Entre metamorfosis y potencia. Exploración del cuerpo y de la voz para contrarrestar prácticas de opresión con la Red de Mujeres de Puente Aranda 2025



Trabajo de grado para optar por el título de Licenciada en Educación Comunitaria con Énfasis en Derechos Humanos

Dirigido por: Andrea Catalina Suarez Bautista

Presentado por:

Laura Daiana Caicedo Zúñiga

Josephine Aruma Ríos Padilla

Facultad de Educación

Línea de investigación memoria, corporalidad y cuidado

Universidad Pedagógica Nacional de Colombia

2025-2

Dedicatoria

A la Red de Mujeres de Puente Aranda por abrir sus corazones, sus historias, por posibilitarnos un espacio de amor, resistencia, confianza y apañe, no solo para generar pensamiento, ideas y emociones, sino para que sigamos creyendo en colectividad de que es posible seguir construyendo un lugar y un mundo del tamaño de nuestros sueños; y por sostener espacios y una red para que muchas mujeres experimenten el amor, la paz, el abrazo y la palabra sincera que nos han arrebatado los sistemas violentos.

Queremos también hacer esta dedicatoria a la universidad pública, más específicamente a la Universidad Pedagógica Nacional, porque nos abrió caminos y nos brindó posibilidades de acceso y construcción de un pensamiento educativo crítico, sembrando en nosotras conocimiento y sabiduría para la vida y para nuestro quehacer pedagógico.

Agradecimientos

Agradecemos a nuestras familias, amigos, amigas y amigues, quienes han confiado en nuestros sueños y proyectos; quienes a través de su presencia y de largas conversaciones nos han brindado fortaleza y amor para continuar nuestros caminos, incluyendo los procesos de investigación. Agradecemos también a nuestros amigos compañeros perrunos, quienes con su existencia han hecho de nuestro mundo un lugar más hermoso y nos han dado motivos para seguirnos levantando. Agradecemos el acompañamiento de la profesora Andrea Catalina, quien a partir de su camino teórico, artístico y experiencial nos brindó aportes importantes para la guía de este trabajo investigativo. Agradecemos también a la confianza en la construcción colectiva entre mujeres que, hoy ha hecho posible este trabajo, y esta grata experiencia para seguirnos formando como profesoras en Educación Comunitaria con Énfasis en Derechos Humanos.

Contenido

Introducción 7

Capítulo I 12

1. Contextualización 12

1.1. Tejiendo caminos juntas 12

1.2. Localidad de Puente Aranda 13

2. Planteamiento Problema 19

3. Antecedentes Investigativos 25

3.1 Recomendaciones Y Conclusiones De Los Antecedentes Investigativos 36

3.2 Justificación 37

4. Objetivos 38

4.1 Objetivo General 38

4.2 Objetivos Específicos 38

Capítulo II 40

2. 1 Marco Teórico 40

2.1.1 Sistemas De Opresión 40

2.2. Cuerpo 50

2.3 Metamorfosis 60

2.4 Potencia 62

2.5. La voz hace parte de la potencia 68

Capítulo III 84

3.1 Marco Metodológico 84

3.2 Marco Pedagógico 88

3.3 Análisis De La Experiencia 91

3.3.1. Reconocimiento De Las Formas En Las Que Los Sistemas De Opresión Han Disminuido La Potencia Del Cuerpo Y De La Voz 91

3.3.2. Identificación Colectiva De Las Diferentes Estrategias Del Arte Para Provocar La Metamorfosis Del Cuerpo Aumentando Su Potencia Para El Movimiento Y La Voz 95

3.3.3. La importancia de documentar de manera escrita a través de una cartilla pedagógica el proceso del laboratorio Sinergia de la vitalidad 101

Conclusiones 104

Bibliografía 107

Tabla de ilustraciones

Ilustración 1: Mapa de la ubicación geográfica de Puente Aranda. 13
Ilustración 2: Artistas del Cirque du Sole practicando sus actos para el espectáculo 'Kooza' 66
Ilustración 3; Los acróbatas en el Empire State Building. 67

Índice de tablas

Tabla 1 Descripción breve de cada una de las sesiones. Construcción propia. (2025). 85

Índice de anexos

Anexos 1 Material pedagógico 113
Anexos 2 Planeación de las sesiones del laboratorio Pedagógico y Comunitario 113

Introducción

¿Podría la vida realmente ser una obra de arte? Podríamos afirmar rápidamente que, cualquier ser humano que experimente un hallazgo profundamente decidido de un deseo de vitalidad, respondería afirmativamente a la pregunta, aun cuando circunstancialmente, todo apunte hacia un eterno letargo. Bajo esta mirada, ¿existiría algún rasgo de lo intempestivo en el cuerpo? Si leemos un mundo en plena destrucción, un mundo que se ha encargado de sostener dominaciones, dolores, represiones de los cuerpos y las libertades, un mundo que actualmente sigue eliminando la vida y sosteniendo el poder que lo permite, totalmente podríamos afirmar que los cuerpos irreverentes ante ese mundo cargan un rasgo de lo intempestivo, porque salen del margen y se vuelven impertinentes, se salen del tiempo. Entonces, bajo esta primera provocación, lo que encontrará quien desee adentrarse en la lectura de esta investigación, es una búsqueda casi que metafórica de intentar compartir colectivamente luces, ideas, modos, fuerzas para que podamos seguir luchando por hacer de nuestra vida una obra de arte, y por cada vez más, encontrar más modos de que nuestros cuerpos sean intempestivos ante proyectos mundiales que pretenden instrumentalizarlos, vender la vida y agotar toda posibilidad de vitalidad.

Considerando lo anterior, esta investigación se construye en el marco de la Línea de Investigación Memoria, Corporalidad y Cuidado, de la Licenciatura en educación Comunitaria con Énfasis en Derechos Humanos, la cual contribuyó con su apuesta por poner el cuerpo y el cuidado en el foco de las discusiones conceptuales pedagógicas y de las experiencias vitales educativas, configurando así nuevos escenarios para pensar el movimiento, para cuestionar el lugar disciplinado que se le ha dado al cuerpo en el ejercicio del aprendizaje, y ha cuestionado los no lugares en los que se ha puesto el cuerpo y el movimiento en la construcción del conocimiento. También, desde la Línea de Memoria,

Corporalidad y Cuidado, fue posible abrir caminos para poner, de manera vital y central el cuidado en las prácticas pedagógicas llevadas a cabo en comunidad. En una dirección similar, brindó un abanico de posibilidades conceptuales, metodológicas y didácticas que contribuyeron a la reflexión, el sentir y el concebir de algunas acciones pedagógicas con sentido que fueron llevadas a cabo en el laboratorio.

Una vez mencionado esto, es preciso también indicar que, esta investigación se encuentra enmarcada en la modalidad de trabajo de grado de material pedagógico, se propuso construir un laboratorio pedagógico llamado *Sinergia de la vitalidad, exploración del movimiento, cuerpo y voz,* con la Red de Mujeres de Puente Aranda de la localidad de Bogotá durante el año 2025. El laboratorio nace como una estrategia para que, a través del arte en la exploración del cuerpo y de la voz, sea posible identificar y contrarrestar aquellos sistemas de opresión que atraviesan la vida y que se han insertado en los cuerpos. De ahí que, los cuerpos se vuelvan intempestivos, porque se salen del tiempo y son impertinentes ante la inercia que pretenden imponer las prácticas de opresión, de desigualdad y de dominación.

A través de la exploración corporal y de la voz, se busca que los cuerpos de las mujeres de la Red, y todas las personas que participaron, encuentren y experimenten la posibilidad que tiene el cuerpo para metamorfosearse, para transformarse y hallar su propia potencia. Si las prácticas de dominación se insertan en el cuerpo y los modifica y adecua según su imposición, el arte y la posibilidad de experimentar con el propio cuerpo y la voz, brinda la posibilidad de cambiar esas formas, esos modos, de cuestionarlos y así poder devenir un nuevo cuerpo que ya no responde a los requerimientos de los sistemas como el capitalista y el patriarcado, sino que responde a su propia potencia, a su propia necesidad de ser, a su apuesta para hacer de su vida una obra de arte.

En esa medida, la concepción de arte que compone a esta investigación y que hizo parte del laboratorio pedagógico, no se liga a la búsqueda de dominio de una técnica propia del arte, como por ejemplo, dominar técnicas de la danza y el movimiento o dominar técnicas del canto para la voz, en su lugar, se trata de poder concebir el arte como un material o camino que al entrar en relación con el cuerpo humano, permite experimentar, vivir, en el instante sensaciones y modos diferentes que promueven la posibilidad de la metamorfosis y que aumentan la potencia de obrar de los cuerpos, les posibilita alegría y de alguna forma, experimentar diferentes sensaciones para transgredir las realidades y contrarrestar prácticas de opresión. De ahí que, se posibiliten espacios de confianza y de cuidado, pues no se busca la enseñanza de un arte o de una técnica, sino poner a disposición algunas experiencias del arte para potenciar la voz y los cuerpos.

Con todo y lo anterior, en el marco del problema que construye esta investigación, se toman en consideración los sistemas de opresión capitalista y patriarcal como un conjunto de estructuras sociales y políticas que restringe y limita el acceso igualitario a recursos y derechos a determinados grupos poblacionales, generando discriminación e injusticias. Se suma a ello, la concepción del problema de la digitalización de la vida a propósito del actual orden del tecnocosmos digital que, de la mano de las lógicas instrumentales y dominantes del capitalismo, han construido una noción sobre el cuerpo como obsoleto, como anticuado, porque no se alinea a las máquinas en cuanto a su funcionamiento y efectividad. Por ello, la relación con este planteamiento tiene la función de cuestionar si realmente los cuerpos son obsoletos y si es posible o no hablar de cuerpos obsoletos, mucho más cuando históricamente, las opresiones sobre estos, no les ha permitido ni siquiera llegar a su propia potencia.

En síntesis, el presente trabajo de investigación da cuenta inicialmente del contexto de la Red de Mujeres de Puente Aranda (RMPA), seguido a esto presenta el planteamiento

problema que busca cuestionar la visión del cuerpo como obsoleto, y cuestiona la dominación e instrumentalización que han generado los sistemas de opresión sobre los modos de ser de los cuerpos. En esta medida, se realiza un aporte teórico conceptual donde se definen conceptos claves como son los sistemas de opresión (capitalismo y patriarcado), por un lado, y por otro lado, se conceptualizan las nociones de cuerpo, metamorfosis, potencia y voz. Para finalmente, abordar un análisis pedagógico de lo ocurrido durante las sesiones del laboratorio pedagógico. Hacia la parte final del documento, las, les y los lectores, podrán encontrar el enlace de acceso al material pedagógico que construimos posteriormente al desarrollo del laboratorio y que hace parte de una entrega hacia la comunidad de la Red de Mujeres de Puente Aranda, con la apuesta de brindar herramientas pedagógicas que posibiliten la exploración del cuerpo y la voz en los procesos comunitarios, principalmente agenciados por mujeres.

Capítulo I

1. Contextualización

1.1. Tejiendo caminos juntas

Inicialmente, evocamos nuestros lugares de enunciación. En este camino nos juntamos Aruma y Laura, estudiantes de la Licenciatura en Educación Comunitaria con énfasis en Derechos Humanos de la Universidad Pedagógica Nacional. Hemos partido desde un problema que nos permite reconocer que la vida parece estar atravesada por una serie de sistemas que, generalmente oprimen nuestros cuerpos, los instrumentaliza y los cosifica, evitando la expresión de nuestra propia potencia. Ante ello, las prácticas de cuidado y exploración de nuestro cuerpo y nuestra voz nos permiten contrarrestar dicha realidad.
Para ello, construimos la presente apuesta comunitaria, pedagógica e investigativa, llamada

“Cuerpo y voz entre metamorfosis y potencia: Reconocimiento de las prácticas de cuidado de la Red de Mujeres de Puente Aranda de Bogotá 2025”. Este proceso nos ha llevado a sentir y pensar, la importancia de tejer comunidad con mujeres, las cuales hemos sido re existentes ante una serie de sistemas de opresión, como el capitalismo y el patriarcado.

Es claro que este texto tiene una historia naciente del deseo del corazón de mujeres que caminan buscando la transformación de los modos de vivir, a partir de lugares de cuidado, afectos y sentires, y a través de un amor al arte. Desde allí se logra encarnar la importancia de acompañar, escuchar, hablar y movilizar el cuerpo, la mente y el espíritu; nada es más profundo que reconocer a los procesos comunitarios, como espacios seguros, donde cada una puede abrir sus alas, su pensamiento y corazón en lugares que reconocen que construir desde el amor es resistir y re existir.

En este sentido, los espacios comunitarios son el reflejo de poder construir y deconstruir una multiplicidad de realidades.

> Es una posibilidad de experimentar un abanico de sensaciones, desde la risa, hasta la tristeza. Es reconocernos desde la euforia y la vulnerabilidad, es poder conectar con la potencia de la energía femenina en el encuentro de la particularidad, pero también desde lo colectivo. (Xiomy integrante de la red de mujeres, 2025)

Este viaje ha traído consigo grandes enseñanzas, alrededor del cuerpo, reconociéndolo como un mundo de posibilidades; a partir de la voz como posicionamiento político, y la metamorfosis como posibilidad de atravesar procesos vitales complejos para poder volar y desde la potencia recordamos que podemos confiar en lo que somos como mujeres.

En consecuencia, el cuidado de la vida nos encamina a recoger seis encuentros donde la base es la exploración del cuerpo y la voz, para que devenga un algo diferente, viva la

posibilidad de su propia metamorfosis y en ello, viva su potencia. Es por esto que, el trabajo investigativo, se desarrolla a partir de la exploración corporal que apuestan por el arte como aquél capaz de potenciar los cuerpos en razón de sí mismos. En ese marco, consideramos que, a través del arte, el cuerpo se transforma para devenir más libre, con más fuerza para contrarrestar las opresiones.

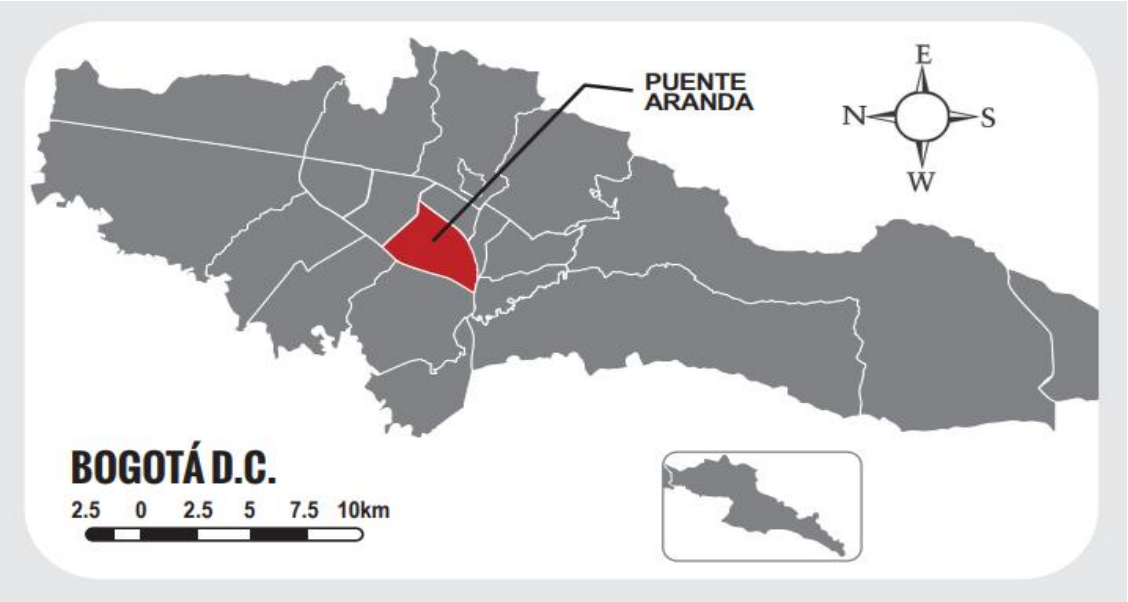
1.2. Localidad de Puente Aranda

La localidad de Puente Aranda, situada en el centro-occidente de Bogotá, es un territorio con un pasado profundamente ligado al trabajo y a la transformación urbana, su nombre proviene del puente construido por Don Juan Aranda sobre el río Chinúa, símbolo de los caminos y las conexiones que dieron vida a la zona. Hoy es reconocida como un espacio predominantemente de estrato 2 y 3; donde conviven la historia residencial con la fuerza de la industria y el comercio (Alcaldía mayor de Bogotá, s.f).

Ilustración 1:

Mapa de la ubicación geográfica de Puente Aranda

Ilustración 1: Mapa de la ubicación geográfica de Puente Aranda.



Nota: Se resalta con color rojo la ubicación de la localidad de Puente Aranda, en relación a las otras localidades de Bogotá. Fuente: Veeduría distrital (2018).

Más allá de su carácter productivo, Puente Aranda se distingue por la riqueza de su comunidad y la capacidad organizativa de sus comunidades, que han impulsado procesos de participación, de recuperación de espacios y de fortalecimiento del sentido de pertenencia. Entre sus aspectos positivos se destacan su ubicación estratégica dentro de la ciudad, la diversidad cultural de sus barrios, la existencia de espacios patrimoniales como el Parque Ciudad Montes, y la puesta en marcha de proyectos de infraestructura y cultura local que buscan mejorar la vida cotidiana, en este territorio, la memoria colectiva, la juntanza y la voz comunitaria son los hilos que tejen una localidad viva, solidaria y en constante transformación.

En los últimos años, Puente Aranda ha sido escenario de importantes procesos de renovación urbana y de fortalecimiento del tejido social, impulsados tanto por iniciativas institucionales como por el liderazgo comunitario. La implementación de programas de economía popular, redes de cuidado y cultura barrial ha permitido visibilizar las capacidades locales y generar espacios de encuentro intergeneracional. Estos procesos han contribuido a resignificar el territorio, reconociendo su valor histórico y su potencial como espacio de vida digna, inclusión y construcción de paz urbana.

Además, de acuerdo con los postulados del actual plan de Desarrollo de la Ciudad de Bogotá, la localidad enfrenta desafíos relacionados con el acceso equitativo a servicios públicos, la movilidad sostenible y la protección del medio ambiente, especialmente en zonas con alta densidad industrial. Sin embargo, la articulación entre organizaciones sociales, colectivos juveniles, mujeres lideresas y entidades distritales ha permitido avanzar en propuestas de planeación participativa, recuperación ambiental y defensa del espacio público. Puente Aranda no solo es un lugar de paso o producción, sino un territorio que se piensa y se transforma desde sus barrios, sus memorias y sus luchas cotidianas.

1.2.1. Red de Mujeres de Puente Aranda.

La presente investigación se llevó a cabo con La Red de Mujeres de Puente Aranda [en adelante RMPA]. Esta red es una organización comunitaria conformada por mujeres de diversas edades, sectores y barrios. Surge en respuesta a la necesidad de abordar la salud mental y las opresiones que enfrentan las mujeres en el sistema patriarcal y capitalista. Con aproximadamente 6 años de existencia, la Red se ha consolidado como un espacio de cuidado, apoyo y empoderamiento para las mujeres. A través del compartir de saberes, experiencias y conocimientos, quienes hacen parte, buscan fortalecer su capacidad para enfrentar los desafíos y opresiones que enfrentan en su vida diaria. El trabajo de la RMPA se centra en generar enfoques comunitarios que prioricen el cuidado de la vida, el cuidado emocional y vital, de ahí es de donde nace la necesidad y la importancia de crear espacios para tejer, acompañar y brindar apoyo mutuo a partir de prácticas corporales, musicales y literarias que permitan sostén de la vida. En este contexto, la RMPA se posiciona como un espacio de resistencia y transformación, donde las mujeres pueden encontrar apoyo y herramientas para crecer en su vida personal y colectiva.

Además, esta RMPA articula su trabajo con una perspectiva feminista interseccional, reconociendo las múltiples formas de discriminación y violencia que afectan a las mujeres, no solo por razones de género, sino también por su condición socioeconómica, etnia, edad y orientación sexual (Crenshaw, 1991). Esta mirada permite una comprensión más profunda de las realidades que viven sus integrantes, y fortalece la construcción de respuestas comunitarias más inclusivas, justas y sostenibles.

Desde su labor territorial, la RMPA también se relaciona con políticas públicas y derechos humanos, impulsando acciones de incidencia frente a instituciones locales y distritales. En este sentido, promueve la participación activa de las mujeres en espacios de

decisión y construcción colectiva, en línea con los principios establecidos en la Ley 1257 de 2008, que busca garantizar una vida libre de violencias para las mujeres en Colombia (Congreso de Colombia, 2008).

El enfoque del cuidado como práctica política y transformadora también ha sido fundamental en las dinámicas de la RMPA. Cabe resaltar, que se basa en la comprensión de que el cuidado no es solo una necesidad individual, sino un eje central para la sostenibilidad de la vida y la reconstrucción del tejido social (Moliner & Gil, 2020). Al posicionar el cuidado como una herramienta de transformación, las mujeres de la red desafían las lógicas de productividad impuestas por el sistema capitalista, y reivindican la importancia del tiempo para sí mismas, la escucha activa y el acompañamiento entre pares.

Finalmente, el trabajo sostenido de esta Red demuestra cómo las iniciativas comunitarias lideradas por mujeres tienen un potencial significativo para generar cambios culturales y estructurales en sus territorios. La RMPA no solo es un refugio emocional y político para sus integrantes, sino también un faro que ilumina caminos hacia una sociedad más justa, cuidadora y equitativa.

1.2.2. ¿Quiénes Hicieron Parte De La Propuesta *Sinergia De La Vitalidad, exploración del movimiento, cuerpo y voz*?

Ahora bien, la descripción contextual cobra sentido, si se enuncia, nombra y menciona a aquellas personas que hicieron parte de *sinergia de la vitalidad*, y a quienes principalmente se encuentra dedicado el presente trabajo investigativo. En medio de la juntanza, producto del laboratorio, cada mujer trajo consigo un universo propio, un relato íntimo que se enlaza con el de las demás y hace de la red un tejido vivo. Escuchar sus voces, es asomarse a distintas formas de resistir, amar y sostener la vida en medio de la adversidad. Sus relatos y experiencias reflejan la raíz de un tejido de mujeres que se ha resistido a aquello

que apaga la vida y el cuidado; que cuestiona un orden sistémico que crea modos de ser y de pensar, y en esa resistencia, crean y tejen nuevos modos de habitar. Durante el proceso se contó con la participación de ocho mujeres:

- Diana Fernanda Quiñonez Paloma
- Xiomara León Salgado
- Johana Marcela Olaya Narváez
- Julieth Estefanía Rodríguez
- Viviana Andrea Rodríguez Rodríguez
- Erika Dayana Gallego Cardona
- Jennifer Tatiana López Ramírez
- María del Consuelo Narváez Erazo

Cada una de ellas, habitantes de la localidad de Puente Aranda, en barrios como Villa del Rosario, Ciudad Jardín, el Galán, Barcelona, Santa Rita y San Eusebio. Territorio de viviendas estrato 2 o 3 con una configuración familiar de madres cabeza de familia. Compartían que, el nivel de educación del 70% del grupo es profesional, y curiosamente, la mayoría de ellas son profesoras. Su rango etario está alrededor de los treinta años; la mitad son mamás y en su mayoría todas tienen independencia económica, es decir cuentan con un empleo medianamente estable.

Parte del acercamiento contextual, permite visibilizar en una primera medida que, la caracterización del grupo no radica solamente en el reconocimiento de “datos generales”, que si bien resultan importantes para conocimiento colectivo, no son necesariamente el foco para reconocernos; en su lugar, el reconocimiento radica además en aquello que expresa el cuerpo, incluso más allá del objetivo de la comunicación. Tiene que ver con una expresión de la experiencia del instante del cuerpo que habla, que se mueve, que tiene velocidad, que tiene

cadencia, que se frena, que es ágil, que es lento, que tiene modos diversos de crear un sentido alrededor de la instantaneidad y de aquello que no se vuelve repetible. Así, las formas en cómo nos situamos como mujeres, las formas en cómo damos lugar a los dolores físicos, los entumecimientos al mover el cuerpo, la disposición para alargar o reducir las extremidades, los cansancios, la forma de situar el pie, la cabeza, las manos, los ojos, la voz, todo ello, hace parte de un acercamiento contextual para construir el abrazo de la multiplicidad de cuerpos que se encuentran.

Así, en el tejido del reconocimiento, se hallaron inicialmente algunos puntos en común en la relación con el cuerpo, por un lado, la realización de actividades que les permita la movilidad corporal y que generan de alguna forma, un encuentro consciente con el cuerpo, como ir al gimnasio, entrenar defensa personal, hacer yoga o natación, y en una dirección similar, llevar prácticas que ellas reconocen como autocuidado. Como lo es tomar agua a diario, consumir fruta, dormir bien, hidratar la piel con cremas y/o aceites, evitar el uso de toallas y protectores desechables, estos se reemplazan toallas de tela o copa menstrual. Así mismo la lectura, escuchar música y ver series se convierten en espacios íntimos y de cuidado. (Red de mujeres de Puente Aranda, formulario de caracterización, 2025).

Dado este primer acercamiento fue posible construir la propuesta de laboratorio pedagógico, para acentuar herramientas y actividades que permitan acercar el arte a las necesidades de la RMPA, y a partir de ello, construir el presente trabajo investigativo.

1.2.3. Sinergia De La Vitalidad: Exploración Del Movimiento, Cuerpo Y Voz.

En el encuentro con la comunidad de la RMPA, nace la propuesta *Sinergia de la vitalidad: Exploración del movimiento, cuerpo y voz*, como posibilidad de provocar una conexión entre cuerpo, arte y comunidad. La sinergia, puede entenderse como aquel

encuentro o interacción de dos o más personas que produce un determinado efecto, que puede tener mayor potencia, mayor impacto, mayor fuerza, si se pone en comparación con el efecto que puede ocasionar la simple sumatoria de sus efectos separados. Por ello, se habla en esta propuesta de investigación, de sinergia, donde la multiplicidad y particularidad de cada persona, provoca una fuerza diferente que, en la colectividad o en comunidad, puede provocar un algo; esta referencia a la sinergia, produce el acercamiento no a dos cuerpos que unidos, se suman, corriendo el riesgo de perder autenticidad o particularidad en la unión para provocar la sumatoria; sino que, la sinergia, permite la unión de la autenticidad y de la multiplicidad para provocar un algo.

Parte de este algo, los hemos identificado como un aumento de la potencia de los cuerpos, cuya definición será abordada en el próximo capítulo, por lo pronto, resulta necesario hacer alusión al lugar de la sinergia como el encuentro de una multiplicidad que entra en conexión y no en disminución o pérdida. En una misma dirección, la vitalidad tiene que ver con el impulso de sostener la vida. Así, sinergia de la vitalidad, provoca la conexión o común-unidad en virtud de aumentar el impulso de la vida. Bajo este marco de comprensión y de sentir, el encuentro con la comunidad RMPA, y el arte, abrió el camino para seguir tejiendo posibilidades de vida, de creación, de resistencia a aquello que agota la vitalidad y disminuye la potencia.

En ese sentido, metodológicamente, *sinergia de la vitalidad* se compuso de 6 sesiones y/o encuentros, para posibilitar un espacio de exploración corporal y de la voz, mediante la búsqueda de la metamorfosis y la potencia del cuerpo, para contrarrestar prácticas de opresión que viven o han vivido la RMPA. Es así cómo se enruta la propuesta pedagógica para desarrollarla de manera comunitaria.

2. Planteamiento Problema

Vivir cotidianamente con el cuerpo, no implica necesariamente conocerle, escucharle, observarle, sentirle en profundidad. Pareciera que, el mundo que hemos creado como especie humana, nos sujeta a la ignorancia, el olvido y el desarraigo de nuestro cuerpo y de nuestra voz. Basta con palparnos, sentirnos, observarnos, escucharnos detenidamente, poniendo en suspensión o en paréntesis el elogio al ruido y a la imagen para, aunque sea por un momento, habitar nuestro propio cuerpo, y solo ahí, en ese instante perdurable, saber que tenemos un cuerpo, que le habitamos y nos habita. La palabra habitar, en términos etimológicos, se dice que proviene del latín *habitare,* que se liga íntimamente al verbo *habere* (tener). Por su parte, en náhuatl, habitar se traduce como *nemiliztli* (existencia), o el verbo *nemi* (vivir). Más allá de un ejercicio de comparación entre una u otra forma de concebir el habitar, lo que se propone decir con esto, es que, pensar con el cuerpo y en el cuerpo y habitar el cuerpo, pasa no solamente por el hecho de tenerle, sino que tiene, necesariamente que ver, con el hecho de vivirlo; habitarlo implica vivirlo, y en ese sentido, es en el que invitamos a las/los/les lectores a enmarcar el problema del presente trabajo investigativo.

A lo largo de la historia de la humanidad, el cuerpo humano ha sido instrumentalizado y oprimido por varios sistemas, por ordenamientos que crean formas de vivir y de organizar el mundo, tales como el patriarcado, el capitalismo, el colonialismo, entre otros. Silvia Federici, sostiene que,

> ...el capitalismo ha creado las formas de esclavitud más brutales e insidiosas, en la medida en que insertar en el cuerpo del proletariado divisiones profundas que sirven para intensificar y ocultar la explotación. Es en gran medida debido a estas divisiones impuestas -especialmente la división entre hombres y mujeres- que la acumulación

> capitalista continúa devastando la vida en cada rincón del planeta. (Federici, 2015, p.105)

Por lo que respecta a la relación entre sistema capitalista y sistema patriarcal, llama la atención, acudir al concepto de acumulación originaria, que, de alguna manera da cuenta de cómo, para la instauración del sistema capitalista, no fue preciso simplemente una acumulación y

> ... concentración de trabajadores explotables y capital. Fue también una acumulación de diferencias y divisiones dentro de la clase trabajadora, en la cual, las jerarquías construidas a partir del género, así como las de "raza" y edad, se hicieron constitutivas de la dominación de clase y de la formación del proletariado moderno. (Federici, 2015, p.105)

Con esto en mente, las jerarquías de raza, género y edad, en el marco de los trabajadores explotados, empezó a tomar cierta forma en la que era visible la opresión, casi que, de forma diferenciada, en el sentido, en el que, no toda la clase trabajadora y explotada, vivía de igual forma la opresión. Sumado a ello,

> ... la acumulación originaría consistió en una inmensa acumulación de fuerza de trabajo "trabajo muerto" en la forma de bienes robados y "trabajo vivo" en la forma de seres humanos puestos a disposición para su explotación- llevada a cabo en una escala nunca igualada en la historia. (Federici, 2015, p.107)

Siguiendo el análisis construido por Federici, se da cuenta, de cómo el sistema capitalista ha construido una noción de la vida y del cuerpo, puesto al servicio de la explotación para su sostenimiento. Estas concepciones sobre la vida y el cuerpo se han replicado en otros, como, por ejemplo, el sistema patriarcal y el sistema colonial "(..)La

magnitud total del alcance del sistema de género colonial/moderno en la construcción de la autoridad colectiva, de todos los aspectos de la relación entre capital y trabajo, y en la construcción del conocimiento.” (Lugones, 2008, p. 99). A partir de esto, conviene subrayar que estos sistemas se han sostenido con el tiempo, hasta la actualidad, dado que aún se reflejan prácticas como el trabajo de cuidado asignado a las mujeres, instaurando roles y conductas en los cuerpos de las mujeres. Es así como bajo el sistema patriarcal y capitalista, el cuerpo es un medio para la reproducción y para alcanzar la acumulación del capital (Federici, 2004).

En este marco, se dibuja el cuerpo y el ser humano como herramienta e instrumento para mantener el orden del sistema capitalista. También bajo esta mirada, se aborda la concepción de la mujer esclavizada que revela de una forma más explícita la verdad y la lógica de la acumulación capitalista, haciendo del cuerpo femenino, un instrumento “para la reproducción del trabajo y la expansión de la fuerza de trabajo, tratado como una máquina natural de crianza, que funcionaba según unos ritmos que estaban fuera del control de las mujeres” (Federici, 2015, p.163).

Así mismo, cabe destacar la importancia sobre generar la articulación entre capitalismo y patriarcado, se puede comprender que ambos sistemas se configuran como estructuras históricas de dominación interdependientes. Desde el feminismo comunitario, autoras como Adriana Guzmán y Julieta Paredes sostienen que el patriarcado no debe entenderse únicamente como una relación de opresión de los hombres hacia las mujeres, sino como “el sistema de todas las opresiones, todas las explotaciones, todas las violencias y discriminaciones que vive toda la humanidad, mujeres, hombres y personas intersexuales, la naturaleza históricamente construida, sobre el cuerpo sexuado de las mujeres”(Comunidad Mujeres Creando Comunidad, 2014, p.76) En este sentido, el capitalismo se sostiene y reproduce a través de las lógicas patriarcales, pues ambas estructuras instrumentalizan los

cuerpos, los territorios y la naturaleza, traduciéndose en múltiples formas de opresión que naturalizan la desigualdad, la subordinación y la explotación de la vida misma.

En virtud de estas opresiones que son rastreables en diferentes momentos históricos de la humanidad, el cuerpo humano, parece no haber alcanzado el descubrimiento de su propia potencia para su ser en sí mismo, pues constantemente se ha visto subyugado a cumplir con determinados parámetros que permita cumplir a las exigencias de dichos sistemas. Por ejemplo, en la era de la modernidad y con la revolución industrial, el cuerpo humano era disciplinado, dócil y útil (Sibilia, 2006); bajo el sistema patriarcal y capitalista, el cuerpo era un medio para la reproducción y para alcanzar la acumulación del capital (Federici, 2004).

En una dirección similar, el cuerpo, en la contemporaneidad y producto de la actual relación humana con la técnica, específicamente con la tecnología digital, está encrucijado en su posible desaparición, en tanto se está fortaleciendo la perspectiva según la cual el umbral de los límites corporales ha llegado a su plenitud, en tanto la digitalización de la vida pretende demostrar que puede reemplazar al cuerpo humano por sistemas aparentemente perfectos (Sibilia, 2006). La digitalización de la vida puede entenderse como un proceso en el que la vida, en muchas de sus dimensiones, se transforma de tal medida que, pasan de un formato físico a un formato completamente digital para su almacenamiento y procesamiento.

Bajo este marco, nos situamos ante un proyecto fáustico[1], es decir, ante un proyecto, en el que se había prometido que las máquinas iban a garantizar un mundo mejor, que iban a

[1] Paula Sibilia nombra este proyecto como un proyecto fáustico, en tanto hace alusión a la novela de *Fausto* de Johann Wolfgang von Goethe. Como se sabe, el personaje central de la obra representa a un hombre sabio, correcto, erudito, sin embargo, su tipo de vida no le permitía vivir plenamente y feliz. En un momento, Fausto hace una especie de trato con Mefistófeles, quien, a cambio de su alma, le ofrece los placeres mundanos de la vida. El personaje acepta el trato, y aun cuando puede experimentar diferentes placeres, se ve envuelto en un mar de dificultades y cuestiones.

ayudar a la vida en general, pero, en su lugar, ha sido notorio, que las máquinas y las formas en cómo se están insertando en la vida, ha traído nuevos problemas, nuevos interrogantes y retos (Sibilia, 2006). Bajo este proyecto y bajo la digitalización de la vida, aparece la noción de cuerpo obsoleto. Según Sibilia "en este contexto surge una posibilidad inusitada: el cuerpo humano, en su anticuada configuración biológica se estaría volviendo obsoleta" (2006, p.129).

Bajo este planteamiento problemático, los cuerpos contemporáneos, aquellos que nacen bajo esta concepción de la realidad, no pueden, aparentemente, resistir o escapar del *upgrade,* entendido éste como un proceso de mejora o una actualización, una superación de sí mismo. Este problema nace por causa del nuevo imperativo de nuestra era: "el deseo de lograr una total compatibilidad con el tecnocosmos digital" (Sibilia, 2006, p.13).

Si el cuerpo humano no se adecua a los procesos de *upgrade*, es decir, no se actualiza a través de prácticas de mejora y no se supera a sí mismo, será un cuerpo obsoleto. Ante este panorama, es preciso cuestionar el funcionamiento de los sistemas de opresión en el cuerpo, sumando a ellos, el sistema técnico-digital contemporáneo, que pretende modificar los ritmos y procesos del cuerpo humano, en función de buscar y construir máquinas que evolucionan más rápidamente, y que demuestren ser perfectos, a través de signos de margen de error 0.

En consecuencia, lo que se pretende plantear es que, aun cuando se reconoce como totalmente acertado y pertinente la problematización de la noción de cuerpo obsoleto ante la digitalización de la vida, es imposible que el orden sistémico que actualmente moviliza al mundo, proyecte y conciba el cuerpo humano como un algo obsoleto, y en ese mismo sentido, pretenda afirmar su naturaleza y su ritmo natural como límite, cuando el análisis crítico al sistema patriarcal y capitalista, ha demostrado que, el cuerpo humano, a través de diferentes dispositivos y prácticas, se ha visto oprimido y desprovisto de motores que le

permitan encontrar y posibilitar su propia potencia. Es decir, lo que se pretende afirmar es que, no es posible pensar en los límites del cuerpo humano, ni considerarlo como obsoleto, si nunca ha sido posible imprimir en él prácticas que le permitan alcanzar su propia potencia, su propio límite, en función de la perseveración de su propio ser, pues ha estado históricamente instrumentalizado por los sistemas de opresión.

Sumado a ello, con la digitalización de la vida, se pretende, concebir el cuerpo como obsoleto, ya que es visto y medido, tan solo, ante la maquinaria tecnológica-digital, y no es visto y medido ante su propia potencia. Además de ello, puesto que, al cuerpo se le han imprimido prácticas de opresión y de instrumentalización, el cuerpo no ha podido alcanzar su umbral de límite, porque no conoce su potencia, no sabe lo que puede el cuerpo humano.

Por ello, afirmamos en el presente trabajo investigativo, la necesidad de fomentar en los cuerpos humanos, prácticas de creación y exploración artística que, le permita a los cuerpos entrar en la metamorfosis de sus movimientos y de su cotidianidad para contrarrestar las prácticas de los sistemas de opresión que se encuentran impresos en éstos, para así poder alcanzar el umbral de sus límites, en función de su propia potencia, y por ende de su emancipación.

Por este motivo, el presente trabajo investigativo, creó y desarrolló un laboratorio pedagógico llamado *Sinergia de la vitalidad*: *exploración del movimiento, cuerpo y voz,* que permita generar prácticas provenientes del arte con la RMPA, de tal manera que sea posible que los cuerpos humanos entren en metamorfosis para contrarrestar prácticas de opresión de los sistemas anteriormente mencionados, y así entrar en la búsqueda de la propia potencia para la emancipación.

En suma y de manera explícita, el problema de investigación del presente trabajo se sitúa en la noción contemporánea de cuerpo obsoleto que construye la antropóloga argentina

Paula Sibilia, el cual surge en la era actual del tecnocosmos digital. Bajo esta crítica a la digitalización de los cuerpos y de la vida, Sibilia problematiza la equiparación y comparación que se hace entre el cuerpo y la máquina, pues ante el funcionamiento, los fines y los modos de las máquinas, el cuerpo, en su configuración biológica, estaría siendo obsoleto, ya que, en relación con las máquinas, el cuerpo se concibe como lento, imperfecto, mortal, entre otros, es decir, el cuerpo está tropezando con sus propios límites. Ante este panorama, el cuerpo humano "debería" pasar por los procesos de *upgrade,* es decir, por procesos de actualización y de mejora, para estar al nivel de las máquinas y no ser obsoletos.

Ante este planteamiento, en el trabajo de grado, cuestionamos y ponemos en tensión la consideración del cuerpo humano como obsoleto, en tanto, queremos argumentar que, no es acertado pensar y considerar el cuerpo en sus propios límites, ya que, históricamente los cuerpos humanos han estado oprimidos por los sistemas patriarcales y capitalistas, los cuales han disminuido su potencia y los ha instrumentalizado en función de la reproducción y acumulación del capital. Por ello, ante esta realidad y cuestionamiento, proponemos la exploración del cuerpo y de la voz desde los aportes del arte corpóreo y de la voz, como posibilidades para contrarrestar las formas en las que los sistemas de opresión se encuentran insertos y encarnados en los propios cuerpos, sus modos de vivir, pensar, sentir, moverse, etc.

3. Antecedentes Investigativos

En el marco de este estado del arte, se identificaron diversos trabajos de grado e investigaciones, sobre el sujeto de la experiencia de la Red de Mujeres de Puente Aranda (RMPA), y sobre algunos conceptos que se abordaron en el desarrollo y construcción del laboratorio pedagógico y del proceso investigativo.

En este sentido la investigación titulada, *Rehabitando mi cuerpo y la memoria. Sistematización de la experiencia del proceso de formación en los espacios de autocuidado*

con la Red de Mujeres de Puente Aranda Desarrollada por Johana Marcela Olaya Narváez (2025), quien es miembro de la RMPA, se enfoca en una sistematización cualitativa de los espacios de formación en autocuidado llevados a cabo por la RMPA. En este sentido, la autora, explora categorialmente las dimensiones corpo-sensoriales, la memoria individual y colectiva, el sistema energético, y la reflexión sobre el cuerpo como territorio de transformación individual y colectiva. Como aportes de su investigación, se destaca una mirada profunda sobre cómo el autocuidado puede servir como práctica política y transformadora, y cómo los espacios de formación dentro de la RMPA contribuyen al empoderamiento subjetivo de las mujeres.

En una dirección similar, la investigación titulada *Mujeres cuidadoras de personas con discapacidad: una aproximación a las prácticas de comunicación, resistencias y luchas*. Desarrollada por Judas Antonio Rosas Monroy. (2022). Se enfoca en el estudio de caso en la localidad de Puente Aranda con mujeres cuidadoras de personas con discapacidad. Explora sus prácticas comunicativas, resistencias, luchas y dinámicas de participación política. Aunque no se centra exclusivamente en la Red de Mujeres, este trabajo da cuenta de redes de apoyo y de las dinámicas comunitarias en Puente Aranda, recogiendo las dinámicas y prácticas de cuidado de varias de las mujeres que habitan la localidad, y que viven y experimentan en sus cuerpos sistemas de opresión y también caminos de emancipación desde el cuidado.

Por otra parte, la investigación titulada *Laboratorios cívicos de la mujer en Puente Aranda* en cabeza de la Alcaldía Local de Puente Aranda. (2023). Se enfoca en la visibilidad de espacios de participación ciudadana, concertación, prevención de la violencia (femicidio), empoderamiento, innovación metodológica, herramientas de co-creación dentro de la localidad. Evidenciando caminos de incidencia en el marco de las políticas locales y prácticas sociales.

Por otra lado, los estudios que focalizan redes comunitarias conformadas por mujeres, como la RMPA requieren una comprensión multidimensional que articule enfoques desde el clima organizacional, el empoderamiento económico, la complejidad social y los mecanismos de cambio colectivo. En este sentido, diversos autores han aportado marcos conceptuales y herramientas que pueden fortalecer el análisis de este tipo de procesos comunitarios y feministas. Uno de los aportes más relevantes proviene de Puente-Palacios (2004), quien desarrolló escalas específicas para medir el clima organizacional, orientadas a comprender las dinámicas laborales en colectivos de mujeres. Estas escalas permiten identificar percepciones sobre cooperación, apoyo mutuo y reconocimiento, lo cual es esencial para evaluar ambientes de trabajo o colaboración dentro de redes femeninas autogestionadas.

Esta autora, además, ha trabajado en otros estudios junto a Mourão y Porto (2014) en el diseño de escalas para medir la percepción profesional, aplicables en contextos de formación de lideresas comunitarias, lo cual contribuye a la evaluación de procesos de empoderamiento desde una perspectiva de desarrollo personal y social (Mourão, Porto & Puente-Palacios, 2014).

Desde un enfoque estructural, Aranda Camacho (2018) propuso modelos de redes de conocimiento orientados al empoderamiento económico de las mujeres. Su trabajo resulta especialmente pertinente para procesos como los de la RMP, donde el intercambio de saberes, la formación mutua y la circulación de conocimientos son pilares fundamentales del fortalecimiento colectivo. Además, en colaboración con Cuéllar-Gálvez y Mosquera-Vásquez (2018), Aranda Camacho contribuyó al diseño de un modelo de cambio social sostenible, que ha sido adaptado por organizaciones comunitarias como la Red en intervenciones sociales de base territorial. Dicho modelo combina dimensiones emocionales, económicas y políticas,

integrando el cuidado como eje transversal de transformación social (Cuéllar-Gálvez, Aranda-Camacho & Mosquera-Vásquez, 2018).

En un sentido similar, en el campo de la antropología y el análisis de estructuras sociales, Aranda Jiménez (2009) profundizó en la complejidad social y los rituales comunitarios, elementos clave para comprender la construcción simbólica y afectiva del liderazgo femenino. Este enfoque permite interpretar los liderazgos no sólo como funciones operativas, sino como prácticas rituales que consolidan la identidad de la red y el sentido de pertenencia dentro de las dinámicas barriales.

Por otra parte, en el ámbito educativo, Tafur Puente (2010) analizó las barreras de acceso a recursos pedagógicos por parte de mujeres, generando insumos para el diseño de propuestas de formación docente con enfoque de género. Esta investigación ofrece herramientas para comprender los obstáculos que enfrentan las mujeres en procesos de formación, lo cual es relevante para la planificación de programas educativos dentro de la red.

En términos metodológicos, la investigación de Sánchez Huarcaya (2020) resulta clave, pues sistematizó métodos participativos utilizados por organizaciones comunitarias como la Red para la elaboración de diagnósticos sociales. Su trabajo rescata el valor de las metodologías colaborativas, como los mapas colectivos, líneas de tiempo comunitarias y entrevistas dialógicas, fundamentales para el reconocimiento de problemáticas y recursos desde una lógica participativa y no extractivista.

En diálogo con lo anterior, desde una perspectiva más jurídica y empresarial, De Erice Aranda (2022) abordó los mecanismos de diligencia debida empresarial en el marco de los derechos humanos laborales. Aunque su enfoque parte del mundo corporativo, los principios propuestos pueden ser adaptados para evaluar cómo organizaciones comunitarias como la

Red pueden exigir mejores condiciones laborales para mujeres en sus territorios, especialmente en iniciativas económicas autogestionadas.

A su vez, Combariza y Aranda Camacho (2009) investigaron el turismo rural como estrategia de desarrollo territorial con enfoque de género, un campo poco explorado pero con potencial para ser replicado o adaptado en iniciativas económicas de mujeres urbanas, como las que podrían surgir en la RMPA. Su trabajo propone integrar la producción, el cuidado del territorio y la visibilización del rol de las mujeres en dinámicas económicas no tradicionales.

Finalmente, desde la mirada de las pedagogías comunitarias, hay un número importante de investigaciones que exploran la dimensión corporal como parte fundamental de procesos educativos. Por ejemplo, *Sintiendo a través del cuerpo*, propuesta pedagógica para la expresión corporal y la educación emocional en la formación de licenciados en educación infantil (Trabajo de grado, Universidad Javeriana y Universidad Pedagógica Nacional) analiza cómo los lineamientos curriculares actuales, tanto legales como institucionales, incluyen o dejan invisibles los componentes de expresión corporal y emocional. En este trabajo se propone una propuesta pedagógica para que los licenciados puedan adquirir herramientas para trabajar conscientemente con cuerpo y emociones en el aula. (Javeriana & UPN, 2020).

Así mismo, el trabajo titulado *Corpografía: análisis de la expresión corporal en Educación* Física de Díaz Parra y Tique Gómez (2017). Explora detalladamente la expresión corporal como medio comunicativo, identidad, corporeidad, usando la imagen fotográfica como herramienta didáctica. Este tipo de estudio sirve para fundamentar cómo usar el cuerpo como mediador didáctico, sobre todo para propuestas que puedan incorporar canto posteriormente.

En consideración de lo anterior, la investigación titulada *La expresión corporal como puesta lúdico-didáctica para el aprendizaje significativo en primera infancia* (León Espinosa, 2020), ofrece una propuesta didáctica basada en talleres de educación infantil en los cuales se usa movimiento, juego y expresión corporal como eje integrador con las otras áreas curriculares. En diálogo, otro trabajo relevante es: *Expresión corporal: una propuesta didáctica para mejorar la comunicación no verbal en el grado 2° del IED La Nueva Constitución* (2015). Esta propuesta trabaja comunicación no verbal, postura, proximidad, movimiento, expresión corporal, con actividades prácticas.

También hay estudios que analizan los contenidos de expresión corporal en formación docente, como análisis de los contenidos de expresión corporal impartidos en la formación inicial de los docentes de primaria (España, Educación XX1, 2019). Este artículo compara las guías docentes universitarias, señalando que muchas incluyen expresividad corporal, dramatización, juegos, canciones incluso, como parte de los contenidos, pero que el canto suele estar subordinado o como complemento, y no siempre como eje central. Da elementos para ver cómo se estructuran esas secuencias didácticas y cómo activar el lugar del cuerpo en la dimensión humana educativa.

En el campo de la educación comunitaria, las prácticas pedagógicas que incorporan el cuerpo y el canto emergen como herramientas potentes para promover procesos de subjetivación, comunicación, expresión y cohesión social. Desde la Universidad Pedagógica Nacional (UPN), se ha venido tejiendo una apuesta por la exploración del cuerpo como elemento clave para la educación, y lugar fundamental para la creación de relaciones más justas y equitativas en el marco de los procesos comunitarios, desde el quehacer pedagógico de la Línea de Memoria, Corporalidad y Cuidado de la Licenciatura en Educación Comunitaria con Énfasis en Derechos Humanos. Desde allí la importancia de conectar con el

canto como elemento de memoria y re-existencia. Por su parte, el trabajo de Díaz Caicedo (2016), publicado en la Revista de la Facultad de Bellas Artes de la UPN, analiza el canto como práctica pedagógica ancestral en comunidades afrodescendientes del Pacífico colombiano. Esta investigación da cuenta del valor del canto como vehículo de transmisión cultural, resistencia e identidad, lo que lo convierte en un recurso central para cualquier propuesta didáctica en clave comunitaria (Díaz Caicedo, 2016).

En la UPN también se encuentra el trabajo de Figueroa Castaño et al. (2014), titulado *Participación comunitaria, un reto pedagógico para la educación*, que, aunque no aborda directamente el canto ni la corporalidad, sí plantea una propuesta pedagógica participativa desde los saberes comunitarios. Este enfoque permite pensar en la integración de lenguajes expresivos (como el canto y el cuerpo) en contextos comunitarios desde una pedagogía popular (Figueroa Castaño et al., 2014). En sintonía, desde una mirada reflexiva, Jaramillo Sánchez y Serrato Rodríguez (2016), en su trabajo de grado también en la UPN, analizan el cuerpo como lugar de disputa simbólica y política en la construcción de la sexualidad. Su investigación, aunque desde un enfoque crítico, permite pensar en el cuerpo como campo de intervención pedagógica, donde el canto podría inscribirse como una forma de reapropiación subjetiva (Jaramillo Sánchez & Serrato Rodríguez, 2016).

Otro trabajo destacado es el de la Universidad Javeriana en convenio con la UPN, titulado *Sintiendo a través del cuerpo*, propone una ruta pedagógica para integrar la educación emocional y la expresión corporal en la formación docente infantil. Aquí se plantean secuencias de trabajo con juegos, dinámicas corporales y experiencias sensibles, las cuales podrían adaptarse para incluir canto como forma expresiva (Javeriana & UPN, 2020).

En la misma línea, Cuéllar (2019), en su tesis de grado de la UPN, plantea una experiencia de formación en danza en contextos comunitarios. Aunque la danza es el foco

principal, se evidencia una relación directa con la expresión corporal musicalizada, que permite repensar el lugar del ritmo, el cuerpo y la sonoridad en los procesos formativos (Cuéllar, 2019).

Por último, es importante resaltar que la Sala de Comunicación Aumentativa y Alternativa - CAA de la UPN (2021) ha sistematizado diversos trabajos de grado que incorporan prácticas con canciones, juegos musicales, pictogramas y narrativas sonoras como mediaciones pedagógicas. Estos recursos, aunque generalmente vinculados a la educación especial o comunicación aumentativa, se convierten en base para pensar estrategias didácticas, rutas y materiales pedagógicos que integren cuerpo y canto desde una mirada sensible e inclusiva (Sala CAA, 2021).

Por otro lado, resulta pertinente hacer alusión a la pedagogía de la liberación. Como primera medida de revisión conceptual, se tiene como vital, el aporte del pedagogo Paulo Freire (1970) quien afirma que, pedagógicamente, la liberación ocurre en comunión, y en esa medida, no hay quien libera a otro, es decir, la construcción pedagógica del laboratorio, aun cuando aborda como parte de su problema, la liberación, no se entiende que, quienes nos encontramos construyendo la investigación, estamos liberando a la RMPA; por el contrario, reconocemos que, la liberación ocurre en comunión. De igual forma, la acción pedagógica, está dirigida por una profunda creencia en el poder creador de la comunidad (Freire,1970). Aquí la pedagogía de la liberación comprende que existe un orden de la realidad, del mundo, en el que existen prácticas de opresión, y que a través de una educación no bancaria, de una educación no liberadora, es posible transformar y problematizar dichas realidades.

Esta problematización nace al superar la contradicción entre educando-educadores, y trayendo el diálogo como elemento fundamental y trascendental para la liberación, donde quien educa es educado a través del diálogo, así quien es educado, también educa, para

retornar al principio de que nadie libera a nadie, nadie educa a nadie, la comunidad se educa en comunión. Aquí el diálogo aparece bajo la mirada de la palabra compuesta por los elementos de la acción y la reflexión, es decir, implica la praxis.

Bajo esta mirada de la pedagogía de la liberación desde Paulo Freire se hace pertinente la investigación teórica y exploratoria titulada *Sobre alegría y esperanza: pensar la docencia en el diálogo entre Paulo Freire y Baruch Spinoza*, llevada a cabo por Alessandro Melo y Juliano Peroza (2024). Esta investigación explora las potencialidades de un posible diálogo entre Freire y Spinoza, en torno a los conceptos de alegría y esperanza, y cómo estos resultan pertinentes para pensar la práctica docente desde una perspectiva liberadora. Así para Spinoza, los seres humanos son seres de afecto, compuestos por relaciones y afectados por otros; estos afectos pueden aumentar o reducir nuestras posibilidades de acción, es decir puede aumentar o disminuir la potencia. La alegría es un afecto que expande nuestra potencia de actuar, mientras que la tristeza la reduce. En este marco, la esperanza es también una forma de alegría, pero acompañada de la duda sobre si algo podría ocurrir.

En Paulo Freire, la docencia se vincula con la alegría y la esperanza porque la alegría es el encuentro entre dos esperanzas que se comunican fecundamente y se expanden en el proceso de enseñanza-aprendizaje. E incluso, en la construcción del diálogo y del conocimiento, el criterio relacional es esencial para la acción pedagógica y la acción liberadora, en tanto la liberación y la educación ocurren en comunión.

En una dirección similar, se reconoce en la construcción de estos antecedentes que los estudios sobre redes comunitarias, autocuidado, pedagogías inclusivas y formación desde el cuerpo y la memoria, a partir de recientes investigaciones latinoamericanas, fortalecen los antecedentes del presente trabajo, particularmente en los ejes de pedagogía del oprimido,

cuerpo como sujeto pedagógico, voz, potencia y transformación. Estos trabajos no solo confirman tendencias ya identificadas, sino que aportan metodologías, categorías analíticas y casos prácticos que profundizan en la tensión entre opresión y liberación, particularmente en contextos urbanos y vulnerables.

Por ejemplo, *El Teatro del Oprimido: una propuesta didáctica para descubrir desde su imagen corporal la opresión y la realidad social de las mujeres trabajadoras sexuales (MTS), en el barrio Santafé* (Quintero Meneses, 2019) articula la pedagogía del oprimido con estrategias dramáticas y el juego corporal para visibilizar cómo esas mujeres experimentan la opresión en su corporalidad. La propuesta no solo rescata el cuerpo como imagen corporal, sino que lo entiende como espacio de expresión, conciencia y transformación grupal, lo que coincide con las categorías de cuerpo, metamorfosis y potencia de este trabajo.

Otro trabajo clave es *La pedagogía de los cuerpos oprimidos: aportes de Paulo Freire para una educación física liberadora* (Guerrero Lacoste, 2023), que investiga cómo la disciplina de Educación Física puede ser resignificada desde una perspectiva freiriana para dejar de reproducir cuerpos " útiles" en sistemas disciplinarios, y convertirse en espacios de liberación corporal, reconocimiento de la opresión inscripta en los movimientos, la postura, la disciplina corporal, y en su vez en espacios de resistencia. Este enfoque es muy pertinente para diseñar intervenciones pedagógicas que consideren el movimiento, la corporalidad y la memoria como parte del proceso educativo liberador.

Además, se destacan tesis y trabajos que abordan la corporalidad en la escuela como una nueva forma de experiencia que activa pensamiento crítico, sentido estético y corporeidad expresiva. Un ejemplo es el artículo *La experiencia corporal en el aula. Aproximación a una estrategia pedagógica pensada desde y con el cuerpo*, construido por las autoras María Victoria Reales-Moreno y Teresita Ospina-Álvarez, publicado por la

Universidad Pedagógica Nacional, que reflexiona sobre cuerpos escolarizados, su regulación normativa en la escuela y las posibilidades de resistencia y creación mediante prácticas estéticas, artísticas y disciplinares que permitan al sujeto reconectarse con su corporalidad como potencia política.

También *En búsqueda de un cuerpo emancipado: conciencia y expresión corporal en base a la pedagogía del movimiento y creación escénica de Paula Calderón* (Abello Villarroel et al., 2019, Universidad de Valparaíso) es relevante por su aproximación teórico-práctica: indaga cómo, mediante pedagogías del movimiento, escénicas y expresión corporal, se puede generar conciencia sobre el cuerpo oprimido, resignificar y liberar posibilidades expresivas y estéticas. Este caso contribuye a sostener la idea de metamorfosis, potencia y transformación corporal que atraviesa la tesis.

Estos ejemplos se suman a los antecedentes locales y a las investigaciones comunitarias ya analizadas, para consolidar un marco que reivindique al cuerpo no como objeto pasivo de opresión, sino como sujeto activo de transformación pedagógica-política. La pedagogía del oprimido se torna entonces una lente indispensable: permite entender que las prácticas educativas deben partir de la experiencia concreta de las oprimidas, del diálogo, la reflexión, la praxis, y generar espacios donde la corporalidad, la voz y la memoria sean reconocidas como fuerzas emancipadoras.

3.1 Recomendaciones Y Conclusiones De Los Antecedentes Investigativos

La revisión del estado del arte revela que la RMPA ha sido abordada principalmente desde enfoques cualitativos centrados en el autocuidado, la memoria y la subjetividad. No obstante, se identifica una oportunidad valiosa para desarrollar estudios mixtos que articulen sistematización cualitativa con análisis cuantitativo, permitiendo medir el impacto de la Red

en variables como salud mental, redes de apoyo y auto-percepción de poder. Esta combinación metodológica enriquecería la comprensión integral del alcance de la Red en el territorio.

Por otro lado, se evidencia la necesidad de profundizar en el papel de la RMPA como agente político en el contexto local. Analizar sus interacciones con entidades como la Alcaldía Local, la Secretaría de la Mujer y los servicios de salud mental distrital permitiría identificar transformaciones concretas en políticas públicas y prácticas institucionales. Además, incorporar una mirada interseccional que compare experiencias de mujeres en distintos roles, barrios y edades fortalecería el análisis de las desigualdades internas y las estrategias de resistencia comunitaria.

Finalmente, el estado del arte sugiere que la pedagogía comunitaria tiene un enorme potencial para explorar el cuerpo y el canto como lenguajes transformadores. A pesar de los avances en estudios sobre expresión corporal y prácticas vocales, aún son escasas las investigaciones que articulen ambos elementos en propuestas didácticas aplicadas. Diseñar e implementar secuencias pedagógicas que integren cuerpo y canto en contextos comunitarios permitiría fomentar procesos de subjetivación, cohesión social y empoderamiento, especialmente en territorios urbanos marginados como Puente Aranda.

3.2. Justificación

A medida que pasa el tiempo, los cuerpos de las mujeres se han visto sometidos a un sistema que obstaculiza su potencia, por lo tanto, identificar las prácticas opresoras sociales que están implicadas en los cuerpos de las mujeres, por lo pronto la Red de Puente Aranda (RMPA), es de gran importancia para reconocer su lugar en términos de cuidado y conexión con su propio cuerpo. Este trabajo de investigación busca generar un material pedagógico con la RMPA que promueva formas alternativas para contrarrestar prácticas de opresión que se

derivan del sistema capitalista, patriarcal, y ahora, de la digitalización de la vida. Mediante esta investigación, se pretende generar algunos aportes pedagógicos que posibiliten la metamorfosis y potencia de los cuerpos, en función de sus propias necesidades y de aquello que moviliza su vitalidad.

En ese sentido, se concibe que el arte puede producir experiencias vivas que nutran a los cuerpos de la RMPA, permitiéndoles componer relaciones de aumento de su potencia, una metamorfosis que provoque agencia y decisión ante un sistema que ha oprimido sus saberes, conocimientos y prácticas durante mucho tiempo. A partir de allí, la experiencia del laboratorio pedagógico y de la cartilla final, permite brindar un beneficio a la comunidad en términos de acercar prácticas del arte hacia su potencia, su voz y su posibilidad de metamorfosis; además de ello, puede constituir en un aporte pedagógico a otras comunidades y a otras redes de mujeres que, de alguna forma, quieran acercarse a la pedagogía y al arte como caminos posibles para la búsqueda de libertad.

En ese sentido, el arte se convierte en una estrategia para generar memoria y colectividad, aportando al reconocimiento comunitario de mujeres capaces de componer relaciones y generar afecciones unas a otras; reconociendo la existencia de una dimensión emocional y la priorización del cuidado como puente que sostiene la vida. Así, el arte posibilita la creación de espacios de cuidado colectivos, de afectos, de reconocimiento y apoyo mutuo, donde se tejen vínculos que conectan con su torno y con las memorias compartidas.

Desde esta perspectiva, el arte, el canto y el movimiento se constituyen en prácticas que apuestan por el feminismo comunitario, que permiten re-habitar el cuerpo, la voz y el territorio desde la potencia. Pensar estas prácticas en el marco del cuerpo es reconocerlo como un lugar político, sensible y creador de conocimiento, donde emergen otras formas de

estar y re existir en el mundo, llevar el arte al barrio y compartirlo con mujeres posibilita el surgimiento de nuevas epistemologías situadas, tejidas desde la experiencia cotidiana, que buscan reconectar la vida con el gozo, la ternura y la fuerza colectiva frente a las violencias estructurales que atraviesan los territorios.

4. Objetivos

4.1 Objetivo General

Crear un laboratorio pedagógico de exploración corporal y de la voz, mediante la búsqueda de la metamorfosis y la potencia del cuerpo, para contrarrestar prácticas de opresión con la Red de Mujeres de Puente Aranda (RMPA) de Bogotá en el año 2025.

4.2 Objetivos Específicos

Reconocer las formas en las que los sistemas de opresión han disminuido la potencia del cuerpo y de la voz de la Red de Mujeres de Puente Aranda

Experimentar colectivamente diferentes estrategias del arte para provocar la metamorfosis del cuerpo aumentando su potencia para el movimiento y la voz

Brindar herramientas pedagógicas que posibiliten la exploración del cuerpo y de la voz en los procesos comunitarios, principalmente agenciados por mujeres.

Capítulo II

2. 1 Marco Teórico

Este apartado pretende dar cuenta de aquellos conceptos con los que se fundamenta esta investigación, haciendo énfasis en los sistemas de opresión, puntualmente capitalismo y patriarcado. Además, se espera dar cuenta del cuerpo, voz, metamorfosis y potencia, conceptos que fueron parte fundamental del tejido para poder llevar este proceso y que, al final, son guías para orientar la consolidación del material pedagógico.

2.1.1 Sistemas De Opresión

Consideramos de suma importancia conceptualizar los sistemas de opresión que previamente hemos mencionado en el planteamiento del problema, en razón de que, en diálogo con la comunidad, y también como parte de nuestra experiencia vital, hemos identificado que existen unas formas o elementos interrelacionados que funcionan de forma organizada para apuntar a un objetivo, es decir, existe un sistema que organiza el mundo y la vida. Ahora bien, hacemos referencia a la opresión, en el sentido en el que, estos sistemas imponen unas determinadas estructuras que marcan unos modos concretos en los que se supone debe funcionar la cultura, el trabajo, el pensamiento, la política, el mercado, entre otros, y afirmamos que son opresivos, porque a través de dichas estructuras se ejerce el poder de forma desigual, marginalizando a determinados grupos, restringiendo su poder de decisión, acción, autodeterminación, y restringiendo la libertad en la toma de decisiones y sobre la propia vida, ejerciendo una dominación sobre esta.

En consecuencia, durante el desarrollo del presente apartado, se abordarán el capitalismo y el patriarcado, como sistemas de opresión, teniendo en cuenta el resultado de un diálogo con la RMPA, que reconoce dentro de su experiencia vital y corporal, la presencia de los sistemas mencionados, evidenciando que, en efecto, los sistemas de opresión aún siguen impactando en la vida de las mujeres. Sobre este aspecto, es importante hacer alusión a la mirada interseccional, que permite identificar un cruce entre los sistemas de opresión a lo que Candace West y Sarah Fentersmaker llaman “rea-lizaciones situadas”, es decir, contextos en los cuales las interacciones de las categorías de raza, clase y género actualizan dichas categorías y les confieren su significado (Viveros, 2016).

En efecto, estas categorías han sido las más consideradas, sin embargo, se reflexiona acerca de otras fuentes de desigualdad social como la nacionalidad, la religión, la edad y la

diversidad funcional, las cuales posibilitan realizar una lectura más amplia de la interseccionalidad y que permiten situar la idea de que, en su relación, han instaurado e impuesto formas predominantes de pensar, ser y estar en el mundo, generando un orden dominante de poder, como lo plantea Hernández:

> Hablar de dominación es hablar de la acción entrecruzada del colonialismo, capitalismo y patriarcado. Estos ejes a través de un conjunto complejo de estrategias y prácticas preservan la imposición de un solo sentido de lo común dividiendo la realidad en zonas visibles y no visibles. En las visibles queda todo lo que es legitimado por los imaginarios coloniales dominantes; en las no visibles, todo aquello que insiste en resistir la instalación y pervivencia de dichos imaginarios. (Hernández, 2020, p.3)

En este sentido, los sistemas de dominación en la vida de las mujeres instauran prácticas visibles que, aparentemente, se vuelven legítimas porque se normalizan y porque los sistemas de opresión las aprueba y las justifica, algunas de ellas son, por ejemplo, hacer que sean las mujeres quienes se encargan del cuidado, incluso sin su consentimiento, sean quienes se encarguen de las labores del hogar y la crianza. Se suma a ello los diferentes roles de género construidos históricamente a partir de modelos impuestos de feminidad basados en la obediencia, la cual niega la idea de cuestionar o problematizar; la monogamia entendida como la propiedad de los hombres sobre las mujeres y la pasividad como una forma de sumisión ; estas son naturalizadas y se relacionan con la dominación, en este caso la dominación de los cuerpos, impidiendo su conocimiento y su conciencia, en el sentido en el que, algunas de estas prácticas, como se afirmaba inicialmente, alejan a las mujeres de su propio cuerpo al instrumentalizarlo, pues como uso o medio para el sostenimiento del

mercado y del capital, el cuerpo se vuelve herramienta, y en consecuencia, las labores que cumple el mismo, le alejan de hacer conciencia de sí mismo.

Casi que el trabajo de reproducción mecánica de las labores, representan un trabajo muerto, pues su fin no es la conciencia del propio cuerpo, sino la producción de un algo externo a él mismo. En el laboratorio pedagógico se evidenció a partir de la experiencia de las mujeres que dentro de sus cotidianidades existe una desigualdad, en la sobrecarga de las labores de cuidado del hogar y laboralmente se refleja un exceso, lo cual les impidió la participación de espacios de creación y reflexión propia en varias ocasiones para algunas de las participantes. Este alejamiento del propio cuerpo, un cuerpo que no es habitado, en el sentido de vivirlo, sino solo en el sentido del tenerlo, dificulta el desarrollo de la propia potencia en función de sí mismo, porque su fuerza y acción responden a fines ajenos, por ejemplo, a fines de sostener un sistema capitalista que responde a lógicas patriarcales.

Sin embargo, lo no visible desarrolla prácticas de resistencia, como lo es el cuidado por la vida a partir de procesos comunitarios. Cabe resaltar que estas prácticas visibles de dominación, generan una extensión hacia direcciones políticas, económicas y de género, lo cual impacta directamente sobre la vida de las mujeres, respondiendo a la construcción occidental y hegemónica, es por esto que, el sistema patriarcal es “ la primera estructura de dominación y subordinación de la historia, esta funda el sistema de todas las opresiones y aún hoy sigue siendo un sistema básico de la dominación es el más poderoso y duradero de la desigualdad, jerarquías, privilegios y muerte” (Comunidad Mujeres Creando Comunidad, 2014, p.77). Así mismo, tanto el sistema patriarcal como el sistema capitalista son inherentes el uno del otro, justificando, por ejemplo, el trabajo no remunerado o mal pago de las mujeres, naturalizando el sostenimiento de desigualdades en el tiempo. En efecto esto aleja a

las mujeres de la máxima potencia, ya que están siempre expuestas a la subordinación de los sistemas de opresión.

En este sentido, el presente trabajo tiene una perspectiva interseccional, entendida como “la necesidad de comprender a las y los sujetos sociales desde una diversidad de experiencias particulares y diversas formas de vida, específicas y concretas, tentativas y cambiantes” (Curiel, 2014). Desde allí, busca dar cuenta de la percepción cruzada de las relaciones de poder, lo cual responde a los diferentes contextos de las mujeres. Tal como lo manifiesta Mara Viveros (2016) en una aproximación situada a la dominación, al hablar de sistemas de opresión es importante tener en cuenta la raza, la clase y género, lo cual permite identificar como la RMPA ha estado atravesada por la instrumentalización de la vida a partir de sistemas de opresión de una forma más situada.

Por último, Por último, hilando la categoría de sistemas de opresión con lo mencionado anteriormente, es pertinente, destacar la perspectiva de Iris Marión Young, *Las cinco caras de la opresión* desde allí se logra situar el análisis de las múltiples opresiones con características más precisas y situadas al contexto de la investigación de la RMPA. En este sentido se identifica que la opresión no es un hecho aislado, sino un sistema complejo que atraviesa la vida social y organiza quiénes tienen oportunidades y quiénes quedan relegados. Las cinco caras que se destacan son la explotación, la marginación, la carencia de poder, el imperialismo cultural y violencia, están muestran cómo el capitalismo, el patriarcado y el racismo se sostienen mutuamente.

Por lo cual, la explotación revela cómo el trabajo y la energía de ciertos grupos sostienen los privilegios de otros en este caso las mujeres, la marginación expulsa a comunidades enteras del acceso pleno a derechos y participación social. A esto se suma la carencia de poder, que impide a los grupos oprimidos influir en las decisiones que afectan su propia vida. El

imperialismo cultural impone una cultura dominante que desvaloriza los saberes, memorias y formas de vida de pueblos y cuerpos subalternizados. Finalmente, la violencia (física, simbólica y cotidiana) aparece como recordatorio de que esos cuerpos son considerados prescindibles. En este sentido, estas cinco dimensiones muestran que la opresión es estructural, y aún hoy persiste y se reproduce en lo cotidiano y moldea la vida

2.1.1.1 **Capitalismo.**

En el actual apartado se busca definir el capitalismo como sistema de opresión para las mujeres, por lo cual la base epistemológica de este concepto se construye a partir del libro *Calibán y la bruja. Mujeres, cuerpo y acumulación originaria* de Silvia Federici (2004), ya que, en este texto, se plantea una mirada crítica sobre el origen del capitalismo, descentrando las explicaciones predominantes que lo han reducido de un modo de producción feudal hacia uno burgués. En contraste, el abordaje de Federici, consiste en visibilizar que el capitalismo no solo se construyó desde transformaciones económicas y políticas, sino también desde un profundo reordenamiento social y cultural que impactó de manera particular a las mujeres y a los cuerpos feminizados.

Para Federici, el capitalismo nace de una acumulación originaria violenta, basada en la expropiación de tierras comunales, la colonización, la esclavitud y de manera central, la caza de brujas, este último proceso significó un ataque directo a las mujeres, a sus saberes y a su papel en la reproducción de la vida; la persecución de las “brujas” fue un mecanismo de disciplinamiento que buscó destruir formas de autonomía y de economía que no encajaban en la lógica emergente del capital. En esta línea, la caza de brujas se constituyó en un dispositivo de disciplinamiento que permitió la erradicación de saberes especialmente en torno a la salud, la sexualidad y la reproducción, que se oponían a la racionalidad productivista del capital, la

persecución de mujeres no fue un fenómeno marginal, sino un elemento fundante en la consolidación del orden capitalista y patriarcal.

La autora sostiene la importancia de reconocer el desarrollo del capitalismo a partir del análisis desde tres percepciones. Inicialmente los cambios que introduce el capitalismo en la posición social de las mujeres y en la producción de la fuerza de trabajo es a partir del desarrollo de una nueva división sexual que somete el trabajo femenino y la función reproductiva de las mujeres; así mismo un nuevo orden patriarcal, basado en la exclusión de las mujeres del trabajo asalariado y su subordinación a los hombres. Por último "la mecanización del cuerpo proletario y su transformación, en el caso de las mujeres, en una máquina de producción de nuevos trabajadores" (Federici, 2004. p. 23).

Desde esta perspectiva, el capitalismo no puede entenderse únicamente como un sistema económico, sino como un régimen de poder sobre los cuerpos y la vida misma. Federici subraya que el control de la sexualidad, la maternidad y el trabajo reproductivo de las mujeres fueron condiciones necesarias para consolidar un sistema que requería fuerza de trabajo dócil y nuevas formas de subordinación. Así, el capitalismo es inseparable del patriarcado y de la organización jerárquica de género.

En términos epistemológicos, Federici rompe con las narrativas eurocéntricas y androcéntricas de la historia del capitalismo al situar la experiencia de las mujeres, los pueblos colonizados y los cuerpos racializados como ejes centrales de análisis. Bajo esta mirada, el capitalismo se revela entonces como un proyecto civilizatorio sustentado en la violencia, la desposesión y la subordinación de quienes producían y sostenían la vida. Además, plantea que el capitalismo debe comprenderse como un sistema de dominación que se funda en la violencia estructural y en la reorganización de las relaciones sociales, a diferencia de lecturas economicistas o eurocéntricas que lo explican como un tránsito del

feudalismo al modo de producción burgués, asimismo subraya que la acumulación originaria se construyó sobre el despojo material y simbólico de los pueblos, siendo central la subordinación de las mujeres y la destrucción de formas comunitarias de vida.

En este sentido, el capitalismo no puede desligarse de un régimen de género y de raza, ya que también fue la acumulación de diferencias y divisiones en el seno de la clase trabajadora, en función de la jerarquización sexual y racial, dicho proceso inauguró dinámicas que persisten en la actualidad, es por esto que el capitalismo se manifiesta como un sistema de opresión múltiple, actualizado en formas de explotación y dominación que reproducen sus bases históricas; la invisibilización del trabajo reproductivo continúa sosteniendo el funcionamiento económico global; las mujeres, en particular de sectores populares, asumen la carga desproporcionada de cuidados no remunerados, mientras que los mercados laborales se estructuran sobre la precarización y la desigualdad salarial. Del mismo modo, las cadenas globales de producción descansan en la sobreexplotación de cuerpos racializados y migrantes, lo que demuestra que la colonialidad sigue siendo un pilar del capitalismo contemporáneo.

Por lo tanto, el capitalismo debe ser entendido como un sistema que no sólo produce mercancías, ni que propone un modelo económico, sino también como generador de desigualdades, jerarquías de dominación y violencias estructurales que regulan la vida. Cabe destacar que la autora reside en mostrar que la crítica al capitalismo exige simultáneamente una crítica al patriarcado y al racismo, reconociendo que ambos son constitutivos de su lógica, lo cual abre la posibilidad de pensar alternativas en clave comunitaria y feminista, recuperando los saberes y resistencias históricamente silenciados como horizontes de transformación.

Es así como el capitalismo no puede ser analizado sin considerar el papel que desempeña el patriarcado en su mantenimiento y reproducción. Ambos sistemas se entrelazan

en una relación de co-dependencia que perpetúa la explotación del trabajo, la desigualdad de género y la desvalorización de la vida. De ahí que el siguiente apartado se centre en el patriarcado como una estructura de poder que ha acompañado y reforzado las dinámicas capitalistas desde sus orígenes.

2.1.1.2 Patriarcado.

Históricamente, el patriarcado ha significado, literalmente, "gobierno de los padres". Este término ha designado una organización social en la que la autoridad es ejercida por el varón, jefe de familia y propietario del patrimonio, dentro del cual se incluían los hijos, la esposa, los esclavos y los bienes materiales. En consecuencia, la familia, entendida como una de las instituciones básicas de este orden, se estructuró en consonancia con un sistema heteronormativo. En este marco, se consolidó una realidad en la que las mujeres fueron consideradas el "segundo sexo", mientras que a los hombres se les asignaron labores vinculadas a la autosuficiencia y la participación en lo público; las mujeres, en contraste, fueron orientadas hacia el ámbito del cuidado y el bienestar físico y emocional (Vázquez, 2010).

A lo largo de la historia, esta organización social ha configurado la percepción de las mujeres como complemento del hombre, negando su reconocimiento como sujetos individuales. Este modelo responde a sociedades organizadas desde la heteronormatividad, que mediante roles impuestos, estrategias culturales y construcciones simbólicas consolidaron desigualdades en las relaciones humanas, en este sentido, resulta pertinente recuperar el concepto de minorización, el cual alude tanto a la representación como a la posición de las mujeres en el pensamiento social. Dicho proceso se traduce en tratarlas como "menores" y en relegar sus problemáticas al ámbito de lo íntimo, lo privado y lo particular, situándose como

“temas de minorías”. Este fenómeno, como advierte Segato (2016), “(...) se relaciona con el tránsito de formas de vida comunales hacia estructuras modernas (p.91).

El patriarcado, en tanto régimen de dominación, ha legitimado y naturalizado, a lo largo del tiempo, relaciones de poder desiguales entre hombres y mujeres, un ejemplo claro de ello es la asignación histórica de labores de cuidado no remuneradas “Las labores de cuidado que realizan las personas cuidadoras ocupan el 100 % de una jornada, si se toman 8 horas como referencia. Esto implica restricciones de tiempo considerables para iniciar, mantener y hacer sostenibles proyectos productivos” (Consejo Nacional de Política Económica y Social, 2025, p.55), lo que limita las posibilidades de las mujeres de acceder a condiciones de equidad en la sociedad: aunque las luchas feministas han abierto importantes oportunidades en distintos ámbitos como lo es la política nacional de cuidado en Colombia.

Es necesario aclarar que, aunque las luchas feministas han realizado un gran avance por los derechos de las mujeres, aún el orden patriarcal continúa reproduciéndose en la escuela, el trabajo y en el espacio doméstico. Este poder, de carácter autoritario y dominador, consiste en reducir a la otra persona a la condición de objeto, de tal forma que el sujeto dominante convierte al dominado en un medio de satisfacción, control o conducción. Sin embargo, también existe una dependencia por parte de quien ejerce el poder, pues necesita sostener su superioridad a través del control, el chantaje o la instrumentalización del otro (Lagarde, 2023). Como por ejemplo en los contextos familiares, las labores del cuidado son asignados a los cuerpos feminizados, generando sobrecargas y forma de control impuesto.

En este sentido, la dominación patriarcal se materializa en prácticas que cosifican los cuerpos de las mujeres, alejándolos de la vida social y política, cuestionar esta instrumentalización implica reconocerlas como sujetas transformadoras, capaces de ejercer una potencia crítica mediante procesos de metamorfosis expresados en prácticas como la

escritura, el canto o el movimiento. Dichas experiencias permiten desestructurar sistemas impuestos y reconstruir sentidos de libertad y agencia. En esta línea, Lagarde (2023) advierte: “El poder de dominio, cuando nos cosifica, cuando nos hace ser cosificadoras de otros, impone valores, prejuicios, normas, formas de comportamiento, expectativas para las mujeres, aunque sean muy importantes, son desfavorables en el desarrollo de cada una” (p.127).

Las violencias patriarcales se sostienen en un mandato normativo que impone conductas y valores sociales con el fin de mantener una supuesta “armonía”, la cual encubre prácticas de discriminación y violencia, estas se expresan en fenómenos como el sexismo, el machismo, la misoginia, la homofobia, la lesbofobia, el clasismo, el nacionalismo y el racismo, todos ellos producto de un sistema diseñado para garantizar la normatividad y el control social. Como afirma Segato (2016),

> […] las agresiones que la mujer padece en las violencias y abusos cotidianos de la casa y en nuevas formas informales de la guerra, son el termómetro que permite diagnosticar los tránsitos históricos de la sociedad como un todo. Es por esto que deberíamos poder reclamar la restitución de la plenitud ontológica de los espacios de la vida femenina, la capacidad y derecho de las mujeres de hablar al interés general desde su parcialidad. (p.95.)

De esta manera, se evidencia que el patriarcado no solo constituye un sistema histórico de organización social, sino que además opera como un régimen de poder que naturaliza la desigualdad y reproduce múltiples formas de violencia, su permanencia en la actualidad exige cuestionar las lógicas de dominación y reconocer las luchas feministas como una vía imprescindible para desmontar estructuras que, bajo la apariencia de orden y armonía, sostienen relaciones profundamente desiguales.

Dicha estructura se sostiene en mecanismos de minorización que han relegado las experiencias y problemáticas de las mujeres al ámbito de lo privado, tratándose como asuntos marginales. La dominación patriarcal se manifiesta en prácticas de cosificación y en la imposición de roles, normas y valores que limitan la autonomía y reproducen múltiples formas de violencia. Según los planteamientos de Segato (2016) y Lagarde (2023), estas dinámicas de poder implican tanto la instrumentalización de los cuerpos como la imposición de expectativas sociales que obstaculizan el pleno desarrollo de las mujeres como sujetas políticas y transformadoras.

En conclusión, el patriarcado no debe concebirse como una memoria del pasado, sino como un sistema vigente que se actualiza en la vida cotidiana a través del sexismo, el machismo, la misoginia y otras expresiones de violencia estructural. Reconocer esta continuidad resulta fundamental para comprender los desafíos actuales y, sobre todo, para valorar los procesos comunitarios que, al cuestionar estas lógicas de dominación, abren horizontes de equidad, justicia y emancipación.

De esta forma, al hablar de las mujeres y de las formas históricas de cosificación y dominación, resulta crucial ubicar la categoría *cuerpo* en nuestro análisis, partiendo de la idea de que el cuerpo de las mujeres ha sido instrumentalizado y dotado de significados asociados principalmente a la reproducción, la maternidad y el cuidado. En una dirección similar, resulta fundamental abordar el concepto del cuerpo, en tanto en la propuesta conceptual y pedagógica del presente texto, se afirman una serie de estrategias y composiciones que permiten potenciar los cuerpos y en esa medida, buscan liberarlos.

2.2. Cuerpo

Al abordar la pregunta por el cuerpo humano, desde el punto de vista de las ciencias humanas y del arte, aparecen una gama casi infinita de estudios que han definido, clasificado

y estudiado el cuerpo humano. En el presente trabajo, pretendemos abordar algunas miradas que permiten concebir el cuerpo de forma diferente a los modos en como usualmente se le suele concebir, y sobre las cuales es posible poner en cuestión la instrumentalización del mismo, dando cabida a la posibilidad de liberación y transformación que encarna en sí mismo. Para este objetivo, el presente apartado construye una definición del cuerpo a través de tres perspectivas distintas, por un lado, la noción de cuerpo que construye Baruch Spinoza, por otro lado, la concepción de Paula Sibilia con los cuerpos obsoletos, a propósito de poder cuestionar el sistema del tecnocosmos digital y su instrumentalización del cuerpo, y finalmente, la noción de cuerpo que construye Silvia Federici para cuestionar el patriarcado y el capitalismo en el cuerpo.

Para construir una noción diferente de los cuerpos, es pertinente traer a esta investigación la concepción que construye Baruch Spinoza en la obra *Ética demostrada según el orden geométrico* (1984) sobre el cuerpo. Inicialmente, la intención del acercamiento a esta noción nace en el deseo de reconocer una concepción alternativa sobre el cuerpo, en tanto, Baruch Spinoza se desliga de la lucha y visión dual que impuso la modernidad europea con relación a la mente y al cuerpo, más concretamente a la visión cartesiana del cuerpo, caracterizada por brindar prelación y supremacía a la mente (razón) por sobre el cuerpo, como herencia de una tradición antigua, también dualista que concebía distinciones entre alma y cuerpo, haciendo de éste un mero contenedor del alma. Si bien esta discusión podría profundizarse, para efectos de la presente tesis, interesa en particular destacar la distancia que toma Baruch Spinoza de esta concepción para construir una noción diferente del cuerpo.

Para el filósofo neerlandés, el cuerpo es un modo de ser en el que se expresa el atributo de la extensión de la naturaleza[2], o como él la llama, la sustancia infinita (Spinoza, 1984). La naturaleza es una sustancia constituida por una infinidad de atributos. Se entiende la sustancia como aquello que *es* en sí misma y puede concebirse por sí misma, es decir, que no necesita de otro para ser. Bajo esta mirada, Spinoza nombra esta sustancia infinita como Dios. Hay que entender además que, los atributos se comprenden como aquello que es propio y característico de la naturaleza, de esa sustancia infinita. Entonces, la sustancia infinita, se compone de infinitos atributos, sobre los cuales, como seres humanos, solo podemos comprender la extensión y el pensamiento (Spinoza, 1984)[3], porque somos modos de ser del pensamiento y de la extensión. Así, el cuerpo es un modo de ser, mediante el cual la extensión de dios se expresa.

Bajo esta mirada, no se hace referencia solamente al cuerpo humano, hay cabida para todos los cuerpos en general, de ahí que, la danza, el arte, las musicalidades, entre otros, sean también cuerpos, modos de ser mediante los cuales se expresa la sustancia infinita. Por eso es válido e importante poder decir *amo esta obra de arte, amo esta música, amo esta danza*, *amo este instrumento musical*, en tanto son cuerpos que pueden entrar en conveniencia con el cuerpo humano. En esa medida, vale preguntarse entonces ¿cómo se entienden los cuerpos humanos? Para Baruch Spinoza, el cuerpo humano es un cuerpo muy compuesto, es decir, se compone de otros cuerpos simples. Los cuerpos simples son aquellos que se diferencian dados sus movimientos y sus velocidades (Spinoza, 1984).

Para mejor comprender, se podría observar conscientemente y sentir aquellos sistemas o cuerpos que componen al cuerpo humano, como, por ejemplo, el sistema digestivo, éste está compuesto por: tracto gastrointestinal, que a su vez se compone de la boca, la faringe, el

[2] Como se afirma en E2PropII "La extensión es un atributo de Dios o, dicho de otro modo, Dios es cosa extensa" (Spinoza, 1984, p.69).
[3] E2Ax5 "No comprendemos ni percibimos más cosas singulares que los cuerpos y los modos de pensar" (p.68).

esófago, el estómago, el intestino delgado y grueso, etc, también se compone de órganos como el hígado, el páncreas y la vesícula biliar. Todos estos órganos son finalmente muy compuestos para componer al cuerpo humano. Si conociéramos por ejemplo un instrumento musical, diríamos que el cuerpo de una guitarra se compone por la caja de resonancia, el mástil, y el clavijero, los cuales guardan una relación con las cuerdas y otros cuerpos para generar sonidos.

Todos los cuerpos que guardan relación para la composición del ser humano pueden ser afectados de muchas maneras por cuerpos externos a éstos, de igual forma, el cuerpo humano puede afectar y generar movimiento en los cuerpos exteriores (Spinoza, 1984). De ese modo, es posible comprender que, todos los cuerpos humanos, que a su vez se componen de una infinidad de cuerpos están en relación, en una relación de composición, y además de ello, todos los cuerpos pueden ser afectados unos entre otros, pueden generar movimiento en los cuerpos, así como pueden ser movidos por otros para generar afecciones. Las afecciones son entendidas por Spinoza (1984) como aquellas que provocan un aumento o disminución de la potencia de obrar del cuerpo. Entonces, la mirada de Spinoza brinda la posibilidad de comprender una mirada relacional del cuerpo, un modo de ser que entra en composición con otros y que, en esa composición, genera movimientos o afecciones y éstas generan una posibilidad de aumento o disminución de la potencia.

La potencia del cuerpo puede ser entendida como la fuerza o capacidad que tiene un cuerpo para obrar sobre otros cuerpos, para generar afecciones sobre otros (Spinoza, 1984). Si, por ejemplo, un cuerpo humano que está caminando, se encuentra con el cuerpo de un auto que viene a una gran velocidad, la relación que allí va a ocurrir va a ser una relación de descomposición y de disminución de la potencia de obrar del cuerpo humano, porque evidentemente, el carro veloz, sobre el cuerpo humano, no conviene en el sentido en el que puede afectar o acabar son su vida, disminuye su potencia. Si, por ejemplo, una persona

amante de la música va a un concierto para disfrutar, la relación entre el cuerpo humano y la música, es una relación de conveniencia, porque cuando se compone la música con el cuerpo, hay un aumento de la potencia de obrar de ese cuerpo humano, se crea la alegría.

Ahora bien, una vez ha sido introducida la forma en cómo esta investigación está comprendiendo el cuerpo a partir de la noción de Spinoza, es preciso ahora, introducir la concepción que maneja Sibilia, en tanto a partir de su perspectiva es posible cuestionar las formas en cómo el proyecto de la digitalización de la vida ha instaurado una consideración sobre el ser humano al concebirlo como cuerpo obsoleto. Es vital esta referencia, porque, en el cuestionamiento que se realiza a la opresión que generan los sistemas en los cuerpos, ha sido posible identificar que, en efecto, como los cuerpos han habitado el mundo bajo lógicas de opresión, no han podido generar composiciones para aumentar su potencia, y en su lugar, ahora con la tecnología digital, el cuerpo sigue siendo considerado como medio, y por lo tanto, se da lugar a su concepción en tanto obsoleto; como cuerpo que es instrumentalizado.

Siguiendo el planteamiento de la antropóloga y profesora Paula Sibilia en su texto *El hombre postorgánico: cuerpo, subjetividad y tecnologías digitales* (2006), la actual sociedad de la información pone de manifiesto el problema de la era del fin de la humanidad, puesto que, la fusión entre el ser humano y la técnica parece profundizarse, tornándose más crucial y problemática. Existe un horizonte de digitalización universal que ha puesto un sello en nuestra era, y ha hermanado a las disciplinas como la teleinformática y las nuevas ciencias de la vida. Es en este contexto y como resultado de una lectura crítica hacia los sistemas de opresión en el que surge el problema del cuerpo, pues según Sibilia, el cuerpo parece volverse obsoleto ante el incremento de la inserción de las máquinas tecnológicas en la vida humana.

Se mencionó anteriormente la problematización de que los cuerpos contemporáneos deban pasar por el proceso del *upgrade,* bajo el cual se pretende que sean actualizados, cambiados o superados en sí mismos para lograr una compatibilidad con el tecnocosmos digital. Esta compatibilidad se logra a través de la actualización tecnológica permanente que, valiéndose de los sortilegios digitales, no solo contempla la abolición de las distancias geográficas, sino además de las enfermedades, del envejecimiento, e incluso, de la muerte. Esto porque evidentemente, con el uso permanente de la tecnología digital, en la construcción de relaciones con los entornos y con otros seres, e incluso en actividades cotidianas, queda abolida la distancia geográfica, pues, por ejemplo, para construir el conocimiento o mantener un acceso a la información ya no se requiere generar desplazamiento alguno, ya no es preciso el encuentro físico con los otros para construir relaciones, vínculo o conversaciones. No es necesario el desplazamiento físico y geográfico.

De manera similar, la abolición de las enfermedades y de la vejez, responde a la idea de que, por un lado, las ciencias de la vida como la medicina, en las relaciones que construye con la tecno informática y la tecnología digital, busca evitar, prevenir y encontrar cura a las enfermedades, por ello, Sibilia afirma la definición de proyectos e investigaciones donde los laboratorios farmacéuticos y propios de la medicina, están cada vez más ligados al tecnocosmos digital, y en ese marco, se crean respuestas farmacéuticas cada vez más sofisticas. Por otro lado, responde al planteamiento de afirmar una suerte de perfección en las máquinas, diferente a los lentos ritmos de evolución biológica humana. Diferente al mundo de las máquinas, la especie humana no escapa del error, y aun cuando, algunas máquinas tengan un posible margen de error, al ponerlas en comparación con la vida humana, se evidencia que, los humanos son más imperfectos que las máquinas, precisamente por ello se requiere que pasen por dichos procesos de *upgrade*.

Hay que indicar que, este sentido y comprensión de la perfección se entiende como la eliminación del error, y la búsqueda de perfección para el consumo, la producción y el sostenimiento del capital (Sibilia, 2006). Es decir, las máquinas no se enferman, las máquinas no envejecen, y, por ende, pueden ser más propensas a la producción, a la obediencia y al sostenimiento de un sistema capitalista. De igual forma, se pretende, a través de la abolición de la enfermedad, abolir la muerte y garantizar en los seres humanos un umbral de vida cada vez más longevo.

Si bien se puede afirmar como positiva la intención de que la tecnología ayude a favorecer la vida, la pregunta es ¿con qué objetivo y sentido se hace? y ¿Quiénes son quienes se encargan de movilizar todo lo necesario para que proyectos como estos funcionen? Ante estas posibles preguntas, es importante recordar que, según la crítica que construye Paula Sibilia, este proyecto es finalmente y ante todo un proyecto fáustico, porque no pretende mejorar realmente la vida en todas sus dimensiones, y su preocupación realmente no es sostener la vida, sino poner al ser humano e incluso a la naturaleza como herramienta e instrumento al servicio de la tecnología y de quienes ostentan el poder económico y decisivo del tecnocosmos digital.

Como lo afirma Sibilia, "(...) el ser humano, la naturaleza, la vida y la muerte atraviesan turbulencias, despertando todo tipo de discusiones y perplejidades" (Sibilia, 2006, p.13). Esto sugiere que estamos ingresando, según las propuestas de planificación de la especie humana, en una nueva era comandada por la evolución posthumana o postevolución, superando la velocidad y eficiencia los lentos ritmos de la vieja evolución natural.

Bajo esta mirada, además de plantear el problema del cuerpo instrumentalizado en la sociedad industrial, cuyos cuerpos se caracterizaban por ser disciplinados, dóciles y útiles, y el problema de las figuras como el autómata, el robot, y el hombre-máquina, es preciso cuestionar y plantear también otras figuras retóricas y otros modos de ser (Sibilia, 2006).

Estas formas de ser que se insertan bajo el régimen digital, ya no bajo el régimen de la lógica mecánica; bajo estos nuevos modos de ser, “los cuerpos contemporáneos se presentan como sistemas de procesamiento de datos, códigos, perfiles cifrados, bancos de información” (Sibilia, 2006, p.13).

Según Sibilia, este contexto ha hecho que el cuerpo humano pierda su definición clásica y su solidez analógica, porque en la era digital se vuelve permeable, proyectable, programable.

> (…) la naturaleza humana, ante estos nuevos modos de ser y de concebir el ser humano y su cuerpo, parece tropezar con sus propios límites (...). Sin embargo, afirma Sibilia que, esa frontera empieza a revelar una superficie porosa, con ciertas fisuras que permitirían transgredirla y superarla (Sibilia, 2006, p.15)

Los límites aparecen en relación con aquello que se pretende abolir: la enfermedad, la vejez y la muerte, puesto que, lo que se requiere son máquinas-cuerpos eficientes. Ahora bien, siguiendo el planteamiento de una fisura para transgredir y superar el proyecto de la digitalización de la vida y generar resistencias ante el deseo de concebir el cuerpo como obsoleto, en el presente trabajo de grado se afirma que es posible, a través de estrategias pedagógicas hermanadas con el arte, transgredir la percepción de esta realidad problemática sobre los cuerpos, que de alguna manera, permita tomar postura política y ética para contrarrestar las prácticas que pretenden la superación del cuerpo, en función del régimen digital, y para contrarrestar la continuidad de la opresión y de la instrumentalización de los cuerpos.

Ante esta fisura, surge la pregunta de si es preciso la superación del cuerpo humano, en su búsqueda de perfeccionamiento para superar la enfermedad, la muerte, entre otras, cuando parece que, los sistemas de dominio que se han posicionado como verdades absolutas han hecho del cuerpo un instrumento a tal punto de evitar que éste

alcance su máximo potencial. Lo que aquí se pretende señalar es que, el proyecto fáustico de superación del cuerpo obsoleto, bajo la lógica digital, se impone, aun cuando, los sistemas de opresión se han impreso en los cuerpos, de tal forma que, ni siquiera éste ha podido llegar a sus límites o a sus propias potencias, porque ha vivido durante mucho tiempo bajo la dominación y opresión. Por ello también es importante construir nuevas perspectivas sobre las concepciones del cuerpo que de alguna forma favorecen una forma de comprenderle fuera del margen de los sistemas de opresión, como lo es la noción que construye Spinoza.

De otro lado, puesto que se está construyendo una crítica y cuestionamiento a los sistemas de opresión y a las formas en cómo se han insertado en los cuerpos, es relevante acudir al planteamiento crítico que construye Silvia Federicci quien, en su rastreo histórico, político y social, favorece la comprensión de la utilidad que el sistema capitalista y patriarcal ha hecho del cuerpo humano y, en específico, del cuerpo de las mujeres.

Según Federici, en el siglo XVII, la principal iniciativa del Estado, bajo una preocupación de restablecer el aumento de nacimiento y el control natal, y "con el fin de restaurar la proporción deseada de población, uso como estrategia el uso de la guerra en contra de las mujeres, que quebrantó principalmente y claramente, el control que habían ejercido sobre sus cuerpos y, con ello, sobre su reproducción, arrebatando toda posibilidad de autonomía, de decisión y de pertenencia del cuerpo (2015,). Instaurando de esta forma, prácticas de dominio y de administración y vigilancia de los cuerpos feminizados.

En contraposición a las prácticas de dominio y de eliminación de la autonomía (que no quiere decir que no existían prácticas de dominio sobre los cuerpos), por lo pronto con relación a la reproducción, durante la edad media, las mujeres habían contado

con métodos anticonceptivos que solían consistir en convertir hierbas en porciones y pesarios supositorios, cuya funcionalidad era precipitar el periodo de las mujeres, generando un aborto o creando una cierta condición de esterilidad (Federicci, 2015). Lo cual, de alguna forma, mínimamente permitía una cierta o pequeña autonomía de las mujeres sobre sus cuerpos en el proceso biológico de la reproducción.

No obstante, años posteriores, para fines de control de la población, la criminalización de la anticoncepción expropió a las mujeres de este conocimiento o saber que las mujeres habían recibido y transmitido de generación en generación, los cuales generaban un cierto de nivel de autonomía en las mujeres con respecto al parto. Según indica Federici, en algunos casos estas prácticas, aparentemente no se perdían, sino que se convertían en una práctica propia de la clandestinidad. No obstante, "cuando el control de la natalidad apareció nuevamente en la escena social, los métodos anticonceptivos ya no eran los que las mujeres podían usar, sino que fueron creados específicamente para el uso masculino" (Federici, 2015, p.166).

Como se observa, existe un vínculo entre el sistema capitalista y patriarcal a propósito de la administración y de la imposición de prácticas de opresión insertadas en el cuerpo, como, por ejemplo, la pérdida de la autonomía de las mujeres sobre el parto y la reproducción, y más aún, sobre el peso del Estado, en las decisiones sobre la natalidad, definiendo estrategias violentas y opresivas sobre los cuerpos de las mujeres y sobre la vida. El vínculo con el capitalismo tiene que ver además con la instrumentalización de los cuerpos, para la satisfacción de necesidades de orden público, usualmente para la reproducción de vidas puestas al servicio del orden económico y social.

De donde resulta una completa restricción del movimiento corporal (no solo desde el punto de vista artístico), una disminución completa de la potencia de obrar, porque las relaciones que se construyen con los cuerpos feminizados, son relaciones de

descomposición, porque no hay autonomía, no hay encuentro, no hay aumento de la potencia; porque hay control sobre sus cuerpos, hay una estrategia por parte del Estado de privar la "condición fundamental de su integridad física y psicológica, degradando la maternidad a la condición de trabajo forzado, además de configurar las mujeres al trabajo reproductivo de una manera desconocida en sociedades anteriores" (Federicci, 2015, p.166). Hay una total y absoluta disminución de la potencia de obrar, porque no se construyen relaciones, se imponen estrategias de dominación sobre los cuerpos, donde no hay posibilidad de decisión, de composición y de encuentro. Aparece la disminución de la potencia, lo que Spinoza (1984) nombraría como tristeza.

Esta imposición y control sobre la reproducción y la maternidad, se dio forzando a las mujeres a procrear, incluso en contra de su voluntad, forzándolas a "producir niños para el estado", (Federici, 2015, p.166), definiendo además una serie de funciones de las mujeres en esta nueva división sexual del trabajo.

En síntesis, se construyó una noción de cuerpo a partir de una apuesta dialógica entre Spinoza, Sibilia y Federici, para afirmar y concebir una noción de cuerpo más amplía y distanciada del orden epistemológico cartesiano, y en su lugar, poder abordar el cuerpo desde la mirada relacional, desde la composición y desde la potencia; de igual forma, con Sibilia y Federicci, poder cuestionar un orden sistémico impuesto en los cuerpos a partir del proyecto de la digitalización de la vida y del patriarcado y el capitalismo. Este cuestionamiento se construye, con el objetivo de contrarrestar dichas prácticas de subordinación histórica en los cuerpos, en especial, los cuerpos de las mujeres, para poder afirmar rupturas, apuestas pedagógicas, y concepciones críticas que permitan afirmar la voz y el cuerpo desde el ser libre, y desde la posibilidad que tienen los cuerpos para metamorfosearse y para construir relaciones que aumenten su potencia de obrar.

2.3 Metamorfosis

Para abordar el concepto de metamorfosis, resulta pertinente el planteamiento del filósofo Michel Serres (2011), quien en su obra *Variaciones sobre el cuerpo*, afirma que el éste puede metamorfosearse, es decir, puede cambiar. Esta capacidad de metamorfosis ocurre según los contextos y estímulos que experimente y viva el cuerpo, por ende, si un cuerpo se adecúa a los movimientos cotidianos que implican la vida cotidiana, por ejemplo el desplazamiento de la casa al trabajo, el acto de caminar, de vestirse, de bañarse, de comer, sus movimientos estarán revestidos bajo esta forma de la cotidianidad; si por otro lado, se exige al cuerpo otro tipo de movimientos, como por ejemplo, los que pueden proponer al cuerpo las artes corporales, el cuerpo va a devenir otro bajo estas prácticas.

Esta posibilidad de "exigencia" del cuerpo no responde a la imposición, por lo pronto en el laboratorio pedagógico, la variabilidad del cuerpo, cuando entraba en relación con el arte aumentaba, pero no porque los movimientos fueran impositivos o se le exigiera al cuerpo movimientos fuera de su voluntad, sino porque través del arte y del canto, ocurría y nacía el deseo de movimiento, el deseo de imprimir en el cuerpo nuevos modos de mover, nuevas velocidades, nuevas posturas, nuevas formas de vivirlo en la exploración.

Afirma Michel Serres que el cuerpo no es solo movible o movido, sino que además éste puede adoptar mil formas inesperadas, se está transformando constantemente "(...) lejos de la estabilidad, se mueve; lejos del solo movimiento, cambia; esas metamorfosis imprevisibles, en ocasiones necesarias, a menudo posibles, a veces imposibles, no pueden definirse sino como contingentes" (Serres, 2011, p.130). Se evidencia, en la exploración, en la relación con el arte, con la música, con el canto, las múltiples e inesperadas variaciones que puede tener el cuerpo. En la exploración de la voz, la conexión con la respiración y con el sentir del diafragma, suponía nuevas posturas, nuevas sensaciones, nuevos modos de ser del

cuerpo, incluso, nuevas figuras o formas del rostro. De igual forma, en el arte del cuerpo, explorar la orgánica, como ese modo auténtico y singular de moverse del cuerpo, cambiaba y variaba con una nueva musicalidad, con la búsqueda de nuevas formas en las que podía devenir el cuerpo.

Bajo el concepto de metamorfosis, es posible también afirmar en el ser humano, en los cuerpos que estos no son estáticos, ni responden a una condición de lo que está fijo, sino que, puesto que tiene una gran posibilidad de variación, los cuerpos pueden transformarse, es decir, los cuerpos son en tránsito, se reinventan a través de las experiencias vitales y a través de las relaciones que construye con el mundo y con los contextos, así cada dolencia, herida, gesto, sensación, placer, desplazamiento es una transformación, es además, una forma de conocimiento encarnado, que se mueve, que varía, que es dinámico.

De ahí que, sea posible que, en la construcción de conexiones y relaciones del cuerpo humano con el arte, se generen caminos y acciones de vitalidad que generen en el cuerpo una necesidad de cambio, de transformación. Por ello el arte, no es un canon, no es un estilo en la postura, no es un lienzo dibujado con trazos perfectos para la técnica, no es una técnica inserta en la voz y en la respiración, ni en la vibración, ni en el vínculo con el vientre para que salga la voz; el arte es un cuerpos muy compuesto que, al construir relación con el cuerpo, le impulsa con fuerza para que éste devenga un otro posible, o imposible, un otro cuerpo que también puede salir de la normal, de la normalización, de la opresión, de los dispositivos de control, de la digitalización de la vida. Entonces la metamorfosis posibilita que todo cuanto se inscriba en el cuerpo, deje de ser y se vuelva un otro, en respuesta a una potencia que aumenta. La metamorfosis se liga íntimamente con la potencia para devenir alegría en el cuerpo.

2.4 Potencia

En coherencia con la categoría de *metamorfosis*, que plantea la capacidad del cuerpo de devenir otro según los contextos, estímulos y prácticas que experimenta, se hace énfasis en la necesidad de comprender el cuerpo como un territorio con posibilidad de transformarse, retarse y tener dominio sobre sí mismo. Este movimiento, contrario a las lógicas de dominación impuestas por los sistemas de opresión, abre paso a lo que aquí se denomina potencia.

El filósofo Peter Sloterdijk, en su libro *Has de cambiar tu vida* (2013), plantea el cuerpo desde el punto de vista de la potencia, centrando su estudio en las artes acróbatas y circenses, y en la creación del arte. Para Sloterdijk, la práctica del arte acróbata permite al ser humano conocer y movilizar su potencia en función de aumentarla para devenir un otro cuerpo, que, en relación con sí mismo se permita explorar la fuerza de su potencia. Menciona elementos como la autoridad o la disciplina que, lejos de homogeneizar y oprimir a los cuerpos, los libera, por ello afirmar que, "en la creación estética, y únicamente en ella, hemos aprendido a exponernos a una forma de autoridad no esclavizante, a una experiencia no represiva (...)" (Sloterdijk, 2013, p.29). Con esta afirmación, deja entrever el sentido de la práctica constante en la experiencia artística, que no representa una autoridad de represión en el cuerpo, sino que le permite entrar en la creación estética, y aquí ocurre algo importante en el cuerpo, que ya no es reprimido por la autoridad, sino que se expone a una autoridad que lo libera.

Para Sloterdijk, "la obra de arte nos puede «decir» algo incluso a nosotros, a quienes nos hemos evadido de la forma, ya que es del todo evidente que ella no encarna ninguna intención de cohibirnos" (2013, p.29) Más que una deformación del cuerpo, basada en una autoridad que lo reprime, aparece la obra de arte, la creación estética para decir algo al cuerpo

acerca incluso de sí mismo, porque le permite la exploración, le permite lanzarse, soltarse, no cohibirse.

En el campo de exploración y creación artística, el cuerpo se redescubre a sí mismo porque entra en juego con sus movimientos, su cadencia, su ritmo, su emocionalidad, sus entumecimientos, su memoria, sus dolores; entra en una relación constante con su propio cuerpo. En la práctica del arte, incluso, más que revelar la seguridad de los movimientos del propio cuerpo y con ello, su absoluta "capacidad" de, lo que ocurre es el dejarse confrontar con las trampas que ocurren en el mundo de la exploración, con el surgimiento de las inseguridades y temores de lo que puede resultar desconocido,

> […] más que un instrumento donde los acróbatas demuestran lo seguros que son sus pasos, su función sería ahora la de una trampa donde tropezar. Todo ello parece decir: la tarea de encontrar el camino verdadero es ya, de suyo, lo suficientemente difícil, razón por la cual las personas no tienen que subir a las alturas para vivir en peligro. (Sloterdijk, 2013, p.82*).*

El propio cuerpo se mueve imperceptible entre lo propiamente conocido y lo completamente desconocido de sí mismo. Más que la seguridad de lograr un paso en la danza, o la seguridad de lograr estar sostenido más de 3 minutos en una tela aérea, ocurre también la incertidumbre de hasta dónde puede llegar el cuerpo. Solo en la creación, exploración y experimentación es que puede ocurrir una posible respuesta. En ese movimiento, el cuerpo habita la cotidianidad y con ello, las costumbres, pero no es lo mismo, el cuerpo que habita la constancia de la ejercitación, por ejemplo, al cuerpo cuyos movimientos son destinados a la reproducción del capital, al sostenimiento de hábitos propios del trabajo asalariado, por citar algunos ejemplos. ¿Cómo emerge la visión de las costumbres, y en medio de ello, aparece el impulso hacia lo que está por encima de lo ordinario? Dice Sloterdijk, la improbabilidad está por encima de la media. El ejemplo que

sigue el autor lo encuentra en los seres ejercitantes, en los acróbatas, que, de alguna forma, hacen que lo improbable, aparezca como probable.

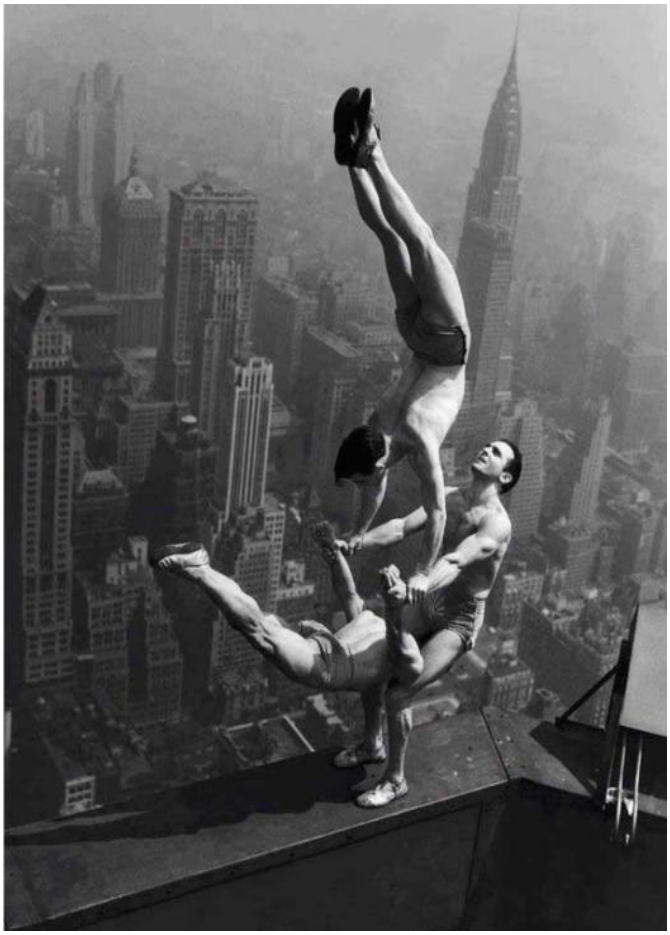
Lo improbable:

Ilustración 2: Artistas del Cirque du Sole practicando sus actos para el espectáculo ‘Kooza’



Nota: A través de la ilustración se evidencia lo improbable, en relación a que el cuerpo toma una fuerza, una técnica y unas posturas que se salen de los modos cotidianos del ser y del moverse del cuerpo, como el estar parada de manos, el montar en un monociclo, el sostener a una persona con la fuerza y postura de la cabeza y de un solo brazo. Fuente: Fotografía de Emilio de la Cruz, (2025).

Ilustración 3; Los acróbatas en el Empire State Building.



Fuente: histórico de Otto Bettmann (1934).

Lo improbable, la improbabilidad por encima de la media aparece entonces “tan pronto los individuos empiecen, solos o en compañía de otros confabulados, a catapultarse a sí mismos saliendo de las comunidades regidas por los hábitos a las que, primeramente y en su mayor parte, pertenecen” (Sloterdijk, 2013, p.235).

Si lo que ha acontecido en los cuerpos, en términos de sus movimientos cotidianos, de sus capacidades, potencias y fuerzas, ha sido la impresión de las prácticas de los sistemas de opresión como el sistema patriarcal, capitalista, colonialista, entre otros; lo habitual, cotidiano y ordinario, responde a esas impresiones. Por lo tanto, la práctica de la creación estética y la exploración corporal abre caminos para salir de la media hacia lo improbable. La forma de descubrir estas costumbres ocurre en la distancia

que se toma de ellas, se debe liberar un duelo con ellas, y así determinar quién es el vencedor (Sloterdijk, 2013), si la costumbre a la que ha habituado los sistemas de opresión al cuerpo o si el cuerpo en su propia potencia la vence.

De este modo, hay un conocimiento del sí mismo, en el hecho de poder conocer las costumbres que se encuentran impresas en nosotros mismos, cuya raíz puede provenir de las prácticas de dominación que han sido impresas por los sistemas de opresión, bien sea capitalista, patriarcal, colonialista, entre otros. Se libra una suerte de batalla con las costumbres y nuestros modos de permitir que habiten en nuestro cuerpo. Aquí resulta pertinente aclarar que, de ninguna manera es un enfrentamiento a las costumbres que, por ejemplo, permiten una identidad con los ancestros, o costumbres que, de alguna manera, han enriquecido la sabiduría, la cultura, el arte, la creación de las comunidades. Es una batalla con prácticas de opresión que crean determinadas costumbres en los cuerpos.

Para Sloterdijk, hay quienes "(...) dan la pelea, concibiendo que las costumbres son dominadoras extrañas a ellas, bajo las cuales no hay una verdadera vida (...)" (Sloterdijk, 2013, p.237). Esta es una suerte de batalla con aquellas costumbres que, al instaurarse en el cuerpo le pueden hacer más dócil ante determinados poderes, como, por ejemplo, más dócil a la obediencia del patrono, o más dócil ante un sistema capitalista que le hace reproductor de una misma actividad que no libera la potencia del cuerpo.

Según el filósofo, esta batalla o posición se relaciona con los estudios de Michel Foucault sobre el «cuidado de sí mismo», pues

> (...) en los autores antiguos: el «cuidado de sí mismo» sería la actitud de aquellos que han topado, en sus propias personas, con su archienemigo -el daímon de dos caras, del que ya vimos cómo mantiene su posesión sobre el hombre: algunas veces como fuerza impulsiva, esto es, como todo el complejo de sentimientos que

> bullen dentro de mí, y otras como fuerza de inercia, o sea, el complejo de costumbres que se han sedimentado en mí (Sloterdijk, 2013, p.237).

La labor entonces, a propósito de la propuesta del presente trabajo de investigación, tiene que ver con poder vislumbrar, por un lado, la fisura que presenta el proyecto de superación del cuerpo obsoleto para transformarla en oportunidad, de tal forma que sea posible contrarrestar dicho objetivo; y, por otro lado, nos afirmamos, desde el laboratorio pedagógico de exploración para poder vislumbrar una serie de prácticas corporales y de la voz que permitan acompañar el duelo con las costumbres, y que sea vehículo para que los cuerpos, a través del arte y la creación, devengan un otro en el aumento de su potencia y fuerza, y en el conocimiento de sí mismos, a propósito de romper con los esquemas de movimiento que se han impreso en el cuerpo desde los sistemas de opresión. Acompañar este momento, implica estar en una transición que Sloterdijk identifica como el desencantamiento de sí mismos de los magos, para transformarse en maestros. “Ellos son los provocadores del futuro, los que construyen catapultas para lanzar proyectiles hacia lo que está por encima de lo habitual*” (*Sloterdijk, 2013, p.237*).*

En resumen, la potencia del cuerpo radica en su capacidad de reconocer y transformar las huellas de dominación que lo atraviesan. Es en la práctica artística y en la creación donde el cuerpo puede confrontar las costumbres impuestas y desplegar nuevas posibilidades de ser. Desde esta comprensión, la potencia no se reduce a la fuerza física o a la disciplina, sino que se convierte en una fuerza vital, una energía creadora que impulsa al cuerpo a moverse, decir y reinventarse.

2.5. La voz hace parte de la potencia

En esta línea, la voz se comprende como una extensión de la potencia corporal, es la luz del reconocimiento del cuerpo como un territorio que, al igual que el cuerpo, puede

transformarse, crear y resistir. La construcción del concepto cuerpo-territorio o cuerpo como territorio se encuentra en las luchas de las mujeres que reconocen un vínculo entre la defensa de la tierra, los derechos humanos y la defensa de los derechos de las mujeres, e incluso de las diversidades sexuales y de género. En este sentido, la voz hace parte de la potencia, porque en ella habita la posibilidad de nombrarse, expresarse y hacerse visible en el mundo. Mi cuerpo, mi territorio es un concepto que se relaciona con el reconocimiento de la posesión, de pertenencias, de exigencias, y con ello, una declaración en contra de las múltiples formas de violencias que se perpetúan sobre los cuerpos, en especial, los cuerpos de las mujeres en diferentes contextos (Raczynska, s.f).

Históricamente la voz de las mujeres ha sido oprimida, porque existe una invisibilización naturalizada. (..) cuándo se nos cosifica, se imponen valores, prejuicios, normas, formas de comportamiento, normas de vida y expectativas para las mujeres. (Lagarde, 2023) invisibilizando así, los saberes y experiencias, los cuerpos, las emociones, la participación política y social, las ideas y formas de crear. Por ello es necesario repensar, deconstruir y aprender nuevas maneras de expresión y creación que permitan la autonomía. (..) "una de ellas es hablar de nosotras, es usar un lenguaje incluyente, el que permite el reconocimiento al género femenino, el cual no es inferior, ni superior, ni peor, ni mejor, sino que *es"*(Lagarde, 2023).

Al reconocer que el sistema patriarcal atraviesa las vidas de las mujeres complejizando el desarrollo pleno de su vida e imponiendo modos de ser que se naturalizan, se puede mencionar de manera similar que, las voces de las mujeres en la sociedad también son silenciadas, oprimidas, invisibilizadas e invalidadas en espacios públicos y privados. De estas formas, al posicionar la voz de la mujer se interpelan las relaciones de poder, se desestructuran y desestabilizan, porque la voz es una forma de re existencia

> (...) se constituyen como horizonte que permite recrear la restitución del ser desde el auto reconocimiento y la práctica de (re)existencia. En otras palabras, la experiencia sonora, la voz y el canto se establecen como actos vitales para la restitución del ser. (Suarez, 2015, p.34)

De manera similar, la mirada del filósofo Dólar en su libro *Una voz y nada más,* destaca "Lo que define a la voz como especial entre la infinita variedad de fenómenos acústicos, es una intrínseca relación con el significado. La voz es algo que señala en dirección del significado" (Dolar, 2007, p.27). Al tejer los conceptos, se evidencia que al hablar de restitución del ser, se generan las preguntas por aquellas causas que provocan que un ser humano tome la iniciativa de restituirse, empoderarse y (re)existir, dando así, un significado a la voz que genera una intencionalidad de liberarse, como en este caso con la RMPA, que parte del reconocimiento y la enunciación de las múltiples formas de discriminación y violencia que afectan a las mujeres, no solo por razones de género, sino también por su condición socioeconómica, edad y orientación sexual.

Desde este punto de vista, se observa el potencial que existe al darle un lugar a la voz, como una forma de fortalecimiento de las mujeres. Con ello, es importante mencionar además que, parte de los procesos de retorno y reconocimiento a la voz, se logra a través de los procesos comunitarios como fue el caso de la RMPA, quienes a través del encuentro colectivo, del compartir, del diálogo, de la construcción de red, permitieron y abrieron escenarios para que las voces de las mujeres fueran escuchadas, suscitando formas de re-existencias. Se entiende aquí que la re-existencia es una forma de construir nuevos y diferentes modos de vivir y de existir, en medio de sistemas opresivos, donde sea posible el pensar y sentirse "desde", en el que aparece la autoconciencia de cara a acciones individuales y colectivas que modifican precisamente las formas de vida, de cara a la posibilidad de la

humanización y la liberación (Walsh, 2005). De ahí que se afirme, la importancia de consolidar red de mujeres que se juntan para construir espacios seguros de diálogo y disfrute que les permite evidenciar que existe la potencia y contrarrestar los sistemas de opresión.

Así pues, resulta vital destacar la importancia de la voz desde diferentes aspectos de la vida humana, dentro de los que se encuentran la participación política, la expresión de la emocionalidad a través del sonido y la palabra, lo afectivo como el reconocimiento de nombrar los vínculos y sentires; además, de la importancia de nombrar qué se entiende y cómo se vive el territorio, y así mismo conectar con los aspectos simbólicos que emergen de la construcción de resistencias. Por lo tanto, los procesos comunitarios generan alternativas a dichos sistemas de opresión desde la consolidación de espacios de cuidado, generando sentido e intencionalidades, que posicionan posturas políticas y éticas para el cuidado de los cuerpos y el significado de las distintas formas de enunciación de las mujeres, atendiendo a las experiencias de vida que se construyen desde lo individual y avanzan hacia lo colectivo, posicionando así las voces y narrativas de las mujeres que responden a la construcción de espacios de cuidado, tal como lo afirma, Tovar:

> […] memoria, cuerpos y música es una expresión que intenta recoger el debate en el cual los cuerpos de las mujeres tienen lugar en la violencia sociopolítica y el conflicto armado que vive el país, y cómo a partir de sus voces, en sus relatos y narraciones, (cantadas, bailadas, cocinadas y contadas, entre otras), se pueden establecer formas de reparación integral en las que se incluyan las de tipo cultural y simbólico que van más allá del derecho, pues hacen alusión a que las manifestaciones y expresiones musicales y culturales son un capital político que debe proteger el Estado como un principio y a la vez como un derecho fundamental constitucional. (Tovar, 2012, p.11)

En efecto, se visibiliza que el lugar del significado tiene un papel importante dentro de las voces de las mujeres, lo cual permite tejer simbólicamente, lugares de enunciación que transgreden la percepción de la realidad que ofrecen los sistemas de opresión. Es por esto que, en el marco del presente trabajo de investigación se busca promover la exploración y la creación desde el arte, transformando las relaciones y composiciones de cara a un aumento de la potencia, particularmente desde el movimiento y el canto con la RMPA, generando espacios que posibiliten lo sensible y la metamorfosis (...) "para las mujeres, a partir de conectarnos entre nosotras con energías pensantes y sintientes que nos revitalizan para las luchas y las alegrías. Desde allí, se promueve la creación, el arte, la recreación, el ocio, el descanso y la sabiduría del pensamiento" (Cabnal, 2010, p.22). Por consiguiente, lo sonoro, la música, la voz y el canto, se convierten en elementos fundamentales para esta investigación, no sólo como formas de creación, sino, además, como formas de enunciación de significados desde los procesos comunitarios.

Por lo anterior, cabe destacar que escuchar y "hacer" música desarrolla la sensibilidad, la creatividad y la capacidad de abstracción o análisis. No sólo cumple una función estrictamente educativa cuando hablamos de aprendizajes musicales, sino que también cumple otros fines. "Nos propicia a descubrir nuestro propio mundo interior, la comunicación con "el otro" o "los otros" y la captación y apreciación del mundo que nos rodea" (Lacárcel, 2003, p.221). De esta misma forma, se resalta, "La música nos ayuda a movilizar todas nuestras articulaciones corporales, haciendo sentir las posibilidades de movimiento de cada una de ellas. Así podemos desarrollar la capacidad expresiva y de movilidad corporal y tomar conciencia de nuestro cuerpo" (Agudo, 2017, p.176). En este sentido articular la música o el canto con el dominio del cuerpo, es importante para generar una influencia positiva en la medida que estas ayudan a dominar y canalizar emociones (Lacarde, 2003).

Además, es importante mencionar que “El canto es uno de los medios de expresión más completo y máximo de la actividad musical, que lleva al ser humano a descubrir la imagen del propio cuerpo” (Lacarde, 2003, p.225). En este sentido “La música como reservorio de la memoria, brinda la posibilidad de dialogar su saber con el de los estudiantes, para así reconocernos como parte de una sociedad, en la que múltiples manifestaciones identitarias, históricas y éticas tienen cabida” (Rojas, 2020, p.81). Es así que, transgredir la percepción de la realidad no solo se posibilita desde los cantos, sino además desde lugares identitarios, étnicos y espirituales, ya que es el propio cuerpo es el que habla y cuenta su historia, fortaleciendo el significado de las diferentes formas de abordar la superación o la transgresión de aquellos sistemas que disminuyen la voz y oprimen los cuerpos, en aras de un aumento de la potencia.

En una mirada similar, es pertinente destacar que las artes en general, y en particular la música, han acompañado las experiencias vitales de construcción de la subjetividad entendida como el horizonte que da sentido al sujeto desde opiniones, creencias y saberes dentro de un espacio social. Así mismo, cabe destacar los imaginarios colectivos por lo cual es fundamental reconocer e indagar sobre las formas en las que las mujeres han hecho uso de su voz como ejercicio de emancipación, denuncia y confrontación de imaginarios sociales que reposan sobre el género. Esto requiere de una lectura profunda del contexto en que se llevan a cabo estas prácticas de enunciación. En el caso de Colombia, comprender los desafíos, apuestas y necesidades que impulsan la participación de la mujer por medio de su voz implica necesariamente reconocer los efectos que tiene el conflicto armado[4], los

[4] Según el Informe *¡Basta ya! Colombia: memorias de guerra y dignidad* del Centro Nacional de Memoria Histórica (2013), el conflicto armado en Colombia es un proceso histórico, complejo y prolongado caracterizado por la confrontación entre grupos guerrilleros, estructuras paramilitares y fuerzas del Estado, cuyo desarrollo ha estado marcado por la disputa por el poder político, el control territorial y los recursos económicos. Este conflicto ha tenido profundas consecuencias humanitarias, con millones de víctimas de desplazamiento forzado, asesinatos, desapariciones y otras graves violaciones a los derechos humanos. En concordancia, la Ley 1448 de 2011 reconoce la existencia de un conflicto armado interno y establece un marco jurídico para la atención, asistencia y reparación integral de las víctimas, con el fin de garantizar la verdad, la justicia y la no repetición.

imaginarios de género, y la violencia sobre la experiencia vital del "ser mujer", sobre la base de que sistemas de opresión como el patriarcado y el capitalismo se expresan y hacen parte de las dinámicas del conflicto armado.

Ejemplo de ello es lo expuesto por Elsa Blair y Luz Marina Londoño (2003) en su artículo *Experiencia de guerra desde la voz de las mujeres*, donde las autoras se proponen a evocar los episodios vividos por parte de mujeres excombatientes con ánimos de aportar a la superación el desconocimiento del drama humano que supone el conflicto armado. Bajo una metodología dialógica que priorizo la narrativa de las mujeres participantes de la investigación, las autoras identifican las consecuencias de la guerra sobre la identidad femenina y las representaciones de sí de las implicadas.

En ese sentido, la narratividad de estas experiencias vividas permitió reconocer la invisibilización de lo que las autoras denominan "la guerra desde lo femenino" como una visión que complementa el discurso general y masculinizado sobre el conflicto. Esta vivencia particular desde la feminidad realza la relación emoción-razón la cual hace que las

---

Asimismo, la Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (OACNUDH, 2019) define los conflictos armados internos como enfrentamientos prolongados entre fuerzas gubernamentales y uno o más grupos armados organizados, que cumplen con un nivel mínimo de intensidad y organización, diferenciándolos de disturbios o tensiones internas. De manera complementaria, el Comité Internacional de la Cruz Roja (CICR, 2016) entiende el conflicto armado no internacional como una situación de violencia prolongada entre autoridades estatales y grupos armados organizados, o entre estos grupos entre sí, en la que se aplican las normas del Derecho Internacional Humanitario. Estas definiciones permiten comprender que el conflicto armado colombiano no solo es una lucha política y militar, sino también un fenómeno social que ha transformado profundamente las dinámicas territoriales, institucionales y comunitarias del país.

En concordancia, Centro Nacional de Memoria Histórica (CNMH) titulado *La guerra inscrita en el cuerpo: Informe nacional de violencia sexual en el conflicto armado* (2017) revela cómo la violencia sexual ha sido utilizada de manera sistemática como una estrategia de guerra y de dominación en el marco del conflicto armado colombiano. El documento evidencia que los cuerpos de las mujeres —así como de niñas, personas trans y hombres en menor medida— se convirtieron en territorios de disputa, castigo y control por parte de los actores armados, quienes emplearon la violencia sexual no solo como un acto individual de agresión, sino como una herramienta política y militar para infundir terror, desestructurar comunidades, afirmar poder territorial y perpetuar relaciones patriarcales de dominación. De acuerdo con el CNMH (2017), estas violencias dejaron profundas huellas físicas, psicológicas y sociales, afectando la autonomía, la identidad y la dignidad de las víctimas, así como el tejido social de las comunidades. El informe subraya que la violencia sexual en el conflicto armado debe entenderse no como un hecho aislado, sino como una expresión extrema de las desigualdades de género históricamente arraigadas en la sociedad colombiana, exacerbadas en contextos de guerra y militarización.

participantes hagan hincapié sobre los afectos, cotidianidad en la beligerancia y los motivos de su actuar armado. Es un relato vivo en tanto que el lenguaje y los matices permiten superar el límite de la palabra para ofrecer un espacio de colocación donde el escuchar puede permitirse conectar desde la empatía con el anecdotario de las excombatientes. Por lo tanto, la voz de las participantes permite dar cuenta de una experiencia de resistencia donde, en palabras de las autoras, las mujeres entrevistadas hacen uso del derecho a lo femenino para oponerse a la dominación de lo masculino y no perder de todo su ejercicio de autonomía ni dentro de los grupos beligerantes ni en la vida civil, donde siguen fortaleciendo una identidad herida por la guerra (Blair y Londoño, 2003).

Bajo la misma línea, Natalia Escobar Sabogal, en su tesis de doctorado titulada *la palabra incómoda: narrativas sobre la experiencia de vida de Selena, Juana y Camila, tres mujeres excombatientes de las Autodefensas Unidas de Colombia* propone la categoría de "la palabra incómoda" para identificar la producción de saberes y la construcción de narrativas que han quedado al margen de los regímenes hegemónicos de verdad. Y es que, esta investigación se basa en las narrativas de las experiencias de vida de tres mujeres excombatientes de las AUC desde un componente teórico donde se reflexiona sobre los discursos de verdad por los que las memorias de las experiencias de las mujeres excombatientes han sido producidas y validadas en Colombia; y un componente práctico que parte de la implementación de un laboratorio para la producción de memorias silenciadas a través de la exploración de las historias de vidas lectoras de las implicadas y la creación de cuentos autobiográficos. En ese sentido, esta propuesta investigativa responde a la necesidad de reconocer otras voces para no "caer en el peligro de una sola historia" (Escobar Sabogal, 2020).

En ese sentido, parte de interpretar la historia lectora de las mujeres excombatientes como una posibilidad de reconocer tanto a diferentes sujetos como sus historias que han sido priorizadas en el marco jurídico y letrado que no responden a las lógicas de los sistemas de opresión. De este modo, se concluyó con la implementación de los escenarios de encuentro para el recuerdo y la creación de memorias, donde las excombatientes por medio de su voz narrada, generaron una producción escrita (cuentos) como una posibilidad de balancear para dar cuenta de sí (derecho a la memoria) mientras se sigue aportando a la verdad del conflicto (deber a la memoria). Por lo tanto, la palabra incómoda en la producción de estas narrativas pone en tensión, desde la voz de las excombatientes, la construcción de memorias silenciadas sobre la experiencia de vida y la experiencia de guerra que las ha constituido como sujeto social.

No obstante, los estudios del uso de la voz y la oralidad por parte de las mujeres en el contexto colombiano no se ha limitado al reconocimiento de los efectos de la masculinización de la guerra que recae sobre los cuerpos de las mujeres, sino que guarda una especial atención a las formas de resistencia de las mujeres y las comunidades frente a las situaciones victimizantes que afrontan en el contexto del conflicto armado, la violencia de género y la ruptura del tejido social bajo sistemas de opresión.

Bajo esta línea, se evidencian trabajos como el desarrollado por Kelly López Ocampo (2025) en su artículo *Rehabilitar la cotidianidad: Las mujeres de Pogue y la potencia del canto como herramienta política* donde indaga sobre los alabaos, como práctica funeraria que se ha transformado en una herramienta política de las mujeres afro del corregimiento de Pogue, municipio de Bojayá, para rehabitar los espacios cotidianos afectados por el conflicto. La metodología implementada por la autora se basa en el rastreo de trabajo etnográfico escrito y audiovisual, que presta vital importancia a la musicalidad y las transformaciones

sonoras del alabao como práctica ritual desplegada en un territorio históricamente afectado por la violencia, el racismo y el abandono estatal. De este modo, las consecuencias de estos elementos han generado cambios significativos en las prácticas funerarias las cuales se interrumpieron de manera abrupta ante la imposibilidad de enterrar a sus muertos. Así, el alabao ha transitado como espacio íntimo en relación con la muerte al uso mediático como herramienta de denuncia, y posteriormente, a la composición de nuevos cantos a partir de narrativas personales.

La visibilidad del Alabao en el ámbito público, ha permitido reconfigurar las categorías por las cuales las mujeres alabaoras han sido determinadas en el relato nacional en tanto madres-víctimas-frágiles-pasivas hacia un reconocimiento en la fuerza de su denuncia, la agencia social y la emancipación que las enuncia como sujetos activos. La transformación de los imaginarios coincide con las exploraciones de nuevas sonoridades que en la actualidad no sólo sitúa el duelo sino la esperanza y permite la comprensión de las experiencias personales de las alabaoras sin dejar de lado la noción de comunidad de afecto.

De este modo, el alabao ha evocado nuevas formas de articulación territorial en el Pogue, actuando como puente entre la consolidación de redes comunitarias que trascienden lo ritual y facilitan todo tipo de construcciones colectivas. La entonación del alabao dinamiza un tejido comunitario, otrora lastimado, en la medida en que se vive como duelo compartido que se transforma en fiesta con una doble dimensión: como liberación de la vida cotidiana y su condicionamiento a causa de los hechos victimizantes, y como afirmación, crítica de la realidad y subversión del orden social.

Alzar la voz, como ejercicio de enunciación frente a los sistemas de opresión, ha permitido que las mujeres se apropien de prácticas artísticas y performativas para potenciar sus acciones de enunciación y denuncia dentro del ámbito público y comunitario. Tal es el

caso que abordan Belalcazar Valencia y Llano Cometa (2020) en su trabajo denominado *La Concepción del Yo de las Madres de Soacha Mediante las Narrativas de Cuerpo, Voz y Objetos en la Obra "Antígonas, Tribunal de mujeres*" en donde exploran cómo las madres de víctimas de ejecuciones extrajudiciales han encontrado en las artes escénicas una posibilidad de recuperación de memoria, denuncia y exigencia de la no repetición de los hechos.

La obra consta de una puesta en escena femenina, en la que cada mujer interviniente, cuenta la historia de sus familiares, parientes o amigos a partir de objetos del ausente. Los diálogos de las mujeres dentro del acto performativo dotan de particular sentido a cada objeto expuesto al público, representan con ellos el duelo; y en este marco de interpretación artística la denuncia toma una dimensión poética por la cual se aspira una restitución simbólica de las vidas perdidas. De este modo, se establece un símil entre la figura mitológica de Antígona como representación de la desobediencia femenina y defensora incansable de la dignidad humana de sus allegados con la lucha incansable de estas madres quienes han buscado incansablemente la verdad; es decir, estas mujeres se erigen como unas antígonas modernas quienes desde el alza de la voz y el tejido femenino agencia memorias de lo singular y lo común a partir de un entramado profundamente humano (Belalcazar Valencia y Llano Cometa, 2020).

La obra en cuestión, en tanto escenario de denuncia y elaboración del duelo, no solo se despliega como una práctica de duelo de un cuerpo comunitario traumatizado por los repertorios de guerra, sino que se posiciona como un escenario que potencia la concepción del "yo" de las madres de Soacha, un "yo" que surge a pesar del hecho victimizante, como mujer sujeta política con capacidad de agencia, ejercida desde la participación individual y colectiva por la que politiza su rol de madre. En ese sentido, la voz no solo es medio de

denuncia, ni evocación del mundo simbólico deteriorado por la violencia, sino de posicionamiento político.

Dicho posicionamiento político es vital para comprender las motivaciones por las cuales las mujeres en diversos contextos de la realidad nacional hacen frente a una estructura de opresión que se ciñe sobre los cuerpos de las mujeres; ello a partir de la reproducción de discursos en torno al género y sus representaciones y valores socialmente atribuidos dentro de una sociedad patriarcal. En este contexto, resultan de gran valor las apuestas impulsadas desde las mujeres para combatir el orden sexual y los imaginarios de feminidad desde el uso de la voz como ejercicio emancipatorio. Entre estas apuestas, se identifica la estudiada por Laura Torres (2017) en su artículo *Cuando decir es hacer, el RAP de mujeres en Bogotá como un acto performativo* donde a partir de una mirada etnográfica se indaga sobre la relación entre el performance artístico y la acción política de tres mujeres cantantes de Rap, bajo el argumento que el cantar desde esta expresión artística implica un entramado de prácticas artísticas, musicales, sociales y políticas donde las cantantes han construido identidad y el encaminamiento de acciones políticas.

En este contexto, el Rap es comprendido como práctica sociocultural y experiencia contestataria frente a las dinámicas de marginalidad social que afectan a sectores poblacionales desfavorecidos, generalmente producida en contextos urbanos, por la cual se posicionan narrativas de reivindicación, resistencia, denuncia y crítica social. Dentro de Rap, la voz funciona a modo de puente afectivo entre el cantante y su audiencia que permite el reconocimiento colectivo desde el posicionamiento simbólico del artista. No obstante, la narrativa de las mujeres participantes de esta investigación da cuenta de que el Rap es una experiencia poco feminizada, por lo que a pesar de las premisas en las que se basa, ha sido un escenario de disputa para las mismas.

Desde la performatividad propia del Rap, las artistas incorporan voz y corporalidad, por lo que “decir es hacer” en tanto rapear se torna en una acción esencial que lleva a un acto enunciativo de una identidad ligada a un movimiento urbano, del arte como alternativa no armada para afrontar dichos sistemas de opresión, y en especial para este caso, una evocación de un discurso que cuestionan las condiciones sociales, de género, sexo, raza, que atraviesan su construcción identitaria (Torres, 2017).

Así pues, la práctica artística de las mujeres raperas se ve mediada entre los códigos “masculinizados” de la escena y la reafirmación del “ser mujer” desde la voz y la corporalidad propia como un mecanismo de enunciación de otras formas de producir-se desde el Rap como sujeto de reflexión frente a las dinámicas sociales y culturales que han pormenorizado históricamente los modos de subjetivación femenina en la sociedad. En ese sentido, las mujeres en el contexto del Rap bogotano han tenido que adaptar el manejo de la voz y la corporalidad de manera cercana a sus pares masculinos, pero no como una imitación acrítica sino como proceso estratégico de ruptura para acceder a espacios poco feminizados y permitir la subversión los estereotipos de géneros y desplegar nuevos procesos de identificación política y social tanto en la escena cultural de la que hacen parte como en la sociedad de la que participan activamente.

La proliferación de prácticas emancipatorias desde la voz y la oralidad resulta un elemento significativo para la transformación o consolidación de comunidades territoriales y redes afectivas. En ese sentido, el posicionamiento político de las mujeres ha sido un eje fundamental para la articulación de acciones colectivas de emancipación. Así lo evidencia Sandra Castro Rozo (2017), en su tesis para optar a magíster en comunicación y educación titulada *Escuela de comunicación popular para mujeres MIRABAL: fortaleciendo el liderazgo, la participación y el empoderamiento de mujeres de la sabana de Bogotá* en la

cual se aborda la trayectoria de una escuela popular de comunicación popular por medio de la cual diferentes mujeres de la región sur del altiplano cundiboyacense han generado procesos de enunciación política por medio de prácticas radiales, formadoras y editoriales que promueve las subversión del orden sexual y la violencia de género en los territorios.

La escuela popular de comunicación MIRABAL nace de la articulación de diversas mujeres para llevar a cabo un proceso de incidencia social a partir del alza de la voz, el despliegue de la palabra oral y escrita y la formación con base en el feminismo. Desde las diversas acciones como los programas radiales, producción de audiolibros, la producción de una revista y la implementación de talleres formativos para mujeres, MIRABAL se ha propuesto promover el empoderamiento femenino desde la acción comunicativa emancipatoria, una apuesta por cuestionar el habitus[5] en el que las mujeres de Bogotá y sabana han tenido que producir su subjetividad desde la subalternidad en función del sexo y el género. En ese sentido, las mujeres de MIRABAL han encontrado en el uso de la voz una oportunidad de visibilizar la violencia de género y el dominio patriarcal en la cotidianidad femenina de la región (Castro Rozo, 2017).

El uso de la voz como ejercicio político, desde un lenguaje cotidiano y accesible en un medio de comunicación alternativo, ha permitido que diversas mujeres se acerquen, libre de prejuicios, al feminismo como un pensamiento desarticulador de los imaginarios y estereotipos construidos desde el sistema patriarcal. Ello ha promovido que la red de escuchas y participantes cuenten con un escenario personal y comunitario para cuestionar el ordenamiento sexual y sus consecuencias que trae sobre su cuerpo y cotidianidad, pero también a encontrar en la oralidad una posibilidad de enunciarse como sujeta mujer particular

[5] El concepto de habitus en dicho trabajo, se usa desde el punto de vista del sociólogo Pierre Bourdieu, quien, en el marco de la sociología lo comprende como un sistema de disposiciones que se pueden transferir entre las personas, y que se vuelven, de alguna forma, duraderas.

y encontrarse con otras en un ejercicio de reconocimiento de las experiencias de vida y en la articulación del cuidado.

Esta revisión documental en torno a los modos en que diferentes liderazgos, agrupaciones y comunidades de mujeres han articulado su voz como una forma de enunciación y emancipación permite comprender que la oralidad desde el ser mujer ha sido un medio para la confrontación de los sistemas de opresión, en este sentido visibilizar el arte como apuesta estética y ética para el desarrollo de subjetividades, y el reconocimiento de las experiencias de vida personales y colectivas como principio de encuentro comunitario.

En ese sentido, las vivencias y reflexiones analizadas invitan a comprender el uso de la voz como acción política y de significados de las mujeres, como una práctica emancipatoria, por la cual se da cuenta de sí en el mundo (subjetivación) al tiempo en que la enunciación la sitúa frente a otros sujetos sociales a los que reconoce o confronta en el marco de la manifestación de sus sentires, subversiones y rebeldías. La voz articula la forma particular en que las mujeres re existen las consecuencias del orden de sistemas opresivos a partir de movilizar acciones y reconocerse en el marco de unas apuestas de transformación social desde lo comunitario.

Por último, la voz se comprende como el punto de encuentro entre las categorías desarrolladas: es el resultado de los procesos históricos de opresión que han marcado los cuerpos, como los sistemas capitalista, patriarcal y colonial, pero también la manifestación de su capacidad para resistirlos y transformarse. El cuerpo, antes instrumentalizado, adquiere sentido cuando reconoce en sí mismo la posibilidad de metamorfosis, cuando se asume como un territorio en constante movimiento, capaz de desplegar su potencia mediante la creación, el arte y la expresión.

La voz, entonces, no es solo un medio de comunicación, sino además, la expresión visible de esa potencia. En ella se materializa la transformación del cuerpo que deja de ser objeto para afirmarse como sujeto político y creador. La voz es la afirmación de sí mismo, la apertura hacia lo común, y la posibilidad de construir nuevas formas de re existencia. En este caso el proceso que se tejió con la Red de Mujeres de Puente Aranda evidenció la medida en que la voz permite contrarrestar al cuerpo de sistemas de opresión, afirmando que los procesos comunitarios con enfoque de género son la puerta a la construcción de pensamientos, posturas, sensibilidades, creaciones que posicionan potencia desde las subjetividades y cotidianidades de las mujeres.

> La capacidad de enunciación, de hacerme sentir desde mi postura y hacer validar mi voz. La universidad y diversos procesos de aprendizaje me hicieron adquirir seguridad, esa que no tuve en mi infancia y adolescencia dado el entorno donde nací. Así que agradezco a cada espacio que me dio las herramientas para no quedarme callada y saber que tengo toda la capacidad de decisión y que mi postura es válida e incidente. Es un proceso que no se agota, considero que cada espacio de aprendizaje y más si de hablar de violencias de género se trata, es una posibilidad de fortalecerme. (Xiomy, Red de Mujeres de Puente Aranda, 2025)

El laboratorio pedagógico *Sinergia de la vitalidad, exploración del movimiento, cuerpo y voz*, realizado con la RMPA permite reconocer la importancia de gestar espacios comunitarios que posibiliten la expresión o la enunciación, no sólo como una forma de cuidado, sino como un lugar que permite la construcción de muchos mundos posibles a partir del diálogo, la creación, la exploración y el fortalecimiento de redes de mujeres que con el proceso reconocen la autonomía como una forma de potencia, la cual proviene de enunciar lo no

dicho sin miedo, en espacios seguros que se convierten en alternativas para contrarrestar los sistemas de opresión por los cuales se ven atravesadas las mujeres en sus cotidianidades.

Capítulo III

3.1 Marco Metodológico

La presente investigación se enmarca en un enfoque cualitativo, el cual permite comprender las experiencias, saberes y prácticas de las mujeres desde sus propias voces, corporalidades y contextos. Este enfoque busca interpretar los significados que las participantes atribuyen a sus vivencias, reconociendo la subjetividad como fuente legítima de conocimiento. En este sentido, se privilegia la relación directa con la Red de Mujeres de Puente Aranda, como espacio comunitario de resistencia, cuidado, transformación y emancipación desde lugares de enunciación alternos a aquellos que se configuran desde los lugares de los sistemas de opresión.

El enfoque cualitativo se articula con una perspectiva feminista interseccional, que reconoce las múltiples formas de opresión que atraviesan a las mujeres (género, clase, etnia, edad, orientación sexual), y que busca visibilizar sus saberes como formas de reexistencia y emancipación. Esta mirada permite comprender el cuerpo y la voz como territorios políticos, pedagógicos y afectivos, desde los cuales se construyen procesos de transformación social.

La metodología se desarrolló a través de un laboratorio pedagógico denominado *Sinergia de la vitalidad,* compuesto por seis sesiones (Tabla 1) con RMPA. Este laboratorio se concibió como un espacio de exploración corporal y vocal, orientado a contrarrestar prácticas de opresión y fomentar la potencia del cuerpo y la voz como herramientas de emancipación. La decisión de llevar a cabo un laboratorio pedagógico comunitario responde al reconocimiento de éste como una herramienta valiosa para para mejorar la enseñanza y el aprendizaje en diferentes comunidades (Jaller y Aravena, 2025) , tomando una distancia de métodos rigurosos y magiocentristas, priorizando procesos de diálogo, intercambio y enseñanza de formas participativas y centradas en la comunidad y en sus experiencias.

Además de ello, a través del laboratorio se permite prever y organizar los procesos de enseñanza y de diálogo comunitario, asegurando coherencia en los objetivos, los contenidos y las estrategias pedagógicas. La posibilidad de planeación y de generar los espacios de intercambio, se caracterizan por una naturaleza que no es estática, pues evoluciona en función del contexto socio histórico de quienes hacen parte del laboratorio y de las experiencias vitales de la comunidad y de quienes propusimos la propuesta del laboratorio (Jaller y Aravena, 2025). En esa medida, el laboratorio permitió flexibilidad en las planeaciones, momentos de interacción donde el rol "docente" "estudiante" fue transgredido, permitiendo un compartir y un diálogo abierto, ameno, en confianza.

En una dirección similar, realizamos la estrategia de laboratorio, entendiendo su componente amplio de posibilidad de experimentación y encuentro con el arte y con la propia potencia, pues más allá de proponer un espacio de enseñanza, se propuso un laboratorio de exploración y creación, donde la experiencia vital, la emoción y experiencia del instante y las trayectorias históricas de las mujeres se hicieron presentes, facilitando su voz y manteniendo una participación abierta y cuidadora. Así, no se buscaba la enseñanza del arte, sino generar espacios seguros y de confianza donde algunas prácticas del arte pudieran entrar en relación con el cuerpo de las mujeres a propósito de su metamorfosis y de su propia potencia. De ahí que, a través del arte fuera posible construir conciencia sobre nuestra voz y sobre nuestro propio cuerpo, de formas donde la sensibilidad, la emocionalidad, el bello regalo del instante y el diálogo, se convertían en confianza y sostén para la apertura de las voces y de los cuerpos.

3.1.1 Breve descripción de las sesiones del Laboratorio Pedagógico Sinergia de la Vitalidad

De manera general, todas las sesiones se desarrollaron en un lugar cerrado y cercano a la ubicación geográfica de la RMPA. Para cada sesión, los lugares contaron con una

adecuación estética, espiritual y material que, de acuerdo con el objetivo y la temática a abordar, permitieran, facilitaran y generaran la atmósfera más adecuada y pertinente. Cada sesión empezaba por una actividad de tipo rompe hielo a través de la respiración, el juego, el movimiento corporal, el canto y la interacción colectiva; así como siempre se brindaba un primer espacio y momento para compartir cómo nos sentíamos y para hablar sobre nuestra semana. Durante la sesión se daba el momento para el silencio cuando era preciso, y en otros momentos, la música acompañaba la sesión de la mano con frecuencias. Cada sesión se cerraba con un compartir de la palabra que recogiera aquello experimentado, sentido y vivido durante la sesión, y siempre, en el momento de cierre, se compartía el alimento. Sumado a ello, todas las sesiones contaban con ejercicios corporales y de la voz, como, por ejemplo, ejercicios que invitaban a la exploración y conciencia de nuestro propio movimiento a través de diferentes ritmos, y la exploración de diversas formas de respirar para sacar el vibrato vocal, o como, por ejemplo, ejercicios de canto colectivo.

A continuación, se comparte de manera general una descripción de cada una de las sesiones.

Sesión 1. Desconectar para conectar

En esta primera sesión se abrió un espacio íntimo y seguro para facilitar el reconocimiento individual y colectivo de las mujeres. A través de dinámicas corporales suaves y ejercicios vocales de respiración y presencia consciente. Se invitó a desconectar de las tensiones cotidianas para conectar con el ser, la historia y el sentir propio. Fue un encuentro para tejer confianza, explorar la identidad de ser mujer y fortalecer la noción de colectividad desde el cuerpo y la voz compartida. Por lo cual en esta primera sesión se llevó a cabo un ejercicio de introspección donde buscábamos propiciar lugares cómodos, a través de aromas agradables, la búsqueda de la palabra cuidadosa y cuidadora y permitir la

sensibilidad; así mismo también se ubicaron momentos incómodos donde fue posible el reconocimiento individual y colectivo de experiencias vitales marcadas por la opresión, la violencia, el descuido y obligación de reprimir las emociones y la voz , lo cual permitió la identificación del capitalismo y patriarcado instaurados en los cuerpos.

Por esta razón, la primera sesión se nombró *desconectar para conecta*r, ya que parte de su ejercicio implicó poner en suspensión las dinámicas cotidianas que, en su gran mayoría distancian al cuerpo de sí mismo; estas usualmente se traducen en acciones que están fuera del deseo y la voluntad, y que pueden dirigen a los cuerpos al cansancio, el agotamiento, un desconocimiento y distancia de las emociones; en contraste, se busca conectar con la conciencia de habitar el presente, con la alegría, la vitalidad, con la acción de soltar el peso de aquello que agota e identificar las emociones y expresarlas para tramitarlas.

Sesión 2.Sinergia cuerpo y voz.

La sesión estuvo orientada a integrar el movimiento corporal con la expresión oral, reconociendo cómo ambos lenguajes se potencian mutuamente. A través de ejercicios rítmicos, juegos de respiración y exploración del tono y la vibración voz, las mujeres se conectan con su sensibilidad y fuerza interior, posibilitando situar la experiencia desde un lugar más sensible, lo cual permitió el reconocimiento, de bloqueos energéticos pero también de las fortalezas que habita cada cuerpo en particular. Por lo cual, el segundo encuentro titulado Si*nergia cuerpo y voz* permitió evocar memorias, liberar tensiones y sentir la potencia colectiva emergiendo desde la voz que se mueve, grita y calla, así como el cuerpo que canta, moviliza y siente. En este sentido, la sesión permitio reconocer lugares de encuentro desde lo individual y lo colectivo a partir del tejido consciente que permite sentir la sinergia entre la voz y el cuerpo, en completa conexión con el presente.

Sesión 3.Cuerpo obsoleto: soltar para crear.

La sesión estuvo enfocada en generar preguntas orientadoras y provocadoras que ayudan a develar si realmente los cuerpos en la sociedad contemporánea se identifican como cuerpos obsoletos. Esto se realiza a partir de una metodología pedagógica orientada en tres momentos: inicialmente, es importante identificar cómo se se siente el cuerpo durante el día o la semana, siendo esto fundamental para generar conciencia y sensibilidad de lo que tramita el cuerpo; en segundo lugar, se realizan preguntas hacia lo personal y experiencial que buscaron encontrar memorias acerca de lo que nos permite construir vitalidad en la cotidianidad; por último, se generó un espacio que buscó entregar en la palabra y en la intención todo aquello que aporta a la vida desde lugares de creación, como por ejemplo, la escritura, la literatura, la música, el canto, el juego, la danza, etc, esto como ejercicio de autocuidado y cuidado.

Además, se promovió la exploración del cuerpo como territorio de transformación, invitando a soltar cargas físicas, emocionales y simbólicas. A través de prácticas orales, manuales y corporales, se activaron gestos y movimientos que posibilitaron desbloqueos del cuerpo a través del acercamiento de los sistemas energéticos corporales y nuevas formas de sensibilidad. La sesión abrió un camino hacia la metamorfosis corporal: un proceso para dejar atrás lo que limita y permitir la emergencia de nuevas posibilidades creativas, sentidas y conscientes.

Sesión 4. Mi orgánica y potencia

Este encuentro estuvo enfocado en reconocer la orgánica propia de cada cuerpo, entendida como la forma particular en la que se mueve, respira y vibra. A través de la exploración de ejercicios del canto, de exploración de posturas, y distintas secuencias corporales y escucha atenta, las mujeres identificaron cómo la sinergia entre voz y movimiento amplifica su potencia interna. La sesión permitió sentir la fuerza individual,

habitar la vulnerabilidad; además, la exploración permitió la creación desde el sentir y no desde la concepción de lo perfecto en el arte y en la estética. En este sentido, las formas de exploración corporal y de la voz son fuente esencial para la construcción colectiva, ya que esto permitió tejer puntos en común que fortalecen a la RMPA desde lugares de enunciación que tiene una historia compartida.

Sesión 5. Metamorfosis y potencia.

En esta sesión, se realizó un trabajo profundo de identificación de autenticidades y fortalezas personales y colectivas. Inicialmente cabe destacar que este encuentro estuvo ambientado por los elementos naturales (agua, tierra, aire, fuego), los cuales abrieron caminos para brindar una atmósfera donde las mujeres pueden acercarse a la experimentación de la metamorfosis y a la conexión con su linaje ancestral. En un segundo lugar, se situaron una serie de preguntas orientadoras para el compartir de experiencias de las mujeres con el fin de indagar sobre cómo los cuerpos se metamorfosean en diferentes temporalidades a causa de experiencias vitales.

En relación con las diferentes experiencias de metamorfosis que expresan las mujeres, se identifican caminos en común, que permiten la transformación de hábitos y estructuras instauradas sobre la vida misma, como lo es contrarrestar las violencias, las prácticas de descuido y abogar por el cuidado como un lugar de enunciación, esto refleja el encuentro de muchas de ellas en la RMPA. Por lo anterior, cabe destacar que esto se genera a partir de prácticas comunitarias, ejercicios de apoyo mutuo, exploración y expresión de la voz, lo cual facilitó situar la fuerza individual y colectiva, a propósito de nuevas formas de relacionarnos, de vivir, sentir, cuidarnos y encontrarnos.

Sesión 6. La probabilidad de lo improbable.

Este último encuentro propició un tejido de cuidado y creatividad para reconocer la potencia de lo comunitario, entendido como esa fuerza de construcción común donde es posible habitar desde el ejercicio del autocuidado y el cuidado; donde se posibilita la creación, no sólo de nuevos modos de entender, ver y concebir los sistemas de opresión desde lugares críticos, sino además, la creación de estrategias para contrarrestarlo a partir de prácticas como la danza, las actividades de ejercicio físico, el juego, el canto, la voz el diálogo consciente, la escucha con atención y ternura. Esta posibilidad de creación aportó vitalidad entendida como aquello que genera el impulso de sentirse vivo.

En esta sesión se identifica la necesidad de proveer desde el arte procesos que impliquen la metamorfosis y la composición para aumentar la potencia, es decir para generar alegría en el encuentro comunitario a partir de ejercicios de escucha, creación conjunta y prácticas expresivas, en este caso en concreto, se realizó la construcción de cartas, con el fin de construir apertura conjunta hacia la reflexión de lo recogido y experimentando a lo largo del laboratorio. Esto fortaleció la sensación de pertenencia y de posibilidad colectiva, la sesión finalizó agradeciendo la construcción de confianza entre las mujeres y la capacidad del grupo para imaginar, crear y sostener lo improbable desde la fuerza común de lo comunitario.

A continuación, se comparte una generalidad, una tabla que permite identificar la sesión, la fecha en la cual se realizó, el nombre del encuentro, el objetivo y el eje temático:

Sesión	Fecha	Nombre encuentro	Objetivo	Eje temático
1.	17 mayo	Desconectar para conectar	Generar un espacio de apertura y confianza para el reconocimiento del ser mujer y el ser colectivo, a través del cuerpo y de la voz.	Ser mujer y ser colectivo.
2.	31 mayo	Sinergia cuerpo y voz	Integrar el movimiento y la conciencia corporal con la sensibilidad del canto, para evocar la liberación de la potencia de las mujeres de la Red.	Integración voz y cuerpo.
3.	20 junio	Cuerpo obsoleto soltar para crear	Generar exploración corporal para desbloquear el cuerpo de forma oral, manual y físico.	Metamorfosis corporal.
4.	27 junio	Mi orgánica y potencia	Disponer la sinergia entre canto y cuerpo para conocer mi orgánica en función de mi potencia	Potencia
5.	04 de Julio	Metamorfosis y potencia	Identificar las fortalezas y capacidades tanto	Potencia comunitaria.

Tabla 1
Matriz de sesiones
Nota; Descripción breve de cada una de las sesiones. *Fuente: Construcción propia. (2025).*

Cabe resaltar, que el laboratorio se fundamenta en las pedagogías del cuerpo, del cuidado y de la liberación, integrando elementos de la pedagogía crítica de Paulo Freire y la filosofía de Baruch Spinoza sobre los afectos y la potencia. Se reconoce que la educación ocurre en comunión, y que el cuerpo es un lugar de afectación, transformación y agencia.

Para la recopilación de información se utilizaron técnicas propias de la investigación cualitativa participativa:

- Observación participante: durante las sesiones del laboratorio, se registraron dinámicas, interacciones, expresiones corporales y vocales.
- Bitácoras reflexivas: cada sesión fue documentada por las investigadoras, incluyendo reflexiones pedagógicas, emocionales y metodológicas.
- Microrrelatos y mapas somáticos: las participantes elaboraron narrativas breves y representaciones gráficas de sus experiencias corporales y emocionales.
- Formularios de caracterización: se aplicaron instrumentos para conocer el contexto socioeconómico, educativo y emocional de las participantes.

El laboratorio contó con la participación de ocho mujeres habitantes de la localidad de Puente Aranda, provenientes de barrios como Villar del Rosario, Ciudad Jardín, El Galán, Barcelona, Santa Rita y San Eusebio. La mayoría son madres cabeza de familia, con formación profesional y autonomía económica. Sus intereses comunes incluyen el autocuidado, el movimiento corporal (yoga, defensa personal, natación) y la búsqueda de espacios seguros para la expresión.

La investigación se desarrolló bajo principios éticos de respeto, confidencialidad, consentimiento informado y cuidado mutuo. Se reconoció a las participantes como co-investigadoras, y no como objetos de estudio. El laboratorio fue un espacio seguro, sensible y afectivo, donde se promovió el reconocimiento de la voz y el cuerpo como medios de expresión, sanación y transformación.

3.2 Marco Pedagógico

En la investigación *Sobre alegría y esperanza: pensar la docencia en el diálogo entre Paulo Freire y Baruch Spinoza* (2024)*, (autores)* se plantea una relación íntima entre pedagogía de la liberación y cuerpo, en la cercanía que se propone sobre los dos pensadores. Por un lado, a partir del planteamiento de Spinoza, al fracturar el paradigma cartesiano de la razón y la separación entre el cuerpo y el alma, se propone un cuerpo y un alma unidas como modos de ser de una sustancia infinita, llamada naturaleza o dios. Así Spinoza plantea el cuerpo como libre y en un sentido relacional complejo, en tanto se es individuo porque se es en grupo. Aquí se plantea un vínculo con Freire, desde su perspectiva educativa, en la forma en como propone el vínculo entre educadores y educandos, mediada por el mundo, cuya constitución es el ser social e histórico. Esta "integridad" en la percepción del cuerpo y del mundo, presente tanto en Spinoza como en Freire, es una condición esencial para comprender la dimensión humana de los afectos y su configuración en el mundo.

Entonces, las afecciones se comprenden como un complejo relacional del cuerpo en su inmediatez con el mundo, así el cuerpo puede ser afectado por otros cuerpos, a la vez que, puede ocasionar afecciones en otros cuerpos. De este modo, también se plantea una relación con la pedagogía liberadora de Freire, pues la concepción de afección puede relacionarse con la acción educativa, puesto que educar consiste en generar afecciones entre educadores y educadoras que resulten constructivas para la vida y el conocimiento.

Ahora bien, en la perspectiva de pedagogía de liberación, el diálogo aparece como vinculante en la acción educativa, y en este sentido, el cuerpo, aparece como capaz de afectar a otros, en la posibilidad de aumentar su potencia, la potencia de obrar. De este modo, unos cuerpos en específico, no se encargan de educar y liberar a otros, sino que, en el marco de las relaciones y las afecciones, todos los cuerpos se pueden afectar entre sí, ocasionando el aumento de la potencia, es decir, la alegría.

Así mismo, se destaca el texto *Pedagogía del cuerpo y acompañamiento, una combinación al servicio de los retos de la educación* de Marc Pallarès Piquer, Joan Traver y Jordi Planella (2016). En el cual plantean dos desafíos para la educación contemporánea. Por un lado, se enfatiza acerca de la pedagogía del cuerpo, entendida como la recuperación del cuerpo como espacio de aprendizaje, experiencia y construcción de identidad y, por otro lado, el acompañamiento ético concebido como una relación educativa basada en el cuidado. Desde esta perspectiva educativa se analiza cómo el cuerpo ha sido reducido a un instrumento disciplinario, el cual olvida su dimensión simbólica, emocional y cultural, por lo cual el objetivo pedagógico no es solo formar intelectualmente, sino transformar modos de vida y relaciones humanas.

En este sentido, se destaca la pedagogía del cuerpo desde la concepción vitalista, es decir, que no ha implantado una correspondencia entre «tener un cuerpo» y «ser un cuerpo». Es así, como la corporeidad adquiere sentido como medio de conocimiento y expresión, pasando así a dejar de lado a lo que Freire se refiere como educación bancaria, a un lugar donde los cuerpos se expresan y subjetivan su realidad.

Ahora bien, respecto a la educación como práctica ética desde el acompañamiento, se basa en la construcción de una relación educativa de reconocimiento del otro. A lo que Carol Gilligan reconoce como ética del cuidado, pues esta concepción busca recuperar una

dimensión pedagógica más humanista y sensible, reconociendo el criterio de productividad de la sociedad actual, en ese sentido la pedagogía del cuerpo coloca en primer lugar el acompañamiento y el cuerpo como ejes esenciales para la educación significativa.

Además, la pedagogía del cuerpo puede ser entendida como relación entre el cuerpo, la ética y el conocimiento, destacando la importancia de reconocer que sin cuerpo no existe el aprendizaje auténtico siendo esto una práctica de auto reconocimiento, cuidado y construcción de identidad, lo cual permite enfrentar los retos educativos actuales con una mirada más humana, sensible y transformadora.

Por último, se destaca la importancia del libro *Danzando la resurrección de los cuerpos*, (autoras) el cual genera aportes significativos a la metodología aplicada en el laboratorio pedagógico, ya que, en un primer momento se problematiza que no exista una vinculación del cuerpo con la educación popular. Por lo cual el libro desarrolla formas de vincular al cuerpo como categoría fundamental, alrededor de campos de estudio como lo son el feminismo, los derechos humanos, la sexualidad, el cuidado y el autocuidado, para lo cual se sugiere una sensibilidad para la inclusión epistémica y política del cuerpo a partir de la pedagogía y la teología del cuidado.

Por lo anterior, este reconoce al sistema energético, como la comprensión transversal del ser humano en sus aspectos biológicos, mentales y espirituales, reconociéndose como una forma de relacionar la persona, sus emociones, sus creencias e historias. Esto afirma, que el sistema energético no está separado del funcionamiento del cuerpo, siendo este el encargado del equilibrio en términos de energía, dado que si llegasen a existir choques muy fuertes el cuerpo pueden bloquear las capacidades, es allí donde el cuerpo adquiere sentido y un cuidado, dado que se pueden ver reflejados tensiones, dolores, pasividad y miedos en la vida cotidiana.

Ahora bien, respecto a cómo se instaura el sistema energético en el campo educativo, es al permitir dar un lugar cuerpo que habla y tiene formas de comunicarse, en este sentido, el cuerpo se conecta con la sensibilidad hacia el entorno, por ende, la generación de espacios de cuidado y autocuidado permite trabajar desde las particularidades y las singularidades de cada cuerpo, como lo fue en el caso de la RMPA.

3.3 Análisis De La Experiencia

El presente apartado considera la importancia de realizar un análisis pedagógico a partir de la información recolectada en la investigación llevada a cabo con la Red de Mujeres de Puente Aranda (RMPA) a partir del laboratorio pedagógico *Sinergia de la vitalidad, exploración del movimiento, cuerpo y voz*, el cual tuvo la intención de generar la búsqueda de la metamorfosis y la potencia del cuerpo, para contrarrestar prácticas de opresión. En este sentido resulta valioso plantear tres momentos específicos para realizar el análisis de una forma más detallada, en un primer momento se realiza el reconocimiento de las formas en las que los sistemas de opresión han disminuido la potencia del cuerpo y de la voz. En un segundo momento, la identificación colectiva de las diferentes estrategias del arte para provocar la metamorfosis del cuerpo aumentando su potencia para el movimiento y la voz. Por último, brindar herramientas pedagógicas que posibiliten la exploración del cuerpo y de la voz en los procesos comunitarios, principalmente agenciados por mujeres desde el proceso del laboratorio pedagógico *Sinergia de la vitalidad, exploración del movimiento, cuerpo y voz.*

3.3.1. Reconocimiento De Las Formas En Las Que Los Sistemas De Opresión Han Disminuido La Potencia Del Cuerpo Y De La Voz

Durante el laboratorio pedagógico, las participantes reconocen sistemas de opresión como el capitalismo y el patriarcado, imbricados en los cuerpos de la RMPA, inicialmente se

convierte en un ejercicio de observación consciente de forma individual como de forma colectiva, pero también a partir de palabras, experiencias contadas o escritas. Es así como, se busca identificar la importancia de conectar con la experiencia de cada una de las mujeres de la Red de Puente Aranda, y como esto abre el camino para identificar realidades en común que nos llevan a percibir dichos sistemas en un contexto específico.

Por lo anterior, se destacan las formas en las que los sistemas de opresión han disminuido la potencia del cuerpo y de la voz. Inicialmente el punto de partida busca dar cuenta de las necesidades que se reconocieron sesión a sesión durante el laboratorio. En primer lugar, generar espacios seguros que permitan el encuentro de mujeres; en segundo lugar, la importancia de darle lugar al cuerpo como aquel que puede alcanzar su máximo potencial y, en tercer lugar, la posibilidad de fortalecer los procesos comunitarios agenciados por mujeres. Desde allí, la apuesta por contrarrestar dichas prácticas de opresión en los cuerpos de las mujeres de la Red, en ese sentido, es indispensable el reconocimiento de estas opresiones que han atravesado o marcado la vida de las participantes.

Esto nos conduce a evidenciar, cómo a lo largo de las sesiones se destaca la importancia de los espacios físicos para los encuentros comunitarios y pedagógicos, ya que cada mínimo detalle resultó determinante para el desarrollo del encuentro, ya fuese la intensidad de la luz, la música y los aromas; por lo cual, el espacio físico fue indispensable, para reconocer que los sistemas de opresión se hacen presentes los cuerpos y cómo, de alguna forma, han quitado la posibilidad de explorar la voz y los movimientos. Dados estos espacios, fue posible observar que las mujeres, atraviesan diferentes situaciones que, pueden disminuir la potencia creadora.

De igual modo, se busca una alternativa ante los modos de vida hostiles que se han sembrado con el capitalismo y el patriarcado, tal como lo menciona una de las participantes

“El hecho de nacer mujer nos puso en un lugar de subordinaciones en muchos sentidos. En particular el silencio de mi voz, de mis ideas y mis capacidades como mujer.” (Red de mujeres de Puente Aranda, formulario de caracterización, 2025). En consecuencia, reflejar la vulnerabilidad en espacios de cuidado para la búsqueda de nuestra propia liberación, se traduce en el poder de sacar la voz, y con ello, lograr una integralidad del cuerpo con el canto, con el hecho de poder sentir el corazón, sentir las pulsaciones, vibraciones, dolores, tensiones; para luego, emitir sonidos, melodías, cantos y creaciones.

En armonía con la apuesta pedagógica, durante el proceso del laboratorio, se priorizo el autocuidado y el cuidado colectivo, como una apertura a la construcción de crear cultura del cuidado en espacios seguros, por lo cual surgían preguntas, como por ejemplo ¿Cómo podemos conocernos más a nosotras mismas? conviene subrayar que se reconoce a la RMPA como un espacio donde se construyen prácticas conscientes del cuidado de la vida, donde se contradice la deshumanización del otro y de lo otro: el ser humano, el ser vivo, se vuelve importante, vital, y por lo tanto, como ya no tiene la impronta ontológica de ser “una cosa”, merece cuidado, atención, afectos, presencia.

En estas prácticas de cuidado, de atención, donde la vitalidad cobra sentido y fuerza, las mujeres de la Red se preguntan ¿Cómo brindarnos un espacio para nosotras sin sentirnos culpables? Lo cual evidencia que, la relación consigo mismas en términos de autocuidado, se ve trazada y marcada por prácticas de cuidado del hogar que, por diferentes razones, generan una participación desigual, generando la total responsabilidad a las mujeres, y disminuyendo el tiempo para ellas mismas y la posibilidad de construir espacios para su cuidado. Con la pregunta anterior se puede identificar la necesidad del espacio físico para el encuentro donde exista el compartir de conocimientos y experiencias que permitan generar alternativas desde

el cuidado y el arte, en esta medida también se resalta la importancia de construir espacios de cuidado, como parte de una apuesta de la pedagogía del cuidado.

Cabe señalar, que dentro de muchas de las reflexiones que se gestaron dentro del laboratorio pedagógico, se destaca la importancia de preguntar ¿para quién es mi cuerpo? O ¿De quién es mi cuerpo? Estas preguntas nacen en el diálogo construido con las mujeres de la Red, a través de las cuales se interpela la inserción de los sistemas de opresión en el cuerpo, se cuestionan los modos en los que estos sistemas deciden sobre la percepción que tenemos sobre ellos, deciden a qué responden nuestros movimientos y aquello en donde dejamos nuestra fuerza, nuestra potencia, nuestros modos de ser. Como ejemplo de esta interpelación, llama la atención la siguiente afirmación de una de las compañeras de la Red

> Reconozco el sexismo como un sistema de opresión, en mi infancia y adolescencia el ser mujer implicaba no tener voz, verme limitada, no poder tener capacidad de decisión. Por ser mujer no podía usar, decir o hacer "x" cosa porque eso no era bien visto. (Red de mujeres de Puente Aranda, formulario de caracterización, 2025)

De esta manera, se evidencia que la pregunta tiene una intencionalidad ética y política, ya que, como lo manifiesta la comunidad a partir de sus experiencias vitales, el cuerpo ha sido históricamente oprimido por el patriarcado y el capitalismo, y ha sido configurado en sus modos de ser y actuar para sostenerlos. Por consiguiente, al cuestionar esta inserción de las opresiones, se afirma la posibilidad de resistir y transformar estas configuraciones, y en esa medida, poder concebir, como afirma Judith Butler (2002) que, los cuerpos no son meros objetos de regulación, sino lugares de agencia y resistencia.

Hay que reconocer que el cuerpo es para nosotras, para el goce, el cuidado y la construcción de vínculos, esta mirada abre la posibilidad de reapropiarnos de él como territorio político y pedagógico. Así aparece el cuerpo territorio como lugar de conocimiento,

donde el cuerpo no es solo experiencia, sino que implica, además, pensarlo como territorio de memoria, saber y resistencia. Así, durante las sesiones de los laboratorios, en específico las dos primera sesiones, fueron vitales para volver a poner el cuerpo en el lugar de territorio y en el lugar de posibilitador de conocimiento, porque es en los ejercicios de reapropiación de nuestros propios cuerpos en los que fue posible volver a habitarlos, no desde el lugar del tener, sino del despertar la mirada hacia dentro y considerarle como vital, como vivo y como expresión de toda la complejidad de dimensiones que le habitan y que le son parte.

En una dirección similar, la construcción de microrrelatos en el diálogo y en la escritura, permitían poner en el foco de la observación y de la sensación, el camino emocional que hemos construido en nuestras experiencias vitales, y con ello, la construcción del mapa somático permitía que apareciera una vinculación íntima entre sensación, emoción y significado, evocando la pregunta ¿Qué necesita mi cuerpo hoy para aprender? Como señala Rita Segato (2016), el cuerpo de las mujeres es un lugar donde se inscriben violencias, pero también donde se gestan resistencias y se construyen otras formas de comunidad desde la re- existencia.

3.3.2. Identificación Colectiva De Las Diferentes Estrategias Del Arte Para Provocar La Metamorfosis Del Cuerpo Aumentando Su Potencia Para El Movimiento Y La Voz

La práctica educativa comunitaria con la RMPA permitió reconocer el lugar trascendental y fundamental del cuerpo y la voz para los procesos pedagógicos, de modo que, el presente apartado busca evidenciar cómo, a través de la experiencia vital, es posible identificar y confrontar sistemas de opresión que históricamente han limitado la expresión de las mujeres, y cómo el trabajo pedagógico puede convertirse en un espacio de transformación hacia la potencia colectiva a partir de la integralidad del cuerpo y la voz, en los procesos pedagógicos. A través del laboratorio pedagógico, se pudo concebir el hecho de que, el trabajo pedagógico con el cuerpo y la voz es una forma de disputar las lógicas de la

modernidad que han reducido la vida a la categoría de “cuerpos obsoletos”, como fue mencionado anteriormente, y han hecho del cuerpo un instrumento para el sostenimiento de las lógicas de opresión y las desigualdades sociales, donde el cuerpo ha sido oprimido o cosificado para mantener una norma capitalista y patriarcal que, en la construcción de subjetividad, define y decide sobre los modos de ser, de pensar y de vivir.

En relación a estas reflexiones sobre el cuerpo, fue posible durante el laboratorio construir a partir de bitácoras una serie de evidencias posibles, donde el cuerpo, en relación con el arte, y con las relaciones comunitarias que se construían entre mujeres, podía crear escenarios vitales para el reconocimiento del aumento de la potencia, como por ejemplo, los ejercicios de respiración para sacar la voz y crear un canto colectivo, o aquellos ejercicios, en los que a través del baile, el cuerpo creaba nuevos movimientos acercándose a su propio conocimiento, demostrando por vez primera que, por ejemplo, nuestras voces en un canto colectivo generaban sensaciones de fortaleza, ánimo y autoconfianza; o redescubriendo que el cuerpo podía lograr nuevos modos de moverse y donde aparecía la atención enfocada en algunas parte del cuerpo, donde había un olvido o abandono de esa partes corporales.

En esa medida, fue importante observar cómo las mujeres tienen una apertura a dialogar sobre sus cotidianidades, en el sentido de cuestionar las prácticas de opresión y abrir caminos para la transformación, haciendo real la construcción de espacios seguros, donde la palabra es escuchada y es dicha sin miedo. En diálogo con la pedagogía crítica, se entiende que el acto de hablar y moverse libremente es ya un gesto de emancipación, pues permite a las mujeres reconocerse como sujetas con agencia y dignidad, este proceso se puede leer como una metamorfosis de cuerpos silenciados a cuerpos que reclaman su potencia, de voces marginadas a voces que enuncian mundos posibles.

En este sentido, la pregunta es ¿cómo realmente poder integrar el cuerpo y la voz? Como resultado de esta experiencia, esto se refleja a partir de la comprensión, que el acto pedagógico no se reduce a la transmisión de saberes, sino que implica abrir espacios para la reapropiación del cuerpo y la palabra, al reconocer la necesidad de crear escenarios donde las mujeres puedan resistir a los sistemas opresivos, reconfigurar sus identidades y afirmarse en su capacidad de transformar, por lo cual el encuentro se convierte en un espacio que fomenta la conexión emocional profunda y significativa, alrededor de las cotidianidades de las mujeres.

Así mismo, al hablar de la integralidad del cuerpo y la voz, es pertinente enunciar al arte como una categoría fundamental para el desarrollo del laboratorio *Sinergia de la vitalidad, exploración del movimiento, cuerpo y voz*: “Estoy convencida que el arte permite la dignificación de los seres humanos, en ese sentido es un ejercicio de cuidado en la manera que permite la expresión de esa humanidad: sentimientos, emociones, ideas, propuestas.” (Red de mujeres de Puente Aranda, formulario de caracterización, 2025). Así durante las sesiones con la red de mujeres, las relacionales son plenamente de composición, porque incluso, más allá de la existencia de alguna emoción triste, la RMPA con su fuerte apuesta por la construcción de lazo y de apoyo mutuo, ha provocado aumentos en la potencia de las mujeres, para que sus cuerpos puedan devenir mucho más libres, alegres y fuertes, en el sentido de poder crear, sentir, hablar, sensibilizarse y cuidar. En consecuencia, la construcción de espacios seguros, de espacios para el diálogo comunitario, y espacios seguros para la exploración de la voz y del cuerpo, ha permitido que, desde los inicios de la Red, ésta se haya consolidado y se siga fortaleciendo como un lugar seguro de confianza, donde de forma natural las acciones por sí mismas, y por otras mujeres, nacen en el amor, la sinceridad, y la compañía.

En este sentido la identificación colectiva de estrategias del arte para provocar la metamorfosis del cuerpo aumentando su potencia para el movimiento y la voz, se convierte en fuerza para la búsqueda de la propia liberación. Así, el cuerpo y la voz son la base fundamental para identificar al arte como estrategia para hacer conciencia del cuerpo; para el cuerpo en sí mismo y la emoción; el cuerpo y el pensamiento; el cuerpo y la voz, entendiendo que no son ajenos entre sí, no se encuentran separados, ni funcionan como elementos aislados: el cuerpo es conciencia, el cuerpo es pensamiento y emoción, el cuerpo es voz.

Por lo anterior, desde este planteamiento es posible afirmar que, pedagógicamente, por el cuerpo pasa y se vive todo, y éste no funciona como una suerte de "cárcel" o cubículo que mantiene el pensamiento, sino que vive y experimenta todo cuanto ocurre en el ser humano. Por ello, en varias sesiones del laboratorio, se propuso la integración del movimiento y la conciencia corporal para que nazca la voz, para que se haga presente la potencia. En este sentido la conexión del movimiento con la conciencia corporal, con la atención que ponemos sobre nuestro cuerpo, resulta fundamental para reconocer todas esas conexiones, en ello, reconocer nuestra propia voz como parte de la potencia. Puesto que la potencia es una capacidad, una fuerza propia de nuestro cuerpo, nace la relación con otros cuerpos que permitan ese aumento de la potencia, para que la voz pueda salir. De ahí que, el encuentro con la RMPA puede constituir un aumento de la potencia para generar alegría y que, desde allí, salga la voz. De ahí, la gran importancia de la construcción y el encuentro colectivo. En una mirada similar, la pregunta que daba guía se relaciona con ¿qué puede ocurrir en el cuerpo cuando lo ponemos en relación con el arte? Durante las sesiones se evidencia que el cuerpo permite experimentar sobre sí mismo, sobre sus relaciones y sobre su propia voz en el encuentro con el arte y con la colectividad.

Por lo cual, la referencia al arte en términos pedagógicos no se construye a partir del reconocimiento o el deseo de alcanzar ciertos cánones, y por lo tanto, construir determinados modos de la perfección, sino que tiene que ver con una mirada que permite explorar la posible relación de conveniencia entre el cuerpo y el arte para aumentar la potencia. En efecto, respirar, saltar, hacer que el cuerpo sude, hacer vibrar la voz, moverse, sentir la respiración de otro cuerpo, cansarse, tomar el impulso para volver a saltar, escuchar la voz mientras el cuerpo vibra, escuchar una voz donde existen multiplicidad de voces, evidencia la composición y la potencia, mientras la conciencia corporal trae el cuerpo hacia sí mismo, la potencia aumenta y el cuerpo y la voz devienen más libres, experimentado ahí lo que puede el cuerpo. Es por esto por lo que, durante las sesiones del laboratorio, se propusieron dinámicas centradas en la expresión corporal y la voz, orientadas a generar confianza, reconocimiento mutuo y apertura hacia la reflexión.

El cuerpo fue entendido no solo como soporte físico, sino como memoria viva de resistencias y re-existencias[6], de igual forma, la voz permitió nombrar las experiencias y visibilizar las tensiones frente a realidades de las mujeres, posibilitando prácticas conscientes con el cuerpo y la voz, abriendo así el cuestionamiento a la instrumentalización y, por ende, la deshumanización del otro y de lo otra. Bajo esta mirada, sentir y hacer, el ser humano, el ser vivo, se vuelve importante, vital, que necesita de prácticas de cuidado, atención, afectos, presencia. Así, desde lo individual hacia lo colectivo, se construyen espacios de armonía, donde todas pueden ser, solo eso, *poder ser*.

[6] Como se mencionó anteriormente, en esta tesis, se concibe y entiende la re-existencia desde el punto de vista de Catherine Wals, en tanto permite pensarla como una nueva forma para construir nuevos y diferentes modos de vivir y de existir, en medio de sistemas opresivos, en los que aparece la autoconciencia de cara a acciones individuales y colectivas que modifican precisamente las formas de vida, abriendo caminos hacia la humanización y la liberación (Walsh, 2005).

Estas prácticas, favorecen la potencia del cuerpo, volviéndolo más alegre y con más fuerza para redescubrir su vitalidad y la posibilidad de composición. De manera similar, en este marco, el cuerpo aparece como territorio sensible, humano, político, como espacio de aprendizaje y transformación, el cuerpo visto como fuente de medicina natural que promueve la conexión con la capacidad de auto recuperación, autorregulación y auto sanación (Suárez, 2015).

Ahora, resulta pertinente destacar cómo la exploración y la creación comunitaria permite tejer puntos de encuentro, donde ver a la otra persona en toda su capacidad se convierte en una estrategia para el crecimiento conjunto; crecimiento no visto desde un lugar del éxito, sino más bien un crecimiento cuidadoso, que nos dirige a repensar las formas de cuidado, porque movilizar al cuerpo es reconocer que a veces no se siente bien; porque sacar la voz es soltar lo reprimido por años que tal vez no deja estar bien mentalmente; y aceptar la posibilidad de reconocer la sinergia entre el cuerpo y la voz es permitir la posibilidad de crear. Es por esto que, al hacer conciencia de lo que atraviesa el cuerpo de las mujeres, se facilita el nacimiento de un ejercicio potente de creación y exploración, porque cada una genera el nacimiento de armonía, movimiento, color, sensación, emoción, aroma, voz, sonido, melodía de manera individual, deviniendo en la construcción de colectividad, porque en la conexión que generan las mujeres con su exploración del cuerpo y la voz, aumenta la potencia cuando entran en composición los cuerpos.

Por ende, en los espacios del laboratorio se gestaban relaciones de composición y de aumento de la potencia, posibilitando la sinergia del cuerpo y de la voz. A través de esta conexión, era posible identificar el rasgo vital de movilizar el cuerpo y dejar salir la voz para soltar aquello que se vive en la cotidianidad en cuerpos que experimentan prácticas de sexualización, de cosificación e instrumentalización. De ahí que se reafirmen como

fundamentales aquellos espacios y escenarios que favorezcan la exploración del cuerpo y que permitan sacar la voz. Es en la construcción de estos espacios comunitarios donde es posible empezar a concebir la potencia como algo íntimamente ligado al cuerpo. A partir de la colectividad, se crea motivación, juntanza, apañe y disposición, lo cual genera una sinergia para la creación sentida, presente, cuidadosa y amorosa, permitiéndole al proceso atravesar la sensibilidad, como lo afirma una de las compañeras de la Red

> El arte nos permite expresar y conectar con nuestra sensibilidad, pienso que puede ser parte del cuidado de nuestra vida en la medida que por medio de él podemos expresar lo que sentimos y de esta forma entenderlo mejor, conocernos y liberarnos. (Red de mujeres de Puente Aranda, formulario de caracterización, 2025)

Así mismo, en los encuentros fue posible evidenciar el cuidado como un arte, que atraviesa a las mujeres desde los más íntimo a lo más visible "observarse a sí misma, es un arte, una capacidad perdida que es imprescindible recuperar en un proceso de autocuidado, de tal modo que es importante dedicar el primer tiempo a entrenarse en la práctica de la autoobservación" (Bautista, 2015, p. 119). En este sentido, la práctica de la autoobservación y el cuidado como un arte permite, la capacidad de cambio, de movimiento y de tránsito hacia nuevas formas de existencia, esto sugiere que el cuerpo tiene una capacidad de metamorfosearse, en este caso la autoobservación, la reflexión crítica y la creación desde otros lugares alternos, posibilitan este proceso de metamorfosis.

Por consiguiente, los espacios comunitarios de mujeres con enfoques pedagógicos son potencia para fortalecer el tejido comunitario, pues generan condiciones para la escucha, la memoria compartida y la sanación colectiva, como propone bell hooks (1994), la pedagogía se funda en la importancia de lo afectivo, de lo experiencial y de la construcción horizontal del conocimiento. En estos espacios, escribir cartas entre mujeres se convierte en una

metodología profundamente política, ya que se convierte en palabra íntima, dirigida a otra; se transforma en acto de cuidado, de reconocimiento mutuo y de resistencia frente a una sociedad hostil. Así en medio de este proceso se tejen afectos, ternura y complicidad, generando un nosotras que desafía la fragmentación social.

3.3.3. La importancia de documentar de manera escrita a través de una cartilla pedagógica el proceso del Laboratorio Pedagógico Sinergia de la vitalidad, exploración del movimiento, cuerpo y voz

En el entramado de este proceso, conectamos con diferentes posibilidades de encuentro con nuestro ser mujer y con la conciencia sobre nuestra existencia, dando lugar al reconocimiento de nuestros cuerpos, de nuestras voces, las formas en cómo de algún modo se ha romanizado la opresión, las resistencias y re-existencias esos caminos, posibilitan la emancipación de la vida para contrarrestar los sistemas de opresión

En el proceso de construcción y encuentro colectivo que desafía la fragmentación social, emergió el arte como lugar de sentido para la exploración, sensibilización y emancipación. De aquí la importancia de documentar este camino recorrido con la Red de Mujeres de Puente Aranda, por esto más que una cartilla, el material pedagógico abre la posibilidad de darnos cuenta de otras formas de hacer pedagogía y situarnos como sujetas históricas, de la realidad social que vivimos las mujeres en la ciudad de Bogotá, en concreto en el año 2025. Este “darse cuenta” en la pedagogía crítica implica una ruptura con las formas tradicionales de enseñanza que invisibilizan al sujeto y su historicidad. Para Estela Quintar, este proceso es vital en la construcción de conocimiento, pues “uno es lo que desea ser en el trabajo constante de darse y dar cuenta de lo que lo constituye para objetivarse en opciones y producciones de diferente orden” (Quintar, 2009, p. 121).

Desde nuestra experiencia, cada encuentro, cada sesión nos permitió ampliar nuestra conciencia histórica como mujeres, maestras en formación, que trabajan desde sus cuerpos,

desde darle un lugar distinto a la voz como constructora de realidades y vidas emancipadas, un ejercicio desde nuestra subjetividad que nos permitió reconocernos como productoras de nuevos sentidos de la realidad y las pedagogías, además y como parte activa en la historia de un mundo que se considera atado a los sistemas de opresión. En sintonía, Hugo Zemelman plantea que el pensamiento crítico exige "colocarse en el momento histórico que es más complejo que la simple relación del conocimiento propio de un objeto, lo cual implica que el sujeto construya su saber desde las interrogantes que formula en su contexto" (Zemelman, 2024, p. 15). Así, el "darse cuenta", que atraviesa este material pedagógico, se convierte en una práctica epistemológica y política que abre posibilidades de transformación desde nuestra conciencia situada.

Desde la mirada de las pedagogías críticas, partimos entonces de la importancia de documentar los procesos pedagógicos, lo que se constituye en acción política que permite visibilizar las experiencias de los sujetos oprimidos. Esto implica que el registro de los procesos educativos debe surgir del diálogo y la praxis compartida. En una dirección similar, en *Pedagogía de la autonomía*, Freire afirma que "enseñar no es transferir conocimiento, sino crear las posibilidades para su producción o construcción" (Freire, 1996, p.47), destacando el papel activo del sujeto en el proceso educativo. Es por ello que nuestro material pedagógico, se construye en el diálogo con las mujeres de la Red de Puente Aranda y con la intención política de liberar los cuerpos de los sistemas de opresión; además, del impulso y posibilidad de construcción de otras maneras de hacer pedagogía, documentando cada sesión, y elaborando reflexiones pedagógicas, que permitan a cualquier colectivo de mujeres adaptar este material a sus realidades, cosmovivencias y experiencias de vida, así como a sus necesidades de emancipación desde las diversidades de ser y estar en el mundo.

Como afirman Mahecha Montañez y Collado Castellanos (2024), los feminismos en América Latina han sido fundamentales para poner en duda y cuestionar las diferentes formas hegemónicas de producción de conocimiento y, además, proponer una educación que visibilice las luchas históricas de las mujeres. En esta línea, Enrico y Castro (2021) sostienen que las pedagogías de frontera permiten a las mujeres intervenir en las lógicas epistemológicas del mundo de la vida, atravesando las matrices colonial, capitalista y patriarcal, y generando espacios educativos que reconozcan sus voces, territorios y saberes. Estas autoras reivindican que el acto pedagógico no debe ser neutro, sino profundamente situado y transformador, posibilitando que las mujeres adapten los contenidos educativos a sus realidades, no solo para hacer consciencia sino para construir procesos de resistencia, cuidado y transformación social.

Por último, documentar los procesos pedagógicos permite construir memorias colectivas y fortalecer los sentidos políticos, desde y para la educación. Como señala Abello Villarroel et al. (2019), la conciencia corporal puede ser activada mediante pedagogías del movimiento que resignifican el cuerpo como espacio de emancipación. En esta línea, Cuevas y Bautista (2018) afirman que el cuerpo es un territorio de memoria, afecto y resistencia, y que las prácticas pedagógicas deben reconocerlo como espacio de sanación y transformación frente a las estructuras de exclusión y colonialidad. Documentar estos procesos pedagógicos desde el cuerpo permite visibilizar saberes ancestrales y comunitarios que han sido históricamente subalternizados. Beatriz Gentile (2011) también destaca que la memoria pedagógica es una herramienta política que permite a los sujetos reconstruir su historia desde el cuerpo, la experiencia y la palabra, generando conciencia crítica y agencia educativa. Así, el registro pedagógico no solo conserva, sino que activa procesos de subjetivación, liberación y emancipación.

Conclusiones

El presente trabajo investigativo, permitió construir una experiencia pedagógica con la Red de Mujeres de Puente Aranda, a través del Laboratorio Pedagógico *Sinergia de la vitalidad*, *exploración del movimiento, cuerpo y voz*, generando la posibilidad de identificar cómo se ve relacionada la metamorfosis con la función de contrarrestar los sistemas de opresión, a partir de la función del arte como eje transversal. En este laboratorio se pudo evidenciar que el arte permite generar otras formas de (re)existencias como la construcción de un espacio físico armonizado y adecuado para el intercambio de emociones, para el diálogo respetuoso y abierto, la sensibilidad y el tacto en la escucha y en el compartir con otras, la posibilidad de crear a través de la escritura, del cuerpo, del canto, el cuidado hacia la vulnerabilidad, entre otras, logrando que el cuerpo pueda ser y actuar en el mundo desde un sentir, pensar y crear alternativos a los modos en cómo los sistemas de opresión han construido formas de pensar y de ser en la sociedad. En una dirección similar, se evidenció el lugar fundamental de los procesos de educación comunitaria, ya que, permiten la reflexión y el diálogo desde la horizontalidad para un devenir más libre.

De forma similar, a partir de la búsqueda de posibilitar puentes conceptuales entre autores como Baruch Spinoza y Adriana Gúzman -por brindar un ejemplo-, se optó por poner en diálogo pensadores, contextos, temporalidades y perspectivas que, aunque diferentes, podrían provocar hallazgos de nexos y conexiones que resultaron interesantes en el sentido de poder señalar, por ejemplo, la composición en el encuentro de los cuerpos y en la construcción de afectos, porque, si bien los feminismos populares se hallan enmarcados en otras apuestas con relación al cuerpo, el vínculo con Spinoza y Deleuze, permitió poner el cuerpo como un modo relacional, en el cual, el encuentro con el arte, el encuentro con otros cuerpos para la construcción colectiva, permitía la composición, es decir, el aumento de la potencia, el aumento de la alegría. Y a partir de ese cuerpo relacional, es posible afirmar la necesidad de generar

afecciones que provoquen la metamorfosis en el cuerpo, de tal suerte que, la construcción colectiva provee aumentos en la potencia y provee circunstancias posibles para el devenir-otrx.

De manera paralela, la observación consciente y la experimentación dentro del laboratorio desde la perspectiva individual y colectiva, permitió evidenciar a partir de palabras contadas o escritas, de modos de movimientos, de las emociones y sensaciones, del canto, de los dibujos y las danzas, e incluso desde el compartir de los alimentos, se evidencio que, efectivamente, los cuerpos de las mujeres han atravesado diversas experiencias que las han puesto en un lugar de desigualdad frente a una sociedad que aún sigue legitimando e instaurando opresiones sobre el cuerpo y la vida misma, alejándolas así de su máximo potencial. Por lo cual, durante el camino fue fundamental cuestionar y problematizar cómo a través del tiempo se han instaurado estas prácticas, que se han naturalizado en las cotidianidades. No obstante, el laboratorio, en tanto apuesta pedagógica, amplió la potencia del encuentro comunitario, reafirmando la importancia de la construcción colectiva como acciones de resistencia que cuestionan prácticas hegemónicas, y crean alternativas a partir del arte.

En relación con lo anterior, es sumamente importante, en términos pedagógicos y comunitarios, abrir, crear y sostener espacios de construcción colectiva para provocar la metamorfosis del cuerpo, como modo irreverente de frenar los procesos de dominación desde los sistemas que logramos identificar como lo fueron el patriarcal, el capitalista y el proyecto de digitalización de la vida, y en consecuencia, lograr el aumento de la potencia de obrar de los cuerpos, para generar movimiento y poder sacar la voz. En este sentido, se gestaron diferentes estrategias del arte, como lo fue el canto, la danza, la exploración corporal y la meditación, el juego, entre otros.

Además, este espacio permitió el reconocimiento de las prácticas de autocuidado y cuidado; el relacionamiento con las emociones y permitió tejer saberes en común que fortalecieron la consolidación de un espacio seguro de confianza donde nacen acciones desde el amor, la sinceridad, y la compañía. Entonces, se refleja que los cuerpos al construir relación con el arte se permitieron transitar por el cambio y la metamorfosis, en respuesta al devenir de la alegría en el cuerpo, producto del aumento de la potencia.

Por anterior, el proceso de construcción colectiva desafía la fragmentación social desde prácticas comunitarias y pedagógicas que permiten la emancipación, de tal forma se evidencia la importancia de brindar herramientas pedagógicas que posibiliten la exploración del cuerpo y de la voz en los procesos comunitarios, principalmente agenciados por mujeres, que buscan darle un lugar a la voz y al cuerpo. En consecuencia, el resultado construido con y para la comunidad, es la cartilla *sinergia de la vitalidad*, que no solo permite reconocer el laboratorio, sino que permite la posibilidad de dar cuentas de otra forma de hacer pedagogía, teniendo en cuenta la importancia del cuerpo en la educación y la relación que existe al darle un lugar a la voz como constructora de otros mundos posibles, donde se puede contrarrestar la idea de que el cuerpo es obsoleto, y en su lugar afirmar que, no se sabe lo que puede el cuerpo y que, la búsqueda de la libertad, propone un cuerpo intempestivo e irreverente ante prácticas de control y de dominación.

En conclusión, el proceso nos permite plantearnos desde pedagogías críticas, que posibilitan la construcción de espacios de educación comunitaria que generan otras formas de relacionamiento, permitiendo el intercambio de saberes, relaciones horizontales que acceden a la construcción de subjetividades mucho más conscientes que generan alternativas para el cuidado de la vida y creación colectiva, como una forma de posicionamiento para contrarrestar los sistemas de opresión instaurados en la vida de las mujeres. En una dirección

similar, cabe señalar que, el ejercicio y experimentación de la metamorfosis también fue vivida por quienes propusimos el laboratorio y el presente trabajo de grado, en tanto la exploración en el instante del momento que se convierte en irrepetible, generaban un algo nuevo en el propio cuerpo; una necesidad de desvincular el discurso de "lo comunitario" y vivirlo encarnado en el ser con otras, y en el permitirse afectarse en muchos sentidos, por las historias de vida y las realidades de las otras. Se vivió la metamorfosis del cuerpo que teme, hacia el cuerpo que deviene libre ante la vulnerabilidad; se vivió la metamorfosis del cuerpo de quien teme a la exposición, a quien se abre hacia el aprendizaje y el des-aprender; se vivió la metamorfosis del construir movimiento que crea re, cuidado, caricia, risa y sanación.

Referencias

Abello Villarroel, I., Olivares Maldonado, M., Pérez Rojas, A., & Saldías Pérez, C. (2019). *En búsqueda de un cuerpo emancipado: conciencia y expresión corporal en base a la pedagogía del movimiento y creación escénica de Paula Calderón* (Tesis, Universidad de Valparaíso). Repositorio Bibliotecas Universidad de Valparaíso. https://repositoriobibliotecas.uv.cl/handle/uvscl/15206.

Agudo Cadarso I. (2016). *La Musicoterapia, una vía de expresión global*. Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social, 10, 175-181. https://doi.org/10.5209/rev_ARTE.2015.v10.51691

Alcaldía Local de Puente Aranda. (2023, julio). Laboratorios cívicos de la mujer en Puente Aranda. puentearanda.gov.co

Alcaldía Mayor de Bogotá, (s.f) – Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte. *Localidad de Puente Aranda*. https://ant.culturarecreacionydeporte.gov.co/es/localidades/puente-aranda

Aranda Camacho, Y. V. (2018). Las redes de conocimiento para la gestión territorial: El caso de la Red GTD. Gestión y política pública, 27(2), 541–570. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-10792018000200541

Aranda Camacho, Y. V. (2018). Modelos de redes de conocimiento para el empoderamiento económico de mujeres. Editorial Académica Española.

Aranda Jiménez, G. (2009). Complejidad social y rituales comunitarios: una visión antropológica del liderazgo femenino. Universidad de Granada.

Aranda Jiménez, G., Montón-Subías, S., & Jiménez-Brobeil, S. (2009). Conflicting evidence? Weapons and skeletons in the Bronze Age of south-east Iberia. Antiquity, 83(322), 1038–1051.https://www.researchgate.net/publication/265263017_Conflicting_evidence_Weapons_and_skeletons_in_the_Bronze_Age_of_south-east_Iberia

Bautista Fajardo, J., & Romero Sánchez, A. (Eds.). (2015). Danzando la resurrección de los cuerpos: Rutas de autocuidado y autosanación energética. Kairós Educativo. https://aulasvirtuales.udistrital.edu.co/pluginfile.php/417234/mod_folder/content/0/Polifonias_de_la_educacion_comunitaria_y%20%281%29.pdf?forcedownload=1

Blair, E., & Londoño, L. M. (2003). Experiencias de guerra desde la voz de la mujeres. Nómadas (Col), (19), 106-115. Disponible en: https://www.redalyc.org/pdf/1051/105117940011.pdf

Belalcazar Valencia, J. & Llano Cometa, V. (2020). La Concepción del Yo de las Madres de Soacha Mediante las Narrativas de Cuerpo, Voz y Objetos en la Obra "Antígonas, Tribunal de mujeres". En Belalcazar Valencia, J et al. (2020). *La noción de víctima: entre el reconocimiento objetivo - autorreconocimiento subjetivo.* 1 ed. Universidad Libre, Cali. Colombia. ISBN 978-958-5182-24-0,. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7546331.pdf

Cabnal, L. (2010). *Acercamiento a la construcción de la propuesta de pensamiento epistémico de las mujeres indígenas feministas comunitarias de Abya Yala*. En *Feministas diversos: El feminismo comunitario* (pp. 11-33). Madrid: ACSUR-Las Segovias. https://elizabethruano.com/wp-content/uploads/2019/07/Cabnal-2010-Propuesta-de-Pensamiento-Epistemico-Mujeres-Indigenas.pdf

Castro Roso, S. (2017). Escuela de comunicación popular para mujeres MIRABAL: fortaleciendo el liderazgo, la participación y el empoderamiento de mujeres de la sabana de Bogotá. [Tesis de grado para optar al título de Maestra en comunicación, educación]. Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Repositorio institucional. https://repository.udistrital.edu.co/server/api/core/bitstreams/08aa5620-c635-4505-8f6c-2732720b8954/content

Centro Nacional de Memoria Histórica. (2013). *¡Basta ya! Colombia: memorias de guerra y dignidad.* CNMH. https://centrodememoriahistorica.gov.co/micrositios/informeGeneral/descargas.html

Congreso de Colombia. (2008). *Ley 1257 de 2008: Por la cual se dictan normas de sensibilización, prevención y sanción de formas de violencia y discriminación contra las mujeres*. Diario Oficial No. 47.193. https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=34054

Congreso de la República de Colombia. (2011). *Ley 1448 de 2011: Por la cual se dictan medidas de atención, asistencia y reparación integral a las víctimas del conflicto armado interno y se dictan otras disposiciones.* Diario Oficial No. 48.096. https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=43043

Combariza, J., & Aranda Camacho, Y. (2009). El turismo rural como estrategia de desarrollo territorial con enfoque de género. Revista de Estudios Sociales, (33), 45-59.

Combariza, J., & Aranda Camacho, Y. (2009). Rural tourism as a rural territorial development strategy: a survey for the Colombian case. Agronomía Colombiana, 27(1), 129–136.

Comunidad Mujeres Creando Comunidad. (2014). *El tejido de la rebeldía: ¿Qué es el feminismo comunitario?* La Paz, Bolivia: Moreno Artes Gráficas. Depósito Legal: #4-1-441-14. https://www.studocu.com/es-ar/document/universidad-nacional-del-comahue/perspectiva-socio-antropologica/julieta-paredes-adriana-guzman-el-tejido-de-la-rebeldia-que-es-el-feminismo-comunitario/8769226

Consejo Nacional de Política Económica y Social. (2025, 14 de febrero). *Política Nacional de Cuidado* (Documento CONPES 4143). Departamento Nacional de Planeación, República de Colombia. https://colaboracion.dnp.gov.co/CDT/Conpes/Econ%C3%B3micos/4143.pdf

Crenshaw, K. (1991). Mapping the margins: Intersectionality, identity politics, and violence against women of color. Stanford Law Review, 43(6), 1241–1299. https://doi.org/10.2307/1229039

Cuéllar, M. J. (2019). Danza comunitaria como experiencia de formación desde el cuerpo y la emoción. Universidad Pedagógica Nacional. https://repositorio.upn.edu.co/items/a0a84f5e-cdbc-4973-9bd2-a5291d90d718

Cuéllar-Gálvez, D., Aranda-Camacho, Y., Mosquera-Vásquez, T. (2018). A model to promote sustainable social change based on the scaling up of a high-impact technical innovation. Sustainability, 10(12), 4532. https://www.mdpi.com/2071-1050/10/12/4532

Cuéllar-Gálvez, D., Aranda-Camacho, Y., Mosquera-Vásquez, T. (2018). Modelo de cambio social sostenible en contextos comunitarios. Fundación para el Desarrollo Local. https://www.uco.es/dptos/economia-agraria/grupos-investigacion/sej109.php

Comité Internacional de la Cruz Roja. (2016). *El Derecho Internacional Humanitario y los conflictos armados no internacionales.* CICR. https://www.icrc.org/es/publication/el-derecho-internacional-humanitario-y-los-desafios-de-los-conflictos-armados

Cuevas Marín, P., & Bautista Fajardo, J. (2018). *Memoria colectiva, corporalidad y autocuidado: Rutas para una pedagogía decolonial*. Universidad Pedagógica Nacional. https://repositorio.upn.edu.co/items/42bb709c-301b-4a67-9f8d-d33846188f1f

De Erice Aranda, L. S. (2022). Diligencia debida empresarial y derechos humanos laborales: principios y aplicaciones. Revista de Derecho Laboral, 10(2), 89–112. https://periodicos.ufjf.br/index.php/HOMA/article/view/37339

De Erice Aranda, L. S. (2022). La diligencia debida empresarial como mecanismo para reforzar el respeto de los derechos humanos laborales en América Latina. Homa Publica, 6(1), 100–100. https://periodicos.ufjf.br/index.php/HOMA/article/view/37339

Díaz Caicedo, C. H. (2016). El canto como práctica pedagógica al interior de las comunidades afrodescendientes en la zona Pacífico de Colombia. Revista de la Facultad de Bellas Artes, Universidad Pedagógica Nacional. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2011-804X2018000100062

Díaz Parra, A. C., & Tique Gómez, L. F. (2017). Corpografía: análisis de la expresión corporal en Educación Física. [Tesis de grado, Universidad Pedagógica Nacional]. https://repositorio.upn.edu.co/bitstreams/058e0821-713e-47e1-9519-981cb4d4ac7d/download

Dolar, M. (2007). *Una voz y nada más*. Buenos Aires, Argentina, Ediciones Manantial SRL. https://audiocreativa.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/03/258987576-dolar-mladen-una-voz-y-nada-mas.pdf

Enrico, J., & Castro, A. (2021). Género, feminismos y pedagogías de frontera: aportes críticos al espacio educativo. *Pedagogía y Saberes*, (54), 1–20. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-24942021000100155

Escobar Sabogal, N. (2020). La palabra incómoda: narrativas sobre la experiencia de vida de Selena, Juana y Camila, tres mujeres excombatientes de las Autodefensas Unidas de Colombia. Disponible en: https://repositorio.uniandes.edu.co/entities/publication/ea5be324-0399-41c0-9635-4bc0aa1d16ec

Espinosa León, Y. L. (2020). La expresión corporal como puesta lúdico-didáctica para el aprendizaje significativo en primera infancia. Universidad Nacional Abierta y a Distancia. https://repository.unad.edu.co/handle/10596/38189

Federici, S. (2004). *Calibán y la bruja. Mujeres, cuerpo y acumulación originaria*. Madrid: Traficantes de Sueños. https://traficantes.net/sites/default/files/pdfs/Caliban%20y%20la%20bruja-TdS.pdf

Figueroa Castaño, D. Z., Pérez Muñoz, M. X., Serna Roa, S. E., Torres Quiroga, D. C., Valencia Hoyos, M. Y., & García Orjuela, E. M. (2014). Participación comunitaria, un reto pedagógico para la educación. [Tesis de grado, Universidad Pedagógica Nacional].

Freire, P. (1970). *Pedagogía del oprimido*. Siglo XXI Editores. https://www.servicioskoinonia.org/biblioteca/general/FreirePedagogiadelOprimido.pdf

Freire, P. (1996). *Pedagogía de la autonomía: Saberes necesarios para la práctica educativa*. Siglo XXI Editores. https://redclade.org/wp-content/uploads/Pedagog%C3%ADa-de-la-Autonom%C3%ADa.pdf

Fontenla, M. (2005). *¿Qué es el patriarcado?* Mujeres en Red. https://www.mujeresenred.net/spip.php?article1396Butler, J. (2002). *Cuerpos que importan*. Paidós.

Gentile, B. (2011). *Memoria pedagógica y cuerpo: una mirada crítica desde la educación popular*. Revista Iberoamericana de Educación, 55(1), 1–12.

Gilligan, C. (1985). *La moral y la teoría: Psicología del desarrollo femenino* (J. L. Gil Aristu, Trad.). Fondo de Cultura Económica.

Guerrero Lacoste, S. I. (2023). *La pedagogía de los cuerpos oprimidos: aportes de Paulo Freire para una educación física liberadora* [Tesis de Magíster]. Universidad de Chile. https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/207037

Hanh, T. N. (2008). *El milagro de mindfulness*. Kairós.

Hernández, J. M. (2014). Siempre tuve la idea de dos hijos como mínimo- vivencias de un grupo de mujeres trabajadoras en Bogotá D.C. en el primer trimestre del 2014 [Trabajo de grado, Pontificia Universidad Javeriana]. Puente Aranda. Repositorio Javeriana. https://repository.javeriana.edu.co/bitstreams/fadbfa5c-b17e-4bee-9e7c-b39f1e7580e6/download

Hernández Morales, I. (2020). *Colonialismo, capitalismo y patriarcado en la historia y los feminismos del Abya Yala*. *Revista de Estudios y Cosas Sociales Latinoamericanos REPL*, 3(1). https://journalusco.edu.co/index.php/repl/article/view/2545

hooks, b. (1994). *Teaching to Transgress: Education as the Practice of Freedom*. Routledge. https://commons.princeton.edu/eng574-s23/wp-content/uploads/sites/348/2023/03/hooks-Teaching-to-Transgress.pdf

Jaller, A., Aravena, M. (2025). Laboratorios pedagógicos como didácticas docentes en contextos rurales. Alternancia - Revista de educación e investigación, 7(13), 72-83. https://doi.org/10.37260/alternancia.v7n13.9

Jaramillo Sánchez, C., & Serrato Rodríguez, D. (2016). El cuerpo como punto singular de la sexualidad: entre la normalización y otras posibilidades. [Trabajo de grado, Universidad Pedagógica Nacional].https://revistas.upn.edu.co/index.php/bio-grafia/article/view/4498

Javeriana & UPN. (2020). Sintiendo a través del cuerpo: propuesta pedagógica para la expresión corporal y la educación emocional. Pontificia Universidad Javeriana y Universidad Pedagógica Nacional. https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/50206

Mahecha Montañez, A. M., & Collado Castellanos, A. S. (2024). Tejiendo una nueva educación superior en Latinoamérica: aportes de los feminismos descoloniales a la pedagogía. *Revista de la Educación Superior*, 53(211). https://www.scielo.org.mx/pdf/resu/v53n211/0185-2760-resu-53-211-41.pdf

Marín-Arango, H., & López de Mesa, R. (2019). Análisis de los contenidos de expresión corporal impartidos en la formación inicial de los docentes de primaria. Educación XX1, 22(1), 319–343. https://www.redalyc.org/journal/706/70667730020/html/

Melo, A., & Peroza, J. (2024). *Sobre alegría esperanza: pensar la docencia en el diálogo entre Paulo Freire y Baruch de Spinoza*. Foro de Educación. https://forodeeducacion.com/ojs/index.php/fde/article/view/632

Moliner, A., & Gil, A. (2020). Políticas del cuidado y prácticas feministas: Sostenibilidad de la vida y justicia social. Icaria Editorial.

Mourão, L., Porto, J. B., & Puente-Palacios, K. (2014). Construção e evidências de validade de duas escalas de percepção de desenvolvimento profissional. Psico-USF, 19, 73–85. https://www.scielo.br/j/pusf/a/3Bzyf3QGzNbJ7dnGk56yJKL/abstract/?lang=pt

Mourão, L., Porto, J. B., & Puente-Palacios, K. (2014). Escalas de percepción profesional y empoderamiento femenino en contextos organizacionales. Psicologia: Reflexão e Crítica, 27(3), 470-478.

Mujeres cuidadoras de personas con discapacidad: una aproximación a las prácticas de comunicación, resistencias y luchas [Trabajo de grado]. (2022). Corporación Universitaria Minuto de Dios. Puente Aranda, Bogotá D.C. Repositorio Uniminuto. https://repository.uniminuto.edu/items/b3fd377d-bfba-4ed7-a42b-b454c3f24399

Navas, C. (30 de noviembre de 2011). *Los Acróbatas del Empire State de 1934 (en video)*. Sentado frente al mundo. https://sentado-frente-al-mundo.blogspot.com/2011/11/los-acrobatas-del-empire-state-de-1934.html

Lacárcel Moreno, J. (2003). Psicología de la música y emoción musical. *Educatio Siglo XXI*, *20*, 213–226. Recuperado a partir de https://revistas.um.es/educatio/article/view/138

Lambuley, R. (2005). Músicas regionales y modernidad. Reflexiones sonoras (en voz alta) y dispersas a propósito de los estudios culturales. Centro de Investigaciones y Desarrollo Científico, 387-407. https://es.scribd.com/document/188273673/Musicas-regionales-y-eurocentrismo-Cultura-arte-y-civilizacion

Lugones, M. (2008). *Colonialidad y género*. Tabula Rasa, (9), 73–102. Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, Bogotá, Colombia. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-24892008000200006&script=sci_abstract&tlng=es

Ocampo, K. J. L. (2025). Rehabitar la Cotidianidad: Las Mujeres de Pogue y la Potencia del Canto como Herramienta Política. Revista de Estudiantes de Ciencia Política, (23-24), 49-66. Disponible en: https://revistas.udea.edu.co/index.php/recp/article/view/359902/20817917

Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos. (2019). *Los conflictos armados y el Derecho Internacional Humanitario.* Naciones Unidas. https://www.ohchr.org/es/protecting-human-rights-conflict-situations

Olaya Narváez, J. M. (2025). "Rehabitando mi cuerpo y la memoria": sistematización de la experiencia del proceso de formación en los espacios de autocuidado con la Red de Mujeres de Puente Aranda [Tesis de maestría, Universidad Distrital Francisco José de Caldas]. repositorio.udistrital.edu.co+1. https://repository.udistrital.edu.co/items/358ce78d-ce29-4c23-9d1e-1d7d62379483

Pallarès Piquer, M., Traver, J., & Planella, J. (2016). *Pedagogía del cuerpo y acompañamiento, una combinación al servicio de los retos de la educación*. Ediciones Universidad de Salamanca. https://www.researchgate.net/publication/312287382_Pedagogia_del_cuerpo_y_acompanamiento_una_combinacion_al_servicio_de_los_retos_de_la_educacion

Puente-Palacios, K. (2004). Clima organizacional en colectivos femeninos: validación de escalas adaptadas al contexto latinoamericano. Revista de Psicología del Trabajo, 20(1), 23-35.

Puente-Palacios, K. (2004). Validação cruzada de uma escala de clima organizacional. Estudos de Psicologia (Natal), 9, 113–119. https://www.scielo.br/j/epsic/a/sHJHbfPwTF7YKrmrMw8CyPC/?lang=pt

Quintar, E. (2009). *Pedagogía de la potencia y didáctica no parametral*. Revista Interamericana de Educación de Adultos, 31(1), 119–133. https://www.redalyc.org/pdf/4575/457545096006.pdf

Quintero Meneses, S. Y. (2019). *El Teatro del Oprimido: una propuesta didáctica para descubrir desde su imagen corporal la opresión y la realidad social de las mujeres trabajadoras sexuales (MTS), en el barrio Santafé, localidad de Los Mártires, Bogotá* [Trabajo de grado, Especialización en Docencia Universitaria]. Universidad Cooperativa de Colombia. https://repository.ucc.edu.co/entities/publication/8f42b55d-689d-4f88-8f1d-1c99c4fb7878

Raczynska, A. (s.f). Cuerpo territorio: una reivindicación del derecho a decidir sobre la tierra y el territorio. *The Norwegian Human Rights Fund.* *https://nhrf.no/espanol/blog/cuerpo-territorio-una-reivindicaci%C3%B3n-del-derecho-a-decidir-sobre-la-tierra-y-el-territorio*

Reales-Moreno, M. V., & Ospina-Álvarez, T. (2022). La experiencia corporal en el aula. Aproximación a una estrategia pedagógica pensada desde y con el cuerpo. *(pensamiento), (palabra). Y Obra*, (27), 64–83. https://doi.org/10.17227/ppo.num27-14310

Rojas, E. D. (2020). *Corazonando raíces: construcción de una propuesta de enseñanza musical desde la interculturalidad crítica.*. Recuperado de: http://hdl.handle.net/20.500.12209/12170.

Rosas Monroy, J. A. (2022). *Mujeres cuidadoras de personas con discapacidad: Una aproximación a las prácticas de comunicación, resistencias y luchas*. https://repository.uniminuto.edu/items/b3fd377d-bfba-4ed7-a42b-b454c3f24399

Sala CAA. (2021). Trabajos de grado sobre CAA en la Universidad Pedagógica Nacional. Universidad Pedagógica Nacional. https://salacaa.upn.edu.co/trabajos-de-grado-sobre-caa-en-la-universidad-pedagogica-nacional-ii/

Sánchez Huarcaya, A. O. (2020). Los métodos de investigación para la elaboración de las tesis de maestría en educación. Pontificia Universidad Católica del Perú. https://files.pucp.education/posgrado/wp-content/uploads/2021/01/15115158/libro-los-metodos-de-investigacion-maestria-2020-botones-2.pdf

Sánchez Huarcaya, A. O. (2020). Metodologías participativas aplicadas en diagnósticos comunitarios: sistematización desde la Red de Mujeres. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Sibilia, P. (2006). *El hombre postorgánico: cuerpo, subjetividad y tecnologías digitales.* Argentina, Fondo de Cultura Económica. https://comunicacionunal.files.wordpress.com/2010/09/sibilia-paula-el-hombre-postorganico.pdf

Segato, R. (2016). *La guerra contra las mujeres*. Traficantes de Sueños. https://traficantes.net/sites/default/files/pdfs/map45_segato_web.pdf

Serres, M. (2011). *Variaciones sobre el cuerpo* (M. C. Pons, Trad.). Fondo de Cultura Económica. https://descargarlibrosenpdf.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/07/serres-michael_variaciones-sobre-el-cuerpo.pdf

Sloterdijk, P. (2013). *Has de cambiar tu vida: Sobre antropotécnica* (I. Reguera, Trad.). Pre-Textos. https://pre-textos.com/wp-content/uploads/2022/08/espirituycuerpoblogspotcomes-has-de-cambiar-tu-vida.pdf

Suárez Bautista, A. C. (2015). *Construcción de memorias colectivas disidentes a través de la música, en perspectiva decolonial: El caso de las Madres de Soacha* [Trabajo de Fin de Máster, Universidad Internacional de La Rioja]. *Máster en Intervención Social en las Sociedades del Conocimiento*. https://www.academia.edu/83968945/Construcci%C3%B3n_de_memoria_colectiva_a_trav%C3%A9s_de_la_m%C3%BAsica_La_experiencia_del_Movimiento_de_las_Madres_de_Plaza_de_Mayo

Tafur Puente, R. (2010). Acceso desigual a recursos educativos: propuestas para una formación docente con enfoque de género. Pontificia Universidad Javeriana.

Tafur Puente, R., & De la Vega Ramírez, A. (2010). El acceso a los recursos educativos por los docentes de educación secundaria: un estudio exploratorio. Pontificia Universidad Católica del Perú. https://www.redalyc.org/pdf/7178/717876776002.pdf

Torres, L. R. (2017). Cuando decir es hacer. El rap de mujeres en Bogotá como un acto performativo. Encuentros, 15(3), 225-240. Disponible en: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6205207

Tovar, D. (2012). *Memoria, Cuerpos y Música. La voz de las víctimas, nuevas miradas al Derecho y los Cantos de Bullerengue como una narrativa de la memoria y la reparación en Colombia* [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Colombia]. Repositorio UNAl. ***https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/48535***

Valadez, A. (11 de octubre de 2022). Ensayan acróbatas de Cirque du Soleil para brindar calidad. *Mural.* https://www.mural.com.mx/ensayan-acrobatas-de-cirque-du-soleil-para-brindar-calidad/ar2484892

Vázquez Verdera, V. (2010). *La perspectiva de la ética del cuidado: Una forma diferente de hacer educación*. *Educación XX1*, 13(1), 289–305. https://www.redalyc.org/pdf/706/70618037008.pdf

Viveros Vigoya, M. (2016). *La interseccionalidad: una aproximación situada a la dominación*. Debates Feministas, 52, 1–17. Universidad Nacional de Colombia. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0188947816300603

Walsh, K. (2005). Interculturalidad crítica y pedagogía de-colonial: Apuestas (des)de el in-surgir, re-existir y re-vivir. En K. Walsh. (Ed.), *Pedagogías de-coloniales: perspectivas, experiencias y horizontes* (pp. 1–29). Editorial Abya Yala. https://redinterculturalidad.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/02/interculturalidad-crc3adtica-y-pedagogc3ada-decolonial-walsh.pdf

Zemelman, H. (2024). *Voluntad de conocer. El sujeto y su pensamiento en el paradigma crítico*. Internet Archive. https://archive.org/details/zemelman-r.-voluntad-de-conocer.-el-sujeto-y-su-pensamiento-en-el-paradigma-critico

Anexos

Anexos 1 Material pedagógico

Para consultar el material pedagógico, dar clic en el siguiente enlace
https://heyzine.com/flip-book/5108eaede9.html

Anexos 2 Planeación de las sesiones del Laboratorio Pedagógico *Sinergia de la vitalidad, exploración del movimiento, cuerpo y voz.*

INFORMACIÓN GENERAL DE LA SESIÓN 1			
Nombre o título	Desconectar para conectar	**Fecha**	17/05/2025
Facilitadoras	Aruma Rios Laura Caicedo	**Lugar**	Red de mujeres de Puente Aranda

PLANEACIÓN DE LA SESIÓN	
Objetivo	Generar un espacio de apertura y confianza para el reconocimiento del ser mujer y el ser colectivo, a través del cuerpo y de la voz.
Eje temático	Ser mujer y ser colectivo
Nombre de las actividades	● Soy porque somos ● Conectar con la raíz ● Disposición corporal y de la voz ● Compartir el alimento es compartir el amor

Descripción secuencial de actividades		Tiempo estimado
Metodología	**Actividad rompehielos:**	
	Presentación grupal: **Soy porque somos.** - Invitamos a que las mujeres nos reunamos en un círculo en el que sea posible vernos entre todas - Dentro del círculo se encontrará un altar que acompañará la disposición energética y la construcción de confianza. - En el primer momento, se invitará a que cada una de las mujeres se presente de la siguiente forma: De los pies a la cabeza soy "Laura" y de la cabeza a los pies soy canto. (danza, escritura, poeta, etc). Haciendo referencia en primer lugar, a nuestro nombre, y en segundo lugar, a aquello que nos encante hacer, o aquello con lo cual nos identificamos.	30 minutos

	- Luego de ello, invitamos a que nos ubiquemos de a parejas. - Luego de tener la pareja, invitaremos a realizar un ejercicio de espejo donde cada pareja cumplirá con dos roles. El primer rol será el de una persona que a través del movimiento y una palabra represente lo que significa la red de mujeres en su vida. El segundo, será el rol de la persona que reproduce este movimiento. El rol se intercambiará entre las dos participantes. - Luego de ello, retornamos al círculo y allí, una persona muestra su movimiento y la persona que sigue muestra el movimiento anteriormente identificado y suma a ello, su movimiento personal.	
	Presentación de la propuesta: (Representación gráfica de la metamorfosis) -Laura y Aruma presentan la propuesta, objetivos, en el marco de qué se desarrollarán las actividades, entre otros detalles. - Hablar de la posibilidad de crear un performance y qué contendrá ese performance, o qué se quiere mostrar con ese performance. - A través de intervenciones de voz o post-it y fichas las mujeres podrán poner sus preguntas y sobre todo, qué necesidades consideran importantes en la propuesta, qué actividades serían relevantes para ellas.	20 minutos
	Momento 1: ***conectar con la Raíz*** Se invita a las mujeres a estar en quietud, a ser muy conscientes de la respiración (se explica brevemente la respiración en tres tiempos), y si se sienten cómodas se les invita a cerrar los ojos, si así lo desean.	40 minutos.

	Luego se realizarán preguntas orientadoras, ¿cómo estuvo tu día? ¿Cómo estuvo tu semana? ¿Cuándo fue la última vez que tuviste un espacio para ti?. seguido a esto se les invitara a pensar en un lugar que les brinde calma como el mar, la montaña, los árboles, el cuarto de mi casa, un bosque y se imaginen allí. Se realizará una estimulación con sonidos y aromas para permitir una conexión mucho más profunda. En este sentido se busca que las mujeres, se sientan en un lugar cómodo para conectar con ellas mismas, con su ser mujer, con su espiritualidad, con su emocionalidad, con su fragilidad, con el fin de que reconozcan el espacio como un lugar seguro que se construye desde el amor. Parte de este ejercicio, permitirá una conciencia corporal, por ello se realizará la invitación a sentir cada parte del cuerpo, y preguntarles ¿cómo lo sientes? Está pesado, está liviano, hay alguna parte del cuerpo que duela más que otra, entre otras. Se les invita a tocarse, sentir el brazo, la pierna, la cabeza, el rostro.	
	Momento 2: ***Disposición corporal y de la voz*** - Invitaremos a caminar por el espacio, hacer conciencia de las personas con las que nos encontramos para mirarles a los ojos. - Luego, haremos conciencia sobre nuestra respiración y sobre nuestro caminar. - Seguido de ello, invitaremos a modificar las velocidades en el camino para movernos en velocidades altas y bajas. - Luego de ello, invitaremos a que, poniendo atención a diferentes partes del cuerpo, traslademos el primer momento *Conectar con la Raíz* al movimiento corporal. Todas las sensaciones, pensamientos, deseos, anhelos, recuerdos que aparecieron en el primer momento van a ser transformados en movimientos. Para ello, se hará uso de	40 minutos

	diferentes ritmos y canciones, que evoquen diferentes deseos de movimientos. - Seguido de ello, se realizará un ejercicio de stop, que invitará a que, cada vez que se diga stop, sostendremos una figura por un tiempo prolongado. - Seguido de ello, se invitará a contar una anécdota que genere felicidad y comodidad, mientras todas mantenemos la figura corporal. Este ejercicio, tendrá pausas, entre movimiento, creación de figura y hablar. Se espera que todas podamos compartir nuestra anécdota. - Retornaremos al círculo para respirar y hacer algunas caricias sobre nuestro propio cuerpo. Por ejemplo, se invitará a tocar algunas partes del cuerpo muy relevantes cuando se activa la voz, como las comisuras de los labios, sacar la lengua, acariciar la garganta, el estómago, entre otros. - Seguido de ello, retornaremos al círculo para proponer otro ejercicio de voz… que se relaciona con la estimulación y la conexión de sonidos y sensaciones, es allí donde se propone hacer a partir del sonido del tambor un sonido con la voz a partir de la letra A y así jugar con su voz en diferentes armonías, seguido a esto se realiza con la consonante LA y así mismo seguir jugando con la voz al tiempo del tambor, hasta lograr quedar al unísono. - Seguido de ello, tendremos un momento para la escritura donde podremos invitar a escribir de forma anónima en qué momentos, situaciones o anécdotas de nuestra vida hemos sido silenciadas o se nos ha quitado nuestra voz. - Dentro de la escritura o dibujo poder preguntar qué situaciones, personas, momentos, animales o seres les han ayudado a recuperar esa voz. Y poder plasmarlos en los dibujos y en la escritura.	

	- Después de ello, en el círculo tomaremos nuestros objetos de valor, para reencontrarnos con nuestra propia fuerza y con aquellos símbolos que nos permiten sostenernos en el mundo. Pediremos que quienes quieran compartan por qué trajeron dicho objeto y/o a través de dicho objeto puedan agradecerse a sí mismas por algo. Por ejemplo, tomo este objeto como fortaleza para mi corazón y a través de él me agradezco por estar aquí hoy presente, por sostener mi hogar, por no permitir ninguna violencia sobre mí. Me agradezco por perdonarme. - Finalizamos este momento con un ohmmm al unísono y con una respiración profunda.	
	Momento 3: ***Compartir el alimento es compartir el amor*** **-**Se llevará a cabo un espacio para compartir el alimento. Para ello, mantendremos el círculo.	40 minutos.
Medios o materiales	- Formulario de google forms - sonidos y aromas - Altar: Tela, velas, flores, incienso, agua, tierra, elementos de importancia para nuestra vida. - Música - Parlante - Post- it - Esferos, colores, marcadores - Mantas, cobijas, almohadas para sentarnos - Agua, hidratación - Uso de sonidos naturales y de frecuencias de fondo	
PROPUESTA PARA LA RETROALIMENTACIÓN		
Resultados esperados	Se espera generar un acercamiento y una construcción de confianza con las mujeres de la red. Así como un espacio para cada una de las mujeres donde sea posible reconocer el ser mujer y lo que ello implica para la vida misma. Se espera que el espacio del taller le permita a las Mujeres de la Red de Puente Aranda, desconectarse de la vida laboral, académica,	

	social e incluso familiar, a manera de regalo. Un lugar para el tiempo propio, un regalo para reconocer el cuerpo propio y la voz propia. A través del taller, se espera llevar a cabo una socialización de la investigación que se está realizando, en la cual nace la propuesta de talleres para la Red de Mujeres de Puente Aranda.

<table>
<tr><th colspan="3">REPORTE DE LA SESIÓN 1</th></tr>
<tr><td>Fecha de realización</td><td colspan="2">17/05/2025</td></tr>
<tr><td>Total de participantes</td><td colspan="2">4 mujeres</td></tr>
<tr><td>Observaciones Generales</td><td colspan="2">Se observa que las mujeres desde su lugar las atraviesan diferentes situaciones, y es por esto que la red de mujeres les permite estar en confianza, en un lugar seguro, desde allí se construye desde el amor, la sinceridad, la compañía</td></tr>
<tr><th colspan="3">RESULTADOS CUALITATIVOS</th></tr>
<tr><th>Emociones, situaciones, palabras emergentes</th><th colspan="2">Inquietudes pendientes</th></tr>
<tr><td>Emociones: Cansancio, expectativa, vulnerabilidad, liberación

Actitudes: Apertura, empatía, apoyo

Situaciones: Desahogo, reflexión, conexión emocional y físico</td><td colspan="2">• ¿cómo podemos conocernos más a nosotras mismas?
• ¿cómo brindarnos un espacio para nosotras sin sentirnos culpables?
• ¿como la red de mujeres, permite que exista una estabilidad mental?</td></tr>
<tr><th>Reflexiones sobre los resultados</th><th colspan="2">Anexos</th></tr>
</table>

Hubo una construcción de confianza y reconocimiento mutuo, también una respuesta afirmativa a la propuesta. El encuentro fue un espacio que fomento la conexión emocional profunda y significativa, alrededor de los que atravesaba a las mujeres. Sin embargo esto permitió el crecimiento personal Se evidencia la conformación y el sostenimiento de un espacio seguro Visibilizar que para sacar la voz, se necesita una integralidad del cuerpo y del canto. Sentir el corazón, nuestras pulsaciones, vibraciones, para luego emitir sonidos, melodias, cantos Necesidad de transversalización del canto, a partir de integralidad de la voz y del cuerpo	 

INFORMACIÓN GENERAL DE LA SESIÓN 2			
Nombre o título	Sinergia cuerpo y voz	**Fecha**	31/05/2025
Facilitadoras	Aruma Rios Laura Caicedo	**Lugar**	Red de mujeres de Puente Aranda

PLANEACIÓN DE LA SESIÓN	
Objetivos	Integrar el movimiento y la conciencia corporal con la sensibilidad del canto, para evocar la liberación de la potencia de las mujeres de la Red.
Eje temático	Integración voz y cuerpo
Nombre de las actividades	• Flores vienen, flores van. • Sinergia cuerpo y voz • Círculo de masajes colectivo. • Diálogo y sensibilidad

Descripción secuencial de actividades		Tiempo estimado
Metodología	**Actividad rompehielos:** *Flores vienen, flores van.* Las mujeres asumen el rol de dos tipos de flores Ejemplo: Lavandas y girasoles, luego que los roles están establecidos se le invitara que se hagan de parejas en círculo unas enfrente de las otras. Seguido a esto ellas deben conversar acerca de algunas preguntas orientadoras, se establecerá un tiempo para dialogar y cada vez que finalice el tiempo de se indicará (los girasoles deben rotar tres lavandas a la izquierda) y este ejercicio se manejara durante todas las preguntas. 1. Cuéntele a la otra persona algo que te impactó en el transcurso de la semana. 2. Cuales son las prácticas de cuidado contigo misma. 3. ¿Crees que en Colombia existen desafíos y barreras en el ser mujer? 4. ¿Qué es lo que más disfrutas hacer?	30 minutos
	Momento 1 ***Sinergia cuerpo y voz*** Danza del viento Nos encontramos en círculo y empezamos muy suavemente y en nivel de velocidad lento a realizar la danza del viento. Podemos opcionalmente tener los ojos cerrados. Incrementamos la respiración consciente y profunda mientras estamos en movimiento. Posteriormente, invitamos a que subamos el nivel de velocidad, y en esa medida, se sube el nivel de altura del movimiento de los pies. Seguido a esto invitamos a las mujeres a realizar la Respiración de fuego. Para ello, invitamos a ser conscientes de la respiración en tres tiempos, seguido de	1 hora

	esto se les indicará que cuando exhalen deben hacerlo fuerte (tipo liberacion- suspiro) luego de repetidas veces se reemplaza el suspiro por un sonido (mmm, aaaa, shi) Después de ello, incrementamos el canto colectivo de agradecimiento al sol: "Aremuo duh duh ja oro mahiele awonona" Les invitamos a tener la mano sobre el corazón sobre el corazón o sobre el abdomen. Sentarnos en posición flor de loto y allí realizar la técnica de respiración de fuego en la que se hace una inhalación rápida y consciente. Tendremos los ojos cerrados. Bajo esta respiración, invitamos a compartir a través del habla un *yo soy.* Ejemplo: yo soy memoria y consciencia del pasado, soy recuerdo triste, soy recuerdo feliz, soy fuerza, soy hacedora de mi presente y futuro… Cada mujer libremente, pronuncia su *yo soy.* Paralelamente al ejercicio del habla, todas las mujeres estaremos acompañando con una vibración de la voz a través de un *mmmmmmmm* prolongado. Este ejercicio se repetirá varias veces, según las necesidades de las mujeres.	
	Momento 2. ***Círculo de masajes colectivo.*** Manteniendo el círculo, invitamos a que, cada una de nosotras, podamos identificar algunas partes del cuerpo donde sintamos dolor, tensión, alguna afección incómoda. Seguido de ello, cada una de nosotras, usa un aceite esencial que sea de nuestro agrado, y lo aplicamos sobre la parte afectada (en este caso usamos aceite de lavanda). Luego, invitamos a generar una caricia sobre esos lugares de dolor y de tensión, identificando el ritmo, la presión y la fuerza que cada una necesita para producir una sensación de alivio y tranquilidad.	30 minutos

	Momento 3 ***Diálogo y sensibilidad*** Sentir miedo es producto de años de control Existe un voz válida y otra que debería callar Somos entrenadas para encajar en cierto tipo de patrones, por lo cual se generan emociones estancadas en el cuerpo que se ven reflejados en la voz y en la manera en como actuamos.	1 Hora
Medios o Materiales	• Tapetes para yoga o tapetes o cobijas cómodas que se puedan poner sobre el suelo. • Aceites esenciales (Lavanda, ruda). • Música • Bafle	
PROPUESTA PARA LA RETROALIMENTACIÓN		
Resultados esperados	Se busca que las mujeres reconozcan su capacidad para desarrollar la potencia a partir del del arte y la construcción comunitaria	

REPORTE DE LA SESIÓN 2	
Fecha de realización	31/05/2025
Total de participantes	7 mujeres
Observaciones Generales	Se observa cómo las mujeres de la red de Puente Aranda tienen una gran apertura para realizar un espacio de creación, y así mismo a explorar tanto con su cuerpo cómo con su voz
RESULTADOS CUALITATIVOS	

Emociones, situaciones, palabras emergentes	Inquietudes pendientes
Emociones: Expectativa, cansancio, gratitud **Actitudes:** Resiliencia, confianza, empatía, determinación, buena comunicación, **Situaciones:** se presentan situaciones alrededor de situaciones personales que todo el tiempo permitieron tener reflexión.	● ¿Desde donde trabajar las prácticas corpo sensoriales? ● Desde que lugar la política nacional de cuidado, ve al cuidado.
Reflexiones sobre los resultados	**Anexos**
Reconocer lo comunitario como espacio seguro, como un espacio de encuentro y de construcción, es aceptar que todos los cuerpos habitan una vulnerabilidad, pero también habitan una potencia. En ese sentido, habitan memorias, donde cualquier sonido, sensación o movimiento puede transportar a los cuerpos. Al dialogar se reconoce la importancia de generar tejido con la otra, así sea desde la diferencia o desde la complicidad; al movilizar el cuerpo se estableció una conciencia corporal individual, pero al buscar qué crezca la energía de manera colectiva al momento de danzar permite reconocer el acompañamiento y la sinergia que debe existir en la colectividad, es así como al cantar o al expresar algún sonido con la voz permite generar una armonía para la conexión con una misma pero con la potencia de la conexión comunitaria y cómo es de allí se puede generar espacios de cuidado. El cuidado no solo individual de la vida, sino el cuidado comunitario y el cuidado de la vida en general (de todo lo que tiene vida) Por qué el cuidado tiene que ser pensado de manera armónica dónde se establezcan relaciones qué realmente construyan un cuidado sincero y sensato, no es el cuidado que vende la industria o el sistema. Es el cuidado que habla de relaciones	

afectuosas compasivas, el cual nos lleva a anunciarnos como mujeres desde otros lugares de agencia como la autonomía, la emancipación y la resistencia de sistemas opresivos que funcionan a favor de la destrucción de la vida.	

INFORMACIÓN GENERAL DE LA SESIÓN 3			
Nombre o título	Del cuerpo obsoleto y del soltar para crear.	**Fecha**	20/06/2025
Facilitadoras	Aruma Rios Laura Caicedo	**Lugar**	Red de mujeres de Puente Aranda

PLANEACIÓN DE LA SESIÓN	
Objetivos	Generar exploración corporal para desbloquear el cuerpo desde lo oral, manual y física.
Eje temático	Metamorfosis corporal.
Nombre de las actividades	- **Círculo de Aprendizajes** - **Tejiendo el cuidado** - **Mi conexión, mi potencia** - **Diálogo y compartir.**

Descripción secuencial de actividades		Tiempo estimado
Metodología	**Actividad rompehielos:** **Circulo de Aprendizajes** - Invitamos a las mujeres a que nos reunamos en un círculo en el que sea posible vernos entre todas	30 minutos

	- En el primer momento, se invita a que cada una de las mujeres piense en una palabra que describa su semana. - Luego de ello, con una madeja de lana vamos a invitar a tejer una red. - Cada mujer debe lanzar la madeja a una de las personas presentes en el círculo diciendo la palabra; y así cada mujer va lanzando la madeja con el fin de construir un tejido colectivo del cuidado. - Así poco a poco se va ir tejiendo capa sobre capa con preguntas que aporten al construcción colectiva. Preguntas. - ¿En dónde nace nuestra vitalidad, la alegría de vivir y nuestra propia fuerza? - ¿Reconozco mi propia vulnerabilidad y la puedo equilibrar con mi propia fuerza? - ¿Me gusta jugar, cuántas veces a la semana juego o creo algo nuevo? Seguido a esto se invitara a destejer esta red devolviéndole la madeja a las compañeras que la tiraron antes con las siguientes preguntas. - ¿Qué acciones de cuidado tuvieron esta semana y cómo se vincularon en intimidad consigo mismas? - ¿Me amo a mi misma y me he perdonado a mí misma? ¿Tengo estrategias de perdón? - ¿Reconozco mi intuición, tengo algunas prácticas para fortalecer mi intuición? - ¿Cómo me conecto con el mundo espiritual, qué prácticas tengo para conectarme con ese mundo espiritual?	
	momento 1: **Tejiendo el cuidado**	1 hora

	En un primer momento se invita a que las mujeres tomen asiento, se les explicará que es una corpografía. Seguido a esto se les dará el material correspondiente para que puedan dibujar la silueta de su cuerpo en una hoja con colores, con texturas, etcétera. Esto con el fin de poder mapear lo que sentimos en el cuerpo, con puntos que permiten conectar el sentir y con lo que se ha vivido. Así mismo, poder responder a la pregunta de *¿Qué tipo de configuraciones físicas y psicológicas habitan en mí*? En este sentido se invita a poner un color sobre la zona en donde sientan cada emoción. • Alegría: Una sensación de satisfacción, felicidad y placer. • Tristeza: Una sensación de pena, desánimo o melancolía. • Miedo: Una respuesta a una amenaza o peligro percibido. • Ira: Una respuesta a una frustración o amenaza que se percibe como injusta. • Sorpresa: Una reacción ante un evento inesperado. • Asco: Una respuesta a algo que se considera desagradable o repugnante. Luego, se invita a que coloquen en un posit una experiencia que las haya marcado respecto a cada emoción a lo largo de su vida alrededor del movimiento corporal y la voz, invitándonos a reflexionar que el cuerpo es memoria. Se realizarán preguntas orientadoras durante el ejercicio, como. - Alguna vez sentiste mucha alegría por un logro que te permite sentirte a ti misma	

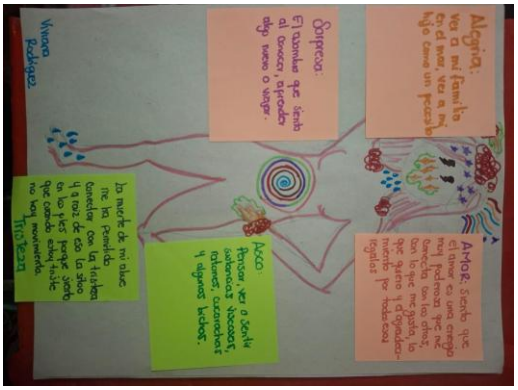
	- Alguna vez sentiste tristeza porque no te permitieron realizar algo - Alguna vez sentiste miedo porque te silenciaron - Alguna vez han sentido rabia porque las silenciaron o las detuvieron. - ¿Qué me molesta, qué realmente disfruto? Para descomponer nuestro cuerpo y mostrar mi propio ser Luego en la parte de atrás de la hoja deben escribir si consideran que el arte les permite despertar su potencia creativa, ¿sí? ¿no? ¿Por qué? y qué les trasmite esto.	
	Momento 2: **mi conexión, mi potencia** *¿Cuál es mi propia orgánica?* Es una forma de expresión corporal que permite explorar la relación entre el cuerpo, el movimiento y la emoción" Se invita a las mujeres a reconectar con la historia desde el cuidado y la memoria, lo que se plasmó anteriormente en el papel se trasladará al cuerpo, al movimiento y a los sonidos. En este sentido se invita a las mujeres a realizar una pequeña composición de movimientos que les permita expresar el sentir a partir de la exploración En compañía de sonidos suaves, invitaremos a realizar exploración del movimiento por todo el espacio lentamente, y así mismo la intensidad del sonido puede ir cambiando. Aquí es importante que las mujeres puedan identificar los movimientos y velocidades que les genera mayor gusto, atracción, comodidad e incomodidad. A medida que las mujeres vayan sintiendo más el cuerpo, se les invita a mostrar la composición una a una.	1 hora

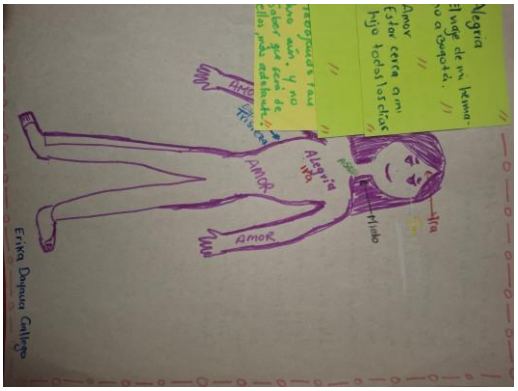
	Luego todas reunidas en círculo se finalizará con una palabra cantada de lo que les permitió la actividad. (Sentir, amor, conexion, memoria)	
	Momento 3: **Diálogo y compartir.** Momento para compartir a través del diálogo las sensaciones, experiencias, emociones y demás ocurridas durante el encuentro.	30 minutos
Medios o Materiales	● Hojas -Papel craf ● Lana ● Posits ● Marcadores ● Colores ● Pinturas ● Música - bafle	
PROPUESTA PARA LA RETROALIMENTACIÓN		
Resultados esperados	Los resultados esperados de esta sesión son: identificar las opresiones qué viven las mujeres desde su cotidianidad; en el primer momento es reconocer las sensaciones emociones y memorias que transitan por su cuerpo a partir de preguntas orientadoras, las cuales encaminan al segundo momento donde buscamos significados alrededor del cuerpo y de la memoria. Así cómo se construye la palabra del cuerpo para pasar a un tercer momento, donde las mujeres expresarán ese sentir o esa memoria con su cuerpo de manera creativa explorando con infinidad de posibilidades. Para finalizar con un ejercicio de reflexión y compartir de palabra donde se busca que las mujeres puedan empezar identificar que en ellas habita una potencia y al reflexionar colectivamente identificar la potencia colectiva de la red.	

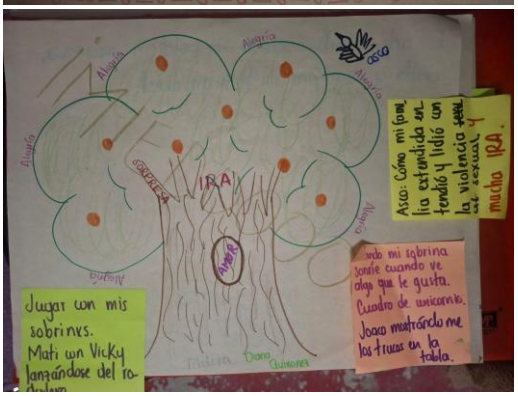
REPORTE DE LA SESIÓN 3	
Fecha de realización	20/06/2025
Total de participantes	7 mujeres
Observaciones Generales	La posibilidad de tejer con mujeres es la posibilidad de la creación de un espacio seguro, un espacio que permite sentir tranquilidad y acompañamiento; espacios comunitarios permiten tejer con el horizonte del cuidado es por esto que estos espacios siempre inician como un encuentro de complicidad desde preguntarnos ¿cómo estuvo tu semana? ¿requieres apoyo en algo? demuestra como el cuidado colectivo se construye desde preguntas muy simples. A medida que se teje la complicidad las risas no faltan

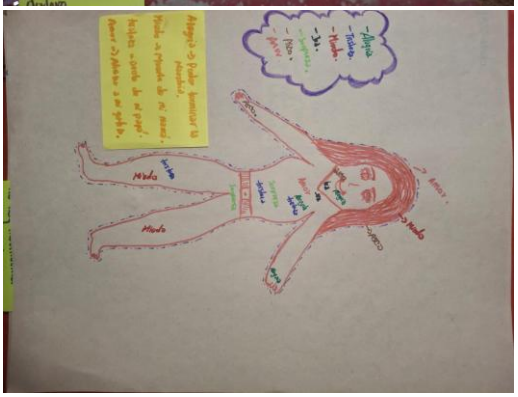
RESULTADOS CUALITATIVOS	
Emociones, situaciones, palabras emergentes	**Inquietudes pendientes**
Emociones: Disposición, alegria **Actitudes:** Entrega, determinación, apertura, cuidado **Situaciones:** Es interesante observar cómo las mujeres tienen una apertura a dialogar sobre sus cotidianidades. Una de las situaciones es la construcción de un espacio seguro, donde la palabra es escucha y es dicha sin miedo	¿cómo lograr equilibrar las cargas labores en la cotidianidad? ¿cómo se vive una vida que quiere ser vivida?
Reflexiones sobre los resultados	**Anexos**

Inicialmente es poder reconocer que las mujeres habitamos una inmensidad de espacios, a los cuales les entregamos mucho de nosotras, a la familia, al hogar, al trabajo, a los estudios. Entonces al generar preguntas orientadoras, se gesta un espacio de reflexión muy profundo, pero también un espacio de metamorfosis muy introspectivo, donde cuestionarnos es impactante con nosotras mismas, y además, responder alrededor de lógicas capitalistas y patriarcales es aún más impactante, porque nos vemos inmersas en esto. Pero además es identificar cómo desde las individualidades se han creado espacios de cuidado que desarrollan esta potencia de alguna manera resistiendo a lógicas sistemáticas, entonces al generar un espacio seguro se identifica que estas resistencias también se generan desde la colectividad en la que se habita en la actualidad, resistencias tejidas, fraternas, sensibles, amorosas, las cuales nos posiciona en ningún lugar de fortaleza al ver a la otra y decir claro si tú puedes yo también puedo, **juntas podemos**









INFORMACIÓN GENERAL DE LA SESIÓN 4			
Nombre o título	Mi orgánica y potencia	**Fecha**	27/06/2025

INFORMACIÓN GENERAL DE LA SESIÓN 4			
Facilitadoras	Aruma Rios Laura Caicedo	**Lugar**	Red de mujeres de Puente Aranda
PLANEACIÓN DE LA SESIÓN			
Objetivos	Disponer la sinergia entre canto y cuerpo para conocer mi orgánica en función de mi potencia.		
Eje temático	Potencia		
Nombre de las actividades	- El cuerpo. - La voz - Exploración y creación de la propia orgánica - Composición corpOral		
Descripción secuencial de actividades			**Tiempo estimado**
Metodología	**Momento rompehielos:** **El cuerpo.** *Inicialmente* se invita a realizar un círculo, para disponer el cuerpo a partir de movimientos para preparar al cuerpo a partir de la respiración, la movilización y rotación de las articulaciones y la reflexión. Mediante la disposición se dialogará alrededor de dos preguntas orientadoras. *¿Qué es el cuerpo para ti?* *¿Cómo re habitar hoy este cuerpo?* Para este momento se realiza en ejercicio de espejo, donde la persona espejo será quien llevará la guía de la disposición a medidas que se genera el dialogando. Para disponer el cuerpo, se realizan movimientos sutiles por cada parte del cuerpo. Iniciando por los pies realizando movimientos de arriba hacia abajo y así movilizando cada articulación del cuerpo las rodillas, las piernas, la cadera, los brazos, las muñecas, los dedos, la espalda, los codos, el cuello, etc.		15 minutos

INFORMACIÓN GENERAL DE LA SESIÓN 4		
	Luego de esto se invita a masajear el rostro suavemente para relajar, en esa armonía se les pedirá que cierren los ojos y se centren en su respiración para generar una conciencia del movimiento; seguido se les pedirá que identifiquen una parte de su cuerpo que sientan tensa y para ello se realizará un ejercicio de réplica donde se mostrarán una propuesta de movimiento por cada integrante del círculo, primero se realiza una muestra y luego todas replicamos el movimiento, continuando con el diálogo.	
	Momento 1. En este primer momento luego dejó de dispuesto al cuerpo ahora vamos a disponer a la voz a partir de ejercicios de calentamiento vocal, que integren sonidos de la cotidianidad, para ello vamos a empezar: ● Realizando una respiración en 3 tiempos y al exhalar vamos a soltar con la consonante JA, y así le vamos a realizar 3 veces seguidas ● luego seguiremos haciendo la respiración en 3 tiempos ya le exhala vamos a soltar con la letra R ● Así sucesivamente vamos a ir respirando en 3 tiempos y exhalando y al exhalar la idea es buscar letras o sonidos para generar una vibración en el sistema vocal, (SHH, MMM, UUU, PRRR) ● Seguido a esto nos vamos a movilizar por el espacio, siendo conscientes de la respiración, Y se les propondrá a las mujeres empezar a explorar con su voz realizando cualquier tipo de sonido, ya sea grave o agudo, en un nivel suave o muy alto. ● Luego se les invita a volver al círculo y lo ideal es poder empezar a generar una armonía conjunta, que suene al unísono y a partir de ello empezar a crear sonidos colectivos que recojan lo explorado. ● Finalmente, se termina con la composición armónica creada conjuntamente.	40 minutos
	Momento 2.	50 minutos

INFORMACIÓN GENERAL DE LA SESIÓN 4		
	Exploración y creación de la propia orgánica. Para entrar a este momento del encuentro, es necesario retornar a lo vivido y experimentado previamente en el encuentro pasado. Algunas de las preguntas realizadas permitían evocar aquellos cruces que existen entre nuestra experiencia vital, nuestra memoria y nuestras emociones. En ese sentido, es necesario recordar lo experimentado en el encuentro pasado. Luego, resulta pertinente preguntarnos **¿Cuál es mi propia orgánica?** Reconocer nuestra propia orgánica es describir cómo se mueve nuestro cuerpo, cómo se siente cuando se mueve o está en reposo, o qué tipo de movilidad le permite sentirse confortable y reconocer, igualmente, qué movimientos le permiten salir de las zonas confortables, si así la exploración lo desea. Para ello, invitamos a que las mujeres se encuentren en círculo y luego, al son de la música, puedan empezar a moverse tal como su deseo y voluntad lo sienten. Seguido de ello, se explicarán los tres niveles del movimiento y las 5 velocidades, para que el grupo de mujeres explore otros nuevos movimientos. Lo ideal es permitir que el cuerpo explore diversos ritmos y sonidos. Y redescubran, en medio de la exploración, aquellos movimientos nuevos, difíciles, cómodos, incómodos, entre otros. En medio de la exploración, y luego de que energéticamente haya una disposición para la creación, se dará la indicación para que las mujeres empiecen a proyectar una representación corporal de aquello experimentado y vivido en la sesión pasada. Que a través del movimiento se pueda soltar aquello que se vivió y se convierta ahora en expresión corporal, en energía de movimiento. Se dará un momento de creación para que cada una de las compañeras explore y cree aquellos pasos, movimientos,	

INFORMACIÓN GENERAL DE LA SESIÓN 4		
	posturas, no posturas, figuras y demás que les permita mostrar y transformar aquello vivido en la sesión pasada. Este compartir es una forma de expresión corporal que permite explorar la relación entre el cuerpo, el movimiento y la emoción" Se invita a las mujeres a reconectar con la historia desde el cuidado y la memoria, lo que se plasmó anteriormente en el papel se trasladará al cuerpo, al movimiento y a los sonidos. En este sentido se invita a las mujeres a realizar una pequeña composición de movimientos que les permita expresar el sentir a partir de la exploración.	
	Momento 3 **composición corpOral** Seguido de la exploración y construcción del cuerpo, invitaremos a las compañeras a realizar algunos a seguir explorando su voz. Posteriormente, invitaremos a que, de manera similar al ejercicio anterior, podamos poner en la creación hablada o cantada, lo vivido y experimentado en el encuentro de la sesión pasada. Ahora cuerpo y canto se juntan para poder abrir la voz, contar la verdad que cada una construye en la experiencia vital. Se invita a que las mujeres puedan pensar una frase, una oración, o algunas palabras que les permita manifestar la experiencia de lo vivido en la sesión anterior. Y luego de ello, poder crear juntas un canto que recoja todas las frases y oraciones. A medida que las mujeres vayan sintiendo más el cuerpo y se les invita a mostrar la composición una a una CorpOral.	40 minutos
	Al finalizar, se invita a realizar un compartir, mediante el cual será posible abrirnos en el diálogo, la emoción, la	

INFORMACIÓN GENERAL DE LA SESIÓN 4		
	risa para compartir lo experimentado en el espacio de la presente sesión.	
Medios o Materiales	Música, ropa cómoda, agua. Bafle para reproducir la música Dibujos realizados en la sesión pasada	
PROPUESTA PARA LA RETROALIMENTACIÓN		
Resultados esperados	Integrar el cuerpo y la voz a partir de ejercicios de exploración, lo cual permitirá entrar en un ejercicio de conciencia corporal aumentando así su sensibilidad, permitiendo al cuerpo sentir y tramitar a partir del movimiento.	

REPORTE DE LA SESIÓN 4	
Fecha de realización	27/06/2025
Total de participantes	8 mujeres
Observaciones Generales	Se observa que las mujeres desde su lugar las atraviesan diferentes situaciones, y es por esto que la red de mujeres les permite estar en confianza, en un lugar seguro, desde allí se construye desde el amor, la sinceridad, la compañía
RESULTADOS CUALITATIVOS	
Emociones, situaciones, palabras emergentes	**Inquietudes pendientes**

Emociones: Cansancio, confianza, miedo Actitudes: Pena, asombro, interés Situaciones: timidez, se evidencia la gran a apertura por participar	¿cómo realmente poder integrar el cuerpo y la voz?
Reflexiones sobre los resultados	**Anexos**
El cuerpo y la voz deben ser reconocidas como un conjunto y no como dimensiones separadas, para este tipo de ejercicios es importante reconocer las capacidades de las integrantes y así llevar estrategias, porque sí se reconoció al cuerpo tal vez no se reconoce a la voz y viceversa. En este sentido integral al cuerpo y a la voz es necesario para desarrollar la potencia a partir de estos elementos, cómo lograr no que las mujeres expresen sin miedos sin penados sin culpas no sólo durante la sesión sí no en la vida cotidiana, cómo estos 2 elementos integrados cumplirían la función para desarrollar la máxima potencia.	

<table>
<tr><th colspan="4">INFORMACIÓN GENERAL DE LA SESIÓN 5</th></tr>
<tr><td>Nombre o título</td><td>Metamorfosis y potencia</td><td>Fecha</td><td>04/07/2025</td></tr>
<tr><td>Facilitadoras</td><td>Aruma Rios
Laura Caicedo</td><td>Lugar</td><td>Red de mujeres de Puente Aranda</td></tr>
<tr><th colspan="4">PLANEACIÓN DE LA SESIÓN</th></tr>
<tr><td colspan="2">Objetivos</td><td colspan="2">Identificar las fortalezas y capacidades tanto individuales, como colectivas que contribuyan al desarrollo de la máxima potencia</td></tr>
<tr><td colspan="2">Eje temático</td><td colspan="2">La potencia comunitaria</td></tr>
<tr><td colspan="2">Nombre de las actividades</td><td colspan="2">● Sanar es cantar.
● Mi ser, un espacio de confluencia, pero también un espacio para la libertad.
● Metamorfosis reconciliación del ser
● Ho'oponopono</td></tr>
<tr><th colspan="2">Descripción secuencial de actividades</th><th>Tiempo estimado</th></tr>
<tr><td rowspan="2">Metodología</td><td>Actividad inicial:

Sanar es cantar.

1. Canto de círculo de mujeres: Se invita a construir un círculo para generar el canto colectivo. El verbo “sanar” será cambiado, según la necesidad de cada una de las mujeres, por ejemplo: amar, compartir, cantar, bailar, reconocer, olvidar, perdonar, entre otros.

Cómo no voy a sanar
Cómo no voy a sanar
Si tengo todo para sanar, si tengo luna, si tengo sol, si tengo estrellas, si tengo amor.</td><td>30 minutos.</td></tr>
<tr><td>Momento 1:</td><td>60 minutos</td></tr>
</table>

	Mi ser, un espacio de confluencia, pero también un espacio para la libertad. En este momento se buscará identificar en las mujeres los gustos, la identidad cultural y sistemas de opresión que confluyen en sus vidas. A partir de preguntas orientadoras. Esto se realizará a partir de un ejercicio de estaciones (Norte,sur, este y occidente) donde las mujeres tienen que ir moviéndose a partir de la respuesta a la pregunta. - ¿Toda tu familia es de Bogotá? - ¿Qué aspectos de tu identidad cultural han influido más en tu vida? - ¿Cómo expresas tu identidad cultural en la vida diaria? - ¿Qué es lo que más disfrutas? - ¿Qué actividades artísticas te gusta hacer? - ¿Has vivido desigualdad en tu trabajo o en los espacios que habitas? - ¿Has sufrido violencia verbal o física en tu vida? - ¿Te sientes limitada por estereotipos y expectativas sociales? - ¿crees que tienes sobrecargas de cuidado? - ¿te sientes capaz de tomar decisiones sobre tu propio cuerpo? Lo ideal es que la mujeres, se puedan ir moviendo por las estaciones según la repsuesta	
	Momento 2. **Metamorfosis reconciliación del ser** - Se invita a que las mujeres escriban su nombre en el centro de una hoja. - Seguido de ello, recordamos a una persona que, por alguna razón, ha sido excluida de nuestra familia o de nuestros círculos de afectos, y ponemos su nombre en la parte de abajo de la hoja.	40 minutos

	- Luego, pensamos en una persona que haya reparado, o haya portado paz en nuestra familia o círculo de afectos. -	
	Momento 3 **Ho'oponopono** Es una antigua práctica hawaiana de reconciliación y perdón, enfocada en la sanación y la resolución de problemas a través de la limpieza de memorias y la asunción de responsabilidad. La práctica se centra en la idea de que todos estamos interconectados y que al sanarnos a nosotros mismos, contribuimos a la sanación del mundo. En ese sentido se invita a la las mujeres a reconocer el mantra "lo siento, perdon, gracias, te amo" para dos sub-momentos: 1. se les invitara a cerrar los ojos y pensar en la persona que escribieron en el momento anterior y así poder decir el mantra al unísono en el espacio 2. Luego en una hoja les invitara a que escriban una lista de regalos para ella y seguido a esto se les invitara a cerrar los ojos y pensar en su potencia y así al unísono decir el mantra en honor a cada una de las presentes en el círculo.	50 minutos
Medios o Materiales	• Papel • Esferos o marcadores • Parlante	
PROPUESTA PARA LA RETROALIMENTACIÓN		
Resultados esperados	Que las mujeres puedan identificar la potencia colectiva a partir de ejercicios como el canto, la escritura, el reconocer los puntos de encuentro, para fortalece el tejido comunitario.	

REPORTE DE LA SESIÓN 5	
04/07/2025	04/07/2025
Total de participantes	8 mujeres
Observaciones Generales	Se observa gran disposición por las chicas, realmente para construir este tipo de escenarios es de vital importancia sentir un espacio que brinda armonía. Además, pedagógicamente se evidencia que abordando un grupo no tan amplio, permite la posibilidad de realizar procesos más profundos y sentidos; que responden a la intencionalidad fortalecer las capacidades tanto individuales como colectivas.

RESULTADOS CUALITATIVOS	
Emociones, situaciones, palabras emergentes	**Inquietudes pendientes**
Emociones: Cansancio, expectativa, alegria Actitudes: Mucha disposición y escucha Situaciones: la participación se evidencia desde el momento inicial, es realmente sorprendente la forma en cómo construir red es parte de cuidad la palabra, la escucha, las acciones y la actitud	
Reflexiones sobre los resultados	**Anexos**

Fue demasiado interesante observar cómo la energía y la disposición crecen a partir del diálogo, al momento de cantar colectivamente se reconoce que hay una potencia, es diferente cuando se hace solo a cuando se hace colectivamente. Es diferente cuando respondes preguntas colectivamente a cuando lo haces individualmente. En ese sentido se identifica que las mujeres al pasar por momentos introspectivos tal vez de mucho dolor o mucha euforia, cuando estos son compartidos con la red se generan espacios armónicos que permiten confiar, crear, sentir y estar presente.	 

INFORMACIÓN GENERAL DE LA SESIÓN 6			
Nombre o título	La probabilidad de lo improbable	**Fecha**	11/07/2025
Facilitadoras	Aruma Rios Laura Caicedo	**Lugar**	Red de mujeres de Puente Aranda

PLANEACIÓN DE LA SESIÓN	
Objetivos	Propiciar un espacio de encuentro que permita reconocer y valorar la potencia de lo comunitario como un tejido de cuidado, escucha y construcción conjunta.
Eje temático	Potencia creativa.
Nombre de las actividades	- **Cuerpo infinito, habitar el presente.** - **¿De quién es mi cuerpo?**

Descripción secuencial de actividades		Tiempo estimado
Metodología	**Actividad rompehielos:** **Cuerpo infinito, habitar el presente.** Inicialmente se invita a las mujeres a que se sienten en círculo en la postura que se sientan más cómodas en el piso, y a partir de melodías de fondo, se les invita a que sientan su respiración y seguido a esto que cierren los ojos y empiecen a ser conscientes del presente. A medida que van siendo conscientes de su respiración, se va haciendo un ejercicio de escáner corporal donde cada una de ellas va a mirar qué transita por su cuerpo, desde allí se empieza a hacer una meditación guiada, con los siguientes elementos: vamos a sentir que transita por nuestro cuerpo, iniciando desde la punta de los pies y a medida que vamos respirando vamos liberando a esa parte del cuerpo de allí la importancia de la respiración consciente, ejemplo: que	30 minutos

	está pasando por este momento en los pies ¿cuántos pasos dieron hoy? ¿Cuántos pasos han dado esta semana? ¿cómo se siente esa parte del cuerpo? A medida que exhalamos nos liberamos de lo que sentimos y así sucesivamente vamos subiendo por las partes de todo nuestro cuerpo. Vamos subiendo por las rodillas, por los muslos, por los genitales, por la espalda, por el cuello, por el pecho, por el corazón, por la cabeza, por los ojos, por los pómulos, por la lengua. Etc. la concentración y la respiración consciente nos permiten generar un reconocimiento del cuerpo y del ser. Después de ello, es pertinente preguntar ¿de quién es mi cuerpo? ¿de quien ha sido mi cuerpo? Y así con los ojitos cerrados la idea es que ellas respondan la pregunta, haciendo un ejercicio metamorfosis para reconocerlo, reconocer qué tan probable es que el cuerpo sea del otro o si realmente el cuerpo que habito es mío. Así permitiendo unos minutos para reflexionar volvemos al presente y nos permitimos abrir los ojos lentamente. Seguido a esto se puede hacer un ejercicio de compartir de la palabra de cómo se sintieron alrededor de la pregunta y el ejercicio.	
	Momento 1 pregunta **¿de quién es mi cuerpo?** Habitar el cuerpo es una de las potencialidades para realizar lo improbable, al reconocer que las mujeres transitan por sistema de opresión cotidianamente la probabilidad de que salgan de ellos es improbable y más utilizando el arte como un puente. Es por esto que quiero invitar a qué podamos socializar las preguntas ¿de quién es mi cuerpo? ¿de quién ha sido mi cuerpo? Y así poder reconocer qué tan probable es esto qué parece ser improbable. La idea es poder construir un diálogo colectivo que las dirija a reconocer que en cada una de ellas existe una potencia y como la construcción comunitaria es parte fundamental para ello.	30 minutos

	Momento 2 **Energía creativa** En este momento la idea es poner a dialogar la creación, el pensamiento y el cuidado. La propuesta para este momento es la creación individual de una carta para otra persona que esté presente en el espacio; la idea es que el ejercicio se haga a partir de un sorteo donde la mujer va a sacar un papelito con el nombre de alguna de las compañeras y a ella le va a realizar la carta, con el fin de que todas reciban cartas Una carta la cual nos brinde mensajes que nos den la posibilidad de identificar esas acciones, palabras, pensamientos que a veces desde las individuales creemos que son improbables. En ese sentido se les brindará un espacio de creación desde lo recogido del diálogo anterior, pero también desde el reconocimiento de las sesiones anteriores y cómo esto ha aportado en el fortalecimiento de la red desde lo comunitario. Este espacio se tiene que realizar con música alegre que brinde bienestar y armonía.	60 minutos
	socialización de carta Para este momento hay 2 opciones la ideal es poder hacer la entrega de la carta a la compañera que nos salió tipo amigo secreto, pero como es un espacio seguro y colectivo vamos a elegir la opción de cómo queremos entregar: - la primera opción es que la persona que realizó la carta la lea a la otra persona y realice la entrega - la segunda opción es entregar la carta y que cada persona la lea y luego hacer una socialización. Reconociendo qué tal vez lo has escrito es que están aquí plasmados pueden contener privacidad la idea es generar un espacio seguro de confianza en donde se reconozca Como algún probable puede ser probable por	30 minutos

	medio de una carta por qué tal vez esa sea un palabras de esperanza palabras transformadoras palabras motivadoras.	
	Diálogo y compartir	30 minutos
Medios o Materiales	- Bafle - Colores, marcadores, pinturas - Papel con diferentes tipos texturas - Colbón - Tijeras	
PROPUESTA PARA LA RETROALIMENTACIÓN		
Resultados esperados	Activar la potencia, a partir de preguntas que tal vez sean incómodas pero críticas, activar la potencia desde lo creativo, desde la palabra y lo introspectivo	

REPORTE DE LA SESIÓN 6	
Fecha de realización	11/07/2025
Total de participantes	7 mujeres
Observaciones Generales	Se observa con el paso de las sesiones, que el tejido es mucho más fuerte, existe mucha más confianza y conexión con el arte como una forma de creación y reflexión, es maravilloso observar como entre risas y palabras la red se permite explorar el arte y el cuidado como formas para contrarrestar sistemas de opresión que se encuentran en común en sus narrativas.
RESULTADOS CUALITATIVOS	
Emociones, situaciones, palabras emergentes	**Inquietudes pendientes**

Emociones: Alegría Actitudes: Disposición Situaciones: Mucho amor colectivo	
Reflexiones sobre los resultados	**Anexos**
La reflexión siempre será muy importante para estos espacios, y preguntar cosas no muy convencionales a la cotidianidad en algunos momentos llega a generar tensión con uno mismo, sin embargo, cuando se reflexiona de manera consciente que crítica nos damos cuenta de que allí hay una posibilidad para despertar para generar la máxima potencia. Es por esto que al proponer un ejercicio creativo es bien interesante ver cómo cada una de ellas observa qué tiene las habilidades para crear. Crear de la multiplicidad de formas ya sean cantadas escritas corporales, sentidas, habladas; es una forma de creación que les permite desarrollar esa potencia pero lo más interesante es observar cómo esta potencia se crea desde lo comunitario.	 