# Centrifugado emocional

## Reconocimiento de las capacidades socioemocionales a través de un proceso de creación escénica

Ingrid Johanna Combariza González

Tutora: Claudia Torres Cruz

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Bellas Artes

Maestría Arte, Educación y Cultura

2026-1

**CREDITOS**

*Ilustradora infantil: Alice Dahian Daza*

*Diagramador: Juan David Torres Camacho.*

*Gestora de sedes y alianzas: Paola Ricaurte Murillo*

*Asistente de gestión y apoyo comunitario Kadesh Yeray Pinzón Combariza*

**DEDICATORIA**

*A mi hija Kadesh, mi compañía, y la motivación que me impulsa a seguir adelante en cada aspecto de mi vida;*
*A mi hijo Dariem, fortaleza y luz en medio de las adversidades;*
*a mis padres, Rosa y José, que, con su cuidado, amor incondicional me sostienen siempre;*
*y a mi ahijada Victoria, cuya presencia me inspira.*

*A todos ustedes, que llenan mi vida de amor y le dan sentido a cada paso de este camino.*

**AGRADECIMIENTOS**

*Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a las mujeres de mi familia que participaron activamente en esta investigación.*

*A Rosa, mi madre; a Kadesh, mi hija, por brindarme cada día su apoyo, fortaleza, cuidado, para cumplir mis sueños. A Amelia, Ayelén, Yaina, Alejandra y Karen, por creer en mí y comprometerse con este espacio de investigación.*

*A las mujeres de mi localidad, especialmente a las madres de familia, señora Alexandra y Deisy junto a su hija Sara por cumplir este sueño en su compañía. A Leidy, madre de mi sobrina, y a Diana Daza, quienes, aunque no participaron directamente, apoyaron la participación de sus hijas. A Carolina, Valentina y Alice, su tierna presencia, fortalecieron profundamente este proceso. A todas ellas, gracias por su dedicación y apoyo, que hicieron posible la construcción del conocimiento que hoy presento a través de esta investigación.*

*A mi amiga Paola Ricaurte, por apoyar la gestión de los espacios físicos para el desarrollo de las jornadas y, sobre todo, por una amistad fortalecida desde el cuidado mutuo en cada paso de la vida.*

*A mis docentes de la MAEC, Claudia Torres y Valerie Osorio, quienes, con paciencia y cuidado, no solo aportaron a mi formación académica, sino que*

*también me brindaron apoyo emocional y ánimo para no rendirme. Sin su comprensión y empatía, este proceso no habría sido posible.*

*A mi alma máter, la Universidad Pedagógica Nacional, institución encargada de mi formación desde el pregrado. Asimismo, a la reserva natural parque Entrenubes, a Polimatía organización cultural, a la Casa de la juventud Antonio Nariño y al Colegio El Libertador, en cabeza del rector Richard Maldonado, por apoyar este proceso mediante el préstamo de sus instalaciones para el desarrollo de nuestras jornadas.*

*A las personas que integraron los grupos: Teatro Al Aire, Red de Familias Rafael Uribe FAMIBE y De Qué Hablas Teatro. donde fortalecí mi práctica pedagógica, artística y mi conocimiento.*

*Finalmente, a mi grupo artístico La Noche de los Gatos Teatro, por su paciencia y resiliencia durante este trayecto, en el que muchas veces tuve que ausentarme para culminar este proceso.*

**CONTENIDO**

CREDITOS ..... 2
DEDICATORIA ..... 3
AGRADECIMIENTOS ..... 4
RESUMEN ..... 7
PROBLEMA ..... 9
OBJETIVOS ..... 14
JUSTIFICACIÓN ..... 15
..... 17
ANTECEDENTES ..... 18
MARCO CONCEPTUAL ..... 22
METODOLOGÍA ..... 27
NARRATIVA PROCESUAL ..... 39
I PRELUDIO ..... 39
II EXPOSICIÓN ..... 43
III CLIMAX - Campamento ..... 73
IV APOGEO – muestra escénica ..... 89
V DESENLACE – Reflexión Del Proceso ..... 97
VI POSTLUDIO - Reflexiones En Movimiento ..... 108
BIBLIOGRAFIA ..... 122
ANEXOS ..... 126

# RESUMEN

La presente investigación–creación explora el reconocimiento de capacidades emocionales a través de un proceso de creación escénica desarrollado con mujeres y niñas de la localidad Rafael Uribe Uribe, en Bogotá. Surge en un contexto atravesado por transformaciones sociales posteriores a la pandemia, donde se evidencian afectaciones en los vínculos comunitarios, familiares y en las formas de gestionar las emociones colectivamente.

Desde las artes escénicas se propone el Laboratorio Emocional Femenino como un espacio de exploración corporal, relacional y seguro, orientado a la creación colectiva y al reconocimiento emocional mediante ejercicios teatrales, juegos escénicos, memoria emotiva y reflexión grupal. La investigación se desarrolla desde la perspectiva de la investigación–creación, entendiendo la práctica artística no solo como medio expresivo, sino como una forma de producción de conocimiento situada en la experiencia, el cuerpo y las relaciones humanas.

A lo largo del proceso emergieron hallazgos relacionados con la construcción de confianza, el fortalecimiento de vínculos intergeneracionales, la resignificación del error dentro de la experiencia creativa, el reconocimiento del cuerpo como lugar de memoria y emoción, así como la configuración del laboratorio como un espacio de cuidado, escucha y bienestar colectivo. Asimismo, la creación escénica permitió reconocer las emociones no como elementos individuales aislados, sino como

experiencias relacionales que se construyen y transforman en interacción con otras personas.

La investigación aporta reflexiones al campo de las artes escénicas, la pedagogía y la educación socioemocional, al reconocer el acontecimiento escénico como un dispositivo pedagógico y relacional capaz de propiciar experiencias sensibles de encuentro, creación y transformación comunitaria.

**Palabras clave:** reconocimiento emocional, cuerpo, creación colectiva, pedagogía relacional, vínculos comunitarios, metacognición, juego escénico.

# PROBLEMA

En los últimos años, la localidad de Rafael Uribe Uribe, al suroriente de Bogotá, ha experimentado transformaciones sociales marcadas por los efectos de la pandemia y sucesos sociopolíticos como el estallido social. Las vulnerabilidades propias de los sectores populares urbanos han dejado en evidencia problemas socioemocionales en los vínculos comunitarios y familiares, así como dificultades en el reconocimiento y gestión colectiva de las emociones. De acuerdo con los datos de la Oficina para la Convivencia Escolar (OCE, 2023, p. 22), en el boletín del sistema de alertas de enero a diciembre de 2023, y los datos abiertos de la página virtual de la Secretaría de Salud (Saludata, 2023), durante los últimos tres años la conducta suicida es de mas del 50% de estudiantes de colegios oficiales.

El Observatorio Nacional de Salud (ONS), institución adscrita al Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, realizó un análisis de “Salud mental en tiempos de pandemia COVID-19”. De acuerdo con diecisiete estudios realizados alrededor del tema, se hacen recomendaciones tales como: “Fortalecer los entornos protectores y redes de apoyo a través de estrategias comunitarias desde y hacia las instituciones de salud, vínculos barriales, educativos y laborales” (Cantor & Galvis, 2021).

Más allá de comprender esta situación únicamente desde indicadores de salud mental, la presente investigación reconoce en las artes escénicas un campo de posibilidad sensible y colectiva, debido a su carácter presencial, corporal y

relacional, capaz de propiciar experiencias de encuentro, expresión y reconocimiento emocional dentro de contextos comunitarios. Brindando la oportunidad de explorar múltiples dimensiones humanas, generando espacios donde las emociones se vuelven visibles, compartidas y transformables. Sin embargo, aunque diversas iniciativas artísticas han buscado fortalecer el tejido social y la oferta cultural formativa en la localidad Rafael Uribe, persiste la ausencia de espacios artísticos intergeneracionales, orientados a crear dispositivos pedagógicos y culturales disponibles para habitar el territorio, donde las emociones no solo se nombren, sino que puedan reconocerse, expresarse, representarse y resignificarse colectivamente desde la experiencia sensible y creadora.

No obstante, procesos culturales gestados en pandemia, sobre los cuales se indagó a través de sus publicaciones y experiencias documentadas de grupos con carácter social que buscaron mantener sus encuentros, pertenecientes a Rafael Uribe y a otras localidades, arrojaron reflexiones y hallazgos relacionados con el bienestar emocional que evidenciaron impactos positivos en los participantes.

En la localidad Rafael Uribe, la corporación cultural Kontrabia, escuela musical de larga trayectoria, impartió clases virtuales en música y danza, donde lograron impactar a las comunidades, generando bienestar y oportunidades de aprendizaje artístico. Una de las participantes expresa que, bajo una circunstancia presencial, no le habría alcanzado el tiempo, viendo en este proceso una oportunidad para practicar las danzas. En otras voces podemos escuchar cómo este espacio virtual

ayudó con el bienestar emocional desde los hogares, centrando la atención en la experiencia artística.

Investigaciones como la realizada por la Fundación Stroganoff Teatro, de la localidad de Fontibón, titulada “Una red que teje comunidad desde la amistad”, recopilan alrededor de 22 experiencias de grupos teatrales de las periferias de la ciudad, cuyos integrantes reconocen que, desde sus procesos, gestan espacios de aprendizaje y experimentación artística, siendo conscientes del impacto social y de las transformaciones que generan en sus territorios.

En esta publicación se recogen diversas entrevistas. Entre ellas, la profesora María Victoria, integrante del colectivo teatral La Sombra de La Máscara, de la localidad de Engativá, señala cómo el proceso teatral le ha permitido reconocer sus propias emociones para conectarlas con su personaje, encontrando en el grupo un espacio de bienestar emocional junto a sus compañeros de escena. Así también se encuentran diálogos que se complementan entre los diversos grupos bogotanos, como el caso de Danzante & Tatatio, grupo cultural de la localidad de Fontibón, quienes, al narrarse, destacan hallazgos teatrales que mencionan: “Nos ayuda a unirnos con un mismo lenguaje porque hablamos desde las emociones” (Stroganoff, 2020). Se encuentra como factor común, que han hallado en el teatro una manera de reconocer las emociones.

Para continuar ampliando la mirada nivel distrital, en tiempos de pandemia se evidenció la necesidad de dar continuidad al quehacer artístico como una forma de regular las emociones derivadas por efectos del confinamiento. Así sucedió con

diversos colectivos que apostaron por continuar procesos creativos de manera virtual. Entre ellos se encuentra el Teatro Tecal, agrupación distrital de trayectoria y alcance profesional que, a través de ejercicios creativos desarrollados mediante el audiovisual y la transmisión en vivo, reconoció en esta dinámica un aporte significativo al bienestar emocional de quienes decidieron participar. En reflexión sobre estas acciones, en el pódcast realizado con el director del grupo, Críspulo Torres, reconoce que estos encuentros generaban un equilibrio en las emociones y daban dinámicas distintas a la monotonía del día a día, porque los días de las "peñas" —transmisión en vivo— todos se arreglaban para la "presentación" con sus vestuarios y escenografías, dándole importancia al encuentro, que es una de las partes fundamentales del trabajo escénico. Un gran hallazgo para el grupo fue que nunca se había pensado en las familias de los integrantes y su vinculación con el quehacer artístico: "Me emocionó mucho ver a los papás de fulano actuando… manejando la cámara… pasamos al espacio del ámbito familiar, entonces el taller llegó a ellos" (C. Torres, 2024). Esto es algo que se visibilizó por las dinámicas gestadas en este periodo de tiempo; sin embargo, no se debe desconocer que esas transformaciones existen, pero tal vez no han sido objeto de estudio.

Por lo anterior, se puede evidenciar que, en el contexto de la pandemia, hubo diversas apuestas desde el ámbito artístico que buscaron mejorar las condiciones de vida de los habitantes de distintos barrios de Bogotá y de la localidad Rafael Uribe Uribe, lo que deja entrever los alcances del arte en las relaciones socioemocionales grupales y barriales. Especialmente en los sectores populares

donde fueron gestados, estos procesos han evidenciado, en palabras de Canclini (1987), la posibilidad de una “democracia participativa”, apropiando a las personas de los procesos comunitarios que vienen construyendo y acercando su mirada sensible a los lenguajes del arte “desde una perspectiva antes restringida a las élites”. Sin embargo, pese a estos avances y a la evidencia de impactos positivos en el bienestar emocional, no se encuentra una sistematización investigativa que profundice en cómo los procesos escénicos, en contextos familiares y comunitarios específicos, posibilitan el reconocimiento consciente de las emociones y el fortalecimiento de los vínculos relacionales.

Persiste un vacío en la comprensión del acontecimiento escénico como dispositivo pedagógico capaz de generar experiencias emocionales compartidas que transformen las relaciones entre quienes participan. En este sentido, la investigación–creación se configura como una perspectiva pertinente para abordar este campo, pues permite no solo sistematizar experiencias, sino comprenderlas desde su dimensión vivencial y procesual. A diferencia de enfoques exclusivamente analíticos, esta perspectiva articula la práctica artística, la reflexión y la producción de conocimiento, posibilitando que el acontecimiento escénico sea objeto de estudio y medio de indagación. De este modo, la sistematización se entiende como un ejercicio que no se limita a registrar o describir, sino que interpreta, resignifica y produce saber a partir de la experiencia creativa situada, reconociendo en ella un potencial para comprender las dinámicas emocionales y relacionales que emergen en contextos territoriales como este.

# OBJETIVOS

Construir colectiva y participativamente, desde la investigación–creación, un laboratorio escénico emocional junto a mujeres habitantes de la localidad Rafael Uribe Uribe, centrado en la creación escénica como experiencia sensible de exploración socioemocional, corporal y relacional.

***Objetivos específicos .***

- Explorar posibilidades corporales, relacionales y escénicas que permitan la expresión y el reconocimiento sensible de las emociones dentro del laboratorio.
- Desarrollar un proceso de creación escénica colectiva a partir del juego, la memoria corporal y la experiencia compartida entre las participantes.
- Reconocer las experiencias emocionales, corporales y relacionales que emergen durante el proceso de creación escénica dentro del laboratorio emocional.

# JUSTIFICACIÓN

Las artes escénicas posibilitan experiencias colectivas donde el cuerpo, la emoción y la relación con otros se convierten en materia de creación y reconocimiento sensible. Más allá del desarrollo de habilidades específicas, la experiencia escénica favorece formas de encuentro, presencia y construcción colectiva de sentido que difícilmente pueden producirse desde dinámicas pedagógicas tradicionales. Como campo disciplinar, experimentan con diversas emociones, buscando efectos que permitan trabajarlas de manera creativa. Desde la experiencia de Boal (1980), se reconoce la búsqueda por despertar la empatía a partir de símbolos y situaciones que generan identificación, relación y participación del público con la creación.

De acuerdo con lo anterior, podríamos pensar en las artes escénicas como un espacio creativo para reconocer el ser, a las personas concretas y a las comunidades, partiendo de sus emociones, ayudando a construir ejercicios escénicos que pueden transformar sus vidas. Ahora bien, desde una perspectiva pedagógica, podemos dimensionarlas como una disciplina integral que busca el desarrollo no solo físico, sino también emocional y social, permitiendo el autorreconocimiento para el bienestar personal y la transformación social.

Desde los ámbitos comunitarios, los procesos creativos brindan aprendizajes que van más allá de lo técnico de la disciplina, entendiéndose como el manejo de recursos escénicos y de entrenamiento corporal, propios del teatro. De acuerdo

con lo anterior, la presente tesis busca mostrar cómo las artes escénicas contienen un amplio acervo de conocimientos y prácticas que pueden contribuir al desarrollo de capacidades emocionales, posibilitando que sujetos individuales y comunidades las asuman conscientemente como un medio de reflexión, de trabajo creativo y de transformación.

Desde mi experiencia como artista escénica, actriz y creadora, las artes escénicas se configuran como un espacio de desarrollo integral del ser humano, ya que permiten profundizar en la importancia de las capacidades socioemocionales. El trabajo creativo implica procesos de reconocimiento y gestión emocional que aportan al bienestar mental y al fortalecimiento de habilidades sociales. Así, la creación escénica puede entenderse como un conjunto de dispositivos y estrategias que posibilitan estos procesos a nivel individual y colectivo.

En este sentido, se propone la indagación colectiva y participativa alrededor de las posibles transformaciones que pueden gestarse a partir de un trabajo de autorreconocimiento, anclado a la exploración de sus propias experiencias emocionales, de la exploración creativa y de la búsqueda de transformaciones estéticas, éticas y políticas comunitarias. La presente investigación no solo aporta a la comprensión de los procesos socioemocionales en contextos comunitarios, sino que contribuye al campo de las artes escénicas al sistematizar un laboratorio escénico emocional como dispositivo pedagógico de investigación–creación. Lo cual permite indagar un conocimiento situado sobre las dinámicas relacionales que emergen en procesos creativos colectivos, ampliando la reflexión sobre el papel

del acto creativo como espacio de producción de sentido, transformación emocional y construcción de comunidad.

En este sentido, se propone una indagación colectiva y participativa alrededor de las transformaciones que pueden emerger cuando la creación escénica se convierte en un espacio para habitar las emociones, compartir experiencias y construir vínculos desde el cuerpo, el juego y la experiencia sensible comunitaria.

# ANTECEDENTES

Las emociones y las relaciones socioemocionales han venido adquiriendo relevancia en distintos campos de investigación durante los últimos años, especialmente en contextos atravesados por transformaciones sociales, educativas y culturales. En este panorama, las artes escénicas han comenzado a reconocerse como espacios de experiencia sensible, encuentro y creación colectiva, donde el cuerpo, la imaginación y la emoción posibilitan formas particulares de relación y construcción de sentido.

De acuerdo con lo anterior, la presente investigación busca reconocer estudios relacionados con las artes escénicas que propicien experiencias significativas en las personas y comunidades a partir de procesos de creación, especialmente en relación con el reconocimiento emocional, el bienestar colectivo y las transformaciones que emergen dentro de los vínculos humanos. Asimismo, interesa revisar experiencias artísticas y obras que exploren las emociones como materia de creación y reflexión sensible.

La búsqueda de estos aspectos conduce al encuentro de estudios recientes que dialogan con el tema planteado, resaltando procesos de creación y transformación desde las emociones. De acuerdo con lo anterior, se presentan algunas investigaciones que orientan la presente tesis.

La investigación titulada “Desarrollo de competencias socioemocionales a través del arte teatral online para niños y niñas en contextos hospitalarios de Chile en tiempos de COVID-19”, publicada en una revista educativa, evidencia cómo el teatro fue implementado en aulas hospitalarias buscando generar espacios de calma, motivación y acompañamiento emocional para niños, niñas y adolescentes. El artículo de Sánchez (2022) afirma “que las competencias socioemocionales mejoran a través de las prácticas artísticas, pues los pacientes-estudiantes lograron más confianza tanto con sus compañeros como en ellos mismos, al expresar libremente sus emociones”. Asimismo, la investigación reconoce que “los estudiantes daban un valor positivo al proceso porque reconocieron las competencias emocionales para trabajarlas a través de las artes aun cuando el proceso acabó” (Sánchez, 2022).

Dentro de sus hallazgos, Sánchez (2022) resalta el “interesante acercamiento que hizo con las familias de los pacientes-estudiantes”, las cuales se comprometieron a acompañar los procesos una vez terminaban los talleres. Este aspecto permite entrever cómo las experiencias artísticas no solo impactan a quienes participan directamente, sino también a sus círculos cercanos, generando espacios de acompañamiento, expresión y reconocimiento emocional dentro de los entornos familiares.

Por otra parte, la tesis de maestría de la Universidad Libre titulada “Teatro negro como estrategia metodológica para fortalecer las habilidades socioemocionales en tiempos de postpandemia con los estudiantes del grado 1103 de la Institución Educativa Juan Luis Londoño de la Cuesta” investigó el desarrollo de capacidades

emocionales, comunicativas y afectivas en adolescentes a través de la técnica de teatro negro, implementada mediante talleres de creación. A partir de las metodologías propuestas, el escenario de aprendizaje se transformó en un espacio relacional, hallazgo que el observador resalta al afirmar que el proceso "llevó a que los estudiantes desarrollaran una identidad como grupo fortaleciendo visiblemente sus habilidades socioemocionales" (Daza Lizcano, 2023).

Esta investigación resulta relevante para la presente tesis en tanto evidencia cómo la experiencia escénica colectiva puede favorecer dinámicas de encuentro, confianza y construcción grupal, aspectos que dialogan con la búsqueda de espacios donde las emociones puedan reconocerse y compartirse desde el cuerpo y la creación.

Asimismo, la tesis de maestría de la Universidad Nacional de Colombia titulada "Significados familiares en torno al arte como referente de socialización en jóvenes del sector de Tiguaque, Usme, Bogotá" da relevancia al impacto que tiene la participación artística en las familias de quienes desarrollan procesos de creación popular, así como a los significados que el arte adquiere dentro de sus vidas y relaciones cotidianas.

El documento evidencia cómo se configuran las relaciones familiares cuando uno de sus miembros toma decisiones asociadas a prácticas artísticas que, en ocasiones, no corresponden a las expectativas tradicionales del núcleo familiar. Esto refleja tensiones entre lo tradicional y lo contemporáneo, "que puede llegar a interpretarse como desafíos de autoridad, especialmente en los más jóvenes del

hogar, situación que desfavorece el bienestar mental y emocional de las familias" (M. Valentín, 2023).

Este antecedente resulta significativo para la presente investigación debido a que permite reconocer cómo los procesos artísticos comunitarios atraviesan las dinámicas familiares y generan transformaciones en las formas de relación, percepción y acompañamiento entre sus integrantes.

En relación con lo anterior, el presente trabajo se sitúa en el campo de las artes escénicas y la investigación–creación, buscando comprender las experiencias emocionales, corporales y relacionales que emergen dentro de un proceso de creación escénica comunitaria. Aunque existen estudios relacionados con habilidades socioemocionales, bienestar emocional y participación artística, aún son escasos los estudios centrados en experiencias escénicas comunitarias e intergeneracionales donde la creación colectiva se convierta en un espacio seguro para explorar las emociones, los vínculos y las formas de encuentro entre las personas participantes vinculadas familiarmente.

# MARCO CONCEPTUAL

Esta investigación propone un diálogo sencillo y directo entre la experiencia de la creación artística y el reconocimiento de nuestras capacidades emocionales, buscando siempre el bienestar individual y colectivo de las participantes. Por eso, es fundamental comenzar hablando sobre el valor que tienen las artes en el desarrollo integral de cualquier ser humano. Como bien señala Elliot Eisner, “las artes nos ofrecen una especie de licencia para profundizar en la experiencia cualitativa de una manera especialmente concentrada y participar en la exploración constructiva de lo que pueda engendrar el proceso imaginativo” (2002, p. 20). Desde este punto de vista, el arte no es un adorno; es un camino de introspección y una herramienta viva que nos ayuda a comprender las emociones para poder reconocerlas y expresarlas de forma consciente.

Para este proyecto en específico, elegí las artes escénicas como el medio principal de creación. El teatro y el movimiento tienen una ventaja maravillosa: generan reacciones inmediatas en el cuerpo que se pueden observar a simple vista. Ya lo planteaba John Dewey al decir que “la pintura y la arquitectura no pueden recibir las aclamaciones simultáneas directamente excitadas, provocadas por el teatro, la danza y la ejecución musical” (1934, p. 179). Ese llamado del teatro al “aquí y ahora” es lo que nos permite trabajar con las emociones en el momento exacto en que van apareciendo y dibujándose en el cuerpo, conectándose con lo que cada una vive en su día a día.

De esta manera, el cuerpo se convierte en nuestra primera herramienta de investigación, un puente entre la historia personal de cada participante y su relación con las demás. En palabras de Ramon Ricard, “la representación artística performativa, como medio de trascender simbólicamente el entorno desde una práctica esencialmente estética, incorpora el estudio y la observación del propio cuerpo como instrumento de redefinición del espacio y medio de articulación de nuevos significados simbólicos” (2019, p. 10). Este simbolismo lo podemos ver en el trabajo de taller y en los lazos que se crean al hacer algo juntas. El teatro, al ser una forma sensible de mirar la realidad, hace posible que estas percepciones salgan a la luz a través de la experiencia corporal, creando un espacio seguro donde las emociones se expresan y se hacen visibles.

Por lo tanto, el cuerpo es el principal comunicante de lo que sentimos. Para entenderlo mejor, podemos sumar lo que explica Ariela Battán (2020), quien nos invita a ver la emoción no como algo que pasa solo en la mente o en el cerebro de forma abstracta, sino como una acción totalmente corporal y motriz. Desde la fenomenología, Battán nos dice que el cuerpo es el escenario real donde las emociones se cumplen y se expresan a través de los gestos y el movimiento. Sentir es, en el fondo, una forma de habitar el mundo con el cuerpo. Al llevar esto al espacio pedagógico, el arte nos invita a explorar formas de mover, soltar y gestionar eso que nos pasa por dentro cuando nos encontramos en la escena. Como expone Eisner, “algunos de los productos creados por artistas tienen la capacidad no solo de provocar emociones en el hombre, sino también de instruirlo” (1995, p. 257). El arte nos enseña a sentir, y nos ofrece formas de

expresión que van más allá de las palabras, ayudándonos a nombrar realidades que de otra forma se quedarían guardadas.

Para llevar esto un paso más allá del teatro convencional de libreto y escenario es muy útil revisar a Jorge Dubatti (2009), quien nos dice que el teatro es, ante todo, un acontecimiento. No es algo estático, sino algo que sucede en vivo y en directo, transformando a quienes lo hacen. Dubatti habla del **convivio**, que es la "reunión de cuerpo presente, sin intermediación tecnológica, de seres humanos en un espacio y tiempo determinados" (2009, p. 1). En el convivio se crea lo que él llama una *zona de experiencia compartida*: un espacio con una energía afectiva especial, una "química del estar juntos" que no se puede transmitir a través de pantallas.

En nuestro laboratorio *Centrifugado Emocional*, vivido en la localidad Rafael Uribe Uribe, este encuentro frente a frente entre diferentes generaciones dejó de ser solo una técnica teatral y se convirtió en una forma de cuidarnos. Al estar juntas en el mismo lugar, las participantes quedaron expuestas a la mirada, el ritmo de la respiración y los gestos de la otra, haciendo que la empatía y la autoconciencia nacieran en los cuerpos. En tiempos donde la tecnología (el *tecnovivio*) a veces nos distancia, el taller presencial funcionó como un espacio de resistencia para recuperar el abrazo, el juego y la contención afectiva.

Este espacio de encuentro comunitario nos conecta directamente con lo que Ileana Diéguez (2007) llama **escenarios liminales**. Diéguez se refiere con esto a esos proyectos artísticos que se hacen en el territorio, donde los límites se borran

y se crea *"una zona compleja donde se cruzan la vida y el arte, la condición ética y la creación estética"* (p. 17). En nuestro laboratorio, la frontera entre hacer teatro y vivir la vida cotidiana se disolvió, especialmente porque trabajamos desde la confianza y los lazos familiares. El juego escénico se alimentó directamente de las historias y realidades de las mujeres. Aquí importa más lo *presentacional* (el estar ahí con el propio cuerpo) que lo *representacional* (actuar un personaje de mentiras). Cada participante se convirtió en una *performer* de su propia emoción y en co-creadora del espacio.

Finalmente, la unión entre el convivio y la liminalidad es lo que le da sentido a la idea central de esta tesis: el **"Centrifugado Emocional"**. Este concepto funciona a través de dos fuerzas. Por un lado, la fuerza que nos une y nos reúne en cuerpo presente (el convivio de Dubatti); y por el otro, la fuerza que expande lo aprendido en el taller hacia nuestras vidas cotidianas (la liminalidad de Diéguez). Al girar juntas en este centrifugado, las estructuras y las jerarquías de la casa o de la familia se suspenden por un momento para dar paso a una horizontalidad basada en el juego.

Es gracias a este ambiente que pudimos, por ejemplo, recibir el error y resignificarlo en las jornadas. El equivocarse perdió su carga de castigo social y se convirtió en un recurso creativo para reírse, jugar y fortalecer la confianza, paciencia y la resiliencia del grupo.

Poner la mirada en las mujeres de la comunidad desde este marco nos permite entender que ellas, que históricamente han cargado con las tareas del cuidado y

los afectos en el territorio, encuentran en las artes escénicas un lugar para desahogar, abrazar y transformar sus propias historias. Como nos recuerda Dewey (1934), la experiencia estética no separa la razón de la sensibilidad; por eso, el *Centrifugado Emocional* no pretende evaluar las emociones de forma fría o psicológica, sino proponer un ritual comunitario de cuidado mutuo, donde los cuerpos se encuentran en el juego para reconocerse, cuidarse, crear y vibrar juntas desde el territorio.

# METODOLOGÍA

El presente estudio se desarrolla desde una perspectiva de investigación–creación, entendida como un modo de producción de conocimiento que articula la práctica artística, la experiencia vivida y la reflexión crítica (Zúñiga Murillo E. 2022). En este marco, El Centrifugado Emocional se inspira en el principio físico de la centrifugación, entendido como el movimiento que desplaza los elementos desde el interior hacia el exterior. En esta investigación, dicha noción se traslada al campo de las emociones, proponiendo un proceso mediante el cual las participantes movilizan aquello que habita en su interior para hacerlo visible, reconocerlo, nombrarlo y gestionarlo. Así, las emociones emergen desde la experiencia íntima hacia la acción corporal y escénica, posibilitando su exploración consciente y su transformación en materia de creación. Asimismo, el término *centrifugado* resulta cercano a las participantes debido a que remite a una acción presente en una de las labores cotidianas más comunes: lavar la ropa en la lavadora. Esta referencia doméstica permite que el concepto sea fácilmente reconocible y comprensible, generando una aproximación sensible al proceso. De la misma manera que el centrifugado expulsa el agua contenida en las prendas hacia el exterior, el Centrifugado Emocional propone exteriorizar aquello que se encuentra contenido en el mundo emocional de las participantes, favoreciendo su reconocimiento, expresión y transformación dentro de la experiencia teatral.

El Laboratorio Emocional Femenino se concibe como la columna vertebral de la presente investigación, es un espacio de creación colectiva orientado a la

exploración de las emociones a través de las artes escénicas. Se denomina “laboratorio” en tanto se configura como un entorno de experimentación, en el que las participantes indagan, ponen a prueba y resignifican sus experiencias emocionales mediante el cuerpo, la acción y la relación con otras. Dicha denominación dialoga con experiencias de creación artística desarrolladas en Colombia como Mapa Teatro (2022) que reconoce sus laboratorios experimentales como parte de sus modos de producción artística, en los que confluyen dimensiones estéticas, poéticas, éticas y micropolíticas, poniendo en tensión las relaciones entre vida y arte.

Esta perspectiva permite comprender cómo el laboratorio es un espacio de experimentación y creación que no parte necesariamente de resultados predeterminados, sino que se transforma a partir de los procesos que allí acontecen. Esta investigación, lo retoma desde una forma situada y comunitaria como un espacio en el que se experimentan herramientas escénicas y se ponen en relación con los cuerpos, las experiencias y los saberes de las participantes, permitiendo que la práctica se transforme a partir de lo que ocurre en cada jornada.

Su propósito es propiciar procesos de reconocimiento socioemocional para la creación escénica, fortalecer vínculos y generar espacios de expresión en un contexto comunitario. Resalta lo femenino porque la totalidad de las participantes son mujeres a quienes adelante se describen de manera detallada.

A lo largo del laboratorio, las participantes desarrollan ejercicios de memoria corporal, improvisación, autorreconocimiento, metacognición, capacidades socioemocionales, creación de partituras de movimiento y reflexión colectiva, orientados a la construcción de una muestra escénica que recoge el proceso vivido. De este modo, las participantes no son asumidas como objetos de análisis, sino como sujetas activas en la construcción de la experiencia y del conocimiento que de ella emerge.

En relación con el problema de investigación, el laboratorio se propone explorar cómo la creación escénica posibilita el desarrollo y la resignificación de capacidades socioemocionales en mujeres de contexto comunitario, a partir de experiencias situadas, relacionales y corporales. En coherencia con ello, el interés investigativo no se centra en la medición de resultados, sino en la comprensión e interpretación de las experiencias emocionales que emergen durante el proceso creativo, así como de los sentidos que las participantes construyen a partir de sus vivencias, relaciones y participación dentro del laboratorio.

**Presentación general del Laboratorio emocional de mujeres**

El Laboratorio Emocional Femenino, como ya se mencionó, constituyó la columna vertebral metodológica de la presente investigación. Se desarrolló desde el campo de la investigación- creación, entendiendo que el laboratorio no se concibe únicamente como un espacio formativo o artístico, sino como un escenario de exploración socioemocional y producción de conocimiento, lo socioemocional se comprende como aquello que sentimos, reconocemos y expresamos cuando

estamos con otras personas o un público. No se trata solamente de identificar una emoción propia, sino de reconocer cómo aparece en el cuerpo, cómo la exteriorizamos, cómo es recibida por las otras y qué posibilidades tenemos para gestionarla dentro de la relación. Bisquerra (1997) plantea que la competencia emocional se encuentra vinculada con las experiencias vitales y con las relaciones que establecemos con la familia, los compañeros y otros contextos de interacción. Asimismo, reconoce la importancia de los canales de comunicación no verbal (como el tono de voz, los gestos y la expresión facial) para percibir las emociones de los demás. Desde el laboratorio, esta dimensión socioemocional se exploró a través del cuerpo y del encuentro: reconocer lo que sucede en mí, percibir lo que sucede en la otra y encontrar formas de expresarlo y gestionarlo colectivamente, permitiendo llevar aquello que se experimentaba y convertirlo en materia de creación teatral. Allí la experiencia creativa se convierte en medio de indagación y resignificación. La acción escénica no solo produce una muestra artística, sino que genera procesos de autorreconocimiento, diálogo y fortalecimiento relacional en las participantes.

El laboratorio explora la construcción colectiva de los ejercicios, espacios de reflexión grupal, la elaboración conjunta de significados alrededor de las emociones trabajadas, el convivio tras cada encuentro y la retroalimentación final del proceso. Por otro lado, la puesta escénica como acto performativo que da vida a la experiencia investigativa sobre las dinámicas socioemocionales permite indagar las transformaciones emergentes en las participantes.

Siendo coherentes con la investigación–creación, el proceso artístico no es únicamente un medio expresivo, sino también una estrategia epistemológica que posibilita la producción de conocimiento desde la experiencia corporal, simbólica y relacional. Este conocimiento se manifiesta en la comprensión de las dinámicas socioemocionales, los procesos de reconocimiento emocional, la resignificación de experiencias y las transformaciones en los vínculos que emergen en el contexto comunitario. De esta manera, la creación escénica se plantea como experiencia sensible, relacional que posibilita la exploración y el reconocimiento las capacidades socioemocionales en un contexto comunitario.

**Instrumentos de registro**

El Laboratorio Escénico Emocional se desarrolló en encuentros semanales de tres horas cada uno, se desarrolló en cinco momentos: siete encuentros semanales de exploración, un campamento teatral de carácter intensivo, tres encuentros posteriores de construcción colectiva, la muestra escénica y un encuentro final de reflexión sobre la experiencia. Esta secuencia no respondió a una estructura rígida, sino que fue ajustándose de acuerdo con las necesidades, respuestas y hallazgos que emergieron durante el proceso creativo. donde se trabajó pedagógica y metodológicamente herramientas de las artes escénicas haciendo procesos de aprendizaje metacognitivos, que permitieran reconocer las capacidades socioemocionales, generando propuestas creativas las cuales fueron configurando progresivamente la muestra final.

La construcción de la información se dio de manera situada en la localidad Rafael Uribe Uribe con un grupo de mujeres participantes de procesos comunitarios, artísticos y culturales de esta localidad, a lo largo del desarrollo del laboratorio emocional femenino, en relación con las experiencias corporales, emocionales y relacionales vividas por las participantes. En cada uno de los encuentros se construyeron registros derivados del proceso creativo. Más que responder a la aplicación de instrumentos previamente definidos, este proceso se configuró a partir de la experiencia corporal, emocional y reflexiva que emergió en el hacer escénico. Esta forma de trabajo implicó tomar decisiones metodológicas durante el desarrollo del laboratorio. Aunque cada encuentro partía de unas premisas orientadoras, las actividades podían modificarse de acuerdo con las respuestas del grupo y los hallazgos identificados en cada jornada. Por esta razón, la metodología se fue construyendo desde la escucha y la observación del proceso, manteniendo una intención pedagógica y artística, pero sin establecer de antemano cada resultado.

En este sentido, se privilegiaron formas de registro vinculadas a la práctica, como la observación del proceso creativo, la memoria de los encuentros, la documentación de escritos y audiovisuales, así como los espacios de conversación y reflexión colectiva. Estos recursos permitieron dar cuenta de las dinámicas socioemocionales y relacionales, entre las participantes, que se fueron configurando durante el laboratorio y en la construcción de la muestra final.

En primer lugar, se realizaron **registros fotográficos y audiovisuales** de los encuentros, con el fin de documentar las dinámicas corporales, los ejercicios de

memoria emotiva, las interacciones grupales y la construcción progresiva de la muestra escénica. Estos registros permitieron observar gestualidades, disposiciones espaciales, niveles de expresividad y transformaciones en la interacción colectiva que no siempre eran plenamente conscientes en el momento de la acción, lo que facilitó su posterior análisis e interpretación en relación con las dinámicas socioemocionales, los procesos de creación y las transformaciones relacionales que emergieron en el laboratorio.

En segundo lugar, se realizaron **grabaciones de audio** de los momentos reflexivos grupales al cierre de cada taller donde se implementaron círculos de la palabra. Estos espacios de diálogo constituyeron una fuente fundamental de información, ya que en ellos las participantes verbalizaron sus percepciones emocionales, las conexiones con sus experiencias familiares y los aprendizajes emergentes del proceso creativo. Estas reflexiones permitieron identificar categorías relacionadas con el reconocimiento emocional, el desarrollo creativo y el fortalecimiento de vínculos.

De manera complementaria, **mediante un cuaderno viajero para las participantes** se realizaron reflexiones creativas personales, **con escritos o dibujos.** Por otra parte, se recolectaron reflexiones en audio por parte de la investigadora, posteriormente a cada encuentro. Se fusionaron estos registros como diario de campo reflexivo, en el cual se consignaron no solo observaciones sobre el ambiente emocional del grupo, las tensiones emergentes, avances en la cohesión colectiva sino también interpretaciones iniciales sobre las dinámicas

relacionales, las formas de expresión emocional y las respuestas de las participantes frente a los ejercicios propuestos.

A partir de estos registros, se reflexionó sobre las decisiones pedagógicas y escénicas tomadas en cada sesión, las reacciones individuales y grupales ante las propuestas creativas, así como las conexiones entre las experiencias vividas en el laboratorio y las percepciones de las participantes. Este ejercicio permitió identificar recurrencias, ajustar el desarrollo del laboratorio y profundizar en la comprensión de las emociones como insumo creativo. De este modo, la reflexividad se constituyó en un elemento clave para articular la mirada pedagógica y artística con el análisis investigativo.

Finalmente, al cierre del laboratorio se desarrolló un **encuentro de reflexión final,** concebido como una “entrevista creativa” con las participantes que culminaron el proceso. Se trascendió el formato convencional de pregunta–respuesta para articularlo con los lenguajes escénicos trabajados durante el laboratorio, incorporando elementos como el uso del cuerpo, la evocación simbólica y la disposición espacial. Este espacio combinó instalaciones interactivas, conversación abierta con evocaciones corporales y simbólicas del recorrido vivido, lo que permitió a las participantes expresar sus reflexiones no solo desde el lenguaje verbal, sino también desde lo escritural, corporal y lo performativo.

De este modo, la entrevista se vinculó directamente con los ejercicios teatrales desarrollados previamente, retomando estrategias como la memoria emotiva, la adaptación y la representación simbólica, lo que facilitó una profundización en la

identificación de emociones trabajadas, los cambios percibidos de manera individual o colectiva, y el significado de la experiencia escénica. Estas entrevistas constituyeron una fuente clave para el análisis interpretativo de los efectos del laboratorio.

En conjunto, estos instrumentos permitieron una triangulación de la información desde distintas dimensiones: corporal-verbal, visual y reflexiva. De esta manera, las acciones corporales, las escenas construidas, las voces de las participantes y los registros audiovisuales no se entendieron únicamente como documentación del proceso, sino como materialidades que permitieron observar, contrastar e interpretar las transformaciones que emergieron durante la investigación. Esto fortaleció la comprensión de las dinámicas socioemocionales emergentes en el laboratorio, en particular los procesos de reconocimiento corporal, emocional y la creación.

Anexos. Los registros anteriormente mencionados fueron organizados como anexos digitales y se encuentran alojados en un repositorio Drive. A lo largo de este documento se incorporan fragmentos de dichos registros con el propósito de sustentar los análisis y reflexiones desarrollados en cada jornada. Para preservar el anonimato de las participantes y facilitar la trazabilidad de las fuentes, cada registro se identifica mediante un código compuesto por el tipo de fuente, la jornada y la fecha de recolección. Por ejemplo, (AG-J1-13/03/2026) corresponde a un audio grupal (AG) registrado durante la jornada 1 (J1), realizada el 13 de marzo de 2026. La ubicación específica de cada registro se indica al final del apartado correspondiente.

## Análisis

El análisis de la información se desarrolló desde una perspectiva interpretativa, orientada a comprender los significados que emergieron en torno a las experiencias emocionales, las relaciones interpersonales y los procesos de creación escénica vividos por las participantes a lo largo del laboratorio escénico emocional. En coherencia con el enfoque de investigación–creación, el análisis no se concibe como un ejercicio externo ni posterior al proceso, sino como una práctica reflexiva que se construye en relación directa con la experiencia, el hacer escénico y las dinámicas que se configuran en el transcurso del laboratorio. Esta comprensión dio lugar a lo que en la presente investigación se denomina "Narrativa Procesual". Más que organizar los hallazgos desde categorías previamente definidas, esta parte da cuenta del proceso creativo, de las transformaciones, hallazgos y decisiones metodológicas que emergieron en el proceso. En ella se encuentra la forma de reconstruir y reflexionar sobre la experiencia a partir de los registros producidos durante el laboratorio, las memorias de la investigadora, las voces de las participantes y convergen los distintos recursos de registro utilizados durante la investigación tales como: anotaciones, reflexiones, registros audiovisuales, conversaciones y producciones de las participantes. Articulados mediante una escritura narrativa que busca desarrollar la comprensión sobre cómo las experiencias emocionales, corporales y relacionales se configuraron y resignificaron a lo largo del laboratorio.

En una primera fase, se organizó el material recolectado: registros audiovisuales, fotografías, transcripciones de los espacios reflexivos grupales, audios de la

investigadora y entrevistas creativas finales. Este proceso permitió identificar momentos significativos, los cuales fueron seleccionados atendiendo a las transformaciones que se hicieron visibles en el cuerpo, en las relaciones y en las formas de nombrar y comprender las experiencias emocionales. Estos elementos se contrastaron entre los diferentes registros y jornadas, permitiendo reconocer continuidades, cambios y situaciones que marcaron el proceso creativo, a partir de la experiencia personal, la expresión corporal de emociones previamente no verbalizadas y la construcción del espacio de encuentro en colectivo. Asimismo, se evidenciaron reflexiones relacionadas con la dificultad inicial para nombrar las emociones, la progresiva apropiación de un lenguaje emocional y la resignificación de experiencias a través del trabajo escénico.

En cuanto a las transformaciones corporales visibles, se observaron cambios en la disposición escénica, el uso del espacio, la expresividad gestual y la seguridad en la interacción con otras participantes. Estas transformaciones se articularon con variaciones en la forma en que las participantes comprendían sus emociones, evidenciadas en el paso de dificultades para identificarlas y nombrarlas hacia una mayor capacidad de reconocimiento emocional, así como en la posibilidad de reinterpretar experiencias personales y expresarlas en relación con otras.

Estos hallazgos se relacionan directamente con el problema de investigación, en tanto evidencian cómo la creación escénica posibilita procesos de reconocimiento emocional, resignificación de experiencias y fortalecimiento de vínculos en un contexto comunitario, en la forma en que las participantes comprendían sus emociones. En este sentido, se retomaron elementos propios de enfoques

participativos, en tanto la reflexión no recae únicamente en el rol de la investigadora, sino que se nutre de conceptos teóricos, los espacios de diálogo, de las experiencias compartidas y de las elaboraciones colectivas que surgieron durante el proceso creativo y en la construcción de la muestra final.

La investigación se desarrolló bajo principios éticos que garantizaron la participación voluntaria, el consentimiento informado y el respeto por la integridad emocional de las participantes. Se informó sobre el uso de registros audiovisuales y se aseguró la confidencialidad de la información recolectada. Asimismo, dado el carácter socioemocional del proceso, se procuró generar un ambiente de cuidado, a través de escucha, la confianza y respeto, que fueron premisas para priorizar el bienestar de las participantes en cada una de las actividades del laboratorio.

# NARRATIVA PROCESUAL

A continuación, se desarrolla la metodología implementada en cada jornada con las reflexiones de las participantes y los hallazgos que emergieron.

## I PRELUDIO

Desde mi experiencia de vida Rafael Uribe Uribe, es una localidad amplia y diversa con una población estimada de 386.696 habitantes para 2022 (Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte, s. f.). conformada por cinco UPZ: San José, Quiroga, Marco Fidel Suárez, Marruecos y puntualmente en la última y demográficamente más alta  Diana Turbay, se ha sido testigo y partícipe de procesos comunitarios, culturales y artísticos que han acompañado la transformación del territorio durante más de cuatro décadas. El vínculo con las artes escénicas inicia en el contexto escolar y se fortalece a través de la participación en diversos procesos teatrales locales, lo que permitió transitar de la formación a la creación y, posteriormente, a la gestión y articulación de iniciativas comunitarias.

En este recorrido, se ha hecho parte de múltiples procesos colectivos que evidencian dinámicas de surgimiento, transformación y ramificación de grupos artísticos en la localidad. A este fenómeno lo denomino “de la explosión a la expansión”, en el que las rupturas dentro de los colectivos no implican su desaparición, sino la emergencia de nuevas propuestas que amplían el tejido cultural del territorio. Así, la participación en grupos como Corpocultura Alter Ego, Corponírico Épsilon, y Nibelung Teatro, entre otros, no solo fortaleció la

experiencia artística, sino que consolidó redes de trabajo y vínculos comunitarios sostenidos en el tiempo.

Desde prácticas artísticas con el trabajo comunitario, desarrollo cultural y el fortalecimiento de vínculos se articularon espacios creativos que posteriormente derivaron iniciativas como Teatro Al Aire, La Noche De Los Gatos y la Red de Familias de Rafael Uribe (FAMIBE). En ellos, se establecieron relaciones de confianza con participantes de distintas generaciones, lo que permitió reconocer el potencial de las artes escénicas como medio para el encuentro, la expresión emocional y la construcción de comunidad.

Estas experiencias también fueron dejando aprendizajes que posteriormente confluyeron en el Laboratorio Emocional Femenino, no para remplazarlos sino para ver otras posibilidades de creación. En Teatro “Al Aire”, el juego y su repetición se convirtieron en herramientas para el desarrollo corporal, la escucha y la construcción de vínculos entre niñas, niños y jóvenes de distintas edades. La experiencia de compartir la escena permitió reconocer que el proceso no terminaba en la presentación: prepararse juntas, acompañarse, resolver los errores y posteriormente conversar sobre lo vivido fortalecía los vínculos y permitía reconocer los aprendizajes que aparecían en el cuerpo y en la relación con las otras. En “La Noche De Los Gatos”, el trabajo con sus integrantes que encontraban dificultades para relacionarse en otros espacios llevó a profundizar en la construcción de ambientes de confianza, donde el error pudiera asumirse como una oportunidad y la empatía y la colaboración ocuparan un lugar central en la creación. Por su parte, la “Red de Familias FAMIBE” amplió estas experiencias

hacia el cuidado emocional, el reconocimiento de las emociones, el encuentro entre generaciones y la apropiación del territorio. Allí, las conversaciones sobre crianza, cuidado y las experiencias cotidianas de las familias fueron dando lugar a nuevas preguntas sobre las posibilidades del lenguaje escénico para acompañar estos procesos.

Estos recorridos permitieron reconocer que las artes escénicas podían ser más que un espacio para aprender técnicas teatrales o preparar una presentación. El juego, el cuerpo, la creación colectiva y el encuentro podían propiciar espacios de confianza, reconocimiento y cuidado. De esta experiencia surge la inquietud que posteriormente orientaría esta investigación: explorar cómo articular el lenguaje escénico con el fortalecimiento de capacidades socioemocionales, particularmente en un espacio intergeneracional de mujeres, donde las experiencias de niñas y adultas pudieran encontrarse desde relaciones horizontales y significativas, fortaleciendo el entramado socio cultural de la localidad.

En este recorrido, el lenguaje escénico-corporal se ha consolidado como una forma de expresión que permite comunicar aquello que no siempre encuentra lugar en las formas convencionales de la palabra o la escritura. El teatro moviliza el cuerpo y la mente y, al mismo tiempo, requiere del encuentro con otras personas para hacerse posible. Incluso cuando se trata de un monólogo, la creación escénica implica relaciones, miradas, acompañamientos y distintos lenguajes que confluyen para construir una experiencia. Esta característica del teatro favorece la socialización y el encuentro, pero también permite que ideas, emociones y experiencias puedan ser traducidas por el cuerpo en acciones y

experiencias estéticas. Desde allí, el cuerpo no es únicamente un instrumento para la escena, sino un lugar desde el cual se piensa, se siente, se comunica y se construyen relaciones con otras.

En este contexto, la trayectoria en el territorio y los vínculos construidos a lo largo del tiempo posibilitaron la convocatoria de las participantes del Laboratorio Emocional Femenino, quienes provenían de procesos previos como Teatro Al Aire y FAMIBE. De este modo, el laboratorio no surge de manera aislada, sino como resultado de un entramado de experiencias, relaciones y prácticas artísticas que han configurado un campo de acción situado.

Para el desarrollo de la investigación se realizó una invitación abierta dirigida a integrantes de los grupos expandidos de la localidad: Teatro Al Aire y FAMIBE, siendo este último el que convocó a un mayor número de participantes. Se propuso un encuentro semanal de tres horas, un campamento teatral con una intensidad de dos a tres días para la creación de la puesta en escena central y, finalmente, una muestra artística del laboratorio como ejercicio de socialización del proceso.

## II EXPOSICIÓN

La convocatoria dio como resultado la participación de madres, hijas, hermanas y abuelas. Desde su conformación inicial, el grupo evidenció dos características fundamentales: en primer lugar, estuvo integrado exclusivamente por mujeres; y, en segundo lugar, se constituyó como un colectivo intergeneracional, en el que la participante más joven tenía siete años y la mayor sesenta y ocho. Esta configuración no fue intencionada desde el diseño metodológico, pero se convirtió en un rasgo estructural del proceso. A continuación, un pequeño perfil de las mujeres y niñas participantes del laboratorio.

Alexandra Daza, mujer de cincuenta y dos años, madre de tres hijos, nacida en Valledupar, se caracteriza por su amplio sentido del cuidado ambiental, su empatía y perseverancia. Es aficionada a la lectura, lo que ha favorecido el desarrollo de su pensamiento crítico. Ha sido participante directa e indirecta de grupos expandidos locales, es madre de dos de mis estudiantes de Teatro Al Aire lo que la vincula de manera previa con procesos comunitarios.

Paola Ricaurte, Licenciada en artes de la Universidad del Tolima, madre soltera de un adolescente de 13 años, promotora de lectura en Biblored, líder de la huerta “la siempreviva”, gestora cultural y territorial en la localidad Antonio Nariño, participante de la red FAMIBE y coordinadora de “La Noche De Los Gatos, Teatro”. Su participación en este laboratorio es mixta, hace parte de algunos encuentros, y nos ayuda a gestionar espacios físicos para el desarrollo de las actividades.

Las hermanas Daza —Carolina, de 18 años, estudiante de grado 11, vanidosa, seria y callada; Valentina, de 12 años, estudiante de grado sexto, retraída, risueña y afectuosa; y Alice, de 7 años, estudiante de grado primero, dinámica, activa y mimada en las dinámicas familiares— participan por decisión de su madre, Diana Daza, madre soltera, emprendedora y aguerrida. Aunque Diana no puede involucrarse de manera activa en el laboratorio debido a sus responsabilidades, se mantiene al tanto del proceso a través del relato de sus hijas, a quienes decidió impulsar a vivir la experiencia.

Deisy Palomino, de 28 años, Licenciada en Psicología y Pedagogía, amable, participativa madre de Sara Benavidez Palomino, de 8 años, estudiante de grado cuarto, Dulce, sensible. Llegaron desde la segunda jornada, participaron en el laboratorio de manera intermitente, asisten al campamento y aunque no finalizan el proceso por razones familiares, su gran aporte fue movilizar la palabra y motivar a otras mujeres a participar en las reflexiones.

Alejandra Rojas, de 37 años, vendedora ambulante, afable y discreta, es madre de dos hijas: una adolescente de 14 años y Karen Contreras, de 8 años, estudiante de tercer grado de colegio oficial, deportista en patinaje y natación, participativa, sincera y expresiva. Inicialmente deciden que solo Karen participe; sin embargo, dado que Alejandra debe acompañarla y esperar durante toda la sesión, se le invita a ingresar al laboratorio y decidir progresivamente hasta dónde desea involucrarse.

Yaina Combariza, de doce años, estudiante de grado séptimo en colegio oficial, deportista en natación, ágil y callada, es hija de Leidy Valencia y sobrina de la

investigadora. Tanto Leidy como Yaina hicieron parte de FAMIBE. Deciden que la niña participe sola, debido a que la madre no puede asistir por motivos laborales.

Las hermanas González —Rosa, de 68 años, emprendedora, amorosa, audaz y bondadosa; y Amelia, ama de casa, decidida, vigorosa y cuidadora— son madre y tía de la investigadora, respectivamente. Participantes de FAMIBE, solicitan de manera sorpresiva ser parte del laboratorio artístico, pese a no haber explorado anteriormente experiencias de creación escénica. Esta ausencia de trayectoria artística previa es una característica compartida por la mayoría de las participantes.

Finalmente, Kadesh Yeray Pinzón, estudiante de cuarto semestre de Trabajo Social en la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, es invitada como colaboradora debido a su experiencia de diez años en los grupos Teatro Al Aire y FAMIBE. Responsable, dedicada y talentosa. Aunque su participación estaba prevista inicialmente en un rol técnico, su presencia transita inevitablemente hacia una implicación activa dentro del laboratorio.

La investigadora, Hanna Combariza, licenciada, perseverante y comprometida, se encuentra vinculada familiar y afectivamente con varias integrantes del grupo: madre de Yeray, hija de Rosa, sobrina de Amelia, tía de Yaina, prima de Alejandra y Karen, profesora de Sara, Carolina, Valentina y Alice, compañera laboral de Deisy, amiga de Alexandra y Paola. Esta red de relaciones configura un entramado comunitario que atraviesa el proceso investigativo y artístico.

Antes de avanzar, es pertinente señalar las características iniciales que marcaron la conformación del grupo: hubo participación previa en experiencias comunitarias locales; en su mayoría, no se identificó, entre las mujeres participantes, formación artística formal o procesos de creación escénica anteriores; participación exclusivamente femenina; carácter intergeneracional; y existencia de lazos familiares entre varias integrantes. Estas condiciones no solo describen al grupo, sino que incidieron directamente en la dinámica pedagógica, afectiva y metodológica del laboratorio.

**Jornada 1 – voluntad, miedo y culpa**

Llenas de expectativas, con un poco de nervios, entusiasmo y afán, llegamos al lugar gestionado para desarrollar el primer encuentro del laboratorio: Polymatia, una sede y *ensayadero* de danza que, aunque cuenta con un espacio físico amplio, también sirve como bodega de vestuario, escenografía y oficina de los directores del grupo, lo que de alguna manera limita energéticamente la exploración. Debido a los ensayos del grupo base, debemos reducir el tiempo a dos horas. Sin embargo, todas, muy puntuales y con algo de tensión, realizamos un círculo para abrir y dar la bienvenida a este espacio de conversación, en el que compartimos sobre el lugar, nuestros imaginarios y nombramos nuestras emociones.

Respecto al espacio, conversamos sobre lo que es y lo que no es el laboratorio, así como sobre las dinámicas estructurales del encuentro. Se definió como un laboratorio de investigación creativa en el que indagaríamos en nuestras

emociones para reconocerlas. Se estableció como un espacio seguro, donde todas y cada una están para brindar apoyo a las demás desde la escucha. Trabajaríamos el cuerpo para el acto creativo y tendríamos espacios de exploración corporal personal, compartiendo con respeto hacia el cuerpo y el trabajo de la otra.

Se explicó que el laboratorio tendría cuatro fases: exploración, campamento, presentación y reflexión. Cada participante definiría hasta dónde desea involucrarse, pudiéndolo expresar libremente sin que esto le impidiera participar de otras maneras. También se aclaró que no es un espacio obligatorio: cada una asistiría si así lo desea. No es un lugar psicoterapéutico para trabajar falencias emocionales; si estas afloran, se redirigirán a instancias adecuadas. Tampoco es un espacio para juzgar o criticar los relatos que otras integrantes quieran compartir.

Lo anterior permitió establecer acuerdos de cuidado mutuo y delimitar con claridad el sentido del laboratorio, reconociendo tanto sus posibilidades como sus límites. En un espacio orientado a la exploración de las emociones, fue fundamental construir una base ética de confianza, honestidad y respeto que favoreciera la participación de todas. Seguidamente pasamos a presentarnos y a enunciar, si lo deseábamos, nuestras emociones. Uno de los primeros temas que afloró fue una reflexión de Alejandra sobre su participación en el espacio. Ella expresó que siente pena de ser vista en un escenario; sin embargo, es vendedora ambulante y esta actividad no le genera vergüenza, a pesar de que muchas personas la observan, siendo una labor que para otros podría resultar incómoda. A esta reflexión se

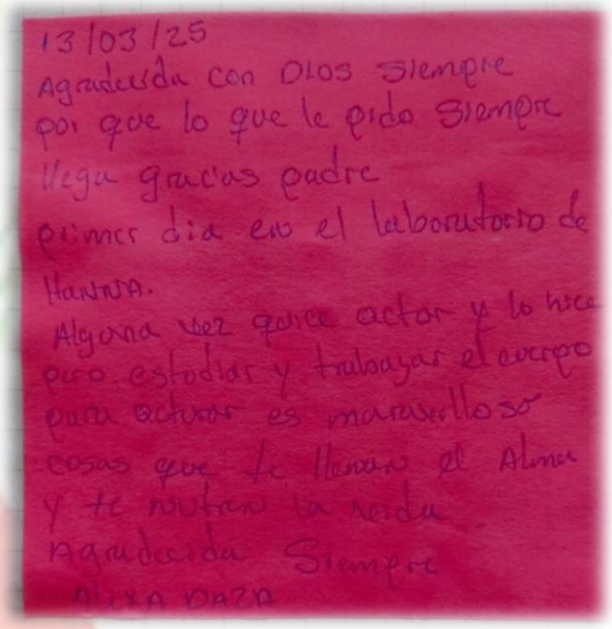
sumaron ideas como que el escenario crea una expectativa sobre lo que se va a ver, mientras que la calle es un lugar que todos habitamos de diferentes maneras.

Por otro lado, se resaltó el rol de las madres. Junto a esto surgieron las primeras emociones: el miedo y la culpa. Paola planteó la pregunta:

"¿Ir a un espacio sin mi hijo me hace mala mamá?". (AG -J1_13/03/2025)

Esta inquietud detonó la conversación con la participación de Alejandra y Alexandra, quienes hablaron desde sus experiencias y sus propios miedos a equivocarse en la crianza. A partir de allí, las niñas se animaron a hablar desde su rol de hijas, generando un diálogo horizontal entre roles.

La intervención de las niñas derivó en un tema importante: el bullying. Tras compartir situaciones que varias habían vivido, emergió otra emoción: la rabia. En este momento fue necesario enunciar el tema de las emociones y la pregunta sobre si son buenas o malas, para profundizar en cómo se comprenden. Se reflexionó que todas las emociones son necesarias y se recurrió como referente a la película *Intensamente* (Docter & Del Carmen, 2015), analizando con mayor profundidad su mensaje. Nos centramos especialmente en la rabia y llegamos a pensar que es necesaria porque enseña a poner límites, y los límites permiten procesarla de diferentes maneras. Se hizo la analogía con una bomba: si se infla cada vez más, explota; en cambio, si se regula el aire, la bomba no revienta.




*Fragmento escrito de experiencia vivida participante*

Para finalizar el encuentro, trabajamos el cuerpo desde el reconocimiento básico de la postura adecuada como preparación para el trabajo escénico y el control de la respiración. En este momento surgieron algunas tensiones naturales, propias del primer acercamiento consciente al cuerpo. El momento fue efímero por la llegada de otros grupos al lugar.

Ver carpeta: (anexo_B_1.1_audio_jornada_1_13032026)

**Jornada 2 – memoria y rabia**

Para esta jornada, todas muy puntuales, llegamos de nuevo a la sede de Polymatía, donde contamos con un límite de tiempo que requiere que lleguemos directamente a desarrollar trabajo corporal, repasando y ampliando los ejercicios básicos de postura corporal y respiración. Seguido a ello, se propusieron varios juegos teatrales que permiten desarrollar la atención, habilidades de movimiento extracotidiano y percepción de la energía grupal, con la premisa de aceptar el error si no podemos realizar los juegos o ejercicios de manera correcta.

Seguido a esto, se propuso un ejercicio basado en la técnica de memoria emotiva, En palabras de Konstantín Stanislavski, la memoria emotiva posibilita que el actor

recurra a experiencias previamente vividas para reactivar sensaciones y estados emocionales auténticos (Stanislavski, 1936) en diálogo con técnicas de biomecánica Meyerhold propone que el actor transite de la acción hacia la emoción, entendiendo el cuerpo y la ejecución física como detonantes de la experiencia emocional en escena (Braun, 1998). Se acudía a un recuerdo en el que vivimos mucha rabia, pero no evocaríamos la emoción, sino los movimientos realizados en el momento, mecanizándolos para hacerlos parte de una partitura corporal que permitiera componer una narrativa grupal. También, de esta manera, se introdujo en el laboratorio la emoción de la rabia.

Como ejercicio emotivo, no fue muy exitoso; las participantes se cohibieron al representarse a sí mismas de manera colectiva; no se logró conectar con el ejercicio propuesto y los movimientos eran mínimos y tímidos. Por lo que continuamos con juegos teatrales que fomentaran la movilidad extracotidiana y realizamos reflexiones cognitivas inmediatas sobre los movimientos ejecutados, favoreciendo la metacognición para hacer consciente la intención del juego. También aplicamos juegos de concentración y conexión energética; esto resultó clave tanto para el desarrollo del hallazgo de este encuentro como para la reflexión de la emoción trabajada, es decir, la rabia.

Finalmente, en un círculo de palabra, hicimos una recopilación de reflexiones. Este momento permitió entrever algunos hallazgos con respecto a los ejercicios de energía, el significado de este espacio y la emoción. Entre las reflexiones más destacadas, las participantes reconocieron que hubo:

*“sincronía entre nosotras, mirándonos y detectando la energía”, (AG J2-20/03/2026)*

registraron que surgió un tono y ritmo corporal común, lo que hace pensar en un insumo primario para la construcción creativa en colectivo. Por otro lado, expresaron que:

*“este espacio para mí es como… como de liberación, de ser” (AG J2-20/03/2026)*

*“un lugar seguro en el que uno se puede expresar de cualquier manera”. (AG J2-20/03/2026)*

Lo anterior denota el espacio no solo como un aprendizaje metodológico, sino como un lugar simbólico de confianza. Así, al hablar del ejercicio propuesto de la rabia, una de las participantes, recordando una experiencia que tuvo, compartió:

*“Sí reaccioné muy molesta… pero no quise cómo hacerlo acá”. (AG J2-20/03/2026)*

Esto se resalta como una decisión respetable, porque el espacio está para explorar y no para exponer a las integrantes, dando validez a la voluntad de compartir como elección y no como obligación.

Seguido a esto, otra persona dijo que prefería no reaccionar ante estas situaciones: *“ignoro totalmente a la persona”. (AG J2-20/03/2026)*

Mientras que otra recordó que en el momento no reaccionó por miedo. Así, entramos en la pregunta: ¿callar es regulación emocional o es contención por temor? La conversación colectiva no responde, pero instala la reflexión.

Entre otros relatos, se habló de cómo la rabia apareció como un detonante de protección hacia un hijo y, al reflexionar sobre el momento, se reconoce como una reacción *"primitiva y visceral".* Complementario a esto, otra participante narra la historia de la *"olla heredada",* un objeto que tenía valor sentimental, y al verlo destruido emerge la rabia como una manera de protección, no al objeto, sino a la carga simbólica, encontrando allí que *"los objetos evocan sentimientos"*. La rabia surge, entonces, cuando lo que representa vínculos se ve vulnerado; así, vamos llegando a la idea de la rabia como una emoción necesaria para colocar límites, una forma de defensa que evita ser o sentirse vulnerado.

La conversación reflexiva termina dejando instaurada una pregunta: ¿cómo reparamos o qué requerimos como reparación cuando herimos o nos sentimos heridos?

Ver carpeta: (anexo_B_1.2_jornada_2__audio_20032026)

**Jornada 3 – estrés y miedo**

Para esta jornada se ha logrado gestionar un lugar más amplio y adecuado para el trabajo corporal; uno de los salones de la Casa de la Juventud de la localidad Antonio Nariño, donde tenemos más espacio creativo, más tiempo e intimidad grupal.

Comenzamos con estiramientos y calentamiento, ya incorporados en sesiones anteriores. Posteriormente, realizamos ejercicios básicos de atención y motricidad, junto con juegos teatrales retomados de encuentros previos, los cuales resultaron especialmente atractivos para las participantes. En las más jóvenes, el juego se relaciona con el esparcimiento y la diversión; en las adultas, es el retorno a actividades que llevan mucho tiempo sin realizar, debido a que se considera que el juego es para niños; y, en común, aparece la posibilidad de jugar en familia, ya que son acciones limitadas por el diario vivir.

Aunque tratamos de retornar a las partituras corporales a partir de emociones, este ejercicio nuevamente es fallido, por lo que se decide no insistir, sino permitir que las dinámicas de los encuentros se desarrollen y surjan de manera espontánea. Por ello, se apuesta por continuar explorando juegos teatrales que inviten al trabajo en equipo, al movimiento corporal y a un estado de alerta presente, recordando el principio escénico *"del aquí y ahora"*.

Como complemento formativo, se plantea un reconocimiento corporal desde la propiocepción; hacer conscientes todas las partes del cuerpo y la respiración profunda, a partir de acciones cotidianas como caminar o sentarse. También se exploran los niveles espaciales y las velocidades, buscando concentrar la energía grupal para encontrar un ritmo común.

Para el momento de la reflexión, aparecen nuevas propuestas que harán parte permanente del espacio y nuevos hallazgos que las integrantes comienzan a generar desde sus experiencias, con ideas más concretas sobre sus procesos.

Primero, al evaluar algunos ejercicios, se resalta la importancia de aprender bases del movimiento para desarrollar habilidades escénicas; y, aunque estos procesos requieren tiempo y se sienten lentos, son completamente necesarios para desarrollar los ejercicios teatrales. A propósito de ello, se reitera la importancia de la metacognición, para comprender el juego como un dispositivo de aprendizaje y no solo como una entretención momentánea.

Por otra parte, entre reflexiones sobre sensaciones y emociones, aparece la sensación de estrés. Esto lo introduce una de las participantes, quien comparte que el espacio le nivela el estrés de la semana:

*"Aquí el espacio es como uno desconectarse… me olvidé totalmente de cosas… me siento corporalmente muy liviana, porque venía bastante tensa y ya me siento muy relajada". (AG-J3-27/03/2026)*

Varias apoyan este sentir, indicando el estrés de actividades como el uso del transporte público, donde fácilmente se colapsa; el cuerpo adopta posturas defensivas que aparecen como reacción en cadena frente a los movimientos de otros, como empujar.

Esto lleva a pensar que el cuerpo es el vehículo de las emociones, la conversación deriva en una emoción que aparece especialmente en las mujeres: el miedo en el transporte público a ser robadas o vulneradas sexualmente. Se evidencia lo alerta que se pone el cuerpo en estos espacios. Algunas plantean que también es importante pensar de manera positiva, porque los pensamientos atraen las

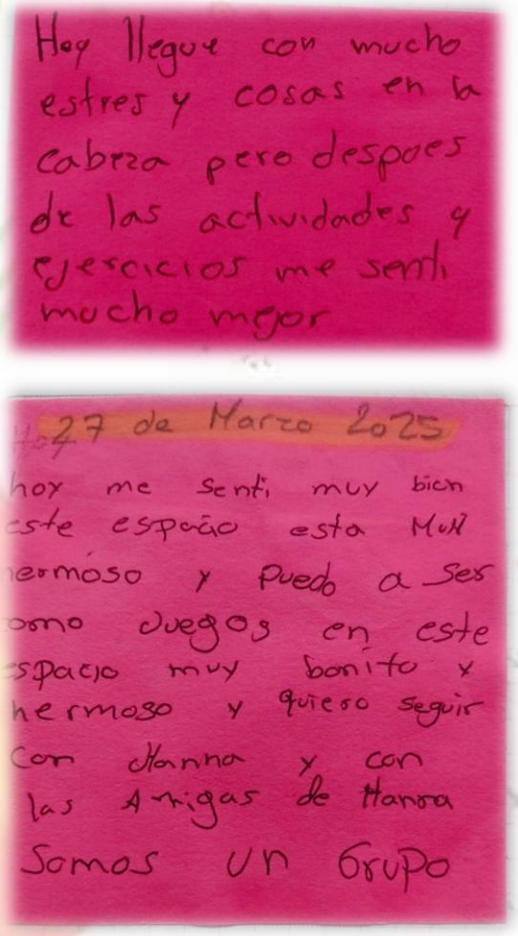
acciones; es decir, si se piensa que algo va a pasar, ese algo efectivamente ocurre.

Toda esta conversación se complementa con la intervención de las más jóvenes del grupo, que cobra relevancia cuando hablan del estrés que viven en los colegios por las obligaciones que tienen en estos espacios, así como por el relacionamiento con maestros y compañeros. Varias también expresan que este laboratorio funciona como un espacio de descarga, tanto emocional como corporal. Un aporte para resaltar es el comentario de una de las mujeres que dijo:

*"esto es quererse uno también" (AG-J3-27/03/2026)*

Con esta afirmación la participante se refería al espacio, al tiempo y a la actividad que se dan a sí mismas. Todo este diálogo configura hallazgos sobre cómo el laboratorio funciona para congregar sentimientos y emociones como el estrés o el miedo que, aunque provengan de diversas situaciones intergeneracionales, se gestionan a través del cuerpo, y cómo la práctica escénica funciona como regulación emocional. A partir de esta idea, se considera comenzar a trabajar con las emociones que se suscitan en el espacio del *aquí y ahora*, no recurriendo a recuerdos ni vivencias personales, sino permitiendo que afloren de manera genuina y tomarlas como materia prima de la creación escénica.

Para finalizar, presentamos el "cuaderno viajero", un dispositivo que, de acuerdo con un comentario de una de las participantes —quien expresó que le gustaba escribir diarios y que había escrito sobre el laboratorio—, surge como herramienta




*Fragmentos escritos por participante al finalizar jornada*

metodológica para documentar las vivencias, sentimientos y emociones que cada encuentro deja. Se propone que su uso sea libre y voluntario; es decir, no es obligatorio que todas escriban y no necesariamente se debe escribir: también se puede dibujar, colorear o intervenir con ideas y emociones que se relacionen con los encuentros.

Además, la propuesta es escribir *"cómo llego y cómo me voy",* para tener una práctica de autoobservación sistemática que afiance la conciencia emocional y la metacognición.

Ver carpeta: (anexo_B_1.3_jornada_3_audio_27032026)

**Jornada 4 – Confianza**

En esta jornada, se evidencia como las participantes llegaron a la Casa de la Cultura con mayor confianza y familiaridad frente al proceso que se venía construyendo. Debido a una serie de eventos, me retrasé en la hora de llegada, por lo que la apertura del espacio fue asumida por Yeray, quien, contando con su experiencia y habilidades en el trabajo social, de manera acertada lideró el inicio.

Encontré al grupo realizando calentamiento básico, muy concentradas en los movimientos, haciendo conciencia corporal; esto fue una gran motivación, porque el interés de las chicas en mantener el espacio activo se muestra a partir de estas acciones.

A partir del hallazgo sobre la importancia del juego teatral como experiencia de aprendizaje y reflexión, se propusieron nuevas dinámicas orientadas a fortalecer los procesos de metacognición, abordamos los juegos ya no solo como exploración, sino como estructuras pedagógicas para desarrollar atención, coordinación, conexión grupal, toma de decisiones inmediatas y, esencialmente, un hallazgo positivo encontrado durante el proceso se fortaleció a partir de la práctica de “abrazar el error”. Desde las técnicas de improvisación teatral, Keith Johnstone (1987) señala que el miedo al error limita la espontaneidad y la creatividad; por ello, propone entender la equivocación no como un fracaso, sino como una posibilidad de creación. En los encuentros, esta premisa se materializó al convertir el error en un motivo de celebración: cuando alguna participante se equivocaba o no realizaba la actividad como se esperaba, el grupo respondía con aplausos y reconocimiento, mientras ella misma se permitía asumir el hecho con orgullo . El refuerzo de esta premisa genera una nueva emoción que aflora en el momento de la reflexión: la confianza. En esta clave, se proponen ejercicios energéticos, de escucha grupal y juegos de contacto visual.

Los juegos, como dispositivo pedagógico, ahora se convierten en una herramienta para el desarrollo y la exploración creativa espontánea. Las participantes se permiten errar y reír sobre la equivocación; esto permite que se expresen con más

fluidez, arriesgando más su exposición escénica de unas a otras, lo que afianza el trabajo colectivo. Esto se evidencia con mayor fuerza en el momento de la reflexión, porque se comienza a pasar de lo individual a pensar el juego en parejas o en equipo.

Se observa mayor fluidez en la expresión por medio del juego; disminuye la resistencia que tenían a exponerse, a ser vistas, y se reduce la tensión de ser juzgadas. Aunque la vergüenza no desaparece del todo, se vuelve más tolerable; sostener la mirada permite que la confianza dé paso a la creación y se evidencie composición corporal. Una de las participantes lo expresa así:

*"este lugar se vuelve un lugar chévere… llegan y se siente bien". (AG-J4-03/04/2026)*

Los juegos se complejizan; más allá de activar el cuerpo, están permitiendo procesos de entrenamiento para el aprendizaje corporal, la confianza, la atención y la relación grupal. Permitirse abrazar el error ahuyenta el problema de la vergüenza y aleja de la zona de confort, dando paso a la noción de compañerismo y apoyo grupal. Una de las voces de las mujeres sugiere que se da cuenta de que sentir pena o miedo no tiene por qué ser incómodo:

*"No es bueno ni malo… son emociones que están ahí y nos sirven". (AG-J4-03/04/2026)*

Por otro lado, hallamos que, al repetir los juegos encuentro tras encuentro, se han desarrollado más habilidades corporales y escénicas, que generan en las

participantes el reconocimiento de cambios corporales que refuerzan la confianza y el bienestar. Nuevamente se enuncia que el espacio es de descanso, alivio y desconexión, así como de reconexión consigo mismas; así lo dijo otra de las chicas: *"dejar la rutina a un lado". (AG-J4-03/04/2026)*

A partir de este encuentro se comienza a hacer un proceso de meta reflexión investigativa; es decir, a partir de los encuentros y las reflexiones del laboratorio, realicé reflexiones posteriores sobre los hallazgos. Este ejercicio me permite documentar las ideas sólidas encontradas.

El proceso no responde a una planificación rígida, sino que se construye a partir de la práctica y la escucha de las necesidades de las participantes, así como de sus propuestas, por lo cual se configura como un proceso vivo, donde las participantes son coautoras de la experiencia. En este sentido, las emociones, como eje transversal, se reconocen y se trabajan; no se clasifican ni se corrigen, sino que se experimentan y se transforman en insumos creativos.

Emergen tensiones, como que en la práctica algunas integrantes del laboratorio afirman que *"no deben guardarse nada". (AG-J4-03/04/2026)*

sin embargo, siempre se ha sostenido que este espacio parte de la voluntad, es decir, no forzar la expresión emocional. De acuerdo con esto, surge la idea de que la expresión emocional no es impuesta ni fingida, sino que emerge de la seguridad y la confianza encontradas en el espacio. No obstante, aunque el laboratorio se ha configurado como un espacio de bienestar y exploración, se debe tener en cuenta el norte de creación para traducir la vivencia en lenguaje escénico.

Este momento del proceso permite identificar varios hallazgos fundamentales. En primer lugar, el laboratorio se configura como un espacio de transición entre el bienestar emocional y la creación escénica colectiva. Por otra parte, la metodología se consolida como emergente, basada en la escucha y la adaptación constante. Y, finalmente, la emoción no es un contenido anexo, sino el motor que impulsa la creación escénica. Lo que permite profundizar en la relación entre experiencia emocional y creación artística. Si bien Eisner (2002) plantea que las artes posibilitan profundizar en la experiencia cualitativa y explorar aquello que puede surgir del proceso imaginativo, lo ocurrido en el laboratorio evidencia que, en este caso, la emoción fue adquiriendo forma en el propio proceso de exploración corporal y relacional, se convirtió así en materia para la creación, en la medida en que las participantes no solo la reconocieron, sino que comenzaron a transformarla en acciones, movimientos y relaciones escénicas. Es decir, el proceso creativo permitió que aquello que inicialmente pertenecía a la experiencia interna pudiera hacerse visible, en el encuentro con las otras.

Ver carpeta (anexo_B_1.5_jornada_4_audio_03042026)

**Jornada 5 – risa y horizontalidad**

En este encuentro se plantearon dos momentos fundamentales: uno de reconocimiento de las emociones a través de una cartografía corporal, abriendo el espacio entre roles —un grupo de madres y otro de hijas—, lo que generó diálogos e interpretaciones diversas sobre la comprensión de las emociones.

Para el segundo momento realizamos juegos corporales y propuestas simples a partir de acciones cotidianas como mirar y caminar; a partir de ello, se crearon movimientos individuales y repetitivos que evidenciaron el trabajo de los anteriores encuentros, los cuales se realizaron de manera más fluida; sin embargo, algunos bloqueos persistieron. Después, en parejas o grupos, se mostraban mutuamente los movimientos, sosteniendo la mirada.

De estas acciones encontramos reflexiones interesantes, como que en la segunda sesión se planteó la ira y movimientos a partir de esta. Aquí se crearon partituras corporales sin ninguna emoción, pero al interactuar con otro emergen espontáneamente las emociones, como sucedió con una de las chicas:

*“pero al momento del encuentro… le da a uno risa”. (AG-J5-10/04/2026)*

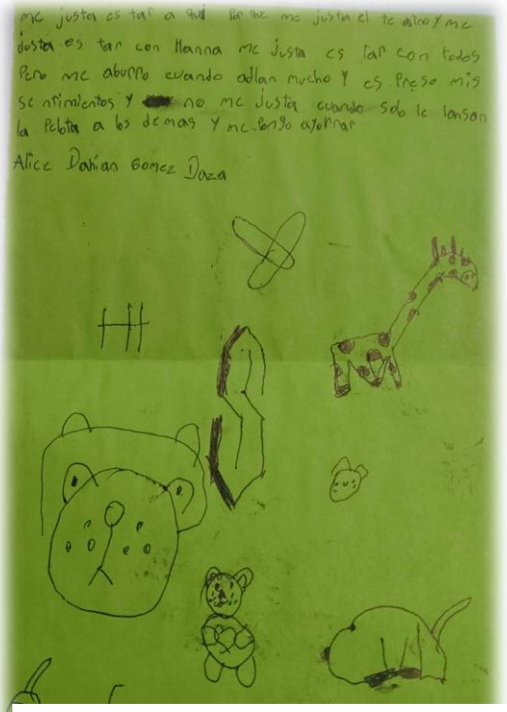
Esto revela cómo la emoción no es individual, sino que viene de lo externo, de la relación con otro, por ello se mencionan como socio emocionales. Otra participante señala:

*“cuando lo hice con Carolina, me sentí como que ya no lo estaba haciendo sola”. (AG-J5-10/04/2026)*

El ejercicio en pareja brinda seguridad y el cuerpo individual se expande a lo colectivo. Aquí podemos ver la emoción como experiencia situada en la relación. Dewey (1934) plantea que la experiencia estética surge de la interacción entre el organismo y su entorno, en un proceso de reorganización de las acciones y los materiales de la experiencia. Se evidencia cómo una acción corporal que

inicialmente no estaba orientada a producir una emoción, adquirió un sentido diferente al entrar en contacto con otra participante: La risa, la incomodidad o la sensación de dejar de estar sola son sucesos que emergieron del encuentro. Esto evidencia que, dentro del proceso de creación, la experiencia emocional no se produjo únicamente desde la interioridad de cada participante, sino también en la relación corporal con las otras, convirtiéndose en parte del material de la creación.

En general, hubo muchas risas que algunas reconocieron que interrumpían el ejercicio; sin embargo, se dejó como premisa permitir que la emoción fluyera, validando todas las posibilidades. Otra chica expresó:




Escrito en cuaderno viajero por participante

*"a mí me da risa… hay una parte en la que ya no puedo más". (AG-J5-10/04/2026)*

Pero esto, junto a la premisa, no rompe el proceso, sino que lo fortalece. La risa permite ponernos en igualdad, disminuye la tensión, lo que facilita transitar la incomodidad, y se presenta como mecanismo de regulación emocional y social, funcionando como puente colectivo para sostener el ejercicio, de acuerdo con lo que nombró otra de las mujeres:

*"es incómodo… ese miedo de qué van a pensar de mí". (AG-J5-10/04/2026)*

Sin embargo, no se interrumpe el ejercicio, sino que se apoya en el grupo y se continúa a pesar del miedo y la vergüenza, en concordancia con lo que expresó una integrante:

*"tenemos que darnos seguridad entre nosotras". (AG-J5-10/04/2026)*

El trabajo colectivo comienza a tomar relevancia en el momento de crear; estar juntas y enfrentar las emociones que van emergiendo se vuelve fundamental. En este momento se vuelve a asociar el laboratorio con la percepción de bienestar cuando interviene una chica:

*"uno viene todo bravo… y de repente encontrar una mirada… y ya se me alivia un poco la tensión". (AG-J5-10/04/2026)*

Esa conciencia del vínculo con los demás permite reconocer que la regulación emocional no surge únicamente del ejercicio o del laboratorio, sino del encuentro con el otro.

En diálogo con las reflexiones emocionales sobre la cartografía en colectivo, el grupo de madres se dio espacio para verbalizar los temores y errores de la crianza. Compartimos aquello de lo que no se habla, porque siempre exponemos lo mejor de los hijos, pero no validamos lo imperfecto es decir el error, es aquello de lo que más se aprende: las equivocaciones. Esto lleva la conversación a reconocer que no queremos hijos perfectos, sino felices.

De igual manera, las madres nos presentamos como seres ejemplares, sin defectos; sin embargo, esto está lejos de la realidad. Esta figura, a menudo, abre

una brecha que no permite la confianza de las niñas en las madres. Emerge así una reflexión potente en torno a la idea de perfección, tanto en la crianza como en la experiencia humana: la insistencia en mostrar únicamente lo positivo genera una narrativa incompleta que limita la posibilidad de aprendizaje.

En el grupo de las niñas, por el contrario, no se generó diálogo, pero sí se plasmaron en el dibujo varias apreciaciones: sus emociones estaban revueltas y se ubicaban principalmente en la parte del pecho y el vientre. Esto se puede interpretar como una restricción en la expresión de las emociones.

Al momento de socializar los dos espacios, hubo resistencia a compartir la experiencia; se evidencian tensiones entre las participantes que son familia, quizá por la necesidad de sostener una imagen de lo que se espera de la otra y no "desnudar" emociones displacenteras. Surge la idea de la "amnesia funcional", que permite mantener la apariencia de autoridad, especialmente en los adultos, lo que obstruye la confianza. No se presiona a continuar socializando; solo contemplamos los dibujos.

Emerge otra reflexión en torno a la insistencia en mostrar la perfección y no la vulnerabilidad. El laboratorio, en contraste, se posiciona como un espacio donde lo imperfecto, lo inacabado y lo conflictivo tienen lugar. Se enuncia una nueva característica del laboratorio, en este espacio la relación es horizontal, todas las participantes independientes del vínculo o la edad tienen la misma capacidad de proponer y ser escuchada.

Finalmente, se da cabida a hablar sobre el miedo: cómo aparece y dónde se siente. Allí se genera un debate en el que se plantea que, aunque el miedo es una emoción displacentera para muchos, a veces se busca por cierto placer, por ejemplo, al ver una película de terror. Algunas debatieron que esto no causa miedo, lo que lleva a pensar que las emociones no se perciben de la misma manera, sino que se pueden experimentar y gestionar de formas distintas. Por ende, no se clasifican como buenas o malas, sino como necesarias, al tener una razón para manifestarse, permitiendo reconocer la manera propia de sentir.



*Escrito en cuaderno viajero por participante*

Ver carpeta (anexo_B_1.7_jornada_5_audio_10042026)

**Jornada 6 – Error y cuidado**

En esta jornada iniciamos con un calentamiento autónomo a partir de los ejercicios que previamente hemos realizado. La premisa consiste en identificar cómo se encuentra el propio cuerpo, dónde existen tensiones y qué estiramientos ayudan a cada participante a entrar en calor, es decir, disponernos siendo conscientes de nuestro estado y movimiento. Seguido a esto, realizamos un juego teatral para unificar la energía del grupo, entendida como la disposición física, emocional y atencional de las participantes. Mediante esa dinámica se buscó favorecer la

concentración, la escucha y la conexión colectiva antes de continuar con las actividades del laboratorio.



*Caminata espacial, fortaleciendo la escucha colectiva.*

Continuamos con la premisa de aceptar la propuesta de entrar en un cuento: estamos solas, no miramos a nadie, y buscamos desinhibir el cuerpo y la mente, a partir de la narración de una pequeña historia, el cuerpo adopta diversas velocidades, posturas y transita distintas emociones. Por ejemplo: voy corriendo, me persiguen, paso por un lugar estrecho en el piso. Allí identificamos la emoción que surge, que puede ser consecuente con la narración o no; si causa risa, reímos, y si causa miedo, lo dejamos salir. Después volvimos a las partituras por parejas, dejando fluir los movimientos que aparecieran. Así llegamos al momento de las reflexiones.

A esta altura hemos encontrado diversos hallazgos. A medida que pasa el tiempo y realizamos ejercicios de escucha grupal, comienzan a surgir procesos cognitivos que generan reflexiones más profundas. Por ejemplo, una integrante comparte: *“Hemos evolucionado… llegamos sin idea y ahora estamos pendientes de los compañeros, mirándonos”.*

Empezamos a comprender el teatro como algo más que una representación aislada; lo entendemos como una exploración corporal, una conciencia del movimiento, un trabajo emocional y un ejercicio de autorreconocimiento. Esto se refuerza aún más con la idea que comparte otra integrante: “No pensaba que el teatro era así… es completamente diferente a lo que imaginaba”. *(AG-J6-15/04/2026)*

Lo anterior permite evidenciar una transformación en los imaginarios sobre lo escénico, pues existía una percepción de algo superficial o técnico, asociado únicamente a la imitación. Varias compañeras reafirman esta experiencia y comienza a hacerse visible una conciencia colectiva, en la que se percibe una progresión en el trabajo corporal. Lo que inicialmente eran indicaciones sobre la postura o los niveles corporales ha comenzado a incorporarse de manera orgánica. Otro de los comentarios refuerza uno de los ejes fundamentales que hemos venido trabajando: *“abrazar el error”.* En palabras de una compañera:

*“Si te equivocaste, igual siguen… no te hacen sentir mal”. (AG-J6-15/04/2026)*

Este elemento permite convertir el error en una oportunidad para que aparezcan nuevas posibilidades. Las compañeras no juzgan; estamos para brindarnos más confianza. Esta es otra de las dinámicas que hemos logrado incorporar: mirarnos y sostenernos desde la mirada.

En esta jornada se destaca que hemos llegado a una forma de creación más genuina. No se busca actuar, sino mostrar lo que se siente en el aquí y el ahora; no se trata de mimetizar, sino de trabajar bajo la lógica de la presencia, de la

experiencia real y de lo auténtico. En este punto, por primera vez, enunciamos una composición escénica a partir de la exploración realizada jornada tras jornada:

- reconocimiento inicial del cuerpo;
- exploración del espacio;
- trabajo de niveles y velocidades del movimiento corporal;
- construcción de encuentros (duplas y grupos);
- creación de una partitura colectiva.



*El cuerpo se adapta a movimientos extra cotidianos, las mujeres aceptan el juego y la exploración espacial*

La construcción de esta partitura colectiva resalta el lugar de la creación escénica dentro de la investigación. Dubatti (2009) plantea la poíesis corporal como un proceso de construcción que ocurre desde y con el cuerpo, donde el acontecimiento teatral es simultáneamente proceso y constructo. En este momento del laboratorio, se hizo evidente que la composición no fue definida previamente, sino que se fue construyendo a partir de las exploraciones corporales, los encuentros y las respuestas de las participantes. Lo escénico no apareció como el resultado final de una serie de ejercicios pedagógicos, sino como una forma de organizar y transformar los materiales que habían emergido durante el proceso. Así vemos que la creación permitió hacer visible aquello que el grupo había venido experimentando corporal y relacionalmente, convirtiendo la experiencia acumulada en una forma escénica compartida.

Entre las reflexiones derivadas del proceso, surgió un hallazgo más claro de mi lugar dentro del laboratorio. Más que asumir una posición de liderazgo o profesora, directora, me situé como una acompañante del proceso creativo, congruente con el mismo laboratorio, activando la escucha, atenta a las necesidades, respuestas y hallazgos de cada encuentro. Desde la segunda jornada, cuando no surgía ninguna clase de representación ni movimiento, se tomó la decisión de no planear de manera rígida los encuentros; sin embargo, esta decisión no implicaba la ausencia de una intención metodológica. El laboratorio contaba con unas premisas orientadoras para provocar la exploración permitiendo que cada encuentro se ajustara a las necesidades, respuestas y hallazgos que emergían de las participantes. Lo que exigía una escucha constante del proceso y una disposición para adaptar las decisiones metodológicas a lo que ocurría en las jornadas. Cuando se reflexionó sobre lo que ocurre en el laboratorio, todo cobra sentido. Se cuestionó si debiese tener más claridad sobre cada paso que se da, pero, al mismo tiempo, se ve que el proceso que se está construyendo es muy valioso.

Así, se entienden los aportes de las compañeras como pasos fundamentales tanto para la construcción del laboratorio como para la búsqueda de una muestra escénica que condense los hallazgos y experiencias vividas. La escucha se agudiza en cada jornada y se considera en términos de horizontalidad, con ceder el control no se pierde el sentido pedagógico del encuentro sino que este se fortalece. En este sentido, la investigación-creación reafirma cómo el conocimiento emerge dentro de estos procesos.

Por otra parte, algo muy poderoso de lo que sucede en el laboratorio es que las relaciones no solo se evidencian durante los ejercicios, sino también en la manera en que, de inicio a fin, se fortalecen los vínculos entre ellas al compartir experiencias tanto del laboratorio como de la vida cotidiana. En este sentido, no se presiona la construcción de una muestra escénica; sin embargo, hay preocupación por lo que pueda gestarse al final del laboratorio.

Ver carpeta: (anexo_B_1.9_jornada_6_audio_15042026)

**Jornada 7 – Autonomía**

Para esta jornada ahondamos en las propuestas del encuentro anterior, permitiendo que cada participante buscara y propusiera elementos para la exploración. Por ejemplo, ellas mismas definieron el calentamiento, el juego, el desarrollo del cuento y la exploración corporal en términos de niveles y velocidad, encontrando un ritmo grupal y una sinergia que no habíamos experimentado de manera tan contundente. En escucha de esto, se propone un ejercicio de seguimiento de movimientos de manera orgánica bajo la premisa: "*todas mandan, ninguna manda*". Es un ejercicio de alta escucha, presencia y aceptación.

Se evidencia una transición de la exploración hacia la construcción escénica. Esto se da a partir de varios aspectos que se identificaron en el grupo: mayor cohesión, disposición corporal y emocional, relación con los otros cuerpos y con el espacio, confianza, convivio, disminución de la vergüenza, tranquilidad y conciencia. La exploración, tanto corporal como emocional, es más fluida y surge de manera

natural. Ya no se requieren tantas indicaciones, por lo que se reafirma la labor como guía mientras mantenemos la escucha activa en completo silencio.

Las reflexiones de esta jornada apuntan, en general, a una mayor conexión y a una evolución en el desarrollo de las acciones propuestas. Se mantiene la importancia de apoyarse en el grupo. Una participante nos comparte:

*"Ya uno no se siente tan perdido… como que uno ya entiende mejor lo que hay que hacer". (AG-J7-24/04/2026)*

Aquí vemos cómo el aprendizaje metacognitivo y el aprendizaje corporal muestran una evolución. Cuando el cuerpo comprende lo que la mente entiende, se produce un aprendizaje consciente. Esto se reafirma con la reflexión de otra participante:

*"Al principio uno no sabía ni qué hacer… ahora ya es distinto, como que el cuerpo responde". (AG-J7-24/04/2026)*

En el aprendizaje reflexivo se encuentra que flexibilizar la metodología permite que el grupo halle un ritmo propio, el cual desemboca en una dinámica construida desde la experiencia. Asimismo, se fortalece la autonomía grupal cuando disminuye la dirección. También se evidencia un proceso evolutivo que va desde la exploración individual, la resistencia a la exteriorización emocional, la inseguridad y la timidez, hacia la integración de elementos corporales y emocionales, la confianza grupal y la disposición hacia la escena.

Este encuentro toma fuerza a partir de la consolidación de aprendizajes previos, logrando integrar de manera orgánica lo emocional, lo corporal y lo relacional.

Aunque todavía no hay claridad sobre hacia dónde se dirige el ejercicio escénico, sí se percibió una construcción colectiva que está en búsqueda de una forma. Emergen entonces dudas sobre cómo proceder con el acompañamiento: direccionar o permitir que surjan elementos de manera más libre, posibilitando un desarrollo escénico quizá más genuino y coherente con el proceso. Durante el desarrollo del campamento se aclaran varias de estas decisiones.

Para finalizar la jornada, organizamos la logística que se desplegará durante dos días en el parque Reserva Natural Entrenubes.

Ver carpeta: (Anexo_B_1.11_jornada_7_audio_24042026)

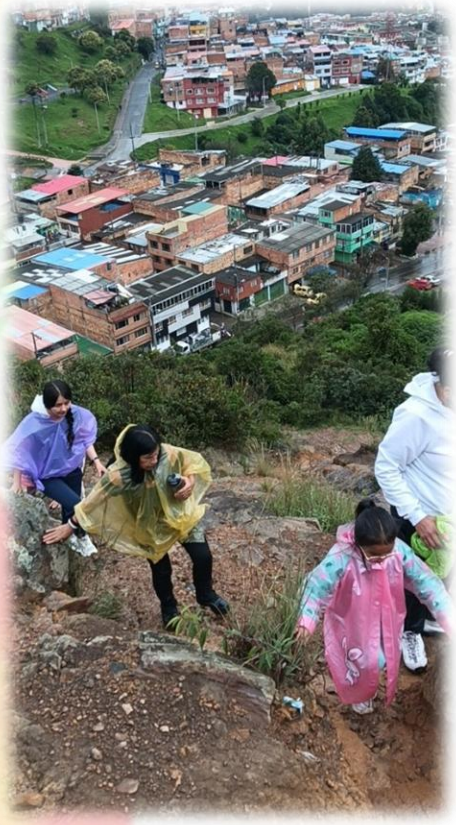
## III CLIMAX - Campamento

El campamento teatral intensivo marca un punto de inflexión dentro del laboratorio. A diferencia de los encuentros semanales, este espacio permitió una convivencia prolongada, donde la experiencia escénica dejó de limitarse al ejercicio teatral y comenzó a expandirse hacia el compartir cotidiano.

Para comprender el alcance de esta actividad, paso a describir algunos aspectos técnicos y hechos importantes. El campamento inició el sábado 26 de abril de 2025 a las 8:00 a. m. Las tres hermanas Daza no pudieron asistir por razones familiares. El punto de encuentro fue la Piedra del Amor, un lugar estratégico y reconocido de la localidad debido a que, por su tamaño parece una montaña sin embargo su material es roca sólida y en su superficie tiene grabados corazones con nombres de parejas, desde allí realizamos una caminata de aproximadamente media hora por el filo de la montaña. Durante el recorrido narramos algunos datos geográficos, demográficos e históricos de la localidad Rafael Uribe Uribe, lo que conectó a las participantes con la apropiación territorial al identificar sus casas desde allí.



Letrero junto a Piedra del amor



Caminata al filo de la montaña, vista de fondo barrio Diana Turbay

Finalizamos la caminata llegando a la administración del parque, donde teníamos gestionado el permiso para usar las instalaciones de la sala de juegos, los baños, la zona de picnic y los fogones de leña. Allí preparamos unas onces compartidas; cada participante aportó algo para esta actividad —jugos, pan, jamón, queso y papas—. Algunas prepararon las onces y otras descargaron maletas, carpas y elementos para acampar. Posteriormente adaptamos el espacio, moviendo objetos, sillas y mesas que se encontraban alrededor.

Iniciamos con juegos teatrales y ejercicios de improvisación que generaron risa y diversión. Llegada la hora del almuerzo, nos sentamos a compartir la comida en las mesas y sillas destinadas para ello. En seguida retomamos la actividad teatral con ejercicios trabajados en jornadas anteriores, encontrando conexión con la naturaleza y nuevas creaciones corporales en duplas. El espacio permitió que fluyera la imaginación; se aceptaron los juegos y las propuestas narrativas, tanto verbales como de acción, para crear historias fantásticas. Aunque algunas personas visitantes del parque pasaron por el lugar, todas continuaron con sus juegos teatrales.

Creamos partituras corporales repetitivas que cada dupla presentó al final del ejercicio y realizamos un momento reflexivo. Los juegos de improvisación despertaron especialmente el interés de las niñas, quienes expandieron su imaginación e invitaron a las demás a formar parte de sus mundos imaginarios. Las participantes adultas aceptaron el juego y reconocieron el aporte de las niñas al ejercicio:

*"Ellas pasaban sin tener algo claro… lo hacían y ya".*

*"Lo primero que se venga a la mente" (AG-Campamento-27/04/2026)*

Esto deja una reflexión intergeneracional sobre aquello que podemos aprender de las niñas: volver a jugar y disfrutarlo realmente, sin cohibirse por la idea de que las personas adultas deben ser racionales todo el tiempo. Aquí todas se despojaron de la adultez y se permitieron jugar.

También se reconoció la influencia del entorno como detonante creativo, de acuerdo con las voces que dijeron:

*"La mayoría hicieron historias con flores, playa y naturaleza".*

*"Aquí se pueden encontrar más cosas… aves, bichitos, esculturas".*

*"En la ciudad solo hay casas, motos y carretería". (AG-Campamento-27/04/2026)*

Encontramos que el espacio físico favoreció la producción creativa, pues estimuló la imaginación y amplió las historias que ocurrían en espacios abiertos, permitiendo un mayor desarrollo de la movilidad corporal.

Por otra parte, a propósito de la presencia de personas ajenas al laboratorio, es decir, visitantes del parque, las participantes compartieron que se desconcentraron un poco, pero decidieron continuar porque fueron conscientes de que, en algún momento, esto se mostraría al público y debían seguir. También se apoyaron mutuamente, continuando el ejercicio y obviando la incomodidad de ser observadas, confrontando así a "*un público*" por primera vez. Este espacio natural ayudaba también a continuar jugando, por lo que encontraron que:

"*Ya no hay tanta pena".*

*"Uno sigue haciendo porque ya no importa que miren". (AG-Campamento-27/04/2026)*

Otra participante compartió la satisfacción con su proceso:

*"Yo siempre era tan penosa y no me soltaba… y hoy me voy contenta porque me solté". (AG-Campamento-27/04/2026)*

Obtuvimos una ganancia espontánea: vivimos la experiencia de ser observadas sin la presión de una presentación formal. Dentro de este lugar se fortalecieron la confianza individual y el vínculo grupal.



Fortalecimiento de lazos al compartir las emociones

Cerramos la jornada con un momento de conexión familiar. Como la mayoría eran madres e hijas, realizamos parejas de este tipo, cerrando

los ojos y hablándonos sobre aquellas cosas que reconocíamos como fortalezas y virtudes en la otra, agradeciendo todo lo que hacemos las unas por las otras e identificando que no tenemos muchas oportunidades para decirnos literalmente cuánto nos amamos. Varias emociones se manifestaron en lágrimas, en su mayoría de alegría. Terminamos este espacio con un ejercicio de respiración colectiva, profunda, pausada y consciente. Las voces reflexivas que acompañaron el momento nos dijeron:



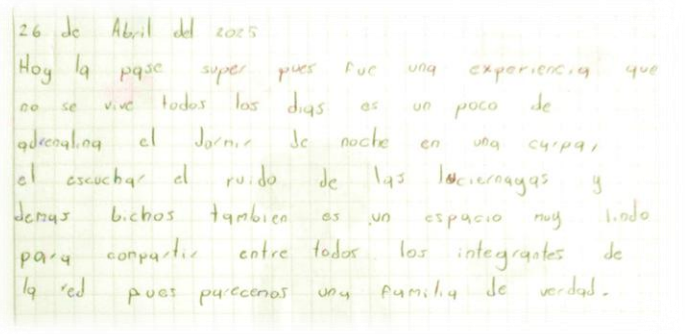
Fortalecimiento de lazos madres e hijas

*"Yo me relajé mucho, me puse súper relajadita… lo disfruté"*

*"Encontramos algo nuevo". ". (AG-Campamento-27/04/2026)*

Esto mostró una mayor apertura en aspectos emocionales, físicos y creativos.

En seguida cayó la noche y nos movilizamos a prender la fogata para hacer un *"aguepanelazo*". Las más adultas se encargaron de ello y junto con las niñas y jóvenes, armamos las carpas. Sin embargo, por el clima y las condiciones del lugar, empezamos a discutir si debíamos armarlas bajo techo o afuera, sobre el césped.


26 de Abril del 2026
Hoy la pase super pues fue una experiencia que no se vive todos los dias es un poco de adrenalina el dormir de noche en una carpa, el escuchar el ruido de las luciernagas y demas bichos tambien es un espacio muy lindo para compartir entre todos los integrantes de la red pues parecemos una familia de verdad.

Finalmente determinamos instalarlas afuera para tener una experiencia más natural, aunque las dejamos cerca del lugar protegido.

Nos pusimos pijamas y ropa abrigada para el frío; nos sentamos a tomar la bebida caliente con sánguches, a hablar sobre la experiencia y a compartir algunos relatos de miedo para divertirnos. Finalmente nos acostamos. En medio de la noche comenzó a llover fuertemente y a una de las carpas se le entró el agua. Entonces nos levantamos y, de manera estratégica y coordinada, nos organizamos con sombrillas para trasladar a las niñas al lugar protegido, mientras las más grandes resguardábamos las cosas. Con ayuda de las menores levantamos las carpas y logramos protegernos, pudiendo volver a acostarnos.



Noche en el campamento antes de dormir

Al día siguiente, con un clima mucho más favorable, algunas nos levantamos temprano a prender el fuego. Poco a poco las demás se fueron uniendo y se generó un espacio de conversación y reflexión alrededor de la cocina y de la acción de cocinar. Surgió un debate sobre cómo prender fuego suele ser una tarea que realizan más los hombres en los asados, mientras que la cocina continúa siendo delegada a las mujeres. Aparecieron reflexiones sobre las labores

domésticas, el sistema patriarcal y los cambios en los "*tiempos modernos*", mientras cada una desarrollaba alguna labor para preparar el desayuno. Las niñas organizaron las mesas y untaron mermelada al pan; otras calentaban agua o lavaban la loza.

Este momento configuró un compartir de ideas, labores y cuidado, evidenciando que las relaciones no solo se mediaban a través del laboratorio, sino también mediante acciones cotidianas. Así, el convivio funcionó como instrumento metodológico, produciendo experiencia escénica y aprendizaje emocional.

Procedimos entonces a levantar el campamento: lavar, asear, organizar y dejar todo listo para el cierre de la jornada. Después continuamos con la parte final del encuentro, calentando a través del juego, experimentando con cuentos improvisados y reforzando las partituras corporales para compartirlas y unificarlas. Este trabajo no se realizó en duplas, sino en grupos de cuatro, enseñándose unas a otras las partituras para crear una secuencia más larga.

Llegamos al momento de reflexión, donde expresamos agradecimiento por poder compartir en este lugar, conectarnos con la naturaleza y fortalecer los lazos tras el convivio. Las participantes lo expresaron así:

*"Me sentí más conectada con mi mamá".*

*"Fue muy divertido".*

*"Lo estoy disfrutando más que mi hija, a ratos". ". (AG-Campamento-27/04/2026)*

A diferencia de nuestros encuentros tradicionales, donde surgían más emociones asociadas al miedo y la vergüenza, aquí hallamos con mayor fuerza el disfrute, la

relajación y la seguridad, lo que permitió crear desde la espontaneidad y una mayor presencia corporal. El convivio aceleró el proceso de confianza, creación y apertura emocional.

Una de las niñas preguntó por qué estábamos repitiendo las partituras. Entonces se explicó que la repetición hace parte del aprendizaje y de la memoria corporal: desarrollar una base nos permite construir una plataforma para el desarrollo escénico*. "La base puede llegar a ser aburridora… pero las bases nos dan partida para evolucionar".* La repetición permite alcanzar mayor seguridad y fluidez. Otra participante nos contó que

*"al principio lo hacía más rígido… luego salió más bailadito, más rítmico". ". (AG-Campamento-27/04/2026)*

Esto evidenció una incorporación de lo aprendido a través de la repetición, permitiendo divisar una muestra escénica más concreta.

Se evidencia que la creación no surgió únicamente de ejercicios teatrales formales, sino también del convivio, en el que se construyó, desde la relación, la convivencia y las experiencias compartidas en un mismo territorio, un conjunto de elementos comunes que alimentaron el proceso creativo y una estructura corporal más definida. Finalmente partimos hacia la salida, realizando la caminata por el camino de acceso al respaldo de la montaña y llegando nuevamente a la Piedra del Amor para despedirnos entre abrazos y agradecimientos.

Entre las reflexiones de este acontecimiento se consideró que el campamento teatral intensivo se consolidó como un punto de transformación dentro del

laboratorio, no solo por la concentración horaria del trabajo escénico, sino porque, desde el convivio, se fortaleció la experiencia colectiva. El hecho de cocinar juntas, habitar el mismo espacio, dormir en carpas, caminar en la naturaleza y sostener tiempos extendidos de convivencia generó transformaciones visibles en la relación grupal y en la disposición emocional de las participantes.

La experiencia escénica comenzó a vivirse no únicamente como representación, sino como una manera de estar juntas. A nivel emocional y relacional, el proceso evidenció formas de cuidado colectivo que surgieron espontáneamente frente a las dificultades del entorno. La lluvia intensa, el traslado nocturno de las carpas y la reorganización del espacio no interrumpieron el proceso; por el contrario, fortalecieron la sensación de grupo. Incluso las dificultades logísticas comenzaron a asumirse como parte de la experiencia compartida.

