

# ***DIVIAJANDO POR EL ARTE***

*EL AUTOCONOCIMIENTO A TRAVÉS DE LA EXPERIENCIA ARTÍSTICA*

*Angie Vanessa Huertas Casallas*

*Cód.: 2020177017*

*Universidad Pedagógica Nacional*

*Facultad de Bellas Artes*

*Licenciatura en Artes Escénicas*

*Bogotá D.C. 2025*



**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA  
NACIONAL**

*Educadora de educadores*



# **DIVIAJANDO POR EL ARTE; EL AUTOCONOCIMIENTO A TRAVÉS DE LA EXPERIENCIA ARTÍSTICA**

Monografía teórica

*Angie Vanessa Huertas Casallas*

Trabajo de grado para optar por el título de

Licenciada en Artes Escénicas

Asesor:

Héctor Fernando Tinjacá Cárdenas

Facultad de Bellas Artes

Licenciatura en Artes Escénicas

Universidad Pedagógica Nacional

Bogotá D.C 2025

## Tabla De Contenido

<b>Agradecimientos</b> .....	<b>6</b>
<b>Introducción</b> .....	<b>7</b>
<b>Planteamiento Del Problema</b> .....	<b>8</b>
<b>Pregunta Problema</b> .....	<b>10</b>
<b>Objetivos</b> .....	<b>10</b>
<b>Objetivo General</b> .....	<b>10</b>
<b>Objetivos Específicos</b> .....	<b>10</b>
<b>Justificación</b> .....	<b>11</b>
<b>Marco Contextual</b> .....	<b>14</b>
<b>Población o Muestra</b> .....	<b>15</b>
<b>Marco Referencial o de Antecedentes</b> .....	<b>16</b>
<b>En relación con el Componente Investigativo: Autoconocimiento</b> .....	<b>16</b>
<b>En Relación Con El Componente Pedagógico: Laboratorio</b> .....	<b>23</b>
<b>Marco Categorial</b> .....	<b>25</b>
<b>Componente Investigativo:</b> .....	<b>25</b>
<i>Autoconocimiento</i> .....	25
<b>Componente Pedagógico:</b> .....	<b>26</b>
<i>Laboratorio</i> .....	26
<i>Metodología Axiológica:</i> .....	27
<b>Componente Creativo:</b> .....	<b>27</b>
<i>Danza Contact improvisation</i> .....	28
<i>Canto y coro:</i> .....	29
<i>Psicodrama</i> .....	30
<b>Marco Metodológico</b> .....	<b>30</b>
<b>Paradigma de Investigación: Hermenéutico</b> .....	<b>30</b>
<b>Tipo de Investigación: Interpretativo</b> .....	<b>31</b>
<b>Enfoque de Investigación: Cualitativo</b> .....	<b>32</b>
<b>Método de Investigación: IBA</b> .....	<b>32</b>
<b>Implementación Metodológica</b> .....	<b>33</b>
<b><i>Construcción del laboratorio 1: Mi cuerpo como una obra de arte</i></b> .....	<b>36</b>
<b><i>Construcción del laboratorio 2: Mi voz, la fuerza en mí interior</i></b> .....	<b>39</b>
<b><i>Construcción del laboratorio 3: Mi nombre en idioma Danza</i></b> .....	<b>42</b>

	4
<i>Construcción del laboratorio 4: Mi voz en masa</i> .....	44
<i>Construcción del laboratorio 5: Mi yo desde afuera</i> .....	48
<i>Construcción del laboratorio 6: Intensamente emocional</i> .....	50
<b>Instrumentos y Herramientas de la Investigación</b> .....	<b>52</b>
<b>Análisis de Resultados</b> .....	<b>53</b>
<b>En Relación Con La Inteligencia Emocional:</b> .....	<b>60</b>
<b>En Relación Con Las Manifestaciones Artísticas:</b> .....	<b>66</b>
<b>En Relación Con La Danza <i>Contact Improvisation</i>: Categoría Emergente</b> .....	<b>69</b>
<b>En Relación Con El Psicodrama:</b> .....	<b>73</b>
<b>En Relación Con El Laboratorio:</b> .....	<b>74</b>
<b>Conclusiones</b> .....	<b>79</b>
<b>Referencias</b> .....	<b>83</b>
<b>Tabla de Figuras</b> .....	<b>85</b>
<b>Anexos</b> .....	<b>87</b>

*Dedico este trabajo a mi antigua versión, a la Angie Vanessa que nunca pensó ser una profesora artista, pero con miedo se atrevió; lo dedico a la vida con sus tropiezos que me hicieron ser fuerte, amorosa y decidida; lo dedico a las adversidades que le dieron matices a mi camino, y ahora no son más que una gran inspiración.*

*A mi compañero de luchas y de victorias, a ti Juan Luna. Tu vida, tu arte y, por supuesto tu amor, muchas veces han sido mi luz e inspiración de disciplina y pasión en este camino, Gracias por siempre tener una sonrisa, una palabra y un abrazo para seguir aun cuando yo creía que no podría.*

## Agradecimientos

Agradezco a mi tía mamá, quién vive y entiende el arte como nadie más en mi familia y quién siempre me animó a seguir luchando como artista. A mi prima Karen Alejandra, quién, a pesar de la distancia, sigue siendo mi hermana del alma; desde muy jóvenes me llenó de ejemplo y de amor para ser la mujer que soy hoy.

A mis maestros y maestras quienes me mostraron el camino de la docencia y me inspiraron profundamente. A los grupos artísticos de los cuales he hecho parte, y me formaron no solo como artista, sino también como persona.

A mis amigas artistas, Monie y Andre, quienes no solo me acompañaron en este proceso e inspiraron, sino también quienes siempre me han hecho sentir que puedo dar lo mejor de mí.

A quienes han sido mis estudiantes y participantes de mis talleres, clases y laboratorios, los cuales han recibido mi amor por enseñar y me lo devuelven con infinita gratitud, reafirmando mi vocación.

Y a mi tutor Héctor, quien, desde una enseñanza divertida, llena de paciencia y disciplina me acompañó y me guio de la mano con este arduo trabajo, ha sido también una gran inspiración para mi rol como docente.

Angie Vanessa Huertas Casallas

## Introducción

El presente documento tiene como propósito evidenciar la potencia que tiene el Arte Escénico, concebido de manera integrada para incidir en el ámbito del Autoconocimiento y el desarrollo socioemocional. Esta reflexión se construye a partir de seis laboratorios artísticos interdisciplinarios llevados a cabo en el municipio de Funza, Cundinamarca, como una forma de retribuir al Centro Cultural Bacatá, la formación recibida en sus escuelas artísticas.

Aquí se evidenciará el poder que tienen las artes: la Danza, la Música y el Teatro como artes educativas que forman al ser humano como ser íntegro. A través de un enfoque metodológico, pensado para reflexionar acerca del proceso formativo en dichas escuelas, explorando las capacidades artísticas de los participantes desde su voz, su cuerpo y su mente.

De esta manera la investigación se estructura en diversas fases como: una presentación del Centro Cultural Bacatá con su demanda formativa; un marco referencial amplio con fuentes científicas desde la psicología, hasta fuentes que se reúnen desde experiencias pedagógicas; y finalmente, una explicación detallada del proceso metodológico desarrollado en los laboratorios, que le dan al lector una forma sencilla de entender y comprender el proceso experimental.

Por último, este documento no solo pretende reflexionar sobre el proceso específico llevado a cabo, sino también destacar el valor de los espacios culturales como escenarios fundamentales para el desarrollo humano. Desde esta perspectiva, se

resalta el papel de las artes como motor de transformación personal y social, válido en cualquier etapa de la vida.

### Planteamiento Del Problema

El proyecto “Diviajando <sup>1</sup> por el arte”, es una propuesta investigativa, que surge tras la experiencia de la autora en la formación artística en las escuelas de Teatro, Música y Danza del Centro Cultural Bacatá en Funza, Este espacio cuenta con una oferta amplia en formación, brindando diversos cursos según cada lenguaje artístico, , y acoge a una población heterogénea que abarca desde la primera infancia hasta personas adultas mayores. No obstante, a pesar de la riqueza de esta oferta, se evidencia la ausencia de un espacio específico para la reflexión e indagación sobre las repercusiones emocionales que emergen a lo largo del proceso de formación.

Aunque el Centro Cultural cuenta con un equipo profesional en salud mental y ofrece acompañamiento psicosocial, no todos los estudiantes acceden a este servicio. Esta situación pasa por alto que, durante el proceso formativo, se pueden experimentar diversas emociones que inciden, de manera positiva o negativa, en la creación artística.

Desde una perspectiva socioemocional, es fundamental indagar si los artistas en formación cuentan con herramientas para gestionar sus emociones, si se reconocen en ese ámbito y si logran transmutarlas y expresarlas en escena de manera consciente, sin desbordarse.

---

<sup>1</sup> “Diviajando” es un neologismo creado por la autora que une los conceptos de *divagar* y *viajar*, para aludir al proceso artístico-reflexivo que propone esta investigación.

En el caso de los artistas escénicos, cuyo cuerpo es su principal herramienta de trabajo, cualquier dificultad física no solo puede obstaculizar su desempeño, sino también impactar profundamente su bienestar emocional.

Según la misión del Centro Cultural Bacatá; uno de los conceptos que se relaciona con las habilidades socioemocionales es el autoconocimiento, el cual parece estar implícito en la formación integral del ser humano y del ser artista “Brindar bienes y servicios mediante la implementación, fomento y consolidación de procesos culturales, artísticos y educativos con el objetivo de promover el crecimiento integral de la población” (Portafolio de Servicios. Centro Cultural Bacatá. , 2023).

En este sentido, comprender la dimensión del autoconocimiento en los aspectos mencionados debería construirse como eje fundamental en la formación artística de dicha población. Sin embargo, no todos los docentes lo tienen presente como premisa en su labor pedagógica, y aunque exista la intención de abordarlo, no siempre se generan espacios reflexivos que lo respalden de manera sistemática.

Además, se evidencia la necesidad de fortalecer dinámicas pedagógicas orientadas al autoconocimiento, tanto a nivel emocional como corporal, que permitan a los estudiantes identificar y desarrollar sus habilidades dentro del proceso artístico. Incluso, descubrir habilidades que podrían explorarse en otras prácticas artísticas diferentes a las que cursan, puede enriquecer significativamente su proceso formativo.

Es posible evidenciar una carencia en la educación emocional dentro de esta escuela de formación. Esta se manifiesta en el desconocimiento generalizado sobre las rutas de acompañamiento psicosocial, así como el énfasis excesivo en las torno a las

presentaciones colectivas como eje central de la formación. Teniendo, así como resultado una lógica que prioriza la muestra por encima del bienestar, lo cuál influye en la emocionalidad de los artistas sin contar con herramientas suficientes para gestionar sus emociones, descuidando el componente humano del proceso formativo.

### **Pregunta Problema**

En esta investigación la pregunta problema es: ¿De qué manera una metodología basada en laboratorios artísticos interdisciplinarios puede ser comprendida como estrategia para fomentar espacios de reflexión y autoconocimiento en jóvenes entre 18 y 25 años que se hayan formado en el Centro Cultural Bacatá de Funza Cundinamarca?

### **Objetivos**

#### **Objetivo General**

Analizar cómo los laboratorios artísticos interdisciplinarios pueden generar espacios de reflexión sobre el autoconocimiento mediante prácticas pedagógicas con jóvenes de 18 a 25 años del municipio de Funza, Cundinamarca.

#### **Objetivos Específicos**

Analizar las posibilidades del autoconocimiento a través de las manifestaciones artísticas de la Danza *Contact Improvisation*, el canto y el coro, y el Psicodrama explorados en un espacio conceptual de laboratorio.

Desarrollar una propuesta metodológica que favorezca el autoconocimiento a partir de la interacción con la Danza *Contact Improvisation*, el canto y el coro, y el Psicodrama.

Promover en los jóvenes la exploración y percepción en torno a su corporeidad y emocionalidad como posibilidad expresiva y herramienta de autoconocimiento a través de ejercicios escénicos planteados desde la Danza *Contact Improvisation*, el canto y el coro y el Psicodrama.

### **Justificación**

Desde hace aproximadamente siete años, la autora de esta investigación ha formado parte de diversas escuelas de formación artística, con el objetivo de alcanzar una formación interdisciplinar. Se ha sumergido en el campo teatral, musical y en menor medida, en lo dancístico. Sin embargo, la manera de apropiarse estas manifestaciones artísticas hacia un propósito de vida o una formación docente ha partido desde diferentes momentos en su vivencia personal y el camino que ha guiado su vocación.

El proceso de apropiarse las prácticas artísticas hacia un ideal de vida, comenzó principalmente en una búsqueda que, inicialmente, poco se relaciona con el arte; la psicología. Una carrera, que, al principio, la llevó a cuestionarse sobre cómo se orientaba su formación profesional y su vocación, lo que culminó en una crisis emocional que la llevó a pausar su desarrollo académico. Desde entonces, la búsqueda en su formación profesional se centró en lo emocional, lo sensible, a lo creativo, a lo grupal, al cuerpo y a la voz. Lo que derivó a una formación artística.

Así inicia el camino que ha dado forma a lo que es hoy: una mujer que ha sido apoyada y formada en diferentes grupos: como el grupo de teatro institucional, antes nombrado LABORATORIO TEATRAL ESPACIO VACÍO 2017-2019; el grupo de coro *TY FAGUA*, 2018-2025; o el grupo de danza contemporánea en nivel básico intermedio 2023-I y de los grupos que formó parte en su técnico laboral por competencias en Teatro y Música del Instituto para el Trabajo y el Desarrollo Humano del Centro Cultural Bacatá, 2018-2019 y 2021-II – 2023-I.

También, ha aprendido de compañeros y docentes, como: Juan Tarquino, Katherine Linares o Karen Ospina, y de experiencias en representación al municipio de Funza en Medellín, San Gil y Pasto. Su formación que ha priorizado lo emocional, no solo en los aportes que ha dado el arte en sí hacía lo externo, sino cómo estos, cuestionan la manera de relacionarse, de reconocerse y de expresarse. Así, ha aprendido a gestionar la emocionalidad como parte de su identidad y de cómo esta experiencia ha repercutido en ella, se puede expandir hacía dichas poblaciones de las cuales ha sido parte a través de dicha vocación docente.

De ahí surge la necesidad de adoptar una postura sensible y responsable frente a la educación emocional, enfocada en hábitos saludables y un diálogo interno que potencien un autoconocimiento, y cómo combinar dos formaciones que aparentemente no tienen relación en sí.

Sin embargo, abordar las habilidades socioemocionales es un desafío amplio y de difícil alcance para esta investigación, ya que involucra aspectos que exceden el tiempo disponible y requieren la colaboración de especialistas en el tema. A pesar de

esto, en la práctica docente se ha demostrado cómo impactar a una población específica con un enfoque centrado en la formación artística.

Surge así la idea a inicios del año 2025, de un laboratorio artístico integrado para jóvenes que se encuentren entre los 18 a 25 años con formación artística en la Danza, la Música y el Teatro, con el objetivo de redescubrirse como artistas en formación. Estos laboratorios buscan cuestionar técnicas y explorar las implicaciones que tiene dicha formación en su ser, ayudándoles a observarse como artistas sensibles que potencian su autoconocimiento de manera adecuada, en lo físico y mental reafirmando el arte como un pilar de sus vidas.

La integración de artistas escénicos ofrece un lugar propicio para desarrollar la propuesta, ya que cada disciplina puede encontrar un punto en común que contribuyan al autoconocimiento de cada participante, bajo un liderazgo de una artista y docente en formación.

En este aspecto, esta investigación se enmarca bajo la modalidad de Monografía Teórica, ya que permite dialogar con una propuesta pedagógica que revisa los aportes conceptuales en el campo formativo construyendo así una ruta metodológica, (Equipo docente de la LAE , 2023) Así, la práctica y la teoría se desarrollan de manera conjunta, aportando al estado del arte por medio de laboratorios.

En este sentido, el no abordaje de la problemática expuesta puede tener serias implicaciones para el desarrollo integral de los jóvenes artistas, puesto que puede limitar la capacidad de gestionar sus propias emociones, también limita a reconocer su corporalidad como herramienta expresiva. Esta carencia afecta a sus rendimientos

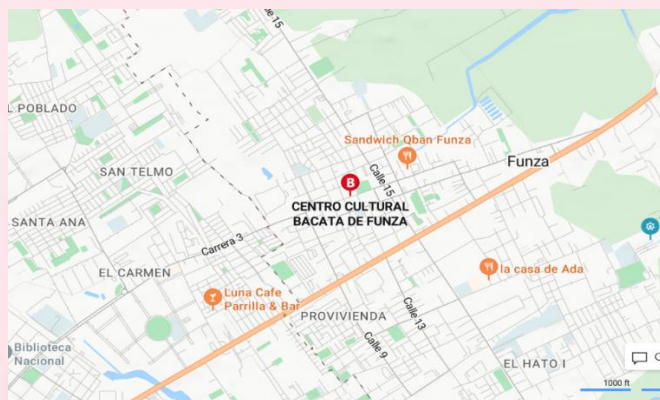
personales y artísticos, ya que la falta de autoconocimiento puede generar bloqueos emocionales y físicos que limiten su expresión en escena. Es importante señalar y abordar dicha problemática para ofrecer una formación que responda a las necesidades de una formación integral tanto en lo artístico como en lo emocional.

### Marco Contextual

Funza es un municipio que se encuentra en el departamento de Cundinamarca, Colombia. Está ubicado en la Sabana de Bogotá, en el altiplano cundiboyacense, hacía el occidente de la capital del país. Por su parte, el Centro Cultural Bacatá queda ubicado en el centro de Funza, a tan solo dos minutos del parque principal, en la Carrera 13 con Calle 12 – 55, como se ve en la siguiente imagen:

#### Figura 1.

Mapa de la ubicación del Centro Cultural Bacatá



Fuente: *Google maps*, 2024

Por su parte, El Centro Cultural Bacatá es un Establecimiento Público del Orden Municipal, con Autonomía Administrativa, Personería Jurídica, Presupuesto propio y patrimonio independiente, que fomenta el desarrollo de la cultura en la comunidad a través de la creación, apropiación e investigación de las diferentes expresiones

artísticas, generando espacios y facilitando procesos de educación formal y no formal. Siendo reconocido oficialmente por la Alcaldía y el Concejo Municipal de Funza como entidad descentralizada. (Portafolio de Servicios. Centro Cultural Bacatá. , 2023)  
(ANEXO J)

### **Población o Muestra**

La población elegida para esta investigación corresponde a una pequeña muestra de estudiantes y exalumnos del Centro Cultural Bacatá de Funza. La mayoría reside en el municipio, mientras que los demás, viven en municipios cercanos como Mosquera, Madrid o en su defecto, a las afueras de Bogotá. Muchos de ellos han culminado o actualmente cursan una formación técnica en el Centro Cultural. Su estrato socioeconómico oscila en un estrato dos y tres.

Esta población fue seleccionada estratégicamente por su cercanía con la autora, por su alta participación en muestras culturales, su interés por otras ramas artísticas y su experiencia en Danza, Música y/o Teatro por más de tres años. Incluso algunos de ellos cuentan con experiencia docente en el arte escénico. De esta manera, al llevar tantos años ejerciendo su arte tienen un impacto y un reconocimiento dentro de la población funzana<sup>2</sup>, lo que favorece la participación y la reflexión dentro de dicho laboratorio para que tenga un mayor alcance en el municipio de Funza y así lograr alcanzar los objetivos del proyecto que se implementa en enero del año 2025.

---

<sup>2</sup> Funzana: persona o personas que residen en el municipio de Funza Cundinamarca

## Marco Referencial o de Antecedentes

El marco referencial de esta investigación se estructura en tres componentes: el investigativo (basado en el autoconocimiento), el artístico, (basado en prácticas artísticas de Danza Libre, Canto y Coro y Psicodrama) y el pedagógico (relacionado a la práctica experimental denominada laboratorio).

### En relación con el Componente Investigativo: Autoconocimiento

Para comprender el autoconocimiento es necesario abordar la inteligencia emocional, ya que este es una de sus competencias fundamentales, por ello, refiere Goleman (1995):

*“características como la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y, por último —pero no por ello, menos importante—, la capacidad de empatizar y confiar en los demás”.* (Goleman, 1995).

De esta manera, señala que la inteligencia emocional incluye habilidades emocionales, interpersonales e intrapersonales que interactúan entre sí. Por ello el autoconocimiento puede entenderse como la capacidad de comprender, reconocer y dado el caso, regular sus propias emociones, pensamientos y comportamientos.

Así, reflexionar sobre el autoconocimiento en un laboratorio artístico favorece que los participantes apropien las nociones planeadas metodológicamente. Puesto que, al integrar prácticas basadas en el arte escénico, los participantes pueden desarrollar

habilidades que no suelen trabajarse en un solo campo, como la Danza, la Música o el Teatro y también pueden desarrollar habilidades comunicativas a partir integración interdisciplinar del laboratorio.

El laboratorio también permite integrar técnicas desde las tres disciplinas, que den aportes a la inteligencia emocional y por ende al autoconocimiento, en torno a una reflexión de sus propias prácticas artísticas formales y no formales.

Esta investigación también considera la relación existente entre el arte y el cerebro como origen de las emociones. Por ello, en la revista SOPNIA, menciona que: “el principal beneficiario del arte es el propio artista. Solo puede transmitir a su obra aquello que personalmente comprende y en el ejercicio de su arte desarrolla su comprensión”. (Mujica, 2016) "Importancia del abordaje interdisciplinario en pacientes con demencia".

En el texto se señala que a través del arte se permite expresar emociones que de otro modo no podrían manifestarse, lo que convierte al arte en un vehículo para transformar las propias emociones.

El texto “Arte y creatividad”, señala, por ejemplo, como la creatividad se relacionada con la inteligencia, y la plantea esta última es necesaria para generar creatividad, (Mujica, 2016) la creatividad también cumple un papel clave en el desarrollo cerebral, “A nivel cerebral, las vías dopaminérgicas están involucradas en la búsqueda de la novedad, actitud de la gente creativa” (Mujica, 2016). Por eso, es clave que el artista explore continuamente habilidades que puedan aportarle a su proceso creativo.

El autoconocimiento se relaciona directamente a un proceso creativo. Por ello, la experiencia permite identificar qué habilidades pueden llegar a desarrollar los artistas. Un bailarín, por ejemplo, podría complementar sus habilidades de presencia escénica a través del trabajo teatral, un músico potenciar su expresividad corporal con la danza, un actor mejorar su manejo vocal con conocimientos de su aparato fonador, a través de la música.

Estos ejemplos ilustran cómo, en el intercambio de saberes, los artistas pueden potenciar su creatividad y redescubrirse artísticamente, lo que también favorece un desarrollo neuro-cerebral. Como se afirma a continuación: “El arte se relaciona con la activación de múltiples áreas cerebrales y circuitos neuronales. Es una cognición multiproceso que depende de diversas regiones del cerebro y requiere de redundancia en la representación funcional”. (Mujica, 2016).

Por eso, reconocer los beneficios que tiene en el cerebro potenciar la creatividad mediante otras técnicas artísticas, puede fortalecer significativamente también la conciencia biológica del artista, favoreciendo la comprensión de como el arte estimula el desarrollo cerebral.

Otro referente dentro del marco referencial relacionado con el autoconocimiento es el artículo “Aportaciones de las Disciplinas Artísticas al desarrollo de Competencias Socio Emocionales y a la Configuración de la Identidad” (Bajardí, 2016).

En él se señala, a grandes rasgos, la relación que hay entre el desarrollo de la inteligencia emocional y la formación artística en contextos educativos, destacando cómo influye tanto en el docente como en el estudiante.

Por ello, se resalta la importancia de una formación holística dentro de las artes, ya que a través de lo holístico se integra un componente sensible, creativo y expresivo, que aporta el desarrollo emocional y la construcción de identidad en quienes reciben dicha formación.

Así, en el artículo retoma la teoría de los ocho tipos de inteligencias según Gardner<sup>3</sup>, enfocándose en la inteligencia intrapersonal la cuál: “se construye a partir de la capacidad para establecer diferencias entre las personas distinguiendo matices en sus estados de ánimo, motivaciones e intenciones, con el objetivo final de promover conductas útiles las relaciones sociales.” (Bajardí, 2016)

Es fundamental reconocer que la inteligencia intrapersonal, se fortalece a través del autoconocimiento, ya que permite reconocer, comprender y gestionar diferentes actitudes, habilidades, emociones. Gracias a ello, también se puede potenciar la inteligencia interpersonal, que se basa en la capacidad de relacionarse con el entorno.

El artículo también plantea si, en la educación artística existe, se fomenta el desarrollo de competencias emocionales y competencias socioemocionales<sup>4</sup> fundamentales para construir una identidad propia. Estas competencias pueden mejorar la calidad de vida al reconocer y regular las emociones propias, tolerar la frustración y gestionar el bienestar emocional de manera adecuada.

---

<sup>3</sup> “la lógico-matemática, la lingüística, la musical, la espacial, la cinética-corporal, la interpersonal, la intrapersonal y la naturista.” Bajardí, A., (2016).

Sin embargo, pese a los beneficios reconocidos, son pocos los docentes que “se les ha proporcionado la formación necesaria para la implementación de la educación emocional y el desempeño de su labor con una competencia emocional al par de la que han de desarrollar en las relaciones sociales cotidianas” (Bajardí, 2016). Por ello la educación emocional, aún no se integra de forma transversal en los currículos ya que son muy pocos docentes que puedan llevarla a cabo.

Desde esta perspectiva, el proyecto de investigación propone un laboratorio en el que, a través de su ruta metodológica, apunte directamente el fortalecimiento de estas competencias. En el intercambio de saberes, se busca desarrollar específicamente el autoconocimiento, como un medio clave en el crecimiento personal, incluso en el desarrollo integral.

### **En Relación Con El Componente Creativo: Manifestaciones artísticas**

En este componente de la investigación se presentan referentes que evidencian otros trabajos de grado en distintas carreras, centrados en la Inteligencia Emocional y las emociones con relación con la Danza, la Música y el Teatro.

El primero de ellos guarda una relación cercana con el presente trabajo de grado, ya que, aborda la inteligencia emocional y su vínculo con el Teatro, en una muestra de estudiantes de artes escénicas de la UPN<sup>5</sup>, desde una perspectiva de estudio psicológico.

Allí se plantea cómo el teatro se relaciona directamente con las emociones y con el quehacer teatral de modo que: “las obras de teatro constituyen un espejo de sus

---

<sup>5</sup> Universidad Pedagógica Nacional de Colombia

emociones, sus problemáticas y sus vidas, son ventanas donde pueden ver los problemas y las emociones que experimentan sus pares” argumento de Dubatti y Sormani, (David Garcia, Carvajal Lopez, & Henao Puentes, 2020)

Además, señalan ejercicios clave para trabajar de manera directa la Inteligencia emocional desde el teatro. Un aspecto que tiene mucha relevancia es que la población elegida, consta de diez jóvenes, a diferencia de otras investigaciones que suelen realizarse en población infantil o de adulto mayor, como mencionan las autoras.

En dicha investigación se menciona la importancia cultural del quehacer teatral en Colombia señalando que:

*“se brindan beneficios a los diferentes integrantes de grupos o corporaciones teatrales que promuevan espacios de paz y convivencia en la sociedad, esto se muestra como un logro obtenido por los diferentes interesados e implicados en la actividad teatral ya que desde acá se empieza a reconocer el impacto que tiene este en la sociedad y la promoción de la cultura.”* (David Garcia, Carvajal Lopez, & Henao

Puentes, 2020)

En cuanto a técnicas teatrales, las investigadoras destacan tres: Clown, Psicodrama y Sociodrama, profundizándose en el Psicodrama, lo psicoterapéutico que: “se puede definir como una forma de representar y cuestionar los problemas que las personas puedan experimentar, ya que en un entorno grupal las personas pueden adquirir conciencia de sus roles, de sí mismos, además interactúan con otros.” (David Garcia, Carvajal Lopez, & Henao Puentes, 2020) Este enfoque se nutre tanto de

autores como Aristóteles, Stanivlasky y Grotowsky como también de corrientes de la psicológica, tales como: la conductista y la teoría Gestalt.

De esta manera, el Psicodrama, permite dar distintas interpretaciones a través de la improvisación y los roles dramáticos. Esto posibilita que la persona que expone su vivencia logre, de manera reflexiva, una comprensión profunda de sus emociones, generando un cambio de perspectiva frente a una situación específica ya sea actual o del pasado, y enfrentándola desde la Inteligencia Emocional.

Es por ello, pertinente considerar esta técnica dentro del laboratorio, ya que permite analizar una situación específica para que los participantes de forma terapéutica y controlada puedan liberar y sobre todo reconocer ciertas emociones de manera puntual.

Ahora bien, si ya se ha abordado una técnica teatral, y dado que el objetivo del proyecto gira en torno al intercambio de saberes, también se retoma un trabajo de grado de la Facultad de Artes ASAB relacionado con la danza.

En el trabajo titulado: “Las emociones como técnica en la danza” se plantea que: “se debe evitar considerar la emoción como un componente aislado del quehacer diario del bailarín, ya que su naturaleza es transversal dentro de la formación integral de este” (Tarazona, 2020)

Por ello, se evidencia como la enseñanza de la Danza suele fragmentarse entre componentes disciplinares y componentes emocionales lo que puede influir negativa en los bailarines debido a un mal manejo emocional. En este sentido, se establece la

necesidad de desarrollar las emociones adecuadamente como motor para el proceso creativo.

También incluye un paso a paso de actividades desarrolladas durante el montaje denominado “Unoveratus”, que describen tanto las dinámicas como las reacciones emocionales generadas en los participantes. Se exploran ejercicios de contacto físico o una Danza *contac*, y todo fue documentado en diarios de campos donde se registraron reflexivamente las sensaciones, emociones y sentimientos emergentes en cada actividad.

Así, para esta investigación pueden retomarse algunos de los ejercicios descritos en su diario de campo, ya que se evidencia una metacognición en las actividades. Esto es relevante, sobre todo porque a partir del relacionamiento interpersonal y especialmente el contacto físico, se pueden generar espacios seguros que propicien la exploración emocional.

### **En Relación Con El Componente Pedagógico: Laboratorio**

Otro concepto clave para esta investigación, desde la perspectiva pedagógica es el de laboratorio, entendido como: “al uso de Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) en un espacio-taller determinado, con una metodología de trabajo grupal e interdisciplinar, con actividades y producciones que pueden situarse entre el activismo social y la producción de objetos.” (Alcaide, 2015). En este contexto, la interdisciplinaridad se concibe como un “conjunto de disciplinas conexas, con relaciones definidas, no aisladas ni fragmentadas” (Alcaide, 2015).

Así, el laboratorio funciona como una red de saberes en donde convergen diversas disciplinas que permiten llegar a una reflexión. Es un espacio de exploración, participación, y análisis práctico de fenómenos, caracterizado por su énfasis en la experiencia directa. En el ámbito educativo, el laboratorio permite el desarrollo de habilidades y conocimientos a través de la experiencia significativa, ejercicios dinámicos y metodologías creativas y reflexivas.

De esta manera, se consolida como una herramienta pedagógica que fomenta el trabajo grupal experimental y el aprendizaje colaborativo, sustentando así el enfoque de esta investigación. La convergencia interdisciplinar entre la Danza, la Música y el Teatro —como pilares de las artes escénicas— se convierte en el eje articulador de un proceso que privilegia la exploración artística como vía para el autoconocimiento.

Por ello, a partir de las prácticas artísticas mencionadas previamente, se retoman ejercicios propuestos en otras investigaciones, con el propósito de diseñar una metodología distribuida en seis sesiones de dos horas cada una. En ellas, se propiciará un intercambio de saberes con énfasis en lo socioemocional, promoviendo una comprensión reflexiva del proceso investigativo desde la vivencia colectiva (ANEXO A).

**Figura 2.**

Componentes de la investigación. Fuente: Diseño por la autora (2024)



## Marco Categorial

### Componente Investigativo:

#### *Autoconocimiento*

En el marco de esta investigación, el autoconocimiento se comprende como la capacidad del ser humano para reconocerse dentro de unos contextos, habilidades y emociones ante distintas situaciones vitales. Tal como se afirma a continuación: “El autoconocimiento es la base de la autoestima (concepción que tenemos de nosotros mismos). De ahí la importancia del autoconocimiento para el desarrollo personal.” (Marina Navarro Suanes, 2009). Esta dimensión es social ya que afecta varios aspectos de la vida del ser humano, por ejemplo, la manera de relacionarse, la capacidad de desarrollar las metas propuestas, la percepción de sí mismo, su autoestima, o como se nombra en el texto: Autoconocimiento y autoestima “El autoconocimiento, influye en el rendimiento, condiciona las expectativas y la motivación, y contribuye a la salud, así como al equilibrio psíquico.” (Marina Navarro Suanes, 2009).

#### *Inteligencia emocional*

En coherencia con lo anterior, se incorporal la definición de Inteligencia Emocional, como una categoría que permite comprender y gestionar las emociones propias y ajenas, facilitando así el desarrollo personal y la calidad de las relaciones sociales. Desde la perspectiva de esta investigación, se considera como un conjunto de habilidades ligadas al reconocimiento, regulación y expresión emocional. A partir de esta noción, Goleman lo define bajo la premisa de inteligencias personales de Gardner:

“1. Conocer las propias emociones. La conciencia de uno mismo -reconocer un sentimiento mientras ocurre ... 2. Manejar las emociones. Manejar los sentimientos para que sean adecuados a una capacidad que se basa en la conciencia de uno mismo... 3. La propia motivación. Ordenar las emociones al servicio de un objetivo... 4. Reconocer emociones de los demás. La empatía, otra capacidad que se basa en la autoconciencia emocional... 5. Manejar las relaciones. El arte de las relaciones es, en gran medida, la habilidad de manejar las emociones de los demás”. (Goleman, La inteligencia emocional , 1995)

Cada una de ellas se fundamenta dentro de una premisa de Inteligencia Intrapersonal, la cual gira en torno al sujeto individual y de Inteligencia Interpersonal que gira en torno a las relaciones sociales.

### **Componente Pedagógico:**

#### *Laboratorio*

En esta investigación el Laboratorio se entiende como un espacio de indagación pedagógico de exploración del autoconocimiento a través de la interdisciplinariedad entre la Danza, la Música y el Teatro, Se parte de la siguiente definición:

“Prácticas artísticas colaborativas desarrollan en su seno procesos colectivos de generación de conocimientos, es decir, metodologías de trabajo en las que los diferentes sujetos que intervienen ponen a disposición el conjunto de saberes que atesoran para, a partir de procesos dialógicos y contextuales dar lugar a espacios de aprendizaje en red.” (Alcaide, 2015).

Así mismo, desde la perspectiva de la autora de esta investigación, el laboratorio se concibe como un espacio vital donde el conocimiento no solo se transmite, sino que se construye en conjunto. Ya que, de esta manera, se posibilita el reconocimiento de cómo el arte puede ser un canal para el encuentro consigo mismo y con los otros, tejiendo aprendizajes significativos desde lo emocional, lo corporal y lo creativo.

#### *Metodología Axiológica:*

Se incorpora también la axiología, como enfoque pedagógico, ya que permite, indagar y construir valores desde la experiencia artística: “la axiología se utiliza solamente cuando hablamos de valores de orden espiritual o trascendental; para ser más específicos, se aplica a los conceptos relacionados con el orden moral o ético” (Julisa Reyes, 2020).

En este sentido, la implementación del laboratorio busca que los participantes desarrollen aprendizajes significativos que trasciendan lo disciplinar, fortaleciendo habilidades sensibles y reflexivas aplicables en su vida cotidiana. Así, se propone una educación artística centrada en el ser, capaz de potenciar el desarrollo personal e integral.

#### **Componente Creativo:**

##### *Manifestaciones artísticas*

Desde la perspectiva de la investigadora, las manifestaciones artísticas son herramientas que permiten canalizar emociones, pensamientos y formas de ver el mundo. Así como se menciona a continuación: “son expresiones creativas que, mediante el uso de diversos recursos, permiten a las personas mostrar sus ideas,

emociones y la percepción que tienen sobre el mundo exterior.” (Torres, 2022), también señala que existen diferentes tipos de manifestaciones artísticas: literatura, música, expresión corporal, artes plásticas, artes audiovisuales y performance.

En esta investigación, las emociones que emergen en cada laboratorio se expresan a través de diversas manifestaciones artísticas, la Danza, el Psicodrama, canto y coro, sin embargo, en la implementación de los laboratorios, se ven reflejadas otras manifestaciones artísticas que ayudan a sustentar el aprendizaje desde el componente investigativo como también, desde el componente pedagógico.

#### *Danza Contact improvisation*

Desde el eje de la danza, la investigación propone la técnica del *Contact improvisation*, como pilar de los laboratorios pedagógicos se entiende como: “técnica corporal y artística convergen aproximaciones pedagógicas en torno a la conciencia corporal, la interacción física y acrobática y la improvisación motriz como campos para cuestionar los presupuestos socioeducativos y estéticos del cuerpo que baila”. (Brozas, 2014)

Desde esta perspectiva, se considera este concepto como un punto clave para la exploración y comunicación en el ámbito pedagógico, al integrar el cuerpo, la mente, la emoción y la expresión mediante el contacto físico. Esta técnica favorece la autopercepción a través del movimiento, transformando las formas de vincularse con otras personas y consigo mismo. En el contexto de esta investigación, se plantea como una ruta para profundizar el autoconocimiento no solo desde la Danza, sino desde la experiencia de las artes escénicas.

En esta investigación, la música, se aborda a través del canto y el coro, en una perspectiva íntima y corporal, de esta manera:

*Canto y coro:*

“Cuando canto me miro. Pongo mi atención en mi respiración, en mi abdomen, en mi rostro. Atiendo la distribución del aire, siento mi propio ritmo. Coloco mi mirada en mi memoria, que me dicta la frase que continúa, las indicaciones, lo que estoy sintiendo. Cuando canto me miro, porque me siento, me atiendo, me convierto en mi público”. (Hernandez, 2024)

En esta perspectiva, el canto se convierte en un medio para el reconocimiento personal, donde confluyen emociones y sensaciones. Reconocerse a través de la voz implica atender al cuerpo desde adentro y conectar con una experiencia que va más allá de los sentidos:

“Cantar en coro es construir unidad, es hacer una colaboración en la que cada uno es igual. En un coro nadie va delante y nadie se queda atrás. Ser coro es ser colectivo, ser grupo, ser una comunidad vocal, en la que los nombres y los timbres dejan de ser por separado para imbricarse en una novedad musical, en la que cada corista es parte de los demás.” (Hernandez, 2024)

Además, esta exploración no se limita a la experiencia individual. El canto colectivo, o coro, también forma parte esencial del enfoque artístico de la investigación ya que permite vivenciar la voz como construcción grupal, donde la individualidad se entrelaza con el colectivo.

Así, el canto y el coro se integran como prácticas de autoconocimiento y encuentro con el otro. Desde la voz y el movimiento, la música se convierte en un lugar de exploración sensible que potencia percepciones individuales y colectivas.

### *Psicodrama*

Desde el eje teatral, esta investigación retoma el concepto de psicodrama como herramienta clave para el autoconocimiento, que significa:

“En el psicodrama, la escena aparece en la búsqueda de momentos significativos para el protagonista, en la acción que se desarrolla en el aquí y ahora. Su finalidad práctica es hacer emerger lo latente y así poder operar y reflexionar sobre su sentido, voluntad o intención.” ( Raúl Vaimberg y Lluís Graells , 2019).

Bajo esta perspectiva, el psicodrama permite, a través de la acción escénica, revivir y resignificar experiencias personales, posibilitando una reflexión profunda de emociones, pensamientos y recuerdos, desde la práctica misma.

Aunque se reconoce su uso en contextos terapéuticos, aquí se entrelaza con un la investigación, desde las artes escénicas como medio expresivo y sensible. Se considera que el ejercicio psicodramático favorece procesos de catarsis individuales como escénicas, lo cual potencia el sentido de esta propuesta pedagógica basada en el arte como vía de transformación personal.

## **Marco Metodológico**

### **Paradigma de Investigación: Hermenéutico**

Esta investigación, se enmarca en el paradigma hermenéutico, lo cual permite comprender la experiencia humana desde su complejidad y subjetividad, ya que se define como:

“la hermenéutica schleiermacheriana se funda en el individuo, considerándolo un misterio que nunca termina por abrirse completamente, y por esa misma razón, alude a la imposibilidad del investigador de arribar a un “saber completo”, a un conocimiento que sea capaz de abarcar la "abismalidad" en la que se encuentra sumergido todo hombre en su existencia, reconociendo de esta manera el carácter "finito" de toda interpretación.” (Mendez, 2019).

Desde esta perspectiva, investigar el comportamiento humano, implica considerar su contexto vital, tanto pedagógico como creativo, y entrar en diálogo con los diversos actores implicados, para alcanzar un conocimiento que permita de manera subjetiva, encontrar en cada uno su propia interpretación.

Partiendo del enfoque en el Autoconocimiento, la hermenéutica ofrece un marco adecuado para analizar como las personas perciben su mundo a través de las prácticas. Así, promover el autoconocimiento desde manifestaciones artísticas, permite generar una reflexión profunda que emerge en el cruce de los componentes investigativos.

### **Tipo de Investigación: Interpretativo**

Esta investigación se desarrolla bajo un enfoque interpretativo, el cual permite comprender las experiencias desde la mirada subjetiva de los asistentes, así investigación interpretativa: “es como un mapa para comprender en qué punto de la

investigación se encuentra el investigador y le permite formular preguntas específicas que le ayuden a alcanzar una comprensión más profunda del comportamiento de sus participantes.” (Brítez, 2023)

Desde esta perspectiva, el análisis no busca verdades absolutas, sino interpretar los sentidos construidos en los laboratorios, reconociendo que pueden arrojar múltiples interpretaciones a lo largo del proceso.

En este sentido, la investigación permite que la investigadora, asuma un rol de observadora participante, promoviendo un diálogo constante, ya que adopta una postura de guía para las actividades propuestas.

### **Enfoque de Investigación: Cualitativo**

La presente investigación se enmarca en un enfoque cualitativo, ya que se adecúa para comprender las experiencias subjetivas durante la investigación. Según (Sampieri, 2010) este enfoque busca interpretar los datos desde su contexto, sin partir de hipótesis fijas, sino desarrollándolas a lo largo del proceso. Se centra en realidades múltiples, utiliza técnicas flexibles de recolección y privilegia el análisis del discurso por sobre los datos cuantificables.

### **Método de Investigación: IBA**

El método que guía la investigación es la IBA: investigación basada en artes, pues cuenta con unas características tales como:

“Busca otras maneras de mirar y representar la experiencia.” ... “Trata de desvelar aquello de lo que no se habla. Tampoco pretende ofrecer alternativas y soluciones que fundamenten las decisiones de política educativa, cultural o

social, sino que plantea una con versación más amplia y profunda sobre las políticas y las prácticas tratando de desvelar aquello que se suele dar por hecho y que se naturaliza.” (Hernández, 2008).

Este enfoque permite explorar el autoconocimiento desde prácticas artísticas vivenciales, en las que lo subjetivo y lo experiencial toman protagonismo. La IBA se adapta al carácter creativo del laboratorio, haciendo este un complemento importante para investigar y analizar, considerando el proceso del autoconocimiento mediante las prácticas artísticas que emergen en la interacción.

Además, ofrece flexibilidad interpretativa, integrando los registros sensoriales, expresivos y artísticos. En palabras textuales : “Reflexividad: Conecta las distancias entre el yo y el nosotros, actuando como un espejo. Por su misma naturaleza, la autoexpresión artística penetra y revela aspectos del yo y nos pone en relación con cómo realmente nos sentimos, miramos y actuamos, pudiéndonos llevar a una mayor profundización del estudio de uno mismo.” conectando el yo con el nosotros y profundizando en el conocimiento de sí, aspecto clave para esta investigación centrada en el autoconocimiento. ( Hernández, 2008).

### **Implementación Metodológica**

Para la implementación metodológica, el laboratorio parte de la premisa de indagar el autoconocimiento desde una mirada pedagógica y una investigación basada en artes, integrando contenidos disciplinares y axiológicos a través de las manifestaciones artísticas propias de las artes escénicas: Danza, Música y Teatro. (ANEXO I).

Figura 3.

Infografía Esquema general “Diviajando por el Arte, el autoconocimiento a través de la experiencia artística”.



## COMPONENTES:

### Investigativo

Autoconocimiento --->  
 Perspectivas desde la Inteligencia Emocional (Goleman, 1995), Habilidades socioemocionales (Bajardí. 2016) y Arte y Cerebro (Mujica, 2016)

### Creativo -->

Manifestaciones artísticas --->  
 Música --> Canto y Coro: (Pérez, 2014; Pascual 2010). Teatro --> Psicodrama: (David, 2020). Danza--> Danza contact: (Tarazona, 2020)

### Pedagógico -->

Laboratorio --> (Alcaide, 2015)

## IMPLEMENTACIÓN E INSTRUMENTOS Y HERRAMIENTAS DE LA INVESTIGACIÓN

Seis sesiones de laboratorios

A través de:

Encuestas, entrevistas, narraciones escritas y orales

Con herramientas

Audiovisuales

### Específicos:

Analizar las posibilidades del autoconocimiento a través de de las manifestaciones artísticas de la Danza Contact, el Canto y el Coro, y el Psicodrama explorados en un espacio conceptual de laboratorio.

Desarrollar una propuesta metodológica que favorezca el autoconocimiento a partir de la interacción con la Danza Contact, el Canto y el Coro, y el Psicodrama.

Promover en los jóvenes la exploración y percepción en torno a su corporeidad y emocionalidad como posibilidad expresiva y herramienta de autoconocimiento a través de ejercicios escénicos planteados desde la Danza Contact, el Canto y el Coro y el Psicodrama.

## METODOLOGÍA

Tipo - Interpretativo (Britez, 2023)

Paradigma - Hermenéutico (Méndez, 2019)

Enfoque - Cualitativo (Sampieri, 2010)

Método - IBA Investigación Basada en Artes (Hernández, 2008)

Esquema general - Proyecto de Grado

Diseño por la autora (2025)

### ***Construcción del laboratorio 1: Mi cuerpo como una obra de arte***

**Objetivo:** Desarrollar interacciones de manera dinámica a través de juegos teatrales y Danza *contac* fomentando en los participantes el reconocimiento de sí mismo y su autopercepción física y mental al relacionarse con otros.

Fase inicial:

El laboratorio comienza con un círculo de la palabra, donde se les pregunta a los participantes cómo se sienten emocionalmente y si presentan alguna molestia física. Luego, se presentan uno a uno mencionando su nombre, disciplina artística y expectativas frente al laboratorio. Esta parte será registrada en audio.

#### **Figura 4.**

Representación del ejercicio 1 laboratorio 1

Fuente: Fotografía por la autora 12/01/2025,  
laboratorio 1



A continuación, se introduce una canción como estímulo para explicar las calidades de movimiento fluido y entrecortado, según Laban. Cada participante se ubica en el espacio con una pelota, con la que hace contacto por todo su cuerpo al ritmo de la música, explorando la percepción corporal.



**Figura 5.** Representación del ejercicio 2 laboratorio 1

Fuentes: Fotografía por la autora 12/01/2025, laboratorio 1

Fase central:

Luego se propone una caminata colectiva por el espacio, en la que se debe mantener una pelota en movimiento sin dejarla caer. La única señal permitida para pasarla será el contacto visual. Durante la dinámica, se cuenta hasta veinte, un número por cada paso. Si dos personas dicen el mismo número simultáneamente, la cuenta debe reiniciarse desde cero.

**Figura 6.**

Representación del ejercicio 3 laboratorio 1

Fuentes: Fotografía por la autora 12/01/2025, laboratorio 1



Posteriormente, se realiza la dinámica dancística del espejo. En parejas, A y B, uno lidera y el otro imita sus movimientos. Sin hablar, van intercambiando roles de forma progresiva, generando interacción corporal a través de la musicalidad y el contacto.

### Figura 7.

Representación del ejercicio 4 laboratorio 1

Fuentes: Fotografía por la autora 12/01/2025,  
laboratorio 1



Fase final:

A continuación, se realiza la *rueda de confianza*: los participantes caminan por el espacio y, cuando alguien alce la mano, se deja caer hacia atrás. El grupo debe evitar su caída y, al entrar en contacto, levantarlo colectivamente.

### Figura 8.

Representación del ejercicio 5 laboratorio 1

Fuentes: Fotografía por la autora 12/01/2025,  
laboratorio 1



Por último, cada participante realiza un mapa corporal dibujando su silueta.

Usando pintura, marcadores, recortes u

otros materiales decorativos, responden de forma creativa a las siguientes preguntas:

¿Qué partes de mi cuerpo se sienten más libres y cuáles no? ¿Qué sensaciones emocionales percibí durante los ejercicios? ¿Cómo me siento al relacionarme con los

demás? ¿Cuáles son mis tipos de movimientos? Las respuestas se expresan visualmente mediante colores, líneas, formas y texturas.

### Figura 9.

Representación del ejercicio 6 laboratorio 1



Fuentes: Fotografía por la autora 12/01/2025, laboratorio 1

### **Construcción del laboratorio 2: *Mi voz, la fuerza en mí interior***

Objetivo: Propiciar, a través de ejercicios vocales de exploración en el canto, el reconocimiento de habilidades vocales que cada participante posee dentro su experiencia artística individual.

Fase inicial:

Se inicia con una activación corporal, desde los pies hasta la cabeza, prestando especial atención a los músculos, las articulaciones faciales y claviculares. A continuación, se explicará el proceso de fonación y sus componentes: activador, vibrador, resonador y articulador. Posteriormente, se realizarán ejercicios de

respiración consciente, seguidos de prácticas vocales contracto semiocluido <sup>6</sup> y flor vocal.

### Figura 10.

Representación del ejercicio 1, Laboratorio 2



Fuentes: Fotografías por la autora 18/01/2025, laboratorio 2

#### Fase central:

Se lleva a cabo un juego de jeringonza<sup>7</sup>: En esta, cada participante emite un sonido (usando jeringonza), teniendo en cuenta las cualidades acústicas del sonido<sup>8</sup>. Este sonido se "lanza" a un compañero, involucrando su cuerpo en la acción, y así sucesivamente. La docente investigadora da las indicaciones para modificar las cualidades acústicas del sonido a lo largo de la actividad.

<sup>6</sup> Tracto vocal semiocluido: Los ejercicios de tracto vocal semiocluido son una técnica vocal que se utiliza para mejorar la calidad y resistencia de la voz. (Gil, s.f.) conocidos coloquialmente como "burbujitas, sonido con Zzz, Rrr" entre otros.

<sup>7</sup> Jeringonza: Es una manera de conversar con los demás a través de un idioma inexistente, es decir, una combinación entre fonemas y sílabas aleatorios.

<sup>8</sup> Cualidades acústicas del sonido: Se establecen en la voz como sonido brillante, opaco, claro y oscuro.

**Figura 11.**

Representación del ejercicio 2,  
Laboratorio 2. Fuentes: Fotografía  
por la autora 18/01/2025,  
laboratorio 2



De manera individual,  
cada participante, se ubica en un lugar del espacio, se coloca unos audífonos y un  
antifaz para cubrir sus ojos y se dispone a cantar una canción previamente elegida  
(Percibiendo muy bien las  
sensaciones en sus pliegues  
vocales).

**Figura 12.**

Representación del ejercicio 3,  
Laboratorio 2



Fuentes: Fotografía por la autora 12/01/2025, laboratorio 1



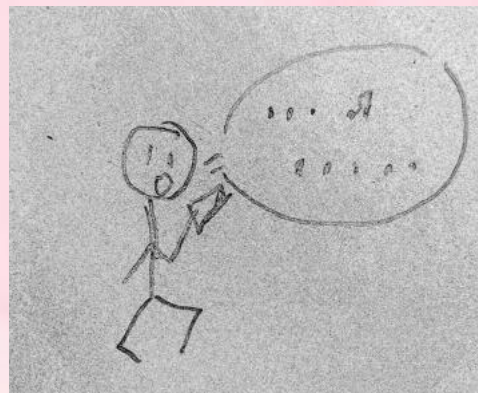
Luego, los participantes se quitan  
los audífonos y los antifaces. En grupo,  
uno a uno, pasará al frente para cantar  
una parte de la canción que le resulte  
cómoda.

**Figura 13.**

Representación del ejercicio 4, Laboratorio 2

Fuentes: Fotografía por la autora 18/01/2025, laboratorio 2

Por último, a través de un relato sonoro, cada participante se ubica en un lugar distinto en el espacio y narra como fue su experiencia durante el desarrollo de la actividad grabándose individualmente. En su relato, debe responder a las percepciones de su propia voz, de las sensaciones físicas y emocionales, de manera descriptiva.



#### **Figura 14.**

Representación en dibujo del ejercicio 5, Laboratorio 2

Fuentes: