabe ahora preguntarnos: ¿qué particularidades presenta la experiencia de ser un cuerpo femenino? ¿cómo se materializan en él estas dinámicas de poder y agencia?

Judith Butler (1998), en “Actos performativos y constitución del género: un ensayo sobre fenomenología y teoría feminista” nos sugiere que somos fundamentalmente corporalidad -no muy diferente a lo planteado por Le Breton-. Lo que hace particular a cada cuerpo es la forma en la que en él se materializan o toman forma las diferentes opciones que han sido construidas a lo largo de la historia. De manera que, reiteramos, nuestro cuerpo no es una entidad biológica o natural solamente, sino una “materialidad intencionalmente organizada” (p.300), donde se concretan posibilidades de existencia que cada cultura y época han hecho disponibles.

Según esta perspectiva, el cuerpo se convierte en una situación histórica, una manera particular de actuar, representar y reproducir las condiciones sociales de cada momento histórico, y el género se revela como “un estilo corporal”, un acto o conjunto de actos intencionales y performativos. Para Butler, ser mujer no es un estado fijo, sino que:

ser mujer es haberse vuelto una mujer, o sea obligar al cuerpo a conformarse con una idea histórica de "mujer", a inducir al cuerpo a volverse un signo cultural, a

materializarse obedeciendo una posibilidad históricamente delimitada, y esto, hacerlo como proyecto corporal sostenido y repetido. (1998, p. 300)

Desde una perspectiva feminista, la corporalidad atravesada por el género sería más el resultado de “una herencia de actos sedimentados que como una estructura predeterminada o forcluida, una esencia o un hecho, sea natural, cultural, o lingüístico” (Butler, 1998, p. 302).

### ***Itinerarios corporales y agencia femenina***

Mari Luz Esteban (2013) elaboró una propuesta que plantea la experiencia corporal femenina como un proceso situado y dinámico: los *itinerarios corporales*, que define como: “procesos vitales individuales pero que nos remiten siempre a un colectivo, que ocurren dentro de estructuras sociales concretas y en los que damos toda la centralidad a las acciones sociales de los sujetos, entendidas éstas como prácticas corporales.” (p. 58)

Esta conceptualización dialoga directamente con la noción de agencia que propone Rodríguez (2014), quien plantea que:

El cuerpo como “agency” (...) se refiere a una dimensión corporal irreductible en la experiencia y en la práctica de dominación. Concepción que rescata a las mujeres en tanto agentes capaz de resistir a las estructuras sociales y subvertirlas, y no como meras víctimas pasivas e inactivas. El cuerpo agencia, es praxis individual y colectiva (p.123)

Comprender el cuerpo femenino desde esta perspectiva de agencia permite entender los itinerarios corporales no solo como trayectorias de repetición normativa, sino como espacios de negociación, resistencia y transformación. Es decir, reconocer que efectivamente estamos siendo normadas, reguladas y condicionadas por un sistema diferenciador de género y particularmente discriminador con nosotras, pero también, como materialidad corporal que somos, estamos actuando permanentemente como gentes que confrontan y reformulan nuevas formas de existencia.

Quiero llamar la atención sobre este punto, ya que es uno de los pilares de esta investigación: comprender nuestro cuerpo como escenario de agencia genera un encuentro entre lo macro y lo micro, entre las sensaciones y percepciones corporales y los marcos de sentido culturales. En últimas, es abrazar la experiencia individual sin dejar de lado la

estructura social en la que estamos inmersas, lo cual es particularmente potente ya que abre un campo importante en el estudio de los cuerpos femeninos.

Los itinerarios corporales femeninos, entonces, no son absolutos o uniformes, sino que están marcados por momentos de ruptura, resistencia o transformación donde se manifiestan las negociaciones permanentes que hacemos con las expectativas de género, que posteriormente determinarán las formas en las que movemos nuestro cuerpo, las prácticas que sobre él ejercemos y el cómo nos relacionamos con él.

Esteban (2013), retomando a Marcel Mauss, plantea que “no hay un comportamiento natural en relación con el cuerpo y que convertirse en un individuo social implica un determinado aprendizaje corporal” (p.23); pero parece que este aprendizaje ha sido particularmente regulador y restrictivo para las mujeres.

Pensemos por ejemplo en la acción de caminar o hablar. Desde la infancia nos enseñan a hacerlo “como mujeres”: caminar con pasos cortos, delicados y caderas que se balancean suavemente; hablar con un tono de voz suave, moderado y cuidando de no usar malas expresiones. Este aprendizaje forma parte de lo que Butler denomina “repetición performativa”, pero cuando lo ubicamos dentro de un itinerario corporal específico, vemos que las mujeres podemos cambiar la forma en que caminamos o hablamos según las circunstancias de nuestra vida: podemos -y decidimos- caminar con pasos más largos y atrevidos, modificar nuestra postura, ocupar más espacio, hablar con más fuerza y seguridad. Lo mismo ocurre con la decisión de no depilarnos, de hacer deportes extremos, de entrenar hasta que nuestra masa muscular supere los cánones de lo “femenino” y múltiples prácticas más.

La propuesta de Esteban supera el análisis de estas negociaciones en el plano individual para develar que “el cuerpo es (...) el lugar de la vivencia, el deseo, la reflexión, la resistencia, la contestación y el cambio social (2013, pg.58). Al conceptualizarlo de esta manera, Esteban nos proporciona una comprensión de cuerpo femenino como territorio de *agencia*, alejándose de las perspectivas victimizantes que reducen a las mujeres a receptoras pasivas de las imposiciones patriarcales.

Si pensamos los itinerarios corporales en clave de *agencia*, vemos que estos no sólo responden y reproducen las normas de género, sino que también las ponen en entredicho. Esto ocurre porque existe una *reflexión corporal* que:

(...) va guiando las acciones de hombres y mujeres, permitiéndoles, en circunstancias y coyunturas concretas, reconducir sus itinerarios y resistir y contestar a las estructuras sociales, al margen de la intencionalidad o no de partida, y contribuyendo así también a su propio «empoderamiento». (Esteban, 2013, p.67)

Tal reflexividad de la que habla Esteban es particularmente intensa en las mujeres dada la hiperconciencia corporal que desarrollamos al estar sometidas constantemente a juicio y evaluación sobre nuestros cuerpos. Desde jóvenes aprendemos a monitorear nuestra apariencia, a anticipar las reacciones que pueden generar nuestro comportamiento, a ajustar nuestro performance según la ocasión. Sin embargo, aunque es una consecuencia de las formas de control que pesan sobre nosotras, también se convierte en una forma particular de conocimiento corporal que puede transformarse en herramienta de resistencia. Como señala Rodríguez (2014) en su artículo “La vida encarnada: significaciones sobre la experiencia corporal de las mujeres”, nuestros cuerpos, “no sólo son el lugar/objeto de y para el control/dominación/explotación, sino que constituyen una fuente de desobediencia del que emergen prácticas contrahegemónicas y emancipatorias.” (p.124)

Los itinerarios corporales femeninos también se caracterizan por incorporar dimensiones relacionales específicas derivadas de la socialización de género: la gestión doméstica, el cuidado y la atención de otros en un amplio espectro. Rodríguez (2014) plantea que esto ocurre porque, para las mujeres, el cuerpo es algo familiar al haber sido confinadas históricamente:

(...) a una vida centrada en él, ya sea para cumplir con el estereotipo de belleza, o por su función reproductora, en el cuidado y mantenimiento de los cuerpos de otros/as, entre los que se incluye la crianza de los/as hijos/as y la atención de ancianos/as, enfermos/as, etc. (p.120).

Tales experiencias nos generan saberes corporales específicos como el desarrollo de la empatía, el tacto, la capacidad de interpretar señales no verbales, así como conocimientos sobre prácticas tradicionales de cuidado, técnicas de parto y saberes herbolarios. Estos saberes corporales constituyen un claro ejemplo de conocimiento que deviene de la reflexividad corporal femenina: formas legítimas de conocimiento encarnado que, pese a haber sido históricamente invisibilizadas por el conocimiento hegemónico, representan territorios desde donde las mujeres y comunidades se reconocen y resisten.

Los ciclos y transformaciones biológicas constituyen otro elemento fundamental de los itinerarios corporales femeninos. La menstruación, la gestación, la maternidad o la menopausia son experiencias que condicionan las formas de vivir nuestros cuerpos relacionamos con el mundo.

En lo que respecta a los itinerarios corporales contemporáneos, evidencian tanto cambios sociales e históricos importantes como nuestra capacidad de agencia, manifestándose en ejercicios concretos de resistencia y transformación. Así, las nuevas generaciones estamos desarrollando otras formas de leer el mundo y de habitar nuestra corporalidad que desafían los mandatos tradicionales: mujeres que elegimos no ser madres; que desmantelamos y cuestionamos las relaciones heteronormativas; que ocupamos espacios antes reservados para los hombres; que vivimos y reivindicamos una nueva sexualidad. Incluso, ya no solo somos “mujeres” con agencia sino personas que creamos otras posibilidades de existencia que trascienden los binarismos de género. Estos nuevos itinerarios, además de representar cambios y experiencias individuales, son también el reflejo de transformaciones culturales más amplias en materia de género y corporalidad.

Así pues, el marco conceptual desarrollado a lo largo de este apartado nos permite comprender que somos cuerpo: una totalidad viva donde lo biológico, lo político, lo social y lo simbólico se entrelazan. No tenemos un cuerpo como objeto o vehículo, sino que constituimos cuerpo como forma de existir, sentir y relacionarnos con el mundo. Este cuerpo es territorio político donde se inscriben mecanismos de poder, normas, regulaciones, pero también es un terreno fértil de resistencia, confrontación y transformación. Para las mujeres, esta dimensión política se intensifica: nuestros cuerpos han sido históricamente lugares de normalización y control, pero también amplias fuentes de agencia, reflexividad y saberes encarnados que desafían lo establecido. Reconocer esta doble condición resulta fundamental para comprender las dinámicas que desarrollaré en las siguientes secciones: analizar las ausencias y desarraigos que nos distancian de nuestro cuerpo y las formas en que podemos retornar reapropiarnos de él.

### **Ausencias y desconexiones del cuerpo, o de cómo nos fuimos**

Partiendo de la complejidad de la experiencia corporal femenina, situaré las formas de desconexión que experimentamos las mujeres como fenómenos también complejos y múltiples que no pueden ser reducidos a una sola dimensión explicativa. Por el contrario, los ubicaré en

una doble vía: por un lado, emergen como manifestaciones -o consecuencias- de los diferentes mecanismos de control que implican alienaciones y formas específicas de vivir la corporalidad. Por otro lado, pueden comprenderse como un despliegue de estrategias conscientes de autorregulación y, por qué no, de autocuidado, es decir, como agencias que nos permiten negociar con las demandas excesivas del mundo contemporáneo.

El sistema capitalista neoliberal actual y su articulación con matrices raciales, coloniales y patriarcales ha instaurado formas específicas de organización social que producen sistemáticamente la desconexión corporal como condición necesaria para su funcionamiento y reproducción. Tal desconexión no es un efecto colateral, sino una consecuencia estructural de los modos de vida que demanda y promueve.

Federicci (2010) sostiene que el surgimiento del capitalismo implicó un proceso violento de apropiación y disciplinamiento de los cuerpos, particularmente los femeninos, convirtiéndolos en máquinas de producción y reproducción mediante nuevas formas de organización social opresivas. Esta instrumentalización del cuerpo los concibe fundamentalmente como medios para generar valor económico, reduciendo la experiencia corporal y la vida misma a su capacidad reproductiva. La imposición de largas jornadas laborales en posiciones fijas que ignoran las necesidades corporales; la constante exigencia de productividad que abandona los ritmos naturales del cuerpo, y la fragmentación de tareas que “separan” el pensamiento de la actividad física son manifestaciones contemporáneas de este proceso histórico de desposesión y control corporal

Dentro de esta lógica, nuestros cuerpos se convierten en obstáculos que deben ser superados o domesticados para alcanzar los niveles de eficiencia requeridos. Pareciera que las sensaciones corporales son percibidas como distracciones que interfieren con la productividad laboral, así como en dinámicas escolares o religiosas, pues “niños y niñas, hombres y mujeres se ven sometidos desde temprana edad a un ritmo externo al de su propio cuerpo.” (Bautista, 2022, p.97). Esta lógica ha implicado una especie de educación para la desconexión que enseña precisamente a ignorar las señales corporales para priorizar las demandas ajenas y experimentar el propio cuerpo como un territorio ajeno.

Tal velocidad y urgencia por la productividad -en cualquiera de sus formas- responde a lo que Bautista (2022) denomina “tiempo mecánico”, el cual "saca a las personas del aquí y el ahora, y las incita a permanecer fuera de sí, hacia adelante, siempre tras una meta por alcanzar, algo que terminar, un objetivo que cumplir" (p.97). Produciendo formas particulares de

desconexión corporal relacionadas con la imposibilidad de sostener la atención y la presencia; la disociación constante de cuerpo y mente; la búsqueda permanente de tareas por cumplir y, principalmente, la inexistencia o invalidación de la pausa.

Esta imposibilidad de detenernos nos va “alejando más y más del tiempo propio (...) presente en los propios ritmos corporales y en la naturaleza.” (Bautista, 2022, p. 97). Nuestros cuerpos son empujados a un estado permanente de alerta que los mantiene tensos, ansiosos y contraídos. Paralelamente, la cultura de la inmediatez, estimulada por las tecnologías digitales, ha producido subjetividades fragmentadas que se sumergen en multiplicidad de estímulos y la búsqueda constante de más contenido que consumir sin detenerse a procesar la experiencia sensorial. Nuestros cuerpos pierden progresivamente la capacidad de registrar y atender sensaciones sutiles, de conectar consigo mismo y con otros cuerpos; de alguna manera nos conectamos más, pero no nos vinculamos.

La explotación exacerbada de recursos naturales -propia del sistema económico vigente- produce una relación extractivista con todos los cuerpos naturales, incluidos los nuestros. La amplia devastación ambiental, la contaminación, la destrucción de ecosistemas, genera condiciones de vida que dificultan la conexión corporal: aires densos, aguas que no podemos beber por contaminación o privatización, alimentos ultra procesados que nos desconectan de los ciclos naturales de la tierra y de formas saludables de alimentación. En general, la devastación ambiental se traslada al cuerpo cuando somos privados de las condiciones necesarias para habitar una corporalidad plena y saludable.

En general, todos estos son elementos que, grosso modo, explican cómo los cuerpos han perdido la capacidad de espontaneidad y autorregulación para ser funcionales a un sistema. De hecho, quizá se trate más de un ocultamiento de las capacidades más que de una eliminación absoluta, pero, como sea, el panorama contemporáneo tiene múltiples lugares desde los cuales cooptar, controlar y desconectar los cuerpos; somos cuerpos para un sistema, antes que para nosotras.

Ahora, si bien ya he planteado unos elementos generales que sitúan la forma en que los cuerpos tanto de hombres y mujeres se ausentan de sí mismos, quisiera hacer especial énfasis en la forma en que las mujeres lo hacemos, dados los procesos de socialización de género a las que somos expuestas. Los itinerarios corporales femeninos, tal como fueron conceptualizados anteriormente son reveladores para situar este fenómeno. -de hecho, ya nos han brindado algunas pistas importantes-.

Como plantea Miriam Palma (s.f), tras el proceso de feminización y con él la incorporación de estructuras sociales, el mundo emocional y sentimental de las mujeres parece estar determinado por aspectos como la vergüenza, la humillación, la timidez, la ansiedad, la culpabilidad, la rabia, la impotencia, etc., que son modos de respuesta al sometimiento de la perspectiva dominante. Con el control del mundo emocional, también hay un proceso en el que el cuerpo femenino se convierte en un “cuerpo no masculino” y que tiene también manifestaciones en el plano de la gestualidad y el movimiento.

Iris Marion Young nos sugiere que:

El espacio, el que está físicamente disponible para el cuerpo femenino, es frecuentemente de mayor radio que el espacio que usa y habita. La existencia femenina parece plantear un cerramiento existencial entre ella y el espacio que la rodea, de tal manera que el espacio que le pertenece y que está disponible para que tome y manipule está constreñido, y el espacio que hay más allá no le está disponible para sus movimientos (Young, 1980, p.25)

De manera que el espacio del que disponemos no es menor, pero si lo es el uso que hacemos de este, estableciendo unos límites concretos frente a las posibilidades que tenemos las mujeres de movernos o de accionar. Para Young, esto se traduce en la existencia corporal de un “no puedo”, coartando, por ende, las posibilidades del “sí puedo”. Al contener o reprimir nuestra propia energía motriz, “la existencia corporal femenina frecuentemente proyecta de forma simultánea un "yo puedo" y un "yo no puedo" cuando apunta a un mismo fin” (Young, 1980, p. 20).

Bautista (2024) sugiere que esta restricción es particularmente intensa, por ejemplo, en mujeres, niñas y personas que realizan labores de cuidado o de servicio, donde operan dinámicas en las que deben hacerse invisibles y ocupar un no lugar sin molestar (p.100). Tal invisibilización se graba en el cuerpo e incluso se transmite a quienes han crecido observándola, lo que corporalmente se traduce en cuerpos tímidos, indecisos, a veces decaídos, y más ampliamente en la subestimación y desconexión de sus posibilidades.

Pero no son sólo las capacidades físicas concretas de las cuales nos desconectamos, sino de nuestros propios ritmos, y quizá el ejemplo más claro sea la menstruación, aspecto investigado y problematizando en el artículo “Itinerarios de cuerpos menstruantes: descolonizando el cuerpo de la mujer”. Aquí, Paz y Maestre (2017) nos plantean que la

experiencia menstrual constituye un ejemplo paradigmático de como nuestros procesos corporales son transformados en fuentes de alienación antes que de autoconocimiento.

Para Paz y Maestre (2017) pese a que la menstruación y el ciclo menstrual son un proceso cotidiano y normal en el cuerpo de algunas<sup>9</sup> mujeres durante un amplio periodo de nuestras vidas, no deja de ser uno de los grandes tabúes sociales e históricos respecto al cuerpo de la mujer, siendo relegado al ámbito privado y asociado a cualidades de impuro, sucio, enfermedad e incluso asco.

El tabú opera mediante la instauración del silencio y la vergüenza como marcos interpretativos principales de la experiencia menstrual. Desde niñas aprendemos que la menstruación debe ser ocultada, que hablar de ella es inapropiado y que su manifestación pública es motivo de humillación o burla. Esta educación en el ocultamiento genera una relación de extrañeza y rechazo hacia nuestros propios procesos corporales.

Por otro lado, existe una cultura de la medicalización de la menstruación que la reduce a un evento patológico que debe ser tratado o corregido. Sin embargo, esto es más complejo de lo que parece, ya que los estudios médicos y el sistema de salud hegemónico parte precisamente de un cuerpo masculino como paradigma, por lo que procesos como este son en últimas desconocidos y subestimados. Paz y Maestre plantean que al medicalizar el cuerpo femenino se le otorga:

“Un valor productivo y reproductivo e invisibiliza los síntomas propios del ciclo menstrual los cuales son significados por la sociedad y el sistema médico que lo representa, como una pérdida de razón del ser humano, entendiendo el ser humano como el varón, y, por tanto, con el mandato de desaparecer de nuestro cuerpo (...).” (2017, p.90)

Tal valor implica una desconexión total hacia la menstruación, otorgándole importancia solo para saber si estamos o no embarazadas. Por lo que ya no se trata de una experiencia constitutiva de nuestras vidas, sino que es una mera manifestación de nuestra capacidad de concebir, negando sus dimensiones físicas, psicológicas, energéticas y simbólicas que pueden

---

<sup>9</sup>Es importante no equiparar el concepto de mujer con el de cuerpos menstruantes, ya que no todas las personas que se reconocen como mujer portan uno (por ejemplo, las mujeres trans o las mujeres que por razones médicas no pueden menstruar), y no todos los cuerpos menstruantes se reconocen como mujeres (por ejemplo, las personas intersexuales y las transmascunidades, etc.)

aportar a nuestro autoconocimiento. Así, la menstruación se convierte en algo que le sucede al cuerpo, pero que no forma parte de la experiencia consciente de quien la vive.

Por otro lado, existen múltiples formas de violencia que enfrentamos los cuerpos feminizados como la violencia sexual, la objetivación e hipersexualización constante, el acoso callejero y laboral, la violencia doméstica, entre otras. Según Palma, “una mujer maltratada corre el riesgo de hallarse desvinculada y desintegrada en múltiples sentidos: a nivel corporal e individual la violencia le ha enajenado de su propio cuerpo, de su propio self” (s.f p.73)

Palma (s.f) desarrolla un estudio en relación con los cuerpos aislados y deshabitados desde una perspectiva del trauma y sugiere que la violencia sexual produce formas de disociación que separan la conciencia de la experiencia corporal como mecanismos de supervivencia durante la agresión. Aunque esta disociación cumple una función protectora en el momento que ocurre la violencia, puede perpetuarse como estrategia crónica de desconexión que limita la capacidad de experimentar intimidad, placer y presencia corporal.

Ahora, es importante reconocer que esta desconexión corporal -sin importar la manera en que se manifiesta- constituye una forma de debilitamiento político. Como señala Marcela Lagarde (2005):

Las mujeres están cautivas porque han sido privadas de autonomía vital, de independencia para vivir, del gobierno sobre sí mismas, de la posibilidad de escoger y de la capacidad de decidir sobre los hechos fundamentales de sus vidas y del mundo. El cautiverio caracteriza a las mujeres por su subordinación al poder, su dependencia vital, el gobierno y la ocupación de sus vidas por las instituciones y los particulares (/os otros), y por la obligación de cumplir con el deber ser femenino de su grupo de adscripción, concretado en vidas estereotipadas, sin alternativas. (p.37)

La desconexión corporal opera como uno de los mecanismos que sostiene esta condición de subordinación. Cuando perdemos conexión con nuestros cuerpos, nos alejamos de una fuente fundamental de conocimiento situado y de intuición política que emerge de esta experiencia encarnada. Esta ausencia nos impide registrar e identificar múltiples de las violencias que recaen sobre nosotras, tanto las evidentes como las sutiles, lo que dificulta la construcción de narrativas críticas y de respuestas individuales y colectivas.

Mas aún, nos priva de la posibilidad de reconocer nuestro poder político, ya que desde la corporalidad se construye la subjetividad política que se articula a resistencias que desafían

los órdenes de dominación. De esta manera, la desconexión de nuestro cuerpo no constituye solo una experiencia individual, sino que es un mecanismo sistemático que debilita nuestra capacidad de agencia política y de transformación colectiva

Sin embargo, como mencioné hace un momento, no todas las formas de desconexión corporal pueden ser interpretadas exclusivamente desde una lógica de dominación y alienación. Existe otra dimensión y es la de la desconexión por decisión consciente, es decir, como búsqueda de autorregulación, autocuidado y por ende resistencia; esta es una estrategia que desarrollamos para preservar nuestra integridad psíquica y emocional frente a contextos demandantes, violentos o asfixiantes.

Al respecto, David Le Breton, en su obra “Desaparecer de sí” nos brinda una interesante perspectiva. En un mundo marcado por las obligaciones, las exigencias, los compromisos, la exacerbada búsqueda de estímulos y la permanente construcción de una apariencia, surge el deseo de ausentarse. En sus palabras, “A veces, nuestra existencia nos pesa. Nos gustaría liberarnos, aunque solo fuera por un instante, de las necesidades que esta conlleva.” (Le Breton, 2016. p.11)

Estar en el mundo, hacer parte de un grupo, ser un individuo y estar en sociedad, implica que el ser uno mismo no se dé de forma natural, ya que estamos en un proceso permanente de adaptación a las circunstancias, de estar a la altura de las exigencias del día a día. “En ese contexto, la relajación del esfuerzo de ser uno mismo se convierte a veces en una verdadera tentación.” (Le Breton, 2016, p.14)

Para ello, Le Breton denomina “blancura” a “un estado de ausencia de sí más o menos pronunciado, a un cierto despedirse del propio yo, provocado por la dificultad de ser uno mismo. En todos estos casos, lo que se quiere es reducir la presión. (...) La blancura responde al sentimiento de saturación, de hartura, que experimenta el individuo.” (p.15). Así, es habitual que las mujeres habitemos tal estado de diferentes formas y en diferentes lugares (podemos servirnos de algunos ejemplos que se encuentran en el capítulo I).

Cuando estamos al límite de nuestros recursos para continuar siendo el personaje que hemos construido, la blancura nos alcanza para tener un respiro, una pausa y recobrar las fuerzas para reingresar a esa antigua piel o a otra nueva. (Le Breton, 2016)

Así, el desconectarnos se vuelve una decisión, una forma de agencia frente a un entramado de violencias y circunstancias que tratan de aplastarnos. Nos ausentamos para

recobrar fuerzas, para recordar o descubrir lo que queremos, lo que necesitamos, para observar desde otro lugar nuestra vida, para tomar decisiones y de alguna manera poder continuar con la coreografía social. De hecho, Le Breton (2016) sugiere que “no es tan solo el cuerpo lo que se pone provisionalmente en suspenso, sino el individuo entero, y especialmente sus pensamientos, sus apuestas vitales, su relación con el mundo.” (p.16). Nos vamos pues, para - en algún momento- poder encontrar la manera de regresar a nosotras.

Las mujeres implementamos múltiples formas de desaparecer de sí y del mundo: caminar, hacer ejercicio, viajar, cambiar de residencia, abandonar un trabajo o un vínculo, y un largo etcétera, son solo algunas de sus manifestaciones y constituyen estrategias legítimas de supervivencia a su vez que reivindican el cuerpo como agencia del que ya hemos hablado.

Así, el reconocimiento de esta doble dimensión -la ausencia como síntoma y como agencia- abre posibilidades para pensar las desconexiones corporales desde una perspectiva más compleja y matizada. Sin bien estos son solo algunos ejemplos, es importante reconocer que las formas de desconexión varían significativamente de persona a persona según sus experiencias particulares, contextos socioculturales, recursos disponibles y trayectorias de vida específicas. Cada mujer desarrolla sus propias modalidades de ausencia -y presencia- corporal en función de sus circunstancias particulares, lo cual nos invita a evitar generalizaciones reduccionistas y a atender la singularidad de cada experiencia.

Habiendo explorado las múltiples dimensiones de cómo nos desconectamos del cuerpo, es necesario dirigir ahora nuestra atención hacia nuestra tercera categoría: las formas de retorno al cuerpo. Estas representan los caminos, prácticas y procesos mediante los cuales es posible reconstruir y fortalecer la conexión corporal, recuperando la capacidad de habitar plenamente nuestra corporalidad como territorio de autoconocimiento, placer y agencia.

### **Retorno al cuerpo, o cómo regresamos**

Habiendo explorado las múltiples formas en que nos desconectamos del cuerpo -o el cómo nos fuimos-, es fundamental ahora dirigir nuestra atención hacia los caminos de retorno, hacia aquellas prácticas y procesos que nos permiten recuperar la conexión perdida con nuestra corporalidad; prestar atención, pues, a cómo regresamos.

Retornar al cuerpo implica, en primer lugar, reconocer que podemos habitarlo y rehabetarlo; significa devolvemos la capacidad de escuchar las señales que emite; de atender lo que nos cuenta, lo que nos advierte. Retornar no es volver a un estado anterior cualquiera, sino “dar espacio a la voluntad de vivir otro comienzo” (García, 2018, p.50), de rehacer el camino, de retejer el vínculo con una misma. Retorno es entonces proceso: vaivén circular; intentos fallidos; búsqueda interminable. Como proceso no es lineal ni definitivo, sino que se despliega como un ejercicio constante de reconexión; búsqueda que se encuentra con obstáculos, resistencias, pero también con posibilidades de encuentro.

Los caminos para retornar al cuerpo son tan diversos como las formas en que nos desconectamos de él. Algunas mujeres encuentran en la respiración consciente una vía para volver a habitar su corporalidad, permitiéndose respiraciones largas, sintiendo como el aire entra y las recorre; otras lo descubren en el contacto con la naturaleza al caminar descalzas, sentir el sol en la piel o al sumergirse en el agua; y también quienes a través de algún tipo de deporte redescubren y reivindican sus capacidades físicas, sabiéndose fuertes y capaces. Otras, encuentran en sus compañeras, redes de apoyo y vínculos cercanos, espacios de reencuentro y complicidad.

Sin embargo, entre las tantas posibilidades de retornar hay una a la cual quiero hacer especial énfasis: hay quienes le denominan danza o baile, pero más allá de las técnicas a las que se pueda asemejar o las denominaciones que pueda tener, yo, lo llamo *poner el cuerpo en movimiento*.

En primer lugar, me interesa situar al movimiento como condición inherente a la vida. Diana Fischman sugiere que “El movimiento es pervasivo a la vida. No hay vida sin movimiento” (2013, p.174), lo que nos recuerda que lo vivo se distingue de lo inorgánico precisamente por su capacidad de moverse, transformarse y sostenerse en un flujo continuo; un ejemplo de ello son los procesos fisiológicos como la circulación, la respiración o la contracción muscular.

Fischman, referenciando a los biólogos chilenos Varela y Maturana, traslada el concepto de *autopoiesis* para describir cómo los sistemas vivos se producen a sí mismos de manera continua. Desde esta perspectiva “cada organismo vivo desarrolla movimientos, procedimientos u operaciones que los definen como tales, distinguiéndolos de otros sistemas.” (2013, Fischman, p.174). De modo que, moverse no es un acto secundario, sino la condición misma que hace posible la existencia.

Sin embargo, el movimiento humano supera por mucho su sola dimensión fisiológica. Como señala Ness:

Los humanos realizamos movimiento, lo inventamos, lo interpretamos en niveles conscientes e inconscientes. Es en estas acciones que creamos la cultura y la fortalecemos. El movimiento del cuerpo debe ser considerado como la in-corporación de la historia, de los sistemas de valores sociales, del simbolismo y del pensamiento de por sí, pero sin olvidar el carácter singular y particular del movimiento. [...] En los movimientos de las personas se halla el núcleo de un sistema de signos aprendidos culturalmente fusionados con la voluntad individual de los mismos, es lo que llamamos corporalidad: un cuerpo entendido en clave de movimiento como lugar de paso y elaboración de las estructuras sociales en la subjetividad. (Ness 1992, citado en Tamayo, 2016, p.74)

Cada movimiento, cada gesto, cada forma de accionar con nuestro cuerpo está impregnada de significados culturales, de códigos socialmente aprendidos, de expectativas de género y de toda una historia colectiva y también individual. Toda esta experiencia se sedimenta en músculos y articulaciones, en posturas y cadencias; aún más, se deposita en nuestras emociones, en la forma en que reaccionamos o en nuestros rasgos de personalidad.

Simultáneamente, el movimiento funciona como revelación. Celis y Fischman plantean:

El movimiento es el medio de la expresión humana(...)El movimiento se presenta con distintas formas, ritmos y cualidades acordes a las tensiones internas y contextos en que se manifiesta. Tanto los estados de ánimo como los rasgos de personalidad emergen en la expresión corporal. Los sentimientos, impulsos y deseos modulan el movimiento que a su vez se constituye en la relación entre estos factores (2014, p.113)

El movimiento habla entonces de cómo estamos, cómo nos sentimos, lo que nos acontece. La manera en la que nos movemos en diferentes momentos de nuestra vida tiene sus particularidades, pues manifiesta lo que somos y lo que nos habita en las diversas situaciones.

Así, cada cuerpo cuenta con lo que las autoras denominan *patrones de movimiento*, que son precisamente todas aquellas estructuras corporales que sostienen la forma en la que se mueve un cuerpo. Retomando a Rudolf Labán, Celis y Fischman explican que tales patrones de movimiento se constituyen a través de “un esfuerzo particular, una orientación en el espacio,

una relación con el tiempo, o un flujo característico” (2014, p.114) que al repetirse irá dando forma a “un estado particular, un rasgo de la personalidad, una forma de dinámica grupal o tendencia relacional definida.” (p.114). Sin embargo, tales estructuras, mencionan no son rígidas, sino que tienen la posibilidad de transformarse.

Esta posibilidad de transformación de los patrones de movimiento es la que me lleva a considerar una práctica específica: poner el cuerpo en movimiento -y de manera consciente-. Si hasta ahora hemos explorado el movimiento como condición vital, como fenómeno cultural y cómo revelación expresiva, ahora me interesa adentrarme en lo que implica movernos de manera intencionada, consciente y exploratoria.

Poner el cuerpo en movimiento de manera consciente e intencionada implica ir más allá del movimiento cotidiano, automático y normalizado. implica una decisión deliberada de habitar el cuerpo desde otro lugar, de prestar atención a las sensaciones, emociones y pensamientos que emergen al mover cada parte del cuerpo, de permitir que surjan nuevos gestos y formas. Es un movimiento que nace de la escucha interior, de permitir que el cuerpo vaya a los lugares que necesita y desea.

Cuando hablamos de poner el cuerpo en movimiento -sea lo que llamamos danza, baile o simplemente moverse- nos referimos a la creación de un nuevo espacio-tiempo en el cual poder explorarse a sí mismo. Es una práctica mediante la cual los patrones habituales de movimiento pueden ser cuestionados, reconducidos y potencialmente transformados. De manera que si en nuestra cotidianidad debemos asumir roles específicos y con ellos una performance particular, cuando nos movemos conscientemente podemos deshacerla y construir una nueva.

Bailar o poner el cuerpo en movimiento es pues, permitirnos la exploración de *otras* formas; Esta exploración, además de brindar nuevas posibilidades, nos permite también reconocernos, dar cuenta de la forma en la que habitamos nuestro cuerpo o como nos hemos ido configurando corporalmente. Es decir, si cuando bailo sé que esto que estoy haciendo es nuevo o diferente, que no es habitual en mi cotidianidad, es precisamente porque reconozco cuáles son mis formas habituales de vivir el cuerpo y cómo al moverme conscientemente devienen otras.

Permitirnos poner el cuerpo en movimiento es una forma contundente de retornar a nuestro cuerpo. Sin embargo, tal práctica adquiere otros matices cuando se despliega en

comunidad. Movernos juntas, bailar juntas, compartir el espacio de movimiento consciente, abre posibilidades que van más allá de lo que podemos lograr en soledad.

Como señala Federicci (2022), “nuestra lucha tiene que empezar por reapropiarnos de nuestro cuerpo, por reevaluar y redescubrir su capacidad de resistencia y por expandir y celebrar sus poderes, individual y colectivamente.” (p.137) Este retorno o reapropiación colectiva del cuerpo encuentra en el movimiento compartido un escenario privilegiado, dado que cuando nos movemos juntas estamos posibilitando la celebración y la resistencia de nuestros cuerpos en comunidad.

Movernos juntas significa, por un lado, reconocernos mutuamente y afirmar la validez y legitimidad de nuestros cuerpos. Frente a las múltiples violencias que nos han condicionado y enseñado a desconfiar de nuestros cuerpos, a esconderlos, juzgarlos y controlarlos, el encuentro con la otra es la posibilidad de afirmarnos de otra manera.

A su vez, construimos nuevos códigos corporales. Si bien cuando bailamos solas nos permitimos la creación de nuevas formas, cuando observo el movimiento y las búsquedas de la otra, estas me sirven de inspiración y referencia. Y esto, de hecho, trasciende del plano físico y se traslada a las resonancias que se posibilitan cuando se encuentran diferentes experiencias y marcos de comprensión del mundo.

Movernos juntas nos permite también experimentar nuevas formas de relacionalidad entre nosotras. Si históricamente a las mujeres nos han construido refiriéndonos unas a otros en competencia o como punto de comparación, el movimiento compartido puede posibilitar espacios de cuidado, escucha, apoyo y sostenimiento. Como menciona Federicci (2022) “nuestro cuerpo tiene motivos que necesitamos conocer, redescubrir y reinventar. Necesitamos escuchar su lenguaje para que nos conduzca a nuestra salud y a nuestra sanación” (p138). Esta escucha se amplifica cuando lo hacemos juntas, pues ya no sólo partimos de nuestro cuerpo y experiencia, sino que nos abrimos a los lenguajes corporales de la otra, a lo que tiene por decir.

Pero quizá lo más significativo de movernos juntas sea su dimensión política, pues “dado que el poder de afectar y ser afectado, de mover y ser movido (una capacidad indestructible que solo se agota al morir) es constitutivo del cuerpo, en este reside una cualidad política inmanente: la capacidad de transformarse a sí mismo y a los demás, y la de cambiar el mundo” (Federicci, 2022, p.138).

Así pues, bailar o poner el cuerpo en movimiento y permitirse la colectividad, se constituye como una práctica privilegiada de reapropiación corporal. Es más que una técnica o metodología de retorno; es la construcción de un escenario donde experimentamos nuevas formas de existencia y relacionamiento que nos devuelven a nosotras mismas, a su vez que posibilita condiciones para transformarnos a nosotras y por qué no, al mundo.

## QUINTO MOVIMIENTO

### CAMINOS PARA EL RETORNO - MARCO METODOLÓGICO

La metodología que propongo parte de la investigación cualitativa. Para Aldo R. et al (2006) esta se interesa por la vida de las personas, sus perspectivas subjetivas, sus recorridos, historias y experiencias, por sus acciones, interacciones y sentidos e intenta interpretarlos en el contexto en el que tienen lugar. Investigar desde este enfoque además de observar me implica interactuar, transformar y ser transformada por otras personas; me implica una actividad relacional y la experiencia misma será una posibilidad de afectación sobre mí y sobre las otras (Aldo R. et al, 2006).

Como ya he mencionado, las intuiciones que me han traído hasta aquí han brotado de mi carne y mi experiencia, por lo que la elección de este enfoque es también una posibilidad de abrazar y reconocer lo que me habita, pero centrando la atención en encontrarme, reconocer y honrar la experiencia otras mujeres. De acuerdo con Aldo R. et al (2006), quien hace investigación cualitativa:

Debe tener presente que sus valores, perspectivas, creencias, deseos, expectativas influyen en la percepción y en la construcción de la realidad que estudia, y que la experiencia vivida es también una experiencia corporeizada, siendo la propia investigadora o el propio investigador una fuente de datos. (p. 36)

Así pues, el enfoque concreto por el que opto es de carácter fenomenológico – hermeneútica feminista, siendo este el más idóneo y coherente con las búsquedas y objetivos que contemplo en este caminar investigativo.

Por un lado, la fenomenología apunta a “(...) *describir* los hechos en su forma natural, es decir, desde la posición del sujeto de estudio en el que se contextualiza las experiencias.” (Fuster, 2023, p.330). Esto me permite acercarme y darle cabida a la experiencia corporal de las participantes y con ella las sensaciones, emociones, percepciones e ideas que afloran durante el laboratorio corporal; es una posibilidad para abrazar con asombro los gestos, las posturas y formas de movimiento, los silencios y lo que en general se escapa de la palabra hablada pero que no deja de darle carne a la experiencia sentida de cuando las mujeres movemos nuestros cuerpos en colectivo.

La hermenéutica, por su parte, se orienta hacia la *interpretación* de los sentidos y significados que subyacen y emergen de estas experiencias corporales (Rojas Gutiérrez 2019).

Así, me permite explorar y reflexionar junto a mis compañeras sobre sus experiencias sensibles, situándolas en marcos contextuales y estructurales que problematizan la relación de las mujeres con nuestros cuerpos. como sugiere Fuster (2019) “conduce a la descripción e interpretación de la esencia de las experiencias vividas, reconoce el significado y la importancia (...) según la experiencia recogida.” (p. 202).

Sin embargo, no se trata de una fenomenología neutral. Esta investigación se inscribe en una fenomenología feminista al reconocer que la experiencia corporal está atravesada por relaciones de género y poder. Autoras como Young (1980) al analizar la motricidad femenina restringida, o Butler (1998) al conceptualizar el género como una performance corporal, aluden a que la experiencia vivida no es abstracta ni universal: está situada en cuerpos concretos que han sido generizados, normados y violentados de maneras específicas.

De manera que, en el marco de mi propuesta, donde el cuerpo figura como un terreno en el que convergen memorias, emociones y sensaciones, a su vez que resistencias y posibilidades de transformación, es importante acudir a un enfoque que permita acceder a la riqueza de las experiencias corporales de las mujeres participantes y a los sentidos que se les contribuyen a estas.

Ahora, si bien esta investigación brota de mi propia carne, de mis malestares, búsquedas y del encuentro particular que he tenido con el movimiento, la elección de este enfoque metodológico me invita a centrar la atención en las experiencias de quienes participan en el laboratorio.

Como investigadora participo activamente de la experiencia de bailar juntas, sosteniendo simultáneamente una escucha atenta y curiosa hacia los procesos de retorno al cuerpo de las compañeras. Aunque reconozco la forma en que el movimiento resuena en mi propio cuerpo, mantengo el foco investigativo en sus experiencias, posibilitando que ellas expandan sus movimientos, sensaciones y reflexiones. Sólo así se hace cuerpo este enfoque fenomenológico – hermenéutico.

## **Método de investigación**

Como ya he mencionado el *laboratorio corporal* es el método principal a través del cual intenciono posibilitar (indagar) el retorno al cuerpo de quienes participan del espacio. Su

elección responde, por un lado, a que es coherente con el enfoque de investigación, dado que integra la descripción propia de la fenomenología y la interpretación hermenéutica. Pero, además, porque al ser un laboratorio permite la experimentación corporal posibilitando nuevas formas de relacionamiento con los cuerpos propios y el de las otras.

Para Alonso y Angarita (2022) un laboratorio corporal:

Provee herramientas para describir, preguntar, diseccionar, hacer hipótesis, descubrir y relacionar ideas desde la experimentación y a través de la interpretación y el diálogo. Se piensa en un escenario de cierta forma, construido como estrategia de desidentificación; es decir, abstraer las certezas para crear inquietudes y construir preguntas para especular respuestas que propongan nuevos relacionamientos, nuevas categorías.” (p.3)

El laboratorio corporal constituye un método para posibilitar el retorno al cuerpo precisamente porque transforma la experiencia corporal en un terreno de indagación y descubrimiento. No sólo se trata de mover el cuerpo, sino de reconocerlo como una fuente legítima de conocimiento. En este espacio, el cuerpo deja de ser un objeto de estudio para convertirse en un sujeto activo de investigación; las participantes más que recibir certezas sobre sus experiencias corporales, son invitadas a analizarlas, cuestionarlas y reinterpretarlas de acuerdo con sus propias necesidades.

Este laboratorio recoge principios de la improvisación, el movimiento libre y somático, así como el juego, reconociendo que estas prácticas favorecen la escucha corporal, la exploración sin juicio y el descubrimiento de nuevas posibilidades de movimiento. La improvisación permite la emergencia de lo inesperado; el movimiento somático privilegia la atención hacia las sensaciones internas; y el juego desmonta la rigidez, permitiendo una experimentación desde el disfrute, la diversión y la curiosidad.

A estos principios se suma la dimensión comunitaria del laboratorio, que es igualmente esencial. No se trata de búsquedas de retorno individuales y aisladas, sino de un proceso que se teje en el encuentro con la otra. Como desarrollé en apartados anteriores, movernos juntas permite la emergencia de resonancias, espejos y memorias compartidas; ver a la otra y ser con ella en movimiento genera una sensibilidad mutua que sostiene y amplifica los descubrimientos y/o transformaciones personales. Así, lo comunitario no es un simple complemento, sino una condición fundamental del proceso: retornamos con otras, no sólo ante otras.

La potencia de este método, además, radica en la capacidad para desestabilizar las narrativas hegemónicas sobre el cuerpo, situando la pregunta como un elemento central y permitiendo que las mujeres cuestionen los mandatos corporales interiorizados y descubran posibilidades de movimiento, sensación y expresión.

Por último, este método cuenta con una dimensión colectiva fundamental. Al compartir impresiones, descubrimientos y resonancias, las mujeres tejen redes de significado que superan la experiencia individual. Las diferentes corporalidades se encuentran, dialogan y se afectan mutuamente, dando paso a la emergencia a nuevas formas de habitar y nombrar el cuerpo. De manera que este método posibilita una reapropiación corporal, en donde más que sólo regresar a un cuerpo que siempre ha estado ahí, se trata de permitir transformaciones en la relación con el propio cuerpo, promoviendo formas más sensibles, consientes y gozosas de habitarle.

### **Técnicas e instrumentos**

Para captar la riqueza de las experiencias corporales que emergen durante el laboratorio, el proceso investigativo se desarrolló en cuatro fases o momentos clave: comprender el estado inicial de los cuerpos, acompañar la experiencia de movernos juntas, reconocer las transformaciones vividas, y, finalmente, interpretar todo lo acontecido. Cada fase contempló técnicas e instrumentos específicos que permitieron documentar y comprender la experiencia de retorno al cuerpo.

#### ***Fase I: ¿Cómo están los cuerpos?: Panorama inicial***

Esta primera fase tuvo como finalidad la recolección de información diagnóstica a través de dos instrumentos complementarios, cada uno con objetivos específicos dentro del proceso investigativo.

El primer instrumento consistió en la encuesta “Retorno al cuerpo. Diagnóstico sobre la experiencia corporal de mujeres en la UPN” (González, 2025)<sup>10</sup>, aplicada a un grupo diverso de mujeres de la universidad -estudiantes y docentes- pertenecientes a diferentes facultades. El propósito de este instrumento fue comprender cómo habitan sus cuerpos las mujeres en el contexto universitario, identificando las percepciones, afectaciones y experiencias que

---

atravesan su corporalidad en este espacio. La información aquí recabada sirvió para situar y caracterizar con mayor finura la problemática

El segundo instrumento fue un formulario<sup>11</sup> dirigido específicamente al grupo de estudiantes que participamos en el laboratorio de danza comunitaria. Este permitió identificar cómo llegaron nuestros cuerpos al espacio, identificando las narrativas y marcos de sentidos sobre nuestras experiencias corporales, así como algunas de las necesidades, búsquedas e intereses en relación con nuestra corporalidad.

A través de estos instrumentos, fue posible identificar los discursos hegemónicos encarnados y las implicaciones de tener cuerpos feminizados en el contexto universitario, generando así un panorama que articula tanto la experiencia general de las mujeres en la UPN como las particularidades de quienes haríamos parte del laboratorio corporal.

### ***Fase 2: Moviendo el encuentro: Proceso de inmersión***

La segunda fase implicó el diseño y desarrollo de un laboratorio corporal compuesto por una serie de sesiones de exploración en las cuales se buscó establecer nuevas formas de relacionamiento con nuestro cuerpo mediante experiencia de movimiento consciente, respiración, juego e improvisación colectiva. Para documentar y analizar los procesos emergentes durante las sesiones se implementaron tres técnicas complementarias.

La observación participante permitió registrar tanto las dinámicas corporales individuales como los fenómenos de resonancia grupal que brotaron durante las exploraciones. Esta técnica permitió captar gestos, posturas, patrones de movimiento y transformaciones corporales que no siempre son nombrados pero que representan información fundamental para comprender los procesos de retorno al cuerpo.

Los círculos de palabra, por su parte, al ser usados como cierre durante cada sesión, funcionaron como espacios en los cuales nombrar las experiencias corporales vividas, permitiendo reconocer sensaciones, emociones y diferentes percepciones o puntos de encuentro de la experiencia.

Adicionalmente, cada participante llevó una bitácora personal como recurso reflexivo y narrativo permanente; un registro íntimo de las sensaciones, descubrimientos y corporrelatos

---

<sup>11</sup> ver anexo 2, formulario a

que emergían en cada encuentro. Lo aquí consignado dialogó y se complementó con los círculos.

### ***Fase 3: Valoración del proceso: Cierre y descubrimientos***

La tercera fase se desarrolló mediante una sesión de cierre específicamente diseñada para reconocer las posibles transformaciones, descubrimientos o tomas de conciencia experimentadas durante el laboratorio, permitiendo que elaboráramos narrativas integradoras del proceso de retorno al cuerpo desde nuestra experiencia corporal presente.

A través de círculos de palabra y escucha colectiva, las compañeras compartieron sus percepciones sobre las transformaciones vividas, los aprendizajes y descubrimientos corporales más significativos y las resonancias del proceso en su cotidianidad. En este espacio se compartieron y revisaron las bitácoras personales, siendo posible reconocer patrones comunes o singularidades en los procesos individuales.

Para recoger la experiencia se diligenció un formulario de cierre<sup>12</sup> que permitió registrar las valoraciones sobre el laboratorio, identificando momentos significativos, descubrimientos y/o transformaciones percibidas y resonancias del proceso frente a la relación con nuestros cuerpos.

Finalmente, se realizó un ejercicio de escritura creativa en el cual elaboramos una carta al propio cuerpo, permitiendo dirigirnos algunas palabras de disculpas, reconocimiento y/o agradecimiento, o en general lo que cada una tuviera por expresarse. Este ejercicio funcionó como un ritual de cierre, y si se quiere de reconciliación, permitiendo reconocernos y nombrarnos de otra manera.

### ***Fase 4: Análisis e interpretación de la experiencia***

Una vez atravesadas las tres fases anteriores, el proceso metodológico contempló un momento específico de análisis e interpretación de toda la información recopilada. Esto implicó sumergirme en los diversos materiales: los formularios iniciales y de cierre -revelando un antes y un después-, los círculos de palabra que nombraron lo vivido en cada sesión; las bitácoras, corporrelatos y reflexiones personales; y por supuesto, mi observación participante, la cual estuvo presente durante toda la experiencia y que evoque para volver a cada instante, para recordar lo dicho y lo no dicho, para volver a la imagen de cada cuerpo teniendo su propio proceso.

---

<sup>12</sup> (ver anexo 3), formulario b

Los leí, releí, identifiqué resonancias entre las experiencias de las compañeras, reconocí patrones y singularidades. De a poco fui agrupando las narrativas corporales, las sensaciones compartidas y los descubrimientos en categorías emergentes. Así surgieron los tres ejes que organizan el análisis de la experiencia: cómo llegaron los cuerpos al espacio, qué aconteció al movernos juntas durante las sesiones, y qué descubrimientos y transformaciones nos llevamos. Todas estas fuentes dialogan entre sí para tejer una comprensión más amplia de lo que significó retornar al cuerpo cuando este ha sido sistemáticamente desatendido. Así pues, no busco generalizar sino comprender a profundidad: reconocer tanto lo compartido como lo singular de cada proceso, entendiendo cómo se vivió el retorno al cuerpo en este grupo específico de mujeres, en este contexto particular.

### ***Laboratorio de danza comunitaria: retorno al cuerpo***

El laboratorio corporal se desarrolló con un grupo de 6 mujeres jóvenes -también trabajadoras- y estudiantes de la UPN, entre los meses de mayo y septiembre del 2025. La convocatoria se realizó de manera abierta dentro de la comunidad universitaria, y quienes decidimos participar lo hicimos movidas por búsquedas personales relacionadas al deseo de explorar formas alternativas de habitar nuestros cuerpos. Es decir, no hubo restricciones por experiencia previa en danza, edad o programa académico; el único criterio fue la disposición de encontrarse consigo misma y con otras.

Nuestras edades oscilaron entre los 20 y los 26 años, y si bien proveníamos de diferentes programas académicos, todas compartíamos un contexto en común: ser mujeres inmersas en dinámicas universitarias caracterizadas por la exigencia académica, la sobrecarga de responsabilidades y, frecuentemente, la desatención sistemática de nuestras necesidades corporales. Este contexto resultó fundamental para comprender las resonancias y dinámicas que emergieron durante el proceso.

Mi rol como investigadora fue doble: facilité el espacio mientras participaba también de la experiencia corporal. Bailé, me moví y exploré junto a mis compañeras, atendí a las señales que brindaba mi cuerpo, aunque manteniendo una escucha atenta, curiosa y reflexiva que me permitiera registrar y acompañar las dinámicas que transitábamos colectivamente. Esta doble presencia -como quien sostiene el espacio y como quien lo habita- fue fundamental para mantener una horizontalidad del proceso; no se trataba de un tercero investigando cuerpos

ajenos, sino de un cuerpo curioso que se encontraba con otras mujeres para juntas preguntarnos, acompañarnos y movernos. Pese a ello, puse especial atención en acompañar, observar y analizar las experiencias corporales de las compañeras.

La mayoría de las sesiones tuvieron lugar en la sede calle 72 en un pequeño y frío salón del edificio C. Y al respecto, quiero hacer énfasis en que la experiencia no estuvo libre de dificultades de diferente índole: logística, burocráticas, de gestión de tiempos, entre otras, las cuales retomaré en la siguiente sección con el fin de reconocer sus implicaciones dentro del proceso. Sin embargo, por ahora señalo que, a raíz de ello, fue necesario recurrir a lugares fuera de la universidad y generar lapsos de tiempo amplios en medio de algunas sesiones, lo cual inevitablemente afectó la continuidad y el ritmo del proceso que habíamos planeado -y deseado- inicialmente.

Pese a estas intermitencias, dos compañeras sostuvieron un compromiso permanente con el espacio, asistiendo a la totalidad de las sesiones. Las demás participantes tuvieron una asistencia variable, participando de algunos encuentros y ausentándose de otros, lo cual también estuvo relacionado con las dificultades de coordinación y las dinámicas personales de cada una.

En total se realizaron cinco sesiones del laboratorio, cada una con una duración aproximada de dos horas. Cada encuentro constituyó un espacio de exploración, experimentación y reflexión colectiva, siendo posible reconocer y nombrar nuestra experiencia corporal.

### **Estructura metodológica del laboratorio**

El laboratorio corporal integró la exploración del movimiento libre y somático, el juego, la improvisación y principios de danza comunitaria, configurándose como un espacio donde el cuerpo no sólo se mueve, sino que se escucha y se nombra. Cada sesión comprendió tres momentos fundamentales:

***Apertura y preparación corporal:*** Funcionó como una forma de ingresar al espacio. A través de ejercicios de respiración consciente, masajes miofasciales, reconocimiento corporal, y movilidad articular, invitamos a nuestros cuerpos a soltar progresivamente el ritmo de lo cotidiano y permitimos ingresar en otro tiempo. Esta preparación no era sólo un calentamiento

físico, sino una invitación a hacerse presente, a despertar el cuerpo sentirlo de manera más amplia.

**Desarrollo temático específico:** Cada sesión propuso una exploración particular que funcionó como premisa para la experimentación e improvisación. Estos ejercicios no buscaban a la ejecución de una técnica correcta, sino abrir otros territorios corporales, cuestionar patrones habituales y permitir la emergencia de nuevas formas de moverse y relacionarse con el propio cuerpo.

**Cierre narrativo-reflexivo:** Al finalizar cada encuentro se dedicó un tiempo a nombrar la experiencia. Los círculos de palabra fueron fundamentales para traducir las sensaciones e impresiones, para reconocer lo vivido y tejer sentidos colectivos. Las bitácoras personales también permitieron el registro íntimo y reflexivo de cada proceso personal.

Ahora bien, transversal a toda la estructura metodológica estuvo presente el corporrelato como elemento fundamental. Entendido como una forma de narrar el propio cuerpo, atravesó la totalidad del proceso: cada gesto, cada exploración corporal, cada decisión sobre cómo habitar el espacio fue también una forma de narrarse a sí misma. Sin embargo, fue en estos momentos de cierre de cada sesión donde el corporrelato se intensificó y condensó de manera explícita: se tradujo en palabras compartidas durante los círculos, en los registros de las bitácoras, en las respuestas de los formularios. Lo que durante el movimiento operaba de forma implícita, en la reflexión narrativa se hacía consciente y comunicable. Esta intencionalidad narrativa del cuerpo permitió no sólo vivir la experiencia sino significarla, comunicarla e integrarla. El corporrelato se configuró entonces como puente entre el cuerpo que siente y se mueve, y, el cuerpo que se cuenta.

Cada una de las cinco sesiones del laboratorio siguió esta estructura - apertura, desarrollo y cierre-, variando únicamente la exploración temática específica de cada encuentro. A continuación, la intencionalidad y temática desarrollada en cada sesión:

- **Sesión 1: Encontrarnos para reconocernos**

**Objetivo:** Identificar la relación inicial que tienen las participantes con sus cuerpos.

Esta primera sesión fue fundamental para sentar las bases del proceso. Antes de movernos, necesitábamos reconocer desde dónde partíamos: ¿cómo habitamos nuestros cuerpos? ¿qué sentimos hacia ellos? ¿qué necesitamos?

Para ello, se aplicó un formulario con preguntas específicas que las invitaran a reflexionar sobre su vínculo corporal, incluyendo percepciones resonancia, desconexión y/o abandono, necesidades, implicaciones de tener un cuerpo feminizado y prácticas corporales concretas. Responder estas preguntas no fue sencillo para todas: algunas necesitaron tiempo y silencio, otras expresaron sorpresa al darse cuenta de que nunca se habían detenido a pensarse de esta manera.

Para complementar las respuestas escritas, se realizó ejercicios de conciencia corporal en quietud y en movimiento: cerrar los ojos, respirar profundamente y escanear el cuerpo desde los pies hasta la cabeza. Las reacciones fueron diversas: algunas fruncieron el ceño, cambiaron de posición varias veces o abrieron los ojos, otras tuvieron movimientos muy sutiles o permanecieron mayormente quietas y con los ojos cerrados durante todo el ejercicio. Adicionalmente, se sentaron unas bases de trabajo para construir un espacio seguro en el cual se permita la confianza de la exploración corporal colectiva y para nombrar lo que cada una deseara manifestar.

- **Sesión 2: Motores de movimiento, moviendo la pulsión**

Objetivo: Identificar y explorar diferentes centros o motores desde donde nace el movimiento, fomentando la conciencia y la expresión corporal a través del juego.

Esta sesión utilizó globos de colores como herramienta lúdica y sensorial para explorar centros de movimiento: lugares tradicionales (manos, pies, pecho, cadera) y lugares poco comunes (codo, oreja, nariz, espalda, rodilla).

La sesión se dividió en dos momentos de exploración. Primero, cada una tuvo un globo para explorar libremente, con música de fondo. Se indicó mantener el globo en el aire utilizando diferentes partes del cuerpo, priorizando aquellas menos habituales, así como. Aquí, cada una tuvo pudo proponer diferentes partes del cuerpo que todas exploramos colectivamente. Posteriormente, se retiró el globo y se propuso una improvisación libre integrando los motores de movimiento descubiertos.

- **Sesión 3: Habitando el suelo, honrando la pesadez**

**Objetivo:** Facilitar el contacto profundo con el cuerpo a través de la exploración sobre el suelo, promoviendo la relajación, el descanso y la conciencia de las sensaciones de peso, apoyo y fricción.

Esta sesión se realizó durante las últimas semanas del semestre académico. Al llegar, varias mencionamos estar adoloridas, cansadas y abrumadas, por lo que la intención fue ofrecer un espacio seguro en donde vivir tales sensaciones sin presiones externas.

Toda la experiencia se desarrolló sobre colchonetas en el suelo y con la luz apagada. Se propuso recostarnos en el suelo y permitir que el peso del cuerpo se apoyara completamente. Aquí, exploramos tres técnicas de respiración: abdominal (colocando las manos sobre el abdomen), torácica (manos sobre el pecho) y completa (combinando ambas). Se guiaron transiciones lentas entre cada técnica, con pausas de varios minutos.

Posteriormente se invitó a realizar movimientos lentos, explorando estiramientos y cambios de posición según cada cuerpo lo necesitara, pero siempre permitiéndose apoyarse y friccionar el suelo.

- **Sesión 4: Calidades de movimiento, habitando nuestros ritmos**

**Objetivo:** Explorar y experimentar las calidades de movimiento de Rudolf Labán para identificar reacciones emocionales y físicas, y relacionar estas experiencias con formas concretas de habitar la vida y tomar decisiones.

Esta sesión se realizó durante el periodo intersemestral en una academia de baile fuera de la universidad y partió de la exploración consciente de las calidades de movimiento propuestas por Rudolf Labán: Gravedad (ligero – pesado), flujo (súbito – sostenido), espacio (directo – indirecto) y tiempo (rápido – lento). Cada exploración se realizó por polaridades y para cada una se dedicó un tiempo de improvisación libre; primero se experimentaba un extremo y luego el otro, prestando atención a las sensaciones que emergían.

Posteriormente, se realizaron ejercicios en pareja. Una persona guiaba el movimiento de la otra, quien con los ojos abiertos o cerrados -según su comodidad- cedía el control de su cuerpo; después de un rato se intercambiaron roles.

- **Sesión 5: Tejiendo descubrimientos, abrazando la despedida**

**Objetivo:** Finalizar el laboratorio mediante una reflexión colectiva, reconociendo las experiencias significativas dentro de este.

Con esta sesión se dio por finalizado el laboratorio. Se buscó de manera colectiva recoger la experiencia, reconocer los momentos más significativos para cada compañera, los descubrimientos o revelaciones que tuvo cada una y las resonancias que nos llevamos. Para ello, se implementó un formulario final que recogía las impresiones y experiencias de cada una con mayor detalle.

Posterior a estas reflexiones, se realizó un espacio de escritura creativa en la cual hacer una carta al propio cuerpo, permitiendo dirigirnos algunas palabras de disculpas, reconocimiento y/o agradecimiento, o en general lo que cada una tuviera por expresarse. Este ejercicio funcionó como un ritual de cierre -y si se quiere, de reconciliación-, permitiendo reconocernos y nombrarnos de otra manera.

## SEXTO MOVIMIENTO REFLEXIONES EN TORNO A LA EXPERIENCIA <sup>13</sup>

Recoger la experiencia del laboratorio me representa un desafío ¿cómo nombrar lo vivido con y desde el cuerpo? ¿qué palabras otorgarle a lo vivido colectivamente? Sin embargo, me permito escribir, nombrar y reflexionar sobre acontecido.

Como mencioné en el apartado metodológico, organizo el análisis siguiendo los pasos que transitamos: primero, reconozco cómo llegaron los cuerpos al espacio y las narrativas que tenían sobre sí mismos. Posteriormente, me adentraré en lo que emergió durante las sesiones, reconociendo los momentos de encuentro, exploración y resonancia colectiva. Finalmente, recogeré los descubrimientos corporales de las compañeras y las nuevas formas de reconocerse y narrarse a sí mismas, dando cuenta de los diversos retornos al cuerpo que se hicieron posibles. Esta estructura -cuerpos al llegar, cuerpos en movimiento y cuerpos en retorno- permite captar tanto la experiencia vivida como los sentidos que emergen de ella.

Este apartado está construido por múltiples voces: mi propia experiencia como facilitadora-participante y la de las compañeras, cuyos corporrelatos, reflexiones y descubrimientos se entrelazan a lo largo del texto. Este diálogo de voces me permitió cotejar la información recogida con mis intuiciones como investigadora, tejiendo una comprensión más amplia de lo que significa retornar al cuerpo cuando este ha sido sistemáticamente desatendido. Así pues, no busco generalizar sino comprender a profundidad: reconocer tanto lo compartido como lo singular de cada proceso.

### **Cuerpos al llegar – estados del cuerpo**

Para nuestro primer encuentro, les pedí a mis compañeras -y a mí misma- responder algunas preguntas para reconocer cómo sentíamos y vivíamos nuestros cuerpos, cómo los concebíamos; en pocas palabras, para reconocer cómo era la relación que teníamos con nosotras mismas. No esperaba claridad absoluta ni respuestas correctas; quería saber desde dónde partíamos y qué nos había traído hasta aquí.

---

<sup>13</sup> De aquí en adelante, todo lo que esté entre comillas al igual que las imágenes -de archivo personal-, corresponde a comentarios y expresiones emergentes, ya sea en los círculos de palabra, las bitácoras, los formularios o en las cartas al cuerpo. Esto, para facilitar el estilo y la lectura del documento.

Las respuestas fueron contundentes y brindaron un panorama común con el que todas nos identificamos. De alguna manera reconocimos colectivamente que lo que le pasa a una, les pasa a otras también; encontrarme con ellas confirmó lo que venía intuyendo, pero me permitió darle más carne, matizarlo más. Para analizar estas narrativas identifiqué tres elementos principales: formas concretas de ausencia corporal, contextos en los que se producen y necesidades o búsquedas corporales.

Para empezar, la experiencia más recurrente fue la *desconexión* profunda. Expresiones como “abandonado”, “distante”, “dormido” se usaron para describir la relación actual con nuestro cuerpo. Una compañera expresó directamente “lo tengo olvidado”, reconociendo que había priorizado otras actividades sobre sí misma.

Aunque algunas reconocimos que la relación con nuestro cuerpo ha cambiado con el tiempo y hemos intentado ser más cuidadosas con él, sabemos que de alguna manera siempre volvemos a sentirnos lejanas. Tratamos de agenciar prácticas que sabemos nos reconectan de alguna manera (bailar, meditar, movernos, hacer yoga), pero hay una clara dificultad para mantener estas prácticas en el tiempo. Es como si la desconexión fuera una constante y la conexión apenas una fuga en la cotidianidad que no logramos sostener.

Paralelamente, algunas compartimos la *dificultad para reconocernos* y vernos a nosotras mismas, haciendo que vernos al espejo o concebir nuestro cuerpo sea un ejercicio incómodo y extraño. Una compañera comentó: “aún no soy tan consciente del cuerpo que tengo, que veo y que habito. Ha sido difícil tratar de verme sin deformarme, (...) no puedo recordar cómo me veo y cuando me veo pareciera que no conozco el cuerpo que veo.”

Esta misma compañera identificó la causa de esta dificultad: “Hoy, sé que esto en parte ha sido consecuencia de heridas muy profundas, donde por tanto tiempo me sentí invisible que empecé a serlo para mí”, revelando una relación marcada por el rechazo. Aunque no todas vivimos esta dismorfia corporal actualmente, varias reconocimos haber pasado por ella en diferentes momentos de nuestra vida.

Por otro lado, cuando intentamos identificar las partes de nuestro cuerpo con las que sentíamos mayor o menos conexión, emergieron *patrones de fragmentación* claros. Hacemos conciencia principalmente de manos, brazos y piernas -partes asociadas al movimiento funcional-, mientras experimentamos menos conexión con abdomen, cuello, pecho y espalda. De alguna manera, el cuerpo se nos disecciona por partes; no lo habitamos como unidad sino como territorios separados, dejando zonas enteras dormidas o desatendidas.

Ahora, esta desconexión, fragmentación y dificultad de reconocimiento no son fenómenos espontáneos, sino que surgen en contextos específicos que los producen y sostienen. Identificamos dos dimensiones entrelazadas: la experiencia de *habitar un cuerpo feminizado* bajo vigilancia constante, y la *sobrecarga* de lo cotidiano.

Habitar un cuerpo feminizado -con todo lo que implica- fue una de las razones identificadas. El acoso callejero y sexual, así como los imaginarios y estereotipos de género intervienen profundamente en nuestra experiencia corporal. Los lugares públicos o la ciudad se configuran como un espacio en el que particularmente nos sentimos inseguras, lo que nos implica asumir corporalidades reducidas o adoptamos “una postura más pequeña”.

Una compañera sintetizó de manera contundente: “tener un cuerpo feminizado me ha costado la vida, en muchos espacios me he sentido inferior, minimizada, excluida”. Otra sugirió la “imposibilidad de habitar espacios con libertad” como una constante en su vida.

Estas experiencias dialogan con lo que Iris Marion Young (1980) describe: aunque el espacio físicamente disponible para nuestros cuerpos es amplio, el espacio que efectivamente usamos y habitamos es menor; nos movemos limitadas, contenidas. Esta forma de cerramiento corporal no es una característica natural de nuestros cuerpos, sino resultan de que las mujeres aprendamos a ser más cautelosas con nuestra presencia, a hacernos más pequeñas de lo que somos.

Sensaciones como la pena, la vergüenza, y el miedo configuran patrones de *autovigilancia* y *autocensura*, a través de los cuales nos regulamos y cohibimos constantemente. La vigilancia externa -las miradas, comentarios o el acoso mismo- se transforman en vigilancia interna. Terminamos siendo nuestras propias guardianas, restringiendo movimientos y censurando gestos.

Por otro lado, la *sobrecarga* y la *aceleración* son otras de las razones que determinan nuestra relación corporal. El cansancio, el exceso de responsabilidades, las cargas laborales y académicas, lo que se espera de nosotras como mujeres, hacen que ausentarnos sea inevitable. Cuando no hay tiempo para sentir, cuando le damos prioridad a otros asuntos, cuando lo único que importa es que el cuerpo siga funcionando a como dé lugar, la desconexión se hace norma. El cuerpo queda relegado a un último lugar en la lista de prioridades, siempre pospuesto, siempre esperando a ser atendido.

Al respecto, una compañera expresó con angustia: “es demasiado preocupante sentir tanta enfermedad, dolor o desequilibrio siendo tan joven”. Efectivamente, sentirnos llenas de contracturas y pesadez es frustrante y también irónico, pues si bien estamos en una edad aparentemente jovial y llena de energía, nuestros cuerpos no lo sienten así.

Sin embargo, junto al cansancio emergió paradójicamente una importante necesidad de movimiento. Varias describimos cuerpos rígidos que necesitan moverse, bailar, expresarse. Esta aparente contradicción revela una búsqueda de equilibrio: descansar de las exigencias de producción y movernos desde el placer, no desde la obligación; movernos para nosotras, no para los demás.

Atendiendo esta búsqueda por “volver a sí”, agenciamos prácticas que brinden una pausa, un respiro: el baile, el movimiento, la música, el yoga, el deporte, la escritura, el canto y el arte en general. Una compañera describió estas prácticas como “una lucha de afecto, de reconocimiento, de cuidado”. Esto nos demuestra que la reconexión corporal no ocurre naturalmente; hay que conquistarla, ir tras ella.

Además, casi todas compartimos la exploración del placer sexual y el erotismo como medio para sentirnos, para volver a nosotras, lo cual fue muy interesante de descubrir. Pese a los imaginarios de cómo deben ser las mujeres y las tabús respecto a nuestros cuerpos y las prácticas sexuales, somos mujeres que decidimos tocar y tocarnos, permitiendo sentirnos hondamente, volver a nosotras.

Finalmente, pese a estos contextos de presión, vigilancia y sobrecarga, todas llegamos al laboratorio con una intuición: que era posible otra cosa. Que nuestros cuerpos podían ser habitados de maneras distintas, más amables, más consientes, más sensibles y cuidadosas. Colectivamente expresamos necesidades y anhelos profundos, o lo que yo llamo, *intuiciones de retorno*, es decir, presentimientos de que el camino al regreso al cuerpo existe.

Una compañera expresó querer: “regalarme un espacio de tranquilidad, exploración y autoconocimiento. Moverme para liberarme”. Esta idea de regalarse un espacio es significativa, pues implica reconocer que somos merecedoras de espacios propios en los cuales explorarnos, conocernos y cuidarnos. También implica que estos no son espacios habituales; hay que crearlos, buscarlos.

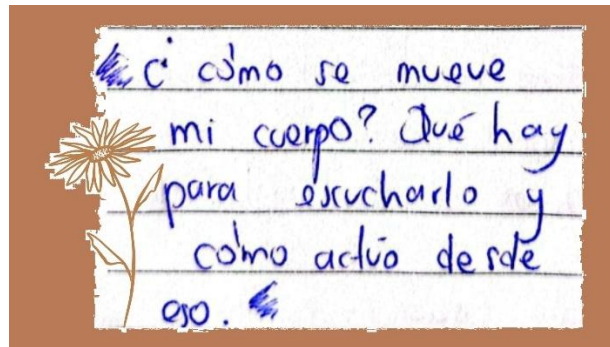
Alguien buscaba “estar presente”, expresando su necesidad de “poder salir de la cotidianidad que abrumba y asusta”. Otras buscábamos. soltar presiones y represiones, vencer

el miedo y la vergüenza, explorarnos y conocernos a nosotras mismas. Varias hicimos énfasis en explorar y desarrollar el propio movimiento.

La siguiente imagen es la pregunta que una compañera registro en su bitácora y que representa uno de los intereses -sobre el movimiento- llevados al espacio:

### Figura 3

*Registro bitácora de participante, primera sesión*



Fuente: Elaboración propia

Todas estas narrativas revelaron un punto de partida compartido. No se trata solamente de cuerpos rotos o fragmentados, sino de cuerpos sistemáticamente alejados de sí mismos que tienen necesidad y búsquedas en particular. Así, este laboratorio se constituyó como un espacio en el cual atenderlas, y aunque sea temporalmente, existir de otra manera.

### Cuerpos en movimiento

El laboratorio corporal emergió como una respuesta a las búsquedas que nombramos hace un momento. A través de cinco sesiones y desde principios de danza comunitaria y movimiento somático exploramos nuestros cuerpos, creando un espacio en el cual fugarnos de la cotidianidad y poder parar, sentir, explorar y habitarlos. Para acompañar este procesos, las participantes llevaron una bitácora como recurso reflexivo y narrativo permanente, un registro personal de las sensaciones y descubrimientos que emergían en cada encuentro; estos ejercicios de escritura fueron complementados con los círculos de palabra.

Lo que aconteció en estos encuentros no fue lineal. Los cuerpos llegaron con sus propias historias de desconexión y se encontraron en permanente negociación: entre la apertura y la resistencia, entre el control y la entrega, entre lo conocido y lo inexplorado.

### *Primeros encuentros: entre la incomodidad y la apertura*

Las dos primeras sesiones permitieron pasar de hablar sobre el cuerpo a experimentarlo. En primera sesión, después de diligenciar los primeros formularios, invitamos a nuestros cuerpos a sentir a través de la quietud, la respiración profunda y la conciencia corporal a modo de escaneo, para ello se propuso cerrar los ojos.

Este gesto -cerrar los ojos-, aunque parecía sencillo, desató diferentes reacciones. Para algunas la oscuridad generó incomodidad: quedarse a solas con el cuerpo, el silencio y sin aparentes distracciones era una intimidad desconocida, difícil de sostener. El cuerpo se hizo ruidoso, cada picazón, cada tensión o pensamiento intrusivo se amplificaba. Para otras, por el contrario, ese mismo gesto fue lo que permitió poder ir hacia dentro y hacerse presente en él.

Esa primera sesión también permitió establecer las bases del espacio: un lugar donde la exploración corporal fuera posible sin la exigencia de algún tipo de resultado, respetando los ritmos y las formas de cada cuerpo; situando la paciencia, la escucha y el respeto -consigo y con las otras- como pilares de un espacio seguro. No se trataba de hacerlo bien sino de permitirse estar y sentir como cada cuerpo lo necesitara.

La segunda sesión, por su parte, tuvo de particular el uso de globos como mediadores para explorar centros -o motores- de movimiento habitualmente ignorados: cadera, orejas, espalda, y lo que deviniera de la exploración misma. El objeto creó una distancia con el cuerpo que hizo de la exploración algo más genuino. Hacerlo de esta manera permitió trasladar la atención de cómo moverse a simplemente hacerlo mientras se perseguía el globo, lo que permitió encontrar soluciones corporales creativas e innovadoras.

Aquí, fueron interesantes las formas en que reaccionaron los cuerpos. Mientras unos se movían con timidez, planificando los lugares con los cuales mover el globo, con gestos contenidos y negociando con la vergüenza de ocupar el espacio, otros se lanzaron al juego, se entregaron a la exploración libre permitiéndose cambios de movimiento abruptos, saltos espontáneos y giros sin cálculo. Cualquiera que haya sido la respuesta, fue evidente que todas estábamos negociando con nuestras propias restricciones corporales.

Cuando retiramos los globos la experiencia se transformó. Al proponer continuar con la exploración de diferentes motores de movimiento, algunas expresaron dificultad inmediata: sin el objeto, volvía un tipo de conciencia o vigilancia corporal, volvían los lugares ya conocidos y seguros de movimiento. Otras mantuvieron la apertura y la curiosidad descubierta,

como si el juego hubiese sembrado algo que resonaría y permitiría nuevas formas de expresión; aún sin el globo continuaron jugando con cada movimiento posible.

El uso del objeto como mediador permitió suspender temporalmente esa vigilancia constante sobre nuestros propios cuerpos. En diálogo con Esteban (2013), las mujeres desarrollamos una particular reflexividad corporal derivadas de estar sometidas constantemente a juicio y evaluación. El globo nos permitió, aunque fuera por un instante, descansar de ese monitoreo permanente y permitir que emergieran movimientos que de otro modo habrían sido autocensurados.

### *El suelo como refugio*

La tercera sesión se dio en un momento particular del semestre. La planeación inicial era otra, sin embargo, el estado con el que llegamos al espacio: cansadas, adoloridas, estresadas, algo tristes y abrumadas, fue el pretexto para cambiar de rumbo y honrar lo que estábamos sintiendo. La invitación, más allá de combatir el cansancio, fue acompañarlo, sostenerlo y validarlo.

La premisa principal fue sentir el peso del cuerpo, permitir que la gravedad nos colapsara, nos pegara a la tierra; que pudiéramos sentir la fricción contra el suelo y el apoyo de nuestro cuerpo sobre él. Exploramos diferentes técnicas de respiración -abdominal, torácica y completa-, sintiendo las diferencias de cada una, y mientras lo hacíamos, nos hundíamos en las colchonetas que nos sostenían. Primero en quietud, luego permitiendo que surgieran los movimientos que el cuerpo necesitaba, sin formar ningún ritmo en concreto.

Cada cuerpo resonó con lo que necesitaba. Algunos permanecieron quietos la mayor parte del tiempo, respirando lento, casi dormitando. Otros jugaron con diferentes estiramientos y posiciones, pero sin acelerar el ritmo del espacio, sin romper la atmosfera de descanso. Una compañera, por ejemplo, entro en llanto, reconociendo lo mucho que lo necesitaba y como el espacio le había permitido tener un respiro.

La pesadez que habitábamos ese día no sólo era física. Había presiones y preocupaciones de diferente índole y un ruido mental constante. Para varias, los ejercicios respiratorios sirvieron como un anclaje, como una forma de bajar al cuerpo: reconocer que, aunque la mente iba a un ritmo acelerado tratando de estar en varios lugares a la vez, el cuerpo podía traernos de vuelta al presente.

Permitirnos estar pesadas, cansadas y quietas, contrastó con las dinámicas habituales que habitamos. En un contexto que espera que siempre estemos disponibles y funcionales, este espacio de no-hacer y descansar tuvo una resonancia particular. No se trataba de descansar para luego producir mejor, sino de descansar como acto legítimo en sí mismo, como necesidad corporal que merece ser atendida.

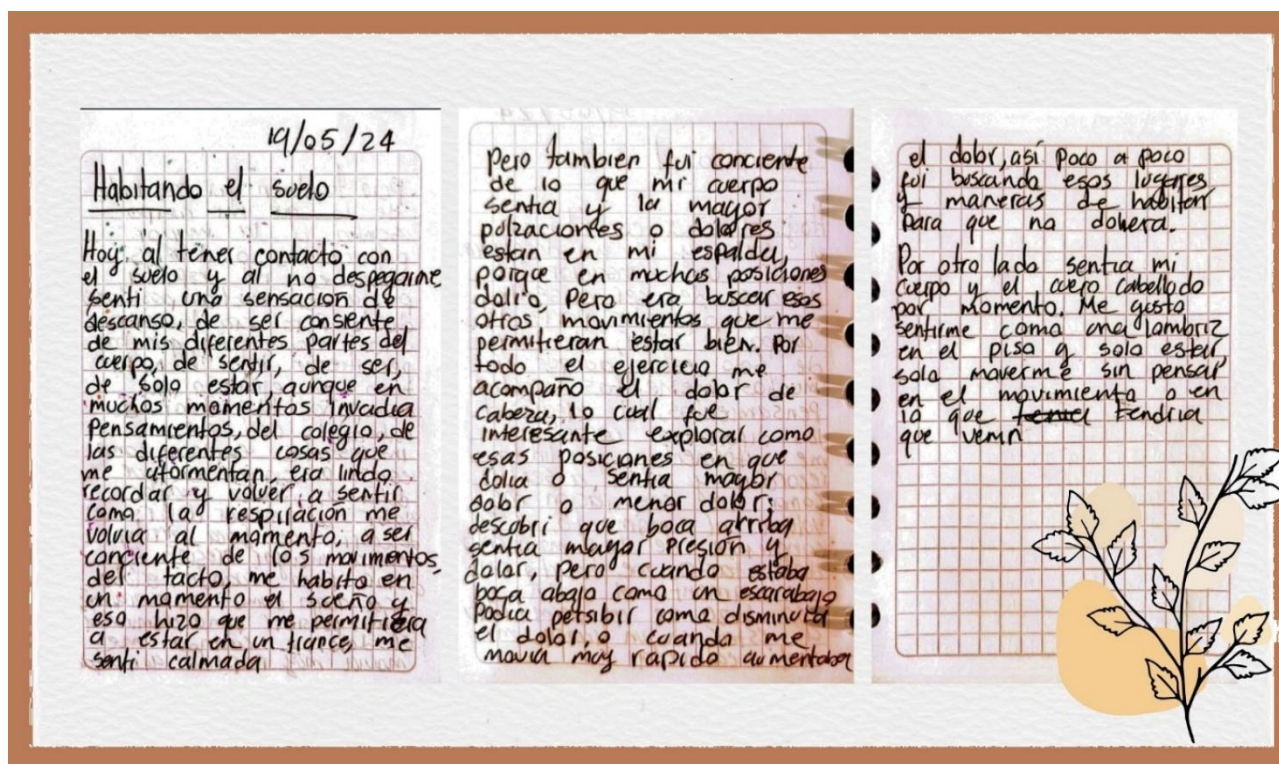
Como plantea Bautista (2024), volver al piso posibilita soltar el peso, desprendernos de los afanes y reconocer nuestros cansancios. El suelo se convirtió en ese nido que reveló las fatigas y desconexiones mientras, paradójicamente, regeneraba nuestra energía, nos devolvía a nosotras mismas, nos hacía presentes y restituía nuestras potencialidades creativas.

Esta sesión fue primordial para reconocer el estado de nuestro cuerpo, y más allá de modificarlo, honrarlo. Así con el cuerpo como con las emociones: permitir vivirlas, transitarlas y darles un lugar válido.

Esta fue la experiencia de una compañera registrada en su bitácora:

#### Figura 4

Registro bitácora de participante, tercera sesión



Fuente: Elaboración propia. Registro de bitácoras del laboratorio

Como se ve en su reflexión, este espacio representó descanso y la posibilidad de sentirse y hacerse presente, de volver al cuerpo, de reconocer algunos de sus estados y de hacer algo al respecto para buscar un poco de bienestar frente a sus molestias físicas. El piso entonces, además de sostén, es revelación y posibilidad de acción.

### ***Patrones corporales, explorando polaridades***

La cuarta sesión exploró las calidades de movimiento de Rudolf Labán: gravedad (ligero/pesado), flujo (súbito/sostenido), espacio (directo/indirecto) y tiempo (rápido/lento). La propuesta fue experimentar cada polaridad y observar qué emociones y sensaciones emergían.

Las reacciones contrastaron notablemente. Cuando se propuso explorar lo ligero, algunas experimentaron un tipo de libertad: parecía que sus cuerpos flotaban, se expandían, eran livianos y ocupaban el espacio sin esfuerzo. Para otras, esa ligereza generó incomodidad: la sensación de no tener peso, de no estar ancladas les era intimidante; necesitaba sentir un sostén bajo sus pies.

Algo similar ocurrió con lo pesado. Para algunas fue liberador hacerse piedra y hundirse en el suelo, dialogar con el peso y la gravedad. Otras llevaban tanto peso consigo que necesitaban salir de ese lugar y explorar lo contrario. La exploración del espacio y el tiempo también fue reveladora. Hubo cuerpos que tenían facilidad para explorar la rapidez y el movimiento repentino; otros, buscaban moverse pequeño, lento y marcaban rutas específicas para hacerlo.

Sin embargo, es importante reconocer que, aunque se exploraron polaridades y los cuerpos efectivamente resonaron con algunas en particular, no quiere decir que estas eran absolutas. El movimiento y la posibilidad de explorarlo permitió habitar lugares intermedios, ahondar en las sensaciones y reconocerse de manera más compleja. Lo que plantea Celis y Fischman (2014) se hizo evidente aquí: cada cuerpo manifestó patrones de movimiento a través de esfuerzos, orientaciones espaciales y relaciones temporales específicas. Pero más importante aún, la experiencia demostró que estas estructuras no son rígidas, sino que tienen la posibilidad de transformarse cuando las exploramos conscientemente.

Por otro lado, los juegos en pareja de esta sesión fueron particularmente intensos. Una persona guiaba el movimiento de la otra, quien cedía el control y permitía ser movida sin control racional. Esto implicaba un nivel de confianza para entregar el propio cuerpo a las

manos de otra. Al principio hubo risas nerviosas, incomodidad, tensión. Dejar que otra persona mueva tu brazo, tu cabeza, tu torso, implica soltar capas de control que habitualmente tenemos. Pero cuando la confianza se instaló, emergieron cuerpos que se permitieron ser vulnerables.

Quienes guiaban experimentaron la responsabilidad de escuchar y cuidar al otro cuerpo: mover su cuerpo con atención, con ternura, respetando sus límites y posibilidades. En este tipo de exploraciones emergieron movimientos que antes no habíamos experimentado y que sólo a través de la guía de la otra fueron posibles.

Esto es importante, ya que similar a lo ocurrido con el globo, al ser guiadas por un elemento externo -en este caso otra compañera- hay una especie de descanso de pensar qué y cómo mover. El control y la vigilancia se apaciguan, y el cuerpo acciona y reacciona a los estímulos de manera más genuina.

### ***Tejiendo descubrimientos, abrazando la despedida.***

La quinta y última sesión tuvo un carácter distinto. Fue un espacio de cierre, pero también de reconocimiento de lo transitado. Después de unos ejercicios de respiración profunda y quietud nos permitimos dialogar sobre lo vivido: recordar para nombrar.

Las respuestas fueron diversas, algunas no recordaban las sesiones en detalle, sino más bien una atmósfera, una sensación en particular: la posibilidad de habitar otro tiempo, de detenerse, de regalarse un espacio propio. Otras recordaban momentos muy específicos como la tensión de quitarse los zapatos por primera vez frente a personas desconocidas, la liberación de jugar o el profundo alivio de estar en el suelo.

Las compañeras compartieron cómo en medio del laboratorio encontraban un respiro, como el espacio les permitía volver a sí mismas y descubrir no sólo movimientos que desconocían, sino aspectos de su vida y de su forma de ser o de relacionarse. También nombraron algunas dificultades como la tensión inicial, la incomodidad de ser vistas o la constante negociación con sus formas habituales.

Finalmente, se invitó a escribir una carta al propio cuerpo. Este ejercicio resultó profundamente confrontativo. Escribir a ese cuerpo que ha sido tratado con tanta dureza, con tanta exigencia y abandono, no fue sencillo. Hubo silencios, algunas lágrimas y dificultad para encontrar las palabras. Pero también emergió el reconocimiento y el agradecimiento con esos cuerpos que aguantan, sostienen, que permiten, a pesar de todo, habitar la vida.

## Lo emergente

Si bien ya se ha hecho un paneo grosso modo sobre lo vivido en cada sesión, es necesario reconocer aquellas dinámicas generales que emergieron y que fundamentales para sostener el proceso. Estas configuraron el espacio como algo más que una suma de exploraciones individuales, sino que lo volvió un territorio compartido de búsqueda, escucha y cuidado mutuo.

*La agencia corporal como principio.* Aunque cada sesión tenía una estructura y unas premisas específicas, cada cuerpo fue libre de adoptar las propuestas como mejor le conviniera. Las instrucciones eran invitaciones, no imposiciones. Esto significó que cada una pudo hacer -o no-hacer- según lo que su cuerpo necesitara en ese momento.

Esta flexibilidad fue crucial para sostener el espacio. Cada decisión sobre cómo habitarlo -moverse o quedarse quieta, cerrar los ojos o mantenerlos abiertos, entregarse al juego o contenerse- fue un ejercicio de autonomía corporal. Lo que plantea Rodríguez (2014) sobre reconocer a las mujeres como agentes capaces de transformar sus condiciones y no como receptoras pasivas de imposiciones, se materializó aquí; cada una ejerció su capacidad de decidir sobre su cuerpo y su propia exploración, haciendo que la experiencia no fuera impositiva sino un espacio de genuina agencia.

*La validación de todos los estados.* Cada estado físico y emocional fue válido e importante. No había jerarquías entre los cuerpos, entre movimiento y quietud, entre la risa y el llanto, o entre la entrega y la resistencia. Esto permitió que los cuerpos se mostraran con honestidad, sin presión de hacer las cosas bien o de alcanzar algún estado corporal ideal.

De alguna manera se abrió el camino a esos “sí” que la danza comunitaria posibilita; sí es posible detenernos para encontrarnos y reconocernos, para habitar la quietud o dar rienda suelta al juego y la exploración; si es posible inspirarnos en la palabra y el movimiento de la otra, resonar con su cuerpo y con su historia; si es posible recibir y brindar palabras de afirmación, apañe y sostén; sí es posible que juntas aprendamos a sentirnos, nombrarnos y habitarnos de otra forma.

Esos “sí” se encarnaron en el laboratorio cuando el llanto de alguna era acogido por el círculo y la incomodidad de diluía mediante palabras de afirmación: está bien, no te preocupes, déjalo salir, tomate tu tiempo; cuando alguien elegía acostarse, no moverse o hacerlo muy pequeño; cuando alguien cerraba los ojos y se permitía moverse sin pensar y las demás lo

recibíamos. El laboratorio se convirtió en un espacio en el que cada cuerpo -con sus historias, ritmos y resistencias- encontraba un lugar en el colectivo.

*La escucha como contención.* La principal forma de contención fue a través de la escucha, una que no fue solo auditiva sino corporal, atenta a los ritmos, a los silencios, a lo no dicho. Escucharnos implicó recibir y estar presentes a lo que cada una traía, reconociendo sus estados sin intentar modificarlos. Los círculos de palabra y en general la forma de relacionamiento dentro del espacio estuvieron marcados por la escucha y el cuidado: acompañar sin invadir, sostener sin intervenir, reconocer sin juzgar.

*La música y el silencio como inductores corporales.* La música fue un elemento importante en las sesiones, funcionando como un resonador de estados corporales específicos. Las calidades sonoras -ritmos, intensidades, texturas- acompañaban y facilitaban las exploraciones propuestas, ayudando a sumergirse en ciertas atmósferas. Pero, el silencio también tuvo su lugar: hubo momentos donde la ausencia de estímulos musicales permitió una escucha más profunda del propio cuerpo, una atención más fina a las sensaciones internas. La alternancia entre música y silencio creó diferentes posibilidades de habitar el espacio y los cuerpos.

*La resonancia colectiva.* Hubo momentos donde el movimiento, el estado o la emoción de una despertaba algo en la otra. No se trataba de imitación sino de resonancia, y esto es muy potente, ya que más allá de alcanzar el mismo estado corporal de la otra o de compararse, se trataba de abrirse a la inspiración y permitirse nuevas exploraciones.

*Un espacio para nombrarnos.* Además de las exploraciones corporales propias del laboratorio, el espacio se configuró como un lugar para hablar de nosotras, para escucharnos y acompañarnos mutuamente. Los círculos de palabra y la escritura en las bitácoras fueron fundamentales para darle nombre a las sensaciones, emociones, incomodidades descubrimientos o preguntas que surgían; fue clave para darle forma a lo que nos ocurría, para reconocer y profundizar en nosotras mismas. La importancia de esto radicó en que permitió que la experiencia corporal no quedara muda ni abstracta, sino que se volviera comprensible, comunicable y significativa, que los cuerpos mismos pudieran enunciarse y narrarse de manera propia y genuina.

Sin embargo, aquí quiero hacer especial énfasis en las bitácoras como territorios privados donde podíamos desplegar nuestros corporrelatos de manera más íntima. A diferencia de los círculos de palabra -donde lo compartido se tejía colectivamente- en estas se inscribieron

diálogos más privados con el propio cuerpo; fueron un espacio donde fue posible registrar, dibujar, borrar o escribir todo aquello que emergía sin necesidad de articularlo con claridad o de dotarlo con sentidos más elaborados.

Lo consignado fue diverso: hubo alusiones directas a los descubrimientos que paulatinamente emergían, dibujos, preguntas que el movimiento había despertado y registros de estados emocionales o físicos específicos. Esta multiplicidad, revela que el corporrelato no tiene una forma única y se despliega en lenguajes verbales, visuales y poéticos -así como de movimiento-, y cada cuerpo encuentra sus propios modos de enunciarse. De manera que las bitácoras devinieron en archivos personales del proceso de retorno, testimonios tangibles de cómo cada cuerpo iba descubriéndose a sí mismo. Más aún, revelaron que narrar el cuerpo es también una forma de cuidarlo, reconocerlo y legitimarlo.

*Construcción de confianza.* Pese a que algunas compañeras ya nos conocíamos, no había una confianza absoluta de antemano y mucho menos para explorar el movimiento, por lo que sesión a sesión se fue tejiendo un lenguaje a través del cual no permitíamos ser vulnerables, para enunciarnos y para escucharnos sin juicio pese a las diferentes experiencias. Así, fue germinando un espacio seguro no sólo de mujeres, sino de amigas. No sólo se trató de un espacio en el cual explorar nuestro movimiento, sino fue la posibilidad de platicar sobre nuestra cotidianidad, sobre nuestras emociones y agobios.

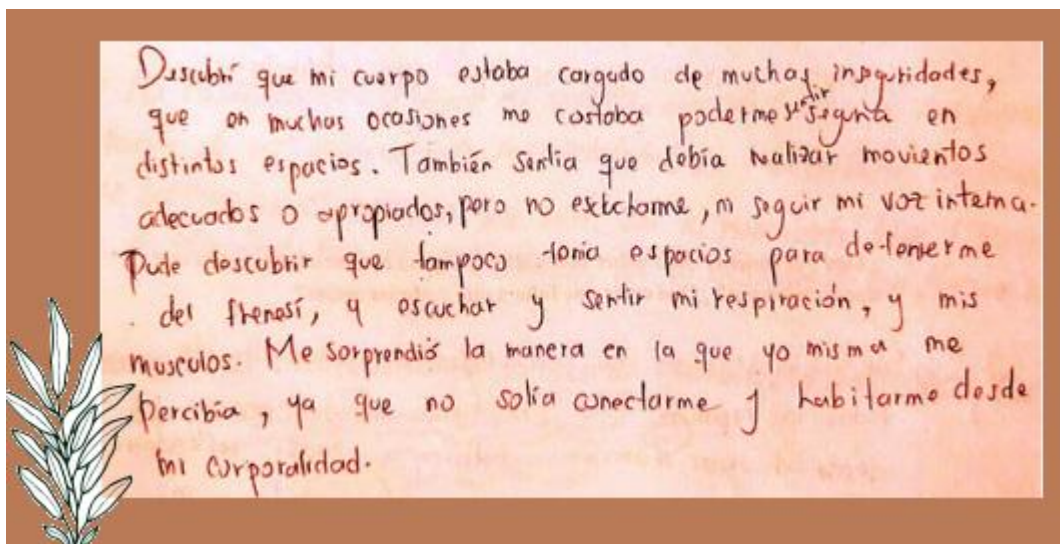
*Trascender lo corporal.* Lo ocurrido durante el laboratorio no sólo se quedó en las exploraciones físicas. Fue posible reconocer, nombrar y acercarnos a formas de ser, de relacionarnos y de vivir la vida. Reconocimos algunas de nuestras historias y nos aproximamos al porqué de nuestra corporalidad: por qué nos movemos como lo hacemos, por qué censuramos determinados gestos, por qué reaccionamos de ciertas maneras.

Fue comprendernos de una manera más amplia, entendiendo que en el cuerpo se entrelaza nuestra historia personal, nuestras emociones, así como las marcas de lo social y lo cultural. De acuerdo con Rodríguez (2014) el cuerpo funciona como un punto de encuentro donde convergen lo individual y lo colectivo, lo vivido íntimamente y lo aprendido socialmente. Al nombrar las emociones moviéndose bajo nuestra piel, reconocimos como encarnamos esa convergencia.

La siguiente imagen es una de las reflexiones que escribió una compañera y da cuenta precisamente de cómo se pasó de la exploración física al reconocimiento de otras esferas en la vida:

## Figura 5

*Reflexión consignada en formulario b, última sesión*



Fuente: Elaboración propia, tomado de Formulario B

Así, estas dinámicas emergentes hicieron del laboratorio un espacio de encuentro genuino, donde lo colectivo no anuló lo singular, sino que lo sostuvo y lo amplificó. Fue precisamente este rizoma de escucha, resonancia, validación y nominación, la que hizo que cada compañera descubriera algo propio, algo que solo pudo emerger en compañía de otras mujeres.

Lo que cada una descubrió durante este proceso no concluye en las sesiones. Estos hallazgos continúan desplegándose, transformando sutilmente la manera de estar en el cuerpo y en la vida. En el siguiente apartado recojo esos descubrimientos específicos: qué retornos al cuerpo se hicieron posibles y que se llevó cada una consigo.

### **Cuerpos en retorno**

Toda esta experiencia no concluye con las sesiones y esto es significativo. Los descubrimientos y resonancias continúan en la vida cotidiana, transformando sutilmente la manera de habitar el cuerpo. Estos descubrimientos no son resultados cerrados o transformaciones absolutas, son aperturas, intuiciones, nuevas preguntas, caminos que ahora sabemos que existen; son formas de retorno que, una vez conocidas, son posible habitarlas - aunque sea de manera intermitente-, en medio de contextos de exigencia y aceleración. Si bien

ya se han esbozado algunos elementos, lo consignado aquí en adelante refiere a los descubrimientos que tuvimos en el espacio y lo que nos llevamos de este para nuestras vidas.

Un elemento principal fue que las exploraciones en las que nos sumergimos permitieron que desarrolláramos y descubriéramos aspectos de nuestro *propio movimiento*. No se trató solo de interiorizar premisas o aprender gestos, sino de reconocer patrones, dificultades y afinidades. Se nos revelaron territorios corporales inexplorados; nos encontramos con cuerpos curiosos, creativos y capaces, conectamos con algunas de sus capacidades y potencias, aquellas de las cuales desconfiábamos o simplemente omitíamos.

Lo más revelador de explorar nuestro propio movimiento fue identificar que lo que se nos facilita o incomoda al movernos o expresarnos, habla de cómo somos y cómo habitamos el mundo; esto no permite una mayor conciencia en la vida cotidiana para tomar decisiones con respecto a nosotras mismas. Al investigar las calidades de movimiento -principalmente lo ligero/pesado y lo súbito/sostenido- pudimos reconocer tendencias y resistencias corporales propias.

La experiencia de una compañera fue particularmente reveladora. Reconoció que le ha costado mucho el equilibrio en su cuerpo y en su vida, identificando el dolor crónico en sus tobillos como una de las causas. Al explorar el peso y la ligereza, al jugar con sus apoyos y oscilar de un lado a otro, descubrió algo paradójico: reafirmó su “afinidad por lo espontáneo, por lo dislocado, sin forma y mutable” y encontró el equilibrio que creía no tener. De alguna manera experimentó que el balance no se conquista con rigidez sino con movimiento armonioso, flexible y fluido; tuvo equilibrio al permitir sentirse “ligera como pluma o como un árbol que se deja llevar por el viento”.

Su reflexión cerró con esta afirmación<sup>14</sup>:

**Figura 6.**

*Reflexión consignada en formulario b, última sesión*



<sup>14</sup> [Reconozco el movimiento en mí que es posibilidad. Reconozco que soy el movimiento.]

Fuente. Elaboración propia: Reflexión consignada en formulario b, última sesión

Este hallazgo confirma que el cuerpo no es una estructura fija, sino que puede transformarse y adaptarse cuando lo exploramos de otras maneras; es la encarnación del cuerpo como materia inagotable del que habla Le Breton, un cuerpo maleable, flexible. El descubrimiento de esta compañera encarna precisamente esa capacidad de transformación.

Para mí, fue significativo darme cuenta de que me cuesta habitar la lentitud -en la vida y en el movimiento- y que, contrario a ello, lo pequeño, sutil y lento también tienen valor. Esta conciencia sobre mis propios ritmos y candencias, sobre la dificultad para desacelerarme, me invita a legitimar y habitar otros modos de estar. Cada experiencia y manifestación corporal, por diferente que sea, es válida; el movimiento expandido y rápido, como el lento y pequeño o el dudoso -y muchos más- existen y tienen un lugar.

Por otro lado, fue significativo y transversal en la experiencia de todas el *aprender a escuchar nuestros cuerpos*, lo que manifiestan y necesitan. Esta escucha -que no es espontánea ni sencilla en contextos de permanente aceleración- se reveló como un punto de partida para otros retornos posibles. Algunas expresaron que abrazan la importancia de detenerse para escuchar su cuerpo y cuidarlo; otras, que el laboratorio fue una oportunidad para escucharse y moverse sin pensar en exceso. De cualquier manera, nos llevamos la importancia de la escucha y de darle un lugar a lo que nos ocurre.

Pero no sólo se trata de darse cuenta, sino de tomar *acciones* al respecto. Varias comenzamos a pensar qué podemos hacer de aquí en adelante para brindarnos espacios de confort, qué necesitamos hacer para procurar nuestro bienestar, e incluso, nos pensamos si sostener o no hábitos, relaciones o lugares que sabemos son nocivos para nosotras. La escucha corporal abrió la búsqueda de prácticas y espacios que permitan reconectar y existir de otra manera.

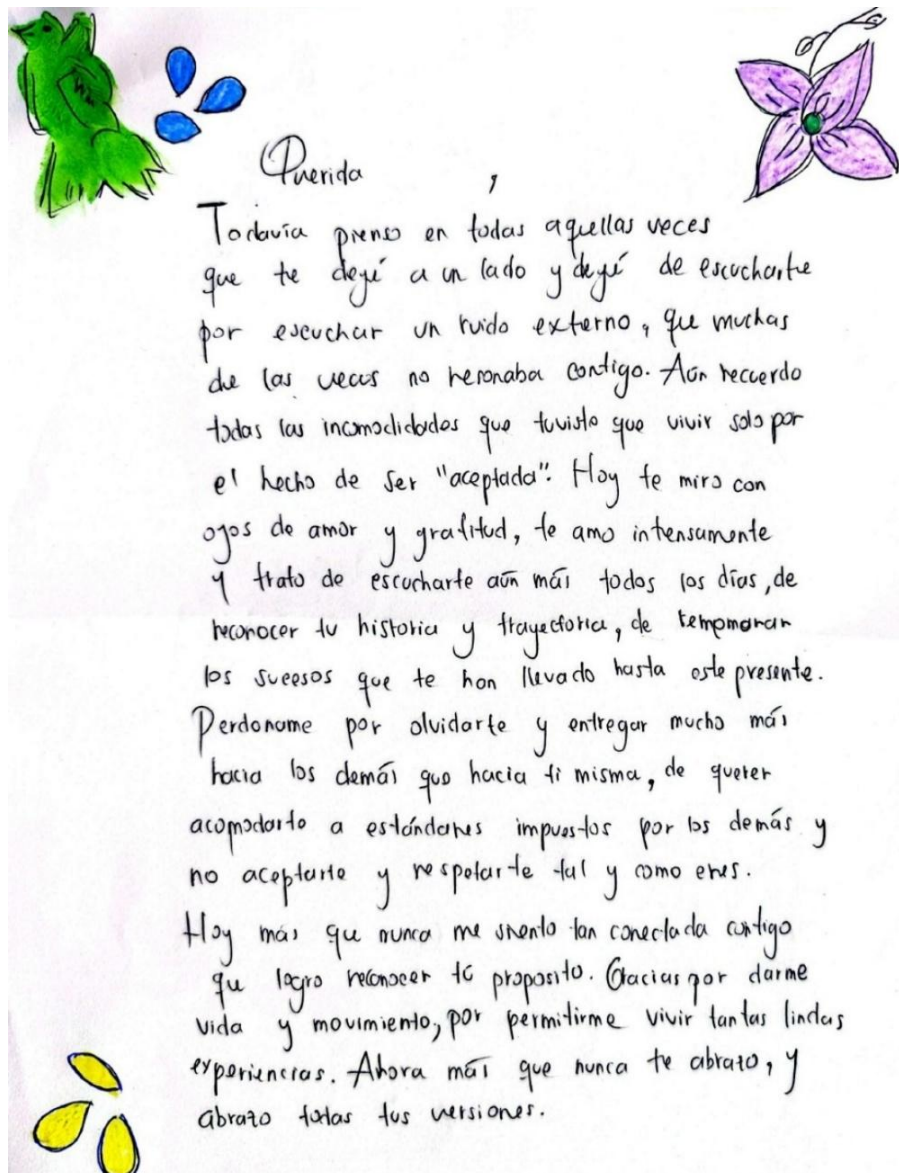
Estos descubrimientos se inscriben en lo que Esteban (2013) denomina itinerarios corporales: procesos donde vamos tomando decisiones sobre nuestras prácticas corporales que, aunque parezcan individuales, siempre están en diálogo con lo colectivo y con las estructuras sociales que habitamos. El laboratorio nos permitió reconocer que podemos reconducir estos itinerarios, que tenemos capacidad de transformar las formas en que vivimos nuestros cuerpos.

Paralelo a esa escucha devino el *reconocimiento del estado físico y emocional*, y cómo este nos afecta. El laboratorio permitió nombrar las cargas específicas que nos habitan:

inseguridades, cansancio, tristeza, enojo, tensiones, enfermedad, etc. y reconocer que tienen efecto sobre nuestro cuerpo. Reconocimos que las posturas que tenemos, los dolores que cargamos, los malestares que nos habitan no son súbitos, sino que tienen historia, tienen una razón que muchas veces desconocemos o no queremos atender por las razones que sea. Trasladamos así la atención de nuestro simple movimiento a lo que hay detrás: nuestro mundo emocional y físico. Esto, precisamente permitió descubrir que había emociones moviéndose bajo nuestra piel, haciendo presión en nuestros hombros, aprisionándonos contra nuestros músculos y huesos. Nos dimos cuenta de que nombrar abre otras posibilidades para habitarlos de manera más consciente.

Así, emergió algo que personalmente me conmovió mucho: la posibilidad de reconocernos con más calidez y menos dureza. Cuando escribimos las cartas al cuerpo emergieron expresiones de agradecimiento por todo lo que nos permite; fuimos más suaves con este mundo que somos y de alguna manera nos expresamos diferente de nosotras mismas. Este cambio en la mirada sobre el propio cuerpo -pasar de la exigencia y el juicio hacía la calidez y la ternura- fue quizá uno de los retornos más políticos y sensibles del proceso.

Aquí una de las cartas que surgió:

**Figura 7.***Carta al cuerpo, última sesión*

Fuente. Elaboración propia:

Es significativo el diálogo interno que manifiesta esta carta, su tono suave, íntimo y reconciliador. Reconoce la propia historia, los lugares andados, los abandonos y olvidos sobre el propio cuerpo, así como se enuncia desde la autocompasión, desde la búsqueda por tratarse con más amor y cuidado. La compañera además de escribir esta carta con esmero y cuidado manifestó querer guardarla como quien atesora el regalo de un tercero, porque en cierto modo lo era: un regalo que se había dado a sí misma y que merecía ser honrado.

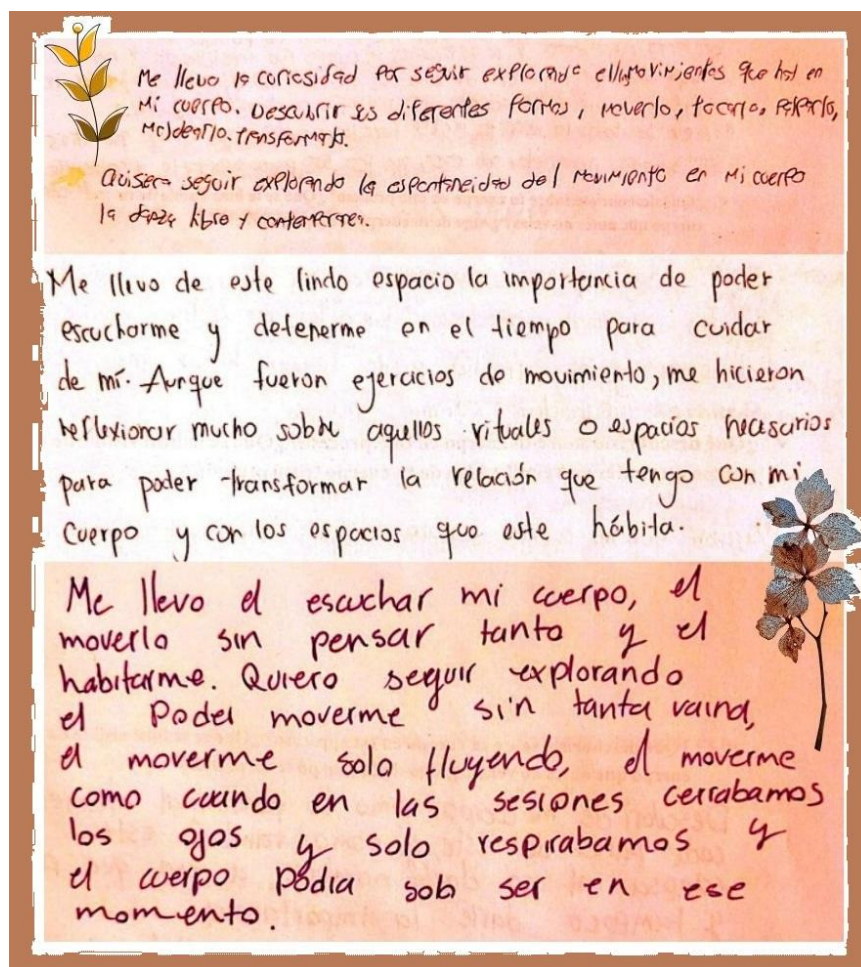
En contextos donde internalizamos la vigilancia y la autocensura, donde encarnamos el propio señalamiento, aprender a mirarnos con amor y paciencia es un acto de resistencia.

Darnos menos duro, tratarnos con más cuidado, dejar de exigirnos tanto, no son gestos individuales sino posicionamientos políticos ante una lógica que nos demanda ser siempre funcionales y productivas.

Finalmente, lo que continúa resonando es la búsqueda de sostener estos retornos en medio de la cotidianidad. Los descubrimientos que hicimos son gérmenes que nos llevamos cada una. En lo absoluto son soluciones definitivas a la desconexión corporal, pero sí representan caminos que ya no sólo intuimos, sino sabemos que existen, los sentimos. Sabemos que es posible otra forma de sentirnos y habitarlos, que hay prácticas concretas que nos facilitan el retorno, que no estamos solas en esta búsqueda. Este saber, aunque frágil y amenazado constantemente, es un retorno en sí mismo: la certeza de que otro cuerpo y otra forma de relacionarnos con él es posible.

Estas son algunas de las búsquedas particulares que devinieron del espacio y que recogen lo expuesto a lo largo del apartado:

**Figura 8.** Reflexiones de las participantes al cierre del laboratorio



Fuente: Elaboración propia: Reflexiones consignadas en formulario b, última sesión

De acuerdo con estas reflexiones, es evidente entonces que el laboratorio produjo resonancias para la vida de las compañeras, nuevas intenciones con relación a la forma en que se relacionan con sus corporalidades y consigo mismas. Es significativo -y muy emocionante- saber que la experiencia no sólo se quedó allí, sino que se va en el cuerpo de cada una, en las ganas de continuar explorando su movimiento y sus posibilidades, en el deseo de escucharlo y rehacerlo, de buscar las formas de cuidarlo y por supuesto, de retornar. Personalmente, esta era quizá la intención más grande para el espacio: generar algo en los cuerpos y que esto trascendiera de alguna forma para la vida.

De manera que movernos juntas y construir estos descubrimientos colectivamente encarna lo que Federicci (2022) plantea sobre la necesidad de reapropiarnos de nuestros cuerpos individual y colectivamente. El laboratorio se constituyó precisamente como ese espacio donde pudimos expandir y celebrar los poderes de nuestro cuerpo, donde la capacidad corporal de transformarse a sí misma y a las demás se dio a través del encuentro. Estos retornos, aunque individuales, fueron posibilitados por lo colectivo, confirmando que la reconexión corporal es una práctica que se fortalece en compañía de otras mujeres.

## CONCLUSIONES

Escribir esto significa que se ha finalizado este largo camino, lo cual me emociona profundamente porque pensé que no lo lograría dadas las múltiples dificultades y contratiempos que acontecieron durante el desarrollo de la propuesta. Sin embargo, sintetizo lo más significativo de este trabajo de grado en varias dimensiones que se interconectan.

Primero, aunque prácticas como el movimiento, el baile, la exploración somática y demás alternativas generan retornos al cuerpo en la realidad inmediata, no transforman las condiciones estructurales y materiales que producen estos procesos de ausencia o desconexión. Los espacios de exploración corporal son necesarios pero insuficientes; de alguna manera son grietas por las cuales fugarse y crear otras posibilidades de vida, pero no resuelven los sistemas de opresión que nos afectan.

Reconocer esto es crucial por dos razones: primero, para evitar romantizar las iniciativas que recuperan el cuerpo, pretendiendo que son una solución definitiva en contextos complejos; segundo, para evitar que la responsabilidad recaiga netamente en los individuos, cuando en realidad somos travesadas por estructuras sociales, políticas, económicas, raciales y culturales que nos preceden, y que empujan a los seres humanos y específicamente a las mujeres al olvido sistemático de nuestro cuerpo, garantizando así que sean más funcionales a sistemas que requieren de nuestra disponibilidad permanente y se sostienen precisamente en nuestra desconexión.

Reconectar con el cuerpo es, entonces, un acto político, no un simple ajuste individual. Más aún, crear estos espacios constituye una forma de denuncia, pues señala las dinámicas que nos han alejado de nuestros cuerpos sistemáticamente y demanda su transformación.

De igual manera, es importante reconocer que un laboratorio de cinco sesiones no es suficiente para transformar las formas de habitar el cuerpo -como fue la intención inicialmente-. Lo que emergió, como ya lo he dicho, fueron descubrimientos que posibilitan posteriores transformaciones, pero no son una en sí misma. Sin embargo, esta limitación no resta la potencia que tiene para una mujer el contar con un primer espacio que le permita retornar a sí misma, comprender los devenires de su cuerpo y contactar con sus potencias y su libertad de crear nuevas formas de habitarlo. El descubrimiento abre la puerta, alumbra el camino, pero transitar la transformación requiere de continuidad, práctica sostenida, y, frecuentemente, cambios en las condiciones de vida.

Segundo, no existe un retorno absoluto al cuerpo sino retornos plurales y cambiantes. Las formas en que nos alejamos del cuerpo son particulares en cada persona y contexto, -de hecho, pueden variar en diferentes momentos de nuestras vidas-. Así como la vida cambia, las formas de ausentarnos o de retornar también lo hacen. Incluso, lo que para una persona es beneficioso y significativo corporalmente, para otra puede no serlo. El retornar se da de diferentes formas, por diferentes medios y en diferentes circunstancias.

Esto hace evidente la necesidad de generar y multiplicar escenarios pedagógicos que sostengan espacios diversos para las mujeres -y para las personas en general-. No basta con crear un único modelo de retorno corporal; se requiere de múltiples caminos, prácticas, o formas de acompañamiento que reconozcan las singularidades de los cuerpos y contextos. Los escenarios pedagógicos -como lo fue esta experiencia- son una entre tantas maneras de acercarnos o intuir el retorno, por ello la importancia de cultivar su diversidad y continuidad.

Tercero, los retornos al cuerpo parecen ser más potentes cuando ocurren de manera colectiva. Cuando nos encontramos con otras mujeres, cuando construimos colectividad y sostén, el mundo se hace más grande: la presencia de historias, marcos de sentido y corporalidades distintas, de diversidad de formas de moverse, de nombrar el mundo, expande las posibilidades propias. La corporalidad de la otra funciona como resonancia e inspiración, no como modelo a imitar sino como horizonte de lo posible.

La experiencia colectiva, además, permitió nombrar y reconocer que lo aparentemente personal es también colectivo, estructural y, por ende, político. Esta nominación colectiva sitúa la problemática no en nuestros cuerpos sino en los sistemas que la producen, desplazando la culpa individual hacia el reconocimiento de violencias y opresiones compartidas. De ahí la importancia de nombrar la experiencia corporizada: hacerlo a través del movimiento, la escritura y la palabra permite reconocer cómo estamos.

Lo que el cuerpo vive en silencio permanece abstracto, cuando se articula y se le da forma se vuelve comprensible y por ende transformable. Los círculos de palabra, las bitácoras con apuntes y dibujos, las cartas al cuerpo y en general todas las formas de nombrar a las que acudimos fueron fundamentales para darle forma a lo que nos ocurría. Esto permitió que la nominación fuera colectiva y no meramente individual, trasladando experiencias singulares a lo común.

Cuarto, el corporrelato y la escritura afectiva se revelaron como dimensiones fundamentales para el proceso de retorno. Las bitácoras personales, los círculos de palabra, las

cartas al cuerpo y las reflexiones consignadas en los formularios no fueron simples dispositivos para recabar información: constituyeron actos políticos y pedagógicos donde lo vivido corporalmente pudo enunciarse, significarse y de alguna manera, volverse transformador. Narrar el cuerpo -dibujarlo, escribirlo, preguntarlo y moverlo- permitió que la experiencia corporal deviniera en conocimiento.

Este hallazgo interpela directamente la educación y sus lógicas fragmentarias. Las instituciones educativas operan desde la racionalidad que valora la abstracción mientras que subestima la experiencia sensible, produciendo cuerpos ignorantes de sí mismos. Frente a eso, se revela urgente construir pedagogías que, además de abrazar la exploración corporal, brinden espacios para enunciarla y nombrarla. Sin poder narrar lo vivido, las experiencias corporales permanecen abstractas, efímeras y con una posibilidad reducida de sostenerse en el tiempo para generar transformaciones.

La escritura sensible y reflexiva sobre la experiencia encarnada legitima al cuerpo como fuente de conocimiento y constituye vínculos más consientes con él. Es necesario multiplicar los espacios en los que las mujeres -y las personas en general- pueda escribirse y narrarse desde su propia experiencia, reconociendo que nombrar le cuerpo es también una forma de cuidarlo, honrarlo y reapropiarlo.

Sobre este último punto me parece importante mencionar que haberme inmerso en todo este proceso, haberlo vivido con y desde el cuerpo, pero sobre todo haber escrito tanto al respecto me permitió una especie reconciliación conmigo misma. Nombrar mis dolores, verlos de frente y dialogar con ellos; creer en mis intuiciones, escuchar mi cuerpo, seguir su brújula; abrir mis canales, expandir mi mundo y encontrarme con otras; creer en el retorno... No tengo absoluta claridad de a donde me lleva, pero sé que todo esto hace de mi propio mundo un lugar menos hostil y más esperanzador.

### **Limitaciones del proceso**

Es necesario reconocer las limitaciones con las que este laboratorio se desarrolló. Fue ejecutado con recursos limitados, espacios inadecuados, un acompañamiento institucional insuficiente y pocas garantías -incluso desde la licenciatura-. Las dificultades para la gestión burocrática y el acceso a espacios idóneos revelan que, aunque las instituciones educativas reconozcan discursivamente la importancia del cuerpo, no garantizan las condiciones materiales para que este pueda expresarse, agenciarse y redimensionarse.

Varias de las sesiones tuvieron lugar en un salón pequeño, frío y con una significativa filtración de sonido externo. La programación se corrió por varias semanas, algunas veces debido a trabas burocráticas, y otras veces a situaciones coyunturales -troyes, días festivos o dinámicas propias del cierre de semestre-, por lo que fue necesario reducir el número de sesiones y adaptarse a los tiempos y espacios disponibles de la universidad. Cuando el semestre finalizó no se autorizó más el uso de los espacios -pese a estar libres y haber personal administrativo trabajando-, por lo que se tuvo que recurrir al alquiler de un lugar ajeno a la universidad. Todo esto generó lapsos importantes entre sesiones y afectó la continuidad del proceso. La tramitología institucional consumió dos meses aproximadamente, gastando tiempo y energía que debieron haberse dedicado al proceso mismo.

Además, la asistencia variable de algunas compañeras fue reflejo de que los contextos que producen desconexión nunca dejaron de operar durante el laboratorio. Épocas de exámenes, sobrecarga laboral y académica, responsabilidades familiares, agotamiento e incluso enfermedad, dificultaron el compromiso sostenido que el proceso -idealmente- requería. Esto evidencia una paradoja que ya hemos aludido: se busca crear espacios de retorno al cuerpo en medio de estructuras que lo imposibilitan.

A partir de esto, se recomienda a la universidad y a la licenciatura garantizar condiciones concretas para procesos de investigación (prácticas investigativas fase III) en materia corporal: espacios físicos amplios y adecuados para la exploración del movimiento; agilidad de trámites administrativos que no obstaculicen los procesos, y reconocimiento genuino -no sólo discursivo- de la exploración corporalizada como componente legítimo en la formación, especialmente en programas de formación a educadores.

### **Retos que permanecen abiertos**

Para finalizar, este proceso deja planteados desafíos urgentes tanto a nivel pedagógico como institucional. Queda abierta la necesidad de construir pedagogías que posibiliten o se pregunten por el retorno al cuerpo, en lugar de perpetrar metodologías y posturas que lo excluyen sistemáticamente.

Las instituciones formadoras de educadores enfrentan la especial responsabilidad de preguntarse, reconocer y atender las vivencias particulares de los cuerpos feminizados y no hegemónicos. No hacerlo significa continuar ahondando brechas y profundizando ausencias, perpetuando una educación fragmentada que produce sujetos divididos de sí mismos.

Después de este proceso y de una larga estancia en la universidad, me quedan preguntas importantes: ¿cómo pueden las licenciaturas formar educadores sin reconocer al cuerpo como eje fundamental para los procesos educativos?, ¿por qué seguir perpetrando prácticas pedagógicas que se sostienen desde la coacción del cuerpo y la imposibilidad de movimiento?, ¿cómo podemos hablar de procesos comunitarios, pedagogías críticas y decoloniales, cuando parece haber un cierto rezago general hacia las prácticas de exploración corporal al interior de la licenciatura?<sup>15</sup>, ¿cómo podemos interesarnos por procesos de transformación social y estructural, incluso de revoluciones, sin reconocer al cuerpo como un lugar primario para ello?

Estas preguntas no son desafíos sino invitaciones. Invitaciones a repensar la educación desde el cuerpo, a crear espacios donde este sea pilar, a que como educadoras nos permitamos tener una nueva comprensión de lo educativo y lo político. Es una invitación a que la primera revolución por la que nos interese sea la de habitar nuestro propio cuerpo, porque como preguntan Jane Barry Y Jelena Dordevic (2009) ¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar?; o en este caso, ¿qué sentido tiene la revolución si no podemos retornar?

---

<sup>15</sup> A excepción de espacios específicos como la línea de investigación en la que se da este proyecto, o los pocos seminarios en los que sus docentes tienen otras apuestas pedagógicas, parece haber una indisposición -sobre todo en el estudiantado-, de plantear y poner el cuerpo de otras formas en el aula.

## REFERENCIAS

- Alonso Roa, N., & Angarita Buitrago, A. A. (2022). Laboratorio del cuerpo: estudio # uno. *Documentos De Trabajo ECSAH*. <https://hemeroteca.unad.edu.co/index.php/wp/article/view/5943>
- Estés, C. P. (2000). *Mujeres Que Corren Con Los Lobos: Mitos Y Cuentos del Arquetipo de la Mujer Salvaje*. Vintage Español
- Barry, J., & Dojorjdevic, J. (2009). *¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar?* Boulder, Colorado, USA: Fondo de acción urgente por los derechos humanos de las mujeres.
- Bautista Fajardo, J. (2024). Corposíntesis: Una apuesta pedagógica por el cuerpo como territorio de reexistencia. Universidad Pedagógica Nacional. <http://repository.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/20806>
- Bautista, J et al. (2022). Danzando la resurrección de los cuerpos. Rutas de autocuidado y autosanación energética. Bogotá: Letras al horno.
- Benavides Franco, T. A. (2018). El cuerpo como espacio de resistencia: Foucault, las heterotopías y el cuerpo experiencial. *Co-Herencia*, 16(30), 247–272. <https://doi.org/10.17230/co-herencia.16.30.10>
- Bourdieu, P. (2000). *La dominación masculina* (J. Jordá, Trad.). Editorial Anagrama. (Obra original publicada en 1998) <https://www.nomasviolenciacontramujeres.cl/wp-content/uploads/2015/09/Bondu-Pierre-la-dominacion-masculina.pdf>
- Butler, J., & Lourties, M. (1998). Actos performativos y constitución del género: un ensayo sobre fenomenología y teoría feminista. *Debate Feminista*, 18. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/80594>
- Coido, A. (2021). Danza comunitaria: El movimiento como lenguaje artístico para la resignificación de la experiencia corporal y la revalorización de la creación colectiva como bien común. <https://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/134412>
- De Gialdino, I. V. (2006). *Estrategias de investigación cualitativa*. Gedisa Editorial S.A.

Díaz, N. (2020). *The first water is the body*. En *Postcolonial love poem*. Graywolf Press. (Reproducido en *Emergence Magazine*, 18 de mayo de 2023, <https://emergencemagazine.org/poem/the-first-water-is-the-body/>)

Esteban, M. L. (2013). *Antropología del cuerpo. Género, itinerarios corporales, identidad y cambio*. Bellaterra. Segunda edición.

Federici, S. (2010). *Calibán y la bruja. Mujeres, cuerpo y acumulación originaria* (V. Hendel y L. S. Touza, Trad.). Madrid: Traficantes de Sueños.

Federicci, S. (2022). *Ir más allá de la piel. Repensar, rehacer y reivindicar el cuerpo en el capitalismo contemporáneo*. Buenos Aires. [https://traficantes.net/sites/default/files/pdfs/TDS\\_map77\\_ir%20mas%20alla\\_interior\\_web.pdf](https://traficantes.net/sites/default/files/pdfs/TDS_map77_ir%20mas%20alla_interior_web.pdf)

Fischman, D. (2013). Supuestos básicos de la danza movimiento terapia. *Centro de Práctica Formación e Investigación en Psicoterapia Expresivas y Danza Movimiento Terapia (Brecha)*.

Fischman, D., & Celis Banegas, P. (2014). Patrones de movimiento e interacción social. En R. Parissi (Ed.), *Primeras Jornadas Universitarias en Danza Movimiento Terapia: Superando la escisión moderna* (pp. 109–128). Instituto Universitario Nacional del Arte.

Fux, M. (2009). Qué es la Danzaterapia. Preguntas que tienen respuesta. Entrevista BetinaM. Bensignor. Barcelona, Lumen.

Fuster, D. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. Propósitos y Representaciones, <https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n1.267>

García Vargas, E. E. (2018). *Retorno al cuerpo: Una vía de reconexión con lo sagrado* [Tesis de maestría, Instituto Nacional de Bellas Artes]. Repositorio Digital INBA. <http://hdl.handle.net/11271/2665>

González Marín, A. B., et al. (2022). *Etnografías afectivas y autoetnografía: Tejiendo nuestras historias desde el Sur* [Primera edición]. Investigación y Diálogo para la Autogestión Social. <https://generoymetodologias.org/media/publicaciones/archivos/EtnografiasAfectivas.pdf>

Le Breton, D. (2010). *Cuerpo sensible*. Metales Pesados.

Le Breton, D. (2016). *Desaparecer de sí: Una tentación contemporánea*. Siruela.

Pabón, Consuelo (2002). Construcciones de cuerpos. En: López Castaño, Marta (coord.). *Expresión y vida: prácticas en la diferencia*. Bogotá: Grupo de Derechos Humanos - ESAP publicaciones, pp. 36-79.

Palma C. Miriam (s.f). *Cuerpos aislados. Cuerpos deshabitados. Violencia de género y DMT* (tesis de maestría). Universidad Nacional de las Artes, Buenos aires

Rodríguez, M.Y., & Mendivelso, N. (2025). *Historia institucional: Universidad Pedagógica Nacional, 1955–2001*. Universidad Pedagógica Nacional.

[https://vad.upn.edu.co/wp-content/uploads/2025/08/2.-Historia-Institucional\\_UPN.pdf](https://vad.upn.edu.co/wp-content/uploads/2025/08/2.-Historia-Institucional_UPN.pdf)

Rodríguez, R.P. (2014). La vida encarnada: Significaciones sobre la experiencia corporal de las mujeres. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, Vol. 5(3), pp. 115 – 128. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/42944>

Tamayo Duque, A. (2016). Pensar (y escribir) con el cuerpo. *Artes La Revista*, 12(19), 70–79. Recuperado a partir de

<https://revistas.udea.edu.co/index.php/artesudea/article/view/2628>

Villalba, R. (2016). Corporrelato: una experiencia de investigación y creación. *Revista Corpo-grafías: Estudios críticos de y desde los cuerpos*, 3(3), 224–237

<https://revistas.udistrital.edu.co/index.php/CORPO/article/view/13181>

Young, I. M. (1980). *Pasando la pelota como una nena: Una fenomenología del comportamiento corporal femenino, la movilidad y la espacialidad* [Traducción de *Throwing like a girl: A phenomenology of feminine body comportment, motility and spatiality*].

Academia.edu.

[https://www.academia.edu/44305440/Pasando\\_la\\_pelota\\_como\\_una\\_nena\\_Una\\_fenomenolog%C3%ADa\\_del\\_comportamiento\\_corporal\\_femenino\\_la\\_movilidad\\_y\\_la\\_espacialidad\\_Iris\\_Marion\\_Young](https://www.academia.edu/44305440/Pasando_la_pelota_como_una_nena_Una_fenomenolog%C3%ADa_del_comportamiento_corporal_femenino_la_movilidad_y_la_espacialidad_Iris_Marion_Young)

# ANEXOS

## Anexo 1

24/10/25, 4:08 a.m.

"Retorno al cuerpo". Diagnostico sobre la experiencia corporal de mujeres en la UPN

### "Retorno al cuerpo". Diagnostico sobre la experiencia corporal de mujeres en la UPN

*¡Hola! Este formulario forma parte de una investigación académica que busca comprender cómo las mujeres -personas que se identifican como tal- experimentan, perciben y se relacionan con sus cuerpos dentro del entorno universitario de la UPN. Tu participación contribuirá a la creación de un espacio que promueva la reconexión corporal y el bienestar integral. Todas las respuestas serán tratadas con confidencialidad y utilizadas exclusivamente con fines investigativos.  
¡Gracias por tu participación!*

\* Indica que la pregunta es obligatoria

1. Correo institucional \*

---

2. Localidad de residencia \*

---

3. Edad \*

---

4. Licenciatura a la que perteneces \*

---

---

---

---

---

https://docs.google.com/forms/d/1S4WfF7W5oOZ\_E0mAsu4Vab8E0fCJz1IIKR1b8Wiedt

14

24/10/25, 4:08 a.m.

"Retorno al cuerpo". Diagnostico sobre la experiencia corporal de mujeres en la UPN

8. ¿Cómo se manifiesta físicamente la desconexión con tu cuerpo? ¿Has notado cambios en tu respiración, postura o tensiones musculares dentro de la universidad? \*

---

---

---

---

---

9. ¿Qué aspectos del entorno universitario crees que contribuyen más a la desconexión con tu cuerpo? \*

---

---

---

---

---

10. ¿Has encontrado espacios dentro de la UPN que te permitan conectar con tu cuerpo? Si/ No ¿cuáles? ¿Qué estrategias personales has desarrollado para mantener o recuperar esta conexión? \*

---

---

---

---

---

en

24/10/25, 4:08 a.m.

"Retorno al cuerpo". Diagnostico sobre la experiencia corporal de mujeres en la UPN

5. ¿Cuentas con algún tipo de discapacidad? ¿cuál? \*

---

---

---

---

---

6. Cómo percibes tu cuerpo dentro de la UPN? ¿Qué le sucede cuando transitas y habitas la universidad? \*

---

---

---

---

---

7. ¿Has vivido alguna experiencia en la UPN que haya afectado tu relación con tu cuerpo? ¿En qué momentos sientes que pierdes la conexión con él? \*

---

---

---

---

---

24/10/25, 4:08 a.m.

"Retorno al cuerpo". Diagnostico sobre la experiencia corporal de mujeres en la UPN

11. ¿Has experimentado situaciones de violencia hacia tu cuerpo (física, verbal, simbólica o visual) dentro o fuera de la UPN? ¿Qué sensaciones físicas o cambios corporales identificas en ti misma como respuesta a estas experiencias en ambos contextos? \*

---

---

---

---

---

12. ¿Te interesaría participar de un espacio - laboratorio corporal que permita un retorno - reconexión con tu cuerpo? Si/No ¿Qué día y horario se te facilitaría? \*

---

---

---

---

---

## Anexo 2 (formulario a)

### LABORATORIO DE DANZA COMUNITARIA "RETORNO AL CUERPO"

¿Cómo describirías tu relación actual con tu cuerpo? ¿Ha cambiado con el tiempo?

¿Qué necesidades sientes que tiene tu cuerpo actualmente? –

¿Cuáles son las partes de tu cuerpo con las que te sientes más conectada o en armonía? ¿Existe alguna con la que sientas menor conexión?

- ¿De qué maneras concretas habitas y te conectas con tu cuerpo en tu día a día? (Por ejemplo: a través de movimientos, rituales, cuidados, atención a sensaciones, deportes etc.) ¿Qué sensaciones o experiencias te generan estas formas de habitarlo?"

¿Qué actividades te permiten sentir mayor conexión con tu corporalidad?

¿Qué aspecto de tu relación con tu cuerpo te gustaría explorar o transformar en este proceso?

¿Cómo sientes que el hecho de tener un cuerpo feminizado y/o disidente ha influido en la manera en que te mueves, ocupas espacios y te relacionas con tu cuerpo?

¿Qué te motivó a participar en este espacio?

## Anexo 3 (formulario b)

### CIERRE LABORATORIO DANZA COMUNITARIA: RETORNO AL CUERPO

✓ ¿Cómo sientes y percibes tu cuerpo hoy?

✓ ¿Qué te llevas de este espacio para tu vida cotidiana? ¿Hay algo que quieras seguir explorando en tu cuerpo?

✓ ¿Qué descubriste sobre tu cuerpo en este proceso? ¿Qué se te hizo visible de tu cuerpo que antes no veías? ¿Algo de tu cuerpo te sorprendió?

✓ ¿Algo que quieras decir sobre el espacio? ¿Alguna recomendación para este tipo de procesos? ¿Qué crees que faltó o que pudo ser mejor?

✓ ¿Qué momento o ejercicio resonó más en tu cuerpo? ¿Por qué?  
¿Hubo algo que se te quedó dando vueltas después de alguna sesión?