Finalmente, las reflexiones permiten identificar que el territorio tuvo una incidencia directa en la creación. La caminata por la montaña y la relación con el paisaje ampliaron la percepción sensible de las participantes y fortalecieron el vínculo con la localidad, especialmente a través de esta reserva natural alejada y



Caminata regreso de acceso común

desconocida para muchas de ellas. El campamento no solo fue un complemento del laboratorio, sino que funcionó como un dispositivo pedagógico donde logramos desarrollar lo socioemocional en conjunto con lo escénico y lo pedagógico, avanzando enormemente en el proceso, ya que transformó la relación de las participantes consigo mismas, con el grupo y con el espacio.

Ver carpeta (anexo_B_2.1 Video campamento)

**Jornadas posteriores – continuidad y memoria corporal**

Posterior al campamento tuvimos un receso por festivo y tres jornadas más. El convivio tuvo efectos concretos sobre la conexión grupal y entramos en una etapa de consolidación: se acentuó la confianza y la conexión, y se evidenció una evolución en el desarrollo creativo y en la expresión corporal a través de elementos como la repetición, la memoria corporal y la escucha activa.

Un aspecto para resaltar fue la manera en que las participantes acogieron a las tres compañeras que no pudieron asistir al campamento. Se pensó en cómo equiparar la experiencia con ellas; sin embargo, de manera espontánea, quienes asistieron comenzaron a acompañarlas, mostrándoles los avances con paciencia y cuidado, lo que permitió evidenciar un nivel de apropiación del espacio y el desarrollo de liderazgos desde el rol de guía. Por su parte, las niñas lograron integrarse rápidamente a la dinámica grupal, lo que demuestra la fortaleza de los lazos colectivos, capaces de recibir de manera orgánica las presencias “nuevas” en este punto de la creación.

Para continuar, revisamos los registros audiovisuales con el fin de recopilar el trabajo desarrollado durante el campamento. A través de la repetición se consolidaron secuencias de acción y se fortaleció la memoria corporal. Se afianzaron recorridos construidos inicialmente por parejas, que posteriormente se articularon en una estructura escénica colectiva.

Retomamos las experiencias más significativas, aquellas que habían posibilitado una mayor apertura al cuerpo y a la exploración expresiva, incorporándolas como preámbulo de la propuesta grupal. En esta búsqueda emergieron elementos como el manejo del espacio, la exploración de velocidades y niveles, la imitación de acciones bajo la premisa “todas proponemos, todas seguimos”, así como la construcción de una mirada mutua entre las participantes.

Tres elementos atravesaron la composición del ejercicio escénico:

- **Abrazar el error:** si nos equivocamos, convertimos el error en un recurso de creación. Esta premisa permitió transformar progresivamente la relación con la equivocación. Lo que inicialmente podía generar vergüenza, frustración o bloqueo comenzó a convertirse en una posibilidad para continuar la escena, jugar y acompañarnos. Durante los ensayos surgieron descoordinaciones y olvidos; sin embargo, el grupo ya no reaccionaba desde la frustración, sino desde el acompañamiento. El error se asumió como parte del acontecimiento vivo de la escena y no como una falla que invalidara el proceso.

- **Escucha activa:** ver, escuchar y sentir a las compañeras, anclándonos a la mirada de las otras para permitir una mayor presencia y conexión. La escucha no se limitó a atender una indicación, sino que implicó observar los movimientos, ritmos y acciones de las otras para responder desde el propio cuerpo. La premisa “todas proponemos, todas seguimos” permitió que cada participante pudiera aportar y, al mismo tiempo, recibir lo que proponían las demás. Así, la acción individual comenzó a construirse en relación con el grupo.

- **Cuidado mutuo:** no juzgamos, señalamos ni criticamos; estamos presentes para acogernos, compartir y validar las emociones que suscite el momento. Esta premisa favoreció un espacio donde cada participante pudiera exponerse sin sentir que debía responder a una forma correcta de hacerlo. El cuidado se manifestó también en acciones concretas de acompañamiento, en la paciencia para repetir una secuencia, en la disposición para ayudar a quien lo necesitara y en la posibilidad de reconocer que cada una tenía tiempos y formas diferentes de aproximarse a la creación.

Estas premisas fortalecieron el ejercicio, lo que estableció una base fuerte a partir de la seguridad y confianza. También nos permitieron descubrir que el reconocimiento emocional no solo ocurrió desde los ejercicios propuestos con emociones básicas, sino desde la experiencia real: trabajar con vergüenza, nervios, frustración y miedo, es decir, con emociones genuinas que nacieron a partir de la experiencia misma del laboratorio. Esto se convirtió en un material

fundamental para el desarrollo de la muestra escénica. No representamos la emoción, la vivimos. Más que reglas para desarrollar la escena, se fueron convirtiendo en acuerdos que orientaban la manera de relacionarnos y de crear juntas. En este sentido, la práctica artística también se fue construyendo desde el diálogo con las participantes y con el contexto en el que se desarrollaba el laboratorio.

La escucha corporal también tomó un lugar relevante. Comprendimos que el cuerpo no solo es una herramienta para expresar, sino un territorio que tiene memoria y que funciona como vehículo para percibir emociones que permiten el autorreconocimiento. En este sentido, lo vivido durante el laboratorio dialoga con Battán Horenstein (2021), quien propone comprender la emoción desde su dimensión corporal y en relación con el movimiento, entendiendo el cuerpo como sujeto de la acción y no únicamente como un soporte para expresar aquello que se siente. En nuestra experiencia, las emociones fueron apareciendo y tomando forma en el propio hacer corporal, en las relaciones y en las situaciones que surgieron durante el proceso. Así, el cuerpo se convirtió no solo en un medio de expresión, sino en un lugar para percibir, reconocer y transformar la experiencia emocional.

Finalmente, el error, desde el inicio, fue permitido y recibido “con bombos y platillos”, instaurando una percepción distinta a la acostumbrada. En nuestro ejercicio, el error se legitima como parte del proceso creativo. Esto genera tranquilidad, confianza y reflexiones sobre la vida misma.

Durante estas jornadas también aparecieron encrucijadas técnicas que nos llevaron a discutir y tomar decisiones. En principio se habló de buscar, desde lo escénico, un lenguaje cercano a la danza; sin embargo, el proceso nos condujo hacia un lenguaje netamente corporal. A partir de ello surgió el cuestionamiento sobre si usaríamos música para acompañar el ejercicio. Las opiniones se dividieron entre buscar un fondo musical que permitiera ampliar la exploración o realizarlo en silencio, tal como se había desarrollado el laboratorio.

Al hacer la prueba surgieron diferentes preguntas y hallazgos. La música es un elemento que contiene mucha fuerza por sí sola: ¿nos da mayor potencia o nos opaca? La música posee una materialidad emocional propia: ¿esto condicionaría nuestras emociones? Para algunas participantes, la música producía una sensación de seguridad; mientras que otras identificaban que, sin música, la experiencia era más orgánica porque, como afirmó una de ellas:

*"Sin música nosotras estábamos escuchándonos".*

Esta idea fue apoyada por la mayoría, lo que permitió tomar conciencia sobre el ritmo colectivo y la musicalidad propia que habíamos construido como grupo, encontrando elementos compartidos como la atención, el tono corporal, la respiración y la percepción energética. Identificamos que el silencio también tiene un sonido y contiene múltiples formas de comunicación.

Sin embargo, surgió otra duda frente a cómo recibiría el público una muestra escénica que sucede en total silencio, en una sociedad acostumbrada a elementos como la música o los diálogos que facilitan la comprensión del acontecimiento

escénico. Lo anterior afianzó aún más la decisión de hacerlo sin música, con el propósito de generar mayores incógnitas en el público y permitir lecturas particulares. Más que *"mostrar un producto*", buscamos generar preguntas y reflexiones en el espectador.

Finalmente, como el tiempo del ejercicio no superaba los quince minutos, decidimos realizarlo dos veces: una con música y otra en silencio. Aunque en principio era la misma partitura, cada versión adquiría formas distintas. La música ponía en juego emociones, ritmos, y unificaba los movimientos a nivel coreográfico. El silencio, por su parte, hacía aflorar las sensaciones, ofrecía un ambiente solemne y permitía concentrar la energía grupal.

En las reflexiones emergieron elementos significativos. Más allá de ensamblar una coreografía, pensamos en qué clase de experiencia queríamos tener y ofrecer escénicamente. Notamos que el grupo fortaleció los lazos relacionales desde la escucha activa, la confianza y la sensibilidad, lo cual sentó una base para crear momentos en escena de manera colectiva, a partir de las exploraciones que generaron mayores hallazgos en la experiencia corporal de cada una.

El acontecimiento escénico se sostuvo desde el surgimiento de emociones genuinas que aparecían en el momento, identificándolas y permitiendo que afloraran para mostrar ese sentir a través del ensamble de la partitura corporal. Estas jornadas evidenciaron que lo más importante de la muestra no era ofrecer un espectáculo, sino fortalecer el material desde la autenticidad, el

acompañamiento colectivo, la experimentación sensible y el cuidado grupal. Esto afianza el aprendizaje sobre el desarrollo de las capacidades socioemocionales.

Las reflexiones, en general, evidenciaron que las participantes reconocían sentirse más tranquilas y sostenidas dentro del espacio:

*"Ya nos sentimos todas más en confianza".*

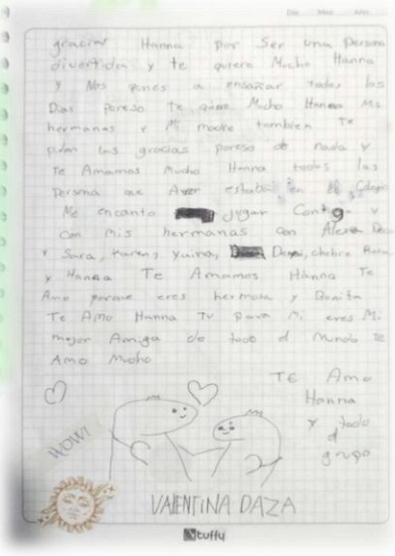
*"Confiamos en la otra persona y eso nos lleva a dejarnos llevar". (AG-j9-27/04/2026)*

Se visibilizó especialmente, en las participantes adultas, la tensión entre el cuidado de sus familias y la dedicación hacia ellas mismas:

*"Es una forma de descargar todo lo que mantenemos en la semana".*

*"Yo me siento bastante tranquila". (AG-j9-27/04/2026)*

Después del campamento, el grupo comenzó a funcionar como un colectivo más autónomo, donde la confianza, la memoria corporal y el acompañamiento mutuo fortalecieron tanto la creación escénica como la experiencia socioemocional compartida. Se observa cómo el laboratorio también se consolidó como un lugar de bienestar.




[Escrito en cuaderno viajero por participante]

En síntesis, estas sesiones permitieron tomar

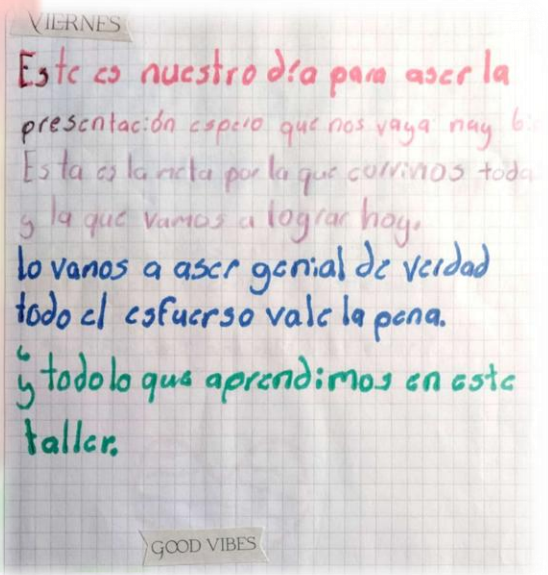
decisiones, apropiar la experiencia y afianzar las secuencias mediante ensayos.

Ver carpeta: (anexo_B_1.13_jornada_9_audio_08052025)

**IV APOGEO – muestra escénica**

Este momento, crucial y definitivo para el laboratorio, se divide en tres instantes fundamentales: la preparación, la presentación y la post -reacción.

Todas llegamos de manera muy puntual para preparar el espacio físico, calentar y ensayar. Este momento se vivió entre la calma y los nervios, que aumentaban a medida que se acercaba la hora de la presentación.




*Escrito en cuaderno viajero por participante*

Surgieron muchas incógnitas relacionadas con el público: saber si los invitados de cada una asistirían o no, así como imaginar sus reacciones frente al ejercicio escénico. También aparecieron cuestionamientos que ya se habían insinuado levemente en jornadas anteriores: ¿cómo se alteran las dinámicas familiares?, ¿cómo se tensiona el rol de cuidadoras del hogar con la necesidad de dedicarse tiempo a sí mismas, tal como se enuncia este espacio desde los primeros encuentros?, ¿cuál es la percepción y el apoyo que reciben las participantes desde sus hogares?

Para algunas eran importantes ciertas presencias, como la de la madre para las niñas que asistirían "*solas*". En las participantes adultas, cobraba relevancia la presencia de sus parejas o de sus otros hijos. Se acentuó especialmente el caso

de la señora Alexandra, quien constantemente minimizaba la importancia de su participación en el laboratorio, pese a reconocer el bienestar que le generaba este espacio. También comentó que su familia no tendría tiempo de asistir porque tenían demasiadas ocupaciones, por lo que no esperaba que llegaran.

La expectativa crecía conforme pasaban las horas, estos detonantes emocionales afloraban espontáneamente: expectativa, nervios, miedo y ansiedad. Para regular las múltiples emociones que habitaban el espacio, realizamos un calentamiento a partir de la respiración profunda, consciente y conjunta. Luego desarrollamos juegos para liberar la tensión, ponernos en movimiento y finalmente nos ubicamos en el espacio para ensayar.

Una de las premisas al realizar la muestra sin música era que tampoco habría control exacto del tiempo, lo que podría hacer que esta parte fuera más corta o más larga. Sin embargo, notamos que, en términos de duración, el ejercicio tomaba prácticamente el mismo tiempo con o sin música. Esto evidenció que habíamos desarrollado un ritmo y una musicalidad propia como grupo. Aquella inestabilidad se transformó en aprendizaje al brindarnos la oportunidad de desarrollar la capacidad de adaptación, liberándonos de un anclaje exacto y milimétrico. Aunque había nervios, también logramos estabilizar el cuerpo y la mente. La premisa era vivir el momento, dejar surgir la emoción, abrazar el error y, si alguna se equivocaba, todas apoyáramos y transformáramos eso en un movimiento nuevo o en un recurso para adaptarlo en el instante y, finalmente, disfrutarlo.

Llegó entonces el segundo momento: el público hizo su arribo y comenzó la presentación y el convivio ampliado. La jornada inició con una pequeña intervención en la que se presentó el laboratorio y se anunció la muestra que íbamos a compartir. Posteriormente, se abrió el espacio con un fuerte aplauso para que el público expresara su apoyo.

La muestra se concretó a partir de lo planteado en el campamento y de los ejercicios más significativos del laboratorio, los cuales es importante desglosar tanto para comprender el contenido creativo como la importancia pedagógica que lo sostuvo:

- Primero, pararse frente al público mostrando nuestra presencia. Este gesto, aunque sencillo, contiene una gran carga simbólica, pues evidencia la evolución del grupo al transformar las emociones iniciales de pena y miedo en la capacidad de sostener la mirada frente a un público.
- La música marcaba el tiempo para cambiar de ejercicio. Luego, cada una se ubicaba en un lugar del espacio buscando disponer el cuerpo para el juego escénico, de acuerdo con los aprendizajes y necesidades corporales propias. Aquí se destacan dos elementos fundamentales que fortalecieron el aprendizaje: el autorreconocimiento y la metacognición.
- Seguidamente, caminar por el espacio rompiendo los movimientos cotidianos, explorando velocidades y niveles espaciales bajo la premisa *“todas mandan y ninguna manda”.* Es decir, cualquiera podía proponer un movimiento y todas lo seguían; otra persona podía cambiarlo o transformarlo y las demás aceptaban la propuesta. Esta premisa contiene

una idea fundamental: no había jerarquías, ni entre niñas ni entre adultas, lo que reafirmó la horizontalidad enunciada a lo largo de varias jornadas. Se fortaleció la escucha y la confianza.

- Finalizar esta parte llegando al piso para luego levantarse con la premisa de permanecer *"pegadas al suelo",* dejando que el peso del cuerpo cayera y volviendo a levantarse. Aunque técnicamente era un ejercicio físico, quedó asociado a la fuerza interna que cada una posee para asumirse y levantarse. Aquí el cuerpo se convierte en un medio fundamental para narrarse a sí mismas.
- Encontrarnos, a través de la mirada, salir del ensimismamiento y trabajar en parejas mediante la mímesis del movimiento, utilizando herramientas como los cambios de velocidad y la exploración de los niveles espaciales, intercambiando orgánicamente la guía para brindarnos presencia mutua y confianza. Esto fortaleció otro elemento de lo escénico: el reconocimiento del otro, enriqueciendo la empatía, una de las capacidades socioemocionales que atravesó todo el laboratorio.
- Continuamos con la ubicación de cada una para realizar la partitura corporal, donde cada movimiento estaba apoyado por frases mentales que ayudaban a la memoria corporal y secuencial, tales como: "cómo tomo aire", "platillos", "estoy brava", "tengo frío", "vigilo", "doy un paso", "abro puerta", "cierro puerta", "corro", "retrocedo", "aplauso", "tijera", "media vuelta", "paseamos", "volamos", "giro", "piso fuerte", "mato un zancudo", "abro ventana", "bailo", "me estiro", "pienso", "me relajo", "soy un bonsái", "una reverencia", "alineo chacras", "subo cremallera", "me aplico cremita",

“soy un sapito”, “estiro patica”, “muero”, “resucito”, “doy vuelta” y “termina con cuatro pasos”.

Aunque estas frases surgieron como estrategia para recordar, al ser creadas por las participantes revelaron algo mucho más profundo: se llenaron de sentido a partir de acciones cotidianas, estados emocionales, imágenes poéticas e imaginarias, juegos y acciones domésticas. Este hallazgo fortaleció la memoria corporal mediante experiencias cercanas y propias, vinculadas a la configuración de sus mundos y a las posibilidades que brindó el laboratorio a través del juego y del aporte de las niñas, quienes permeaban la creación con su imaginación, reforzando la horizontalidad que también se construyó dentro del proceso.

Este hallazgo dialoga con Eisner (2002), quien plantea que en el proceso de representación no solo expresamos aquello que pretendemos, sino que también podemos descubrir algo en el curso de la acción expresiva. En nuestra experiencia, las frases permitieron recuperar experiencias cotidianas y convertirlas en material para la creación, dando nuevos sentidos a aquello que ya hacía parte de sus vidas. Así, la creación no solo ayudó a recordar, sino también a descubrir otras formas de mirar y organizar la propia experiencia.

- El ejercicio inició nuevamente, pero esta vez sin música. La decisión profundizó la reflexión sobre cómo la ausencia de música fortalecía la escucha, la observación y el ritmo grupal.
- Finalmente, un abrazo gigante: tomándose de las manos y envolviéndose unas a otras, levantaron los brazos como movimiento final. Este gesto

resulta potente porque reúne en una sola imagen elementos que destacamos constantemente durante el laboratorio: la confianza, la empatía y la escucha. Asimismo, el cuerpo construye aquí una imagen de colectividad.

Aunque contamos con pocas personas como público, el aplauso final fue fuerte. Las emociones que aparecieron con más intensidad fueron la alegría y la conmoción, manifestadas rápidamente en lágrimas y abrazos. Luego se abrió un espacio para las intervenciones del público, quienes expresaron admiración y sorpresa porque no esperaban verlas de esa manera en escena; imaginaban que interpretarían personajes o hablarían.

Indagamos por la diferencia entre las dos formas de presentación —con música y sin música— y, de manera unánime, las personas espectadoras expresaron que había sido más interesante la versión sin música, porque les permitía concentrarse más en observar cada gesto, tratando de comprender lo que ellas expresaban a través de sus cuerpos y rostros. También comentaron que percibían mayor sinceridad en lo que sentían; la música llevaba a estados más condicionados y similares entre ellas, mientras que sin música se evidenciaba más la individualidad, aunque en todo momento se mostraran como grupo.

Posteriormente, varias personas expresaron el amor y la admiración que sentían por quien estaba presentándose, así como la importancia que le daban al proceso realizado. Dos hijos de la señora Alexandra llegaron a verla y ella se mostró gratamente sorprendida. Algunas participantes, entre lágrimas, expresaron sus

agradecimientos al público y al laboratorio, aclarando que eran lágrimas de felicidad profunda. Después se dio un tiempo para que cada una se acercara a sus invitados; los abrazos no se hicieron esperar, acompañados de comentarios amorosos, de admiración y felicitación. Así se dio cierre a la jornada y se anunció la fecha y la hora de lo que sería el encuentro final.

Como se esperaba, este evento marcó una gran importancia dentro del proceso. La muestra escénica consolidó materialmente los hallazgos construidos durante el laboratorio emocional, configurándose no como una obra teatral convencional, sino como un acontecimiento sensible donde convergieron experiencia corporal, experiencia emocional, creación colectiva y vínculo comunitario. La potencia de la muestra no estuvo en la perfección coreográfica, sino en la autenticidad de los vínculos visibles entre las participantes.

Desde la perspectiva de la investigación-creación, la escena no funcionó únicamente como producto final, sino como un espacio vivo de producción de conocimiento. Uno de los elementos más significativos de la muestra fue la manera en que el cuerpo se transformó en territorio de experiencia. Las acciones corporales realizadas en escena no buscaban interpretar personajes ni historias ficticias alejadas de las participantes; por el contrario, emergían desde corporalidades cotidianas, memorias íntimas y gestos reconocibles vinculados a sus propias experiencias de vida.

El convivio fortaleció lo relacional, haciendo que la creación colectiva trascendiera lo técnico. La escena permitió comprender que las capacidades socioemocionales

no se desarrollan únicamente desde discursos racionales, sino también desde experiencias corporales, creativas y relacionales, donde el cuerpo, el juego, el convivio y la creación compartida hacen visible aquello que muchas veces resulta difícil de nombrar.

Ver carpeta (anexo_B_3_muestra_escenica)

## V DESENLACE – Reflexión Del Proceso

El encuentro final del laboratorio escénico emocional se configuró como un espacio de cierre, donde las participantes pudieron volver sobre la experiencia vivida y reconocer las transformaciones emocionales, corporales y relacionales que emergieron durante el proceso.

Con el propósito de ampliar las posibilidades de participación y garantizar que todas las integrantes pudieran expresar su experiencia personal dentro del laboratorio, para el encuentro final se diseñó metodológicamente una instalación interactiva-creativa como dispositivo de recolección de datos. Se adecuó el espacio habitual de encuentro con luces, telas y materiales de escritura. Esta decisión surgió a partir de una observación realizada durante los círculos de palabra desarrollados al finalizar cada sesión, donde, aunque siempre emergían reflexiones significativas, las voces que participaban se repetían es decir tendían a provenir mayormente de las mismas mujeres.

Desde la necesidad investigativa, se buscó descentralizar la palabra oral, permitiendo a las participantes relatar su experiencia de formas diversas y visuales, con el fin de identificar cómo se dio el reconocimiento de las capacidades socioemocionales. Para ello se crearon cuatro espacios, cada uno con una premisa o pregunta orientadora relacionada con su experiencia.



Espacio presencias y ausencias

Uno de los espacios, denominado "*emociones encontradas*", fue adecuado con un tablero y *post-it* de colores. Allí se proponía escribir cuáles fueron las emociones que acompañaron a las participantes al inicio del laboratorio y cuáles al final. A través de sus respuestas se logró identificar un tránsito en el reconocimiento socioemocional: en un primer momento aparecieron emociones como miedo, pena, inseguridad, ansiedad, nervios e incertidumbre; mientras que hacia las actividades finales surgieron orgullo, tranquilidad, alegría, gratitud, asombro y satisfacción personal.




Dejando huella, espacio para expresar con trazos dibujos y escritos

Algunas frases textuales (FT) evidenciaron aún más este proceso:

*"Después me voy asombrada de mí misma, de todo lo que pude hacer."*

*"Me siento agradecida ahora."*

*"Los nervios y el miedo nos hicieron fuertes para la presentación". (FT-Entrevista-05/06/2026)*

Otro espacio diseñado fue "*dejando huella*". Este se dispuso en el suelo, acompañado por una luz de colores, hojas blancas, témperas y esferos. Invitaba a plasmar, mediante un dibujo, alguna huella corporal

acompañada de un escrito basado en la pregunta: ¿Qué huella dejaste en el laboratorio y qué huella deja el laboratorio en ti? Varias respuestas estuvieron relacionadas con el autorreconocimiento, la libertad, la confianza y los sueños, tal como lo expresaron:

*“La huella que me deja es la libertad y la naturalidad con que se trabajó.”*

*“No pensé que me fuera a atrever a presentarme ante otras personas, a expresar mis emociones.”*

*“A veces los sueños se ven lejanos, pero en algún momento te sorprendes al saber que se están cumpliendo.” (FT-Entrevista-05062026)*

La experiencia escénica tomó relevancia al permitir construir formas de reconocerse a través del cuidado y el afecto. El laboratorio validó todas las emociones, lo que permitió aceptarlas y reconocerlas.

El espacio de *“presencias y ausencias*” fue pensado porque resultaba importante hablar específicamente de la muestra y validar las sensibilidades que esta generó. En este sentido, fue el lugar más acogedor de toda la instalación, construido como un refugio íntimo de resguardo emocional. Se ubicó debajo de una mesa grande cubierta con telas y cobijas para sentarse allí, acompañado por una luz cálida. Las participantes podían reconocer, expresar y transitar las emociones relacionadas con su público: las personas que asistieron o no a la muestra escénica.




*Expresión sobre presencias*

Estas respuestas estaban profundamente ligadas a emociones vinculadas con la familia. Algunas encontraron seguridad emocional en ciertas presencias:

*"Ver a mi mamá llegar me hizo muy feliz y me hizo sentir segura porque nunca me dejará sola."*

*"Él estuvo apoyando, como siempre."*

Otras, en cambio, expresaron dolor frente a ausencias significativas:

*"Sentí tristeza porque mi hijo no vino a verme."*

*"Nunca llegó y no lo esperé. Ya sabía que no harían el esfuerzo."* *(FT-Etrevista-05062026)*




*Expresión sobre ausencias y presencias.*

Algunas, por medio del dibujo, dejaron únicamente la silueta masculina de quien estuvo ausente. Otras comprendían que ciertos familiares realmente no tenían la posibilidad de asistir y, al expresarlo por escrito, sentían alivio al reconocer el apoyo en la distancia.

Por último, se dispuso "una carta al espacio": una mesa clásica con silla, llena de hojas, esferos y colores, que consistía en expresar libremente aquello que quisieran comunicar. Las participantes podían elegir firmar sus intervenciones o dejarlas anónimas, con el fin de que la recolección de información respondiera éticamente a la lógica afectiva, de cuidado y bienestar del laboratorio.

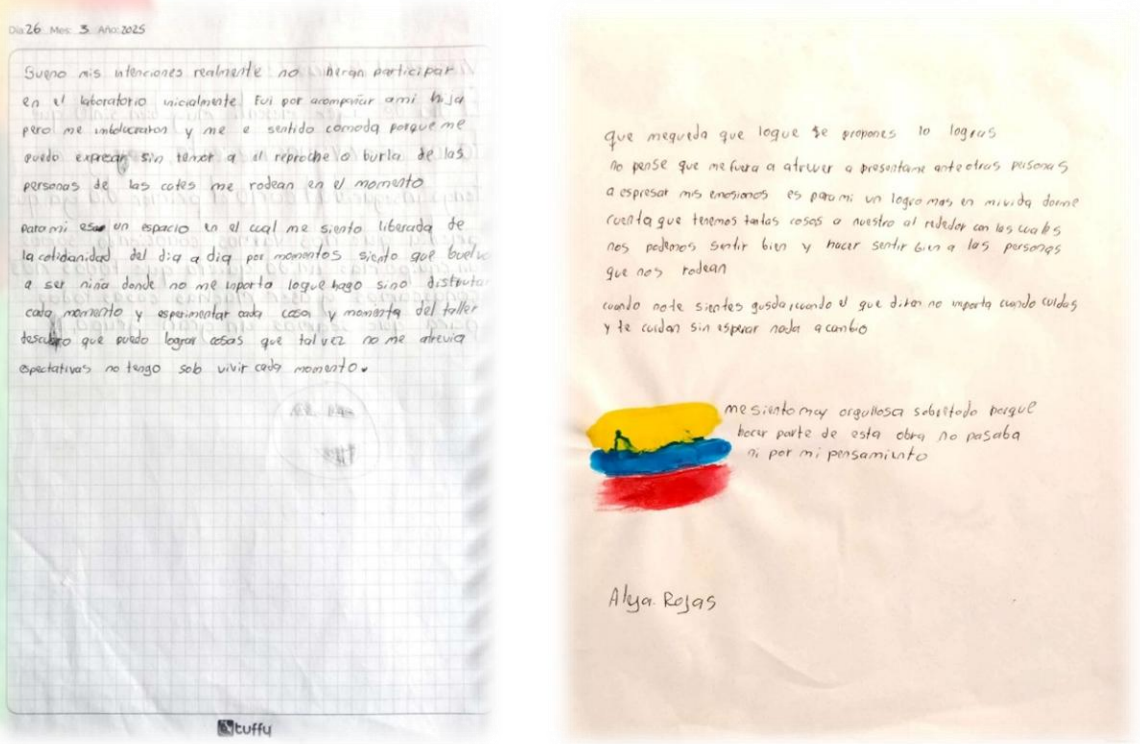
Muchas de las cartas evidenciaron la relación afectiva que se gestó en el espacio; este fue nombrado refugio, experiencia significativa, aprendizaje y lugar de

transformación. También apareció el deseo de continuar con el proceso, tal como lo expresaron textualmente:

*“Lo tomo como un hasta pronto, no como un adiós.”*

*“Llegué con tantas expectativas y hoy me voy con muchos aprendizajes”. (FT-Entrevista-05062025)*

El laboratorio escénico quedó como una experiencia significativa para las participantes, permitiendo resignificar emociones inicialmente asociadas al miedo y la inseguridad, transformándolas progresivamente en experiencias de confianza, orgullo y reconocimiento socioemocional.




Escritos de una participante en la segunda jornada y en el encuentro final

La instalación interactiva permitió ampliar las formas de participación y produjo información valiosa para la investigación. El dispositivo favoreció tiempos

individuales de reflexión, expresiones íntimas, producción escritural y visual, así como memorias difíciles de verbalizar, pero que también encontraron una forma expresiva a través del dibujo. Desde el ángulo de la investigación-creación, esta experiencia reafirma que, en este laboratorio, el cuerpo, el espacio, las escrituras y la creación simbólica son formas que permiten la producción de conocimiento.

Para finalizar, realizamos un compartir de dulces y bebidas aportadas por las participantes, mientras abríamos un espacio de conversación colectiva para expresarnos libremente. Uno de los aspectos más reiterativos durante la conversación fue la percepción de cambio frente a la pena y la exposición corporal. Varias participantes reconocieron que al inicio del laboratorio predominaban la inseguridad y el miedo a la crítica, mientras que hacia el final aparecía una mayor libertad para habitar el espacio escénico.

También fue significativo cómo varias participantes relacionaron directamente las emociones con el vínculo grupal y reconocieron el espacio como algo distinto a la rutina cotidiana. El encuentro semanal era vivido como un lugar de descanso emocional, juego y acompañamiento, lo que fortaleció la idea del laboratorio como un espacio seguro, tal como se enunció desde el principio:

*“Estamos todas y nos ayudamos.”*

*“Ya no hay tanta pena de mostrarse en lo que uno está haciendo.” (AG-Entrevista-05062025)*

La experiencia colectiva funcionó como soporte emocional frente a la vulnerabilidad de exponerse escénicamente y también favoreció procesos de confianza corporal y disminución progresiva del pánico escénico:

*"Yo siempre era como tan penosa y no me soltaba… y yo misma me voy contenta porque me solté y actué como algo diferente; no me dio pena y como que me metí más en el cuento."*

*"Lo he disfrutado mucho, el espacio. Lo que trato de hacer es disfrutar lo que hago en el momento y no pensar tanto, para que así mismo fluyan las cosas." (AG-Entrevista-05062025)*

La experiencia del campamento y de la muestra final también apareció constantemente dentro de las reflexiones. Varias participantes identificaron en el campamento un estímulo para la experiencia creativa y emocional a partir del contacto con la naturaleza:

*"Aquí se pueden encontrar más cosas… aves, bichitos… eso hace que uno tenga más memoria."*

*"El espacio nos abre otro mundo y otras posibilidades." (AG-Entrevista-05062025)*

El espacio natural funcionó como detonante creativo. También reconocieron que compartir tareas cotidianas fuera del entrenamiento técnico fortaleció las relaciones humanas entre ellas. Así lo expresaron:

*"Son experiencias muy bonitas… aprendimos muchísimo, como que aprendimos a decirnos las cosas también y a caer en cuenta de otros errores que estábamos*

*cometiendo ambas."*

"*Inicialmente vine por ella, pero el espacio me gustó mucho." (AG-Entrevista-05062025)*

La experiencia escénica incidió en el fortalecimiento del vínculo familiar. Este espacio de horizontalidad permitió también reconocer de manera significativa los aportes de las niñas al proceso creativo. Varias participantes identificaron que esta presencia infantil les permitió recuperar formas de imaginación y juego que ya no hacían parte de sus prácticas cotidianas. Este aporte resulta relevante porque fortaleció la creatividad a través de la exploración espontánea que las niñas vincularon naturalmente al proceso:

"*Saca de nosotros mucha creatividad y recursividad."*

*"Las niñas todavía tienen la creatividad muy activa… nosotras pensamos más cuadradamente". (AG-Entrevista-05062025)*

Por otra parte, al recordar la muestra final, las participantes destacaron emociones como la alegría, los nervios, el acompañamiento, la disposición y la satisfacción de haberse sostenido juntas ante el público. Fue una experiencia profundamente escénica y emocional:

"*Siento que vamos avanzando cada día mucho más para la obra."*

*"No sentí pena, estaba relajada." (AG-Entrevista-05062025)*



Dia final al terminar la última jornada

|La conversación final evidencia que las participantes encontraron nuevas formas de escucha, de relación, de habitar el cuerpo y de reconocer sus capacidades socioemocionales.

Desde la investigación-creación, el cierre no implicó únicamente una conclusión metodológica, sino un nuevo acontecimiento de producción de sentido, donde las voces de las participantes permitieron comprender cómo la experiencia artística incidió en su manera de relacionarse consigo mismas, con sus cuerpos y con las demás.

Este diálogo también implicó revisarme en mi propio lugar como artista y directora del proceso. En algunos momentos intenté llevar a las participantes hacia formas de actuación que respondían a una idea previa de lo que debía ser el trabajo escénico. Sin embargo, el proceso y los intercambios con ellas me llevaron a comprender que no buscábamos formar actrices, sino explorar el lenguaje teatral como una posibilidad de encuentro, expresión y reconocimiento. Esta comprensión permitió desplazar la práctica de la búsqueda de una manera “correcta” de actuar hacia la construcción de una experiencia escénica propia, en la cual sus cuerpos,

sus experiencias y sus formas de relacionarse también transformaban las decisiones de creación.

Desde esta perspectiva, el diálogo se convierte en una forma de relación entre la práctica artística y el contexto cultural, donde el lenguaje escénico no se impone sobre la experiencia de las participantes, sino que se transforma al entrar en contacto con ella. Este tránsito se relaciona con la línea de **Prácticas artísticas y diálogos culturales** de la MAEC, que propone problematizar las relaciones entre las prácticas artísticas y los contextos culturales para propiciar nuevas formas de creación, pedagogía e intervención social. En el laboratorio, este diálogo se produjo en el encuentro entre las herramientas teatrales, las experiencias cotidianas, los saberes de las participantes y las relaciones que fueron construyéndose entre ellas.

Ver carpetas:

(Anexo_A_1_Documentos_Escritos_Dibujos_Pdf)

(Anexo_B_4_Entrevista_Creativa)

## VI POSTLUDIO - Reflexiones En Movimiento

A término de recordar, escuchar los audios, las voces de las participantes, mi propia voz y analizar profundamente lo que se dio en estos tres meses de trabajo, quedan reflexiones que se movilizan en la mente, más allá de pretender dejarlas como conclusiones definitivas, dejo el movimiento continuo, tal como siento que se desarrolló el laboratorio, a partir de la escucha de la adaptación a los cambios que venían jornada tras jornada, hallazgos pedagógicos, metodológicos y emocionales significativos que permitieron avanzar o encontrar caminos hacia la creación dejando que la experiencia completa tome más relevancia que un producto artístico de mostrar, sin perder de vista que nuestro pilar fundamental fue el lenguaje artístico desde lo corporal.

El Centrifugado Emocional es una metáfora que parte de los principios físicos asociados al movimiento de rotación. En una centrífuga, el movimiento de rotación permite aprovechar el efecto inercial que desplaza las partículas alejándolas del centro de rotación (*Concepto de Fuerza Centrífuga*, s. f.) Esta imagen terminó describiendo gran parte del proceso que se generó a partir del laboratorio. Debo decir que el Centrifugado Emocional no inició como un método, sino que se fue dibujando en el camino de la investigación y se construyó a partir de la experiencia del laboratorio. Si bien este tuvo una duración práctica de tres meses, sus raíces están en los procesos comunitarios que he acompañado previamente y que dejaron hallazgos y experiencias que fueron convergiendo en este laboratorio. Durante el proceso indagamos sobre nuestras emociones y buscamos caminos para llegar a ellas, reconocerlas y comprender cómo se manifestaban en cada

una. Podría decir entonces que centrifugar una emoción es buscar caminos para llegar a ella y poder reconocerla, pero particularmente en este proceso había algo más, era ponerla afuera, llevarla a la escena**.**

La rotación, dentro de esta metáfora, también puede relacionarse con los encuentros que tuvimos durante el proceso. Cada jornada, cada juego, cada conversación y cada ejercicio fueron generando movimiento y, poco a poco, construyendo una plataforma de confianza que permitió que aquello que inicialmente pertenecía a un espacio personal pudiera movilizarse hacia un espacio compartido. Si en la centrifugadora el movimiento permite que aquello que está contenido se desplace hacia afuera, en este proceso ese afuera fue la puesta en escena.

Aquí cobra importancia la particularidad teatral de esta propuesta. Si se tratara solamente de un taller de expresión emocional, podría bastar con encontrar la emoción, identificarla, nombrarla y gestionarla dentro de un espacio seguro. En este laboratorio buscábamos además llevar esa experiencia a la escena. No se trataba de representar una emoción desde formas aprendidas o de construir una imagen arquetípica de la tristeza, la alegría, la ira o el miedo, sino de encontrar cómo cada una la experimentaba y cómo esa experiencia podía hacerse visible desde su propio cuerpo.

En este sentido, Barrett (2017) cuestiona la idea de que las emociones tengan expresiones universales y estandarizadas, pues una misma emoción puede manifestarse de diferentes maneras dependiendo del contexto, el cuerpo y la

experiencia. Esto dialoga con lo que ocurrió en el laboratorio: no todas sentimos o expresamos una emoción de la misma manera y, por tanto, no buscábamos una única forma correcta de llevarla a la escena. La intención era reconocer esa particularidad y permitir que cada participante encontrara su propia manera de hacerla aparecer.

Battán (2021) aporta a esta comprensión al relacionar emoción, movimiento y performance, situando el cuerpo como sujeto de la acción. Esto permite comprender que la emoción no es solamente algo que el cuerpo representa, sino algo que se manifiesta en él y a través de él. En nuestro caso, las herramientas teatrales permitieron que aquello que aparecía en el cuerpo pudiera movilizarse hacia una acción escénica.

Por eso, para esta investigación, centrifugar no significó solamente reconocer o expresar una emoción. Significó movilizarla y llevarla hacia un lugar donde pudiera ser compartida. Al ponerla en escena, la experiencia personal trasciende hacia una experiencia estética y socioemocional, porque aquello que inicialmente pertenece a una participante entra en relación con las compañeras y posteriormente con el público. Lo personal se desplaza hacia lo colectivo y la emoción se convierte en materia de creación.

La puesta escénica no tenía un libreto cerrado. Se acercó más a una composición construida desde el aquí y el ahora, desde el encuentro con las otras y con quienes asistieron a la presentación. En este sentido, dialoga con la noción de convivio de Dubatti (2011), entendida como ese encuentro que sucede en el

acontecimiento escénico. Las acciones creadas partieron de lugares comunes, tan cotidianos como lavar la ropa, hacer las labores del día, relacionarnos con otras o recordar situaciones de nuestra propia vida, y fueron tomando una forma poética en la escena.

Por lo anterior, la puesta en escena no tuvo como única intención mostrar un producto artístico a un público. También permitió que las participantes vivieran una experiencia genuina y sincera al escenificar aquello que habían explorado durante el proceso. Las herramientas teatrales hicieron posible organizar, potenciar y llenar de nuevos significados esas experiencias, sin que existiera una única manera de transponer una emoción a la escena.

El Centrifugado Emocional no ha pretendido convertirse en un manual para llevar las emociones a la escena, ni en una metodología que pueda aplicarse de la misma manera en otros contextos. Es una noción que fue emergiendo de esta experiencia particular y que me permite nombrar ese movimiento que atravesó el laboratorio: buscar caminos para acercarnos a las emociones, reconocerlas, movilizarlas y llevarlas hacia la creación.

Si bien no existieron fases predeterminadas del Centrifugado Emocional, al mirar el proceso retrospectivamente encuentro algunos movimientos importantes que fueron apareciendo y tomando fuerza durante el laboratorio. No los entiendo como pasos rígidos, sino como hallazgos que se fueron dibujando en la experiencia y que permiten comprender cómo se fue construyendo esta noción. Son estos hallazgos los que desarrollo a continuación.

Uno de los hallazgos metodológicos más importantes surgió cuando el trabajo basado exclusivamente en el recuerdo emocional comenzó a mostrar límites dentro del proceso. En las reflexiones aparece de manera clara cómo algunas participantes volvían a estados de timidez o resistencia cuando se insistía en ejercicios demasiado centrados en “recordar” experiencias personales de manera mecánica y el resultado fue nulo, con mucha resistencia y bloqueo, tanto emocional desde la vergüenza, como corporal en la falta de movimiento extra cotidiano expresivo.

Frente a esto, el laboratorio se orientó hacia ejercicios más abiertos, corporales e imaginativos. Juegos como «el virus», «el asesino» y otras dinámicas de energía se convirtieron en estrategias para el trabajo corporal, pues permitían a las participantes asumir distintos roles y explorar aspectos como la amplitud, la presencia y la proyección del cuerpo en el espacio. Estas actividades dejaron de entenderse únicamente como ejercicios recreativos y comenzaron a asumirse como prácticas de conciencia escénica. El juego no solo consistía en jugar, sino que las invitaba a estar presentes, permaneciendo atentas a lo que pasaba en el espacio. Este cambio permitió comprender que las emociones no necesitaban ser provocadas de manera directa para ser exploradas. Cuando dejábamos de buscar una emoción específica, comenzaron a aparecer otras experiencias emocionales vinculadas con lo que estaba ocurriendo en el aquí y el ahora. La creación se fue construyendo entonces desde aquello que realmente sucedía en el espacio y no solamente desde aquello que habíamos previsto encontrar, constituyéndose en un hallazgo importante dentro de la investigación.

A partir de esta metodología surgen dos elementos fundamentales para el laboratorio: abrazar el error y la metacognición.

El “abrazo al error” fue profundamente significativo inicio desde los ejercicios, por ejemplo, si se cae la pelota aplaudimos y a quien se le cae actúa como si fuera su mejor logro del día, no es una acción peyorativa sino sincera. En un mundo donde el error es tremendamente cuestionado y señalado, de manera subversiva instauramos este elemento que se enraíza en la técnica de improvisación teatral, logramos ampliarlo desde el juego y avanzamos hacia la transformación de la relación con el error. Durante los ensayos surgieron descoordinaciones y olvidos; sin embargo, el grupo ya no reaccionaba desde la frustración, sino desde el acompañamiento: cuando *“Abrazamos el error”.* Se asume como parte del acontecimiento vivo de la escena y no como una falla que invalida el proceso. Esto evidencia una transformación importante respecto a los primeros encuentros, donde predominaban el miedo a equivocarse y la autocensura corporal. El error dejó de ser únicamente algo que debía evitarse y comenzó a convertirse en una posibilidad para continuar creando.

Como complemento derivado del juego se evidencia la importancia de los procesos metacognitivos para lo que requerimos dar espacios después de cada juego para que, desde la propiocepción, reflexionáramos sobre qué aportes corporales, pedagógicos y convivenciales detonaba el juego; la metacognición se amplió a cada ejercicio propuesto, se dieron espacios para apropiar los aprendizajes que encontrábamos en el cuerpo, verbalizar los elementos que

funcionaban como aprendizaje y desarrollo de habilidades corporales y socioemocionales.

A partir de los elementos anteriores se consolida el “espacio seguro”; comprender el error como una oportunidad para crear despierta la confianza y mitiga el miedo a la equivocación, favorece la empatía entre participantes a partir de permitirnos ser imperfectas. El aprendizaje metacognitivo brinda una noción sobre los procesos individuales y los tiempos diversos que cada una requiere; los círculos de la palabra, las reflexiones colectivas validan los aportes, la libertad de expresar lo que se piensa y siente, ese autorreconocimiento y el reconocimiento de la otra afianzó el laboratorio como un espacio de confianza y cuidado.

Uno de los aprendizajes que atraviesa todo el proceso fue reconocer que el cuerpo no solo funciona como un medio para expresar aquello que sentimos. Las emociones aparecieron en los movimientos, en las resistencias, en los cambios de postura, en la relación con las otras y en las posibilidades de acción que cada participante encontraba. Trabajar con emociones reales como la vergüenza, los nervios, la frustración y el miedo permitió reconocerlas desde la experiencia y no únicamente desde su nombre.

Esta experiencia dialoga con Battán (2021), quien comprende la emoción como una performance corporal, en la que cuerpo, movimiento y emoción se encuentran estrechamente vinculados. Desde lo vivido en el laboratorio, comprendimos que no se trataba solamente de representar una emoción, sino de vivirla y reconocerla

desde el cuerpo. Así, el cuerpo se convirtió en un lugar de percepción y autorreconocimiento.

La confianza fue un elemento fundamental. No se introdujo a partir de una planeación pedagógica o metodológica; nació y se fortaleció durante el convivio. Otro aporte importante permitió reconocer el laboratorio como un lugar de descarga y regulación emocional frente a las dificultades de la vida cotidiana. Allí se enunció que el tiempo dedicado a este encuentro era una forma de autocuidado, un espacio que se *"daban a sí mismas":* se ausentaban de sus hogares y dejaban a un lado el oficio diario.

El campamento actuó como un acelerador del proceso, se estrecharon más los vínculos, se notaron más interacciones personales y socioafectivas. De manera espontánea surgieron conversaciones reflexivas, debates sobre el feminismo y la evolución del tiempo. A través del convivio también fortalecieron las nociones de presencia corporal, escucha colectiva, el ritmo, el juego, la creación, lo socioemocional, la confianza, la horizontalidad y el bienestar.

El campamento permitió comprender que la creación no ocurrió únicamente durante los ejercicios teatrales. Cocinar, compartir los espacios, conversar, caminar, cuidar y resolver juntas las situaciones que surgían también hicieron parte del proceso creativo. La convivencia intensificó los vínculos y generó una confianza que posteriormente se hizo visible en la escena.

En este sentido, la experiencia dialoga con Dubatti (2009), quien comprende el convivio como un encuentro de cuerpos presentes que produce un

acontecimiento. En el laboratorio, ese encuentro cotidiano entre mujeres de diferentes generaciones se convirtió también en materia de creación. La confianza construida fuera de los ejercicios escénicos permitió una mayor apertura dentro de ellos y fortaleció la disposición para crear juntas.

Varios momentos de las jornadas permitieron comprender que el laboratorio no solo trabaja con emociones, sino también con formas de conocimiento, en las que no está en juego únicamente la expresión emocional, sino la validación de saberes que emergen del cuerpo, de la experiencia y de la vida cotidiana; El campamento evidencio mucho más este hallazgo, en este sentido, la investigación no solo es una exploración pedagógica, sino una postura que reconoce que el conocimiento también se produce desde lo sensible, lo intuitivo y lo relacional.

Otro aprendizaje del proceso estuvo relacionado con mi propio lugar como investigadora y acompañante. Al inicio existía una necesidad de orientar y controlar el desarrollo de las actividades para alcanzar los resultados esperados. Sin embargo, el proceso fue mostrando que, cuando las participantes comenzaron a proponer, elegir y tomar decisiones, la creación adquirió mayor fuerza colectiva.

Ceder parte del control no significó perder la orientación del laboratorio, sino aprender a escuchar lo que el grupo necesitaba y permitir que las decisiones también surgieran desde allí. Esto fortaleció la autonomía, la confianza y la participación, y me llevó a comprender de manera más tangible que en una investigación–creación el conocimiento también se construye cuando la investigadora permite que el proceso transforme sus propias decisiones.

Otro aspecto relevante fue la diferencia en la manera en que niñas y adultas asumían el acto creativo. Las participantes más jóvenes fluían con mayor facilidad, mientras que entre adultas surgían más resistencias por lo que enunciar el laboratorio como un espacio seguro fue clave para comprender que gran parte del trabajo escénico consistía en desmontar mecanismos de autocensura aprendidos socialmente, especialmente en las participantes adultas.

A medida que avanzó el proceso, las experiencias vividas comenzaron a convertirse en material para la creación. Las frases, los movimientos, las acciones cotidianas, las imágenes y los juegos fueron adquiriendo nuevos sentidos al entrar en la composición escénica. Lo que inicialmente parecía una estrategia para recordar terminó convirtiéndose en una forma de recuperar experiencias propias y transformarlas en material creativo.

Este proceso dialoga con Eisner (2002), quien plantea que en la representación artística no solo expresamos aquello que ya conocemos, sino que también podemos descubrir algo durante la acción expresiva. En nuestra experiencia, crear permitió organizar, transformar y hacer visible aquello que había sido vivido corporal y emocionalmente. Por esto, la escena no fue solamente el resultado final del laboratorio, sino una forma de volver sobre la experiencia y encontrar nuevos sentidos en ella.

La presentación expandió la experiencia a los ámbitos familiares, permeó las dinámicas comunes en los hogares, Pues el acontecimiento escénico, que también propicia el convivio, genera experiencias emocionales significativas que

permiten a las participantes identificar de manera más tangible sus capacidades socioemocionales. En este proceso, reconocen y nombran sus emociones, las transitan y posteriormente las exteriorizan a través de la experiencia compartida. Al interior del laboratorio se consolida la validez de las diversidad de emociones que surgen bajo una misma circunstancia, se comprende que las emociones no son iguales y que la relación con el exterior las aflora; sin embargo la manera de gestionarlas está en cada una e hicimos el hallazgo en los métodos de autorregulación que emergieron tales como: respiración profunda y consciente, verbalizar a través de la palabra, el dibujo o la escritura, acciones contundentes como rasgar o arrugar papel, expresiones artísticas y/o actividad física.

Desde la investigación–creación, el cierre no operó únicamente como conclusión metodológica, sino como una forma de producción de sentido, donde las voces de las participantes permitieron comprender cómo la experiencia artística había incidido en su manera de relacionarse consigo mismas, con sus cuerpos y con las demás.

Por otra parte, quiero enfatizar en como la confianza que emergió durante el laboratorio me llevó a reconocer un fenómeno que he observado de manera recurrente en diversos procesos comunitarios y artísticos que he acompañado a lo largo del tiempo. Lo he denominado procesos de enamoramiento colectivo. Utilizo esta metáfora tomando como referencia algunas etapas comúnmente asociadas al enamoramiento en las relaciones de pareja, no desde una dimensión sexoafectiva, sino como una forma de comprender cómo las personas construyen vínculos emocionales con un espacio de encuentro, aprendizaje y creación.

En diferentes experiencias he podido identificar momentos similares. Inicialmente aparece el interés, impulsado por la curiosidad o por una afinidad previa con aquello que convoca. Junto a este surge la pasión, entendida como el deseo de explorar, crear o hacer parte de algo. Posteriormente aparece una fase que denomino cortejo, donde el espacio comienza a ofrecer razones para quedarse: las metodologías, las relaciones que se construyen, las experiencias compartidas, la sensación de bienestar o las posibilidades de expresión. Finalmente emerge el compromiso, momento en el que asistir deja de ser una actividad ocasional y el espacio empieza a ocupar un lugar importante en la vida cotidiana de quienes participan.

bell hooks (1994), en su ensayo *Eros en el aula*, cuestiona las tradiciones educativas que han intentado separar mente y cuerpo, limitando la posibilidad de que la pasión haga parte de los procesos de aprendizaje. Esta reflexión dialoga con conversaciones sostenidas con Aníbal Rivera (comunicación personal, 2024), quien compartía una enseñanza transmitida por los mayores de su pueblo Ampiuilø: aprender implica enamorarse de aquello que se aprende. Desde esta perspectiva, el aprendizaje no surge únicamente de la obligación o del cumplimiento, sino del deseo de permanecer y participar.

Al observar retrospectivamente el Laboratorio Escénico Emocional encuentro elementos que permiten reconocer estas fases. El interés estuvo presente cuando las participantes aceptaron la invitación a formar parte del proceso. El cortejo se fue construyendo a través del juego, las reflexiones, el acompañamiento mutuo, la escucha y la creación compartida. Poco a poco surgió una relación afectiva con el

espacio; las participantes comenzaron a nombrarlo como un tiempo para sí mismas, un lugar donde podían expresarse sin temor al juicio, descansar de las exigencias cotidianas y encontrarse con otras personas desde la confianza.

La fase que logró consolidarse con mayor claridad fue el compromiso. Este se hizo visible en la permanencia durante los tres meses de trabajo, en la disposición para asumir nuevos retos, en la participación dentro de los ejercicios y en el cuidado colectivo que fue emergiendo entre quienes conformaban el grupo. El campamento fortaleció significativamente este proceso, pues amplió los tiempos de convivencia y permitió que los vínculos trascendieran los límites del taller.

Comprendo entonces que una parte importante de lo ocurrido durante el laboratorio no puede explicarse únicamente desde las estrategias pedagógicas o teatrales implementadas. Existió también una dimensión afectiva que permitió sostener el proceso. Las participantes no permanecieron solamente para aprender herramientas escénicas o construir una muestra final; permanecieron porque encontraron un espacio donde podían crear, compartir, sentirse escuchadas y reconocerse junto a otras. En este sentido, el convivio favoreció la aparición de un enamoramiento colectivo hacia el espacio mismo, un vínculo que fortaleció la confianza, el compromiso y el deseo de seguir habitando la experiencia compartida.

Los anteriores acontecimientos también evidencian que desde la investigación–creación, el conocimiento no se encuentra únicamente en aquello que puede ser explicado posteriormente mediante conceptos, sino también en lo que la práctica

artística permite descubrir mientras sucede. Borgdorff, en diálogo con Bezpalov (2020), plantea la investigación artística como una práctica en la que investigar y crear no constituyen procesos separados, sino que la propia práctica artística puede constituirse en un modo de investigación. En esta misma dirección, Alba y Buenaventura (2020) reconocen la creación como investigación y sitúan los actos investigativos en los procesos concretos de creación artística. Desde estas perspectivas, el conocimiento producido en el Laboratorio Emocional Femenino no puede separarse de los cuerpos, los juegos, las relaciones, los ejercicios y las escenas que hicieron parte del proceso; fue precisamente en ese hacer donde aparecieron comprensiones que no estaban definidas antes de comenzar el laboratorio.

Así, por ejemplo, comprender el error como posibilidad de creación, encontrar en el juego un camino para acercarnos a emociones que no aparecían mediante el recuerdo directo, reconocer el cuerpo como lugar de expresión y transformar acciones cotidianas en materia escénica fueron conocimientos que emergieron durante la práctica. No fueron ideas que llevamos previamente al laboratorio para comprobarlas, sino comprensiones que se fueron construyendo al hacer, observar, conversar, volver a intentar y crear juntas. En este sentido, la creación artística no fue solamente el medio para desarrollar el laboratorio ni el resultado final que se presentó al público; fue también el lugar desde donde fue posible construir procesos de conocimiento.

Esta investigación sigue moviéndose en la localidad Rafael Uribe y en múltiples espacios de participación donde logro fortalecer la experiencia y hacer nuevos

hallazgos, así como lo manifestaron varias de las participantes que también hacen parte de mi familia y con quienes continuamos moviendo las reflexiones, nuevos aprendizajes, que se dieron también en el reencuentro que tuvimos para participar de la catedra interdisciplinar de la MAEC en el primer semestre de 2026, lo cual no es un final sino una transición que seguramente tendrá mucho más para explorar.

# BIBLIOGRAFIA

Alba, G., & Buenaventura, J. G. (2020). Cruce de caminos. Un estado del arte de la investigación-creación. *Cuadernos del Centro de Estudios de Diseño y Comunicación*, (79), 21–49. https://doi.org/10.18682/cdc.vi79.3675

Bisquerra Alzina, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Praxis.

Braun, E. (Ed.). (1998). *Meyerhold on theatre*. Methuen Drama. Boal, A. (1980). *Teatro del oprimido*. Nueva Imagen S.A.

Battan Horenstein, A. (2020, 20 de agosto). *El cuerpo como teatro: fenomenología y emociones*. https://www.scielo.org/es/. http://www.scielo.org.co/pdf/eidos/n35/2011-7477-eidos-35-207.pdf

Cabana Bezpalov, E. (2020). El paradigma de la investigación en artes. ¿Debate o realidad? *Índex, Revista de Arte Contemporáneo*, (9), 122–128. https://doi.org/10.26807/cav.v0i09.332

Canclini, N. G. (1987). *Políticas culturales en América latina* (Guillermo Bonfil José Joaquín Brunner Jean Franco Oscar Landi Sergio Miceli, Ed.). Grijalbo, S.A., México.

Combariza. (2024, 23 de abril). *Del teatro y otras pandemias* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=_x8hbN0axSM

Concepto de Fuerza Centrífuga. (s. f.). Scribd. Recuperado el 11 de agosto de 2026, de https://es.scribd.com/document/356570282/Fuerza-Centrifuga

Daza Lizcano, C. (2023). *Teatro negro como estrategia metodológica para fortalecer las habilidades 1 socioemocionales en tiempos de postpandemia con los estudiantes del grado 1103 de la institución educativa Juan Luis Londoño de la Cuesta* [Maestría inédita]. Universidad Libre De Colombia.

Desarrollo de competencias socioemocionales a través del arte teatral online para niños y niñas en contextos hospitalarios de Chile en tiempos de Covid-19. (2022). *Realidad Educativa*, *2*(º2,), 1–43.

Docter, P., & Del Carmen, R. (Directores). (2015). *Intensamente* [Película]. Pixar Animation Studios; Walt Disney Pictures.

Galvis y Cantor, S.C. (2023). Salud mental en tiempos de COVID 19. https://www.ins.gov.co/Direcciones/ONS/informe_131/pdf/cap3_1.pdf

González, H. (2020). *Corporación cultural Kontrabia*. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=ti7sBoO49wQ&t=3077s&ab_channel=CorporaciónCulturalKontrabia

Johnstone, K. (1987). *Impro: Improvisation and the Theatre*. Routledge.

Mapa Teatro. (2022). *Mapa Teatro: Laboratorio de la imaginación social 40 años*. https://mapateatro.org/es/cartography/mapa-teatro-laboratorio-de-la-imaginaci%C3%B3n-social-40-a%C3%B1os

Mojica Valentín, Y. L. (2023). *Significados familiares en torno al arte como referente de socialización en jóvenes del sector de Tiguaque, Usme, Bogotá.* [Maestría inédita]. Universidad Nacional De Colombia

OCE. (2023, 1 de diciembre). *Boletín anual del Sistema de Alertas enero-diciembre 2023*. Educación Bogotá. https://educacionbogota.edu.co/portal_institucional/sites/default/files/2024-01/BOLETIN%20ANUAL%20SISTEMA%20DE%20ALERTAS%202023.pdf

Saludata. (2023, 23 de mayo). *Observatorio de salud de Bogotá*. Secretaria de salud. https://saludata.saludcapital.gov.co/osb/indicadores/conducta-suicida/

Stanislavski, K. (2009). *Un actor se prepara*. Alba Editorial. *(Obra original publicada en 1936).*

Stroganoff Teatro. (2020, 1 de diciembre). *Acerca de | Stroganoff Fundación Cultural*. https://stroganofffc.wixsite.com/website/acerca-de

https://www.ins.gov.co/Direcciones/ONS/Informes/13.%20COVID-19,%20progreso%20de%20la%20pandemia%20y%20su%20impacto%20en%20las%20desigualdades%20en%20Colombia.pdf

Zúñiga Murillo E. (2022). Propuesta metodológica abierta y adaptativa para diseñan e implementar procesos de sistematización de experiencias de creación artística interdisciplinar. Calle14: revista de investigación en el campo del arte, 17(32), 382-397. DOI: https://doi.org/10.14483/21450706. 19629

# ANEXOS

Los anexos reposan de manera organizada por carpetas y archivos debidamente marcados en el siguiente drive:

https://drive.google.com/drive/folders/1GhYB582oBxhl6g51x0H0ld7vRJIW_Lfy?usp=sharing

- **Anexo A Documentos**
  - Anexo A 1 Documentos, Escritos, Dibujos, PDF
    - Anexo A 1.1 Instalación Metodológica- Entrevista Creativa
      - Anexo A 1.1.1 Emociones Encontradas
      - Anexo A 1.1.2 Dejando Huella
      - Anexo A 1.1.3 Cartas Al Espacio
      - Anexo A 1.1.4 Ausencias Y Presencias
    - Anexo A 1.2 Cuaderno Viajero

- **Anexo B Registros Audio, Videos, Fotos**
  - Anexo B 1 Jornadas
    - Anexo B 1.1 Audio Jornada 1 2025
    - Anexo B 1.2 Audio Jornada 1 2025
    - Anexo B 1.3 Audio Jornada 3 2025
    - Anexo B 1.4 Audio Jornada 3 Reflexión
    - Anexo B 1.5 Audio Jornada 4 2025
    - Anexo B 1.6 Audio Jornada 4 Reflexión

- Anexo B 1.7 Audio Jornada 5 2025
- Anexo B 1.8 Audio Jornada 5 Reflexión
- Anexo B 1.9 Audio Jornada 6 2025
- Anexo B 1.10 Audio Jornada 6 Reflexión
- Anexo B 1.11 Audio Jornada 7 2025
- Anexo B 1.12 Audio Jornada 7 Reflexión
- Anexo B 1.13 Audio Jornada 9 2025
- Anexo B 1.14 Audio Jornada 9 Reflexión
- Anexo B 1.15 Audio Jornada 10 Reflexión
- Anexo B 1.16 Audio Jornadas Finales Reflexión
- anexo B 1.17 Video Jornadas

❖ Anexo B 2 Campamento

- Anexo B 2.1 Video recopilación momentos del campamento
- Anexo B 2.2 Audio durante el campamento
- Anexo B 2.3 Foto
- Anexo B 2.4 Foto
- Anexo B 2.5 Foto
- Anexo B 2.6 Foto
- Anexo B 2.7 Foto
- Anexo B 2.8 Foto
- Anexo B 2.9 Foto
- Anexo B 2.10 Foto

- Anexo B 2.11 Foto
- Anexo B 2.12 Foto
- Anexo B 2.13 Foto
- Anexo B 2.14 Foto
- Anexo B 2.15 Foto
- Anexo B 2.16 Foto
- Anexo B 2.17 Foto
- Anexo B 2.18 Foto

❖ Anexo B 3 Muestra Escénica

- Anexo B 3.1 Audio participantes
- Anexo B 3.2 Video muestra escénica
- Anexo B 3.3 Video Reflexiones Publico
-

❖ Anexo B 4 Instalación Metodológica - Entrevista Creativa

- Anexo B 4.1 Audio entrevista creativa
- Anexo B 4.2 Audio entrevista creativa reflexión
- Anexo B 4.3 Foto
- Anexo B 4.4 Foto
- Anexo B 4.5 Foto
- Anexo B 4.6 Foto
- Anexo B 4.7 Foto
- Anexo B 4.8 Foto
- Anexo B 4.9 Foto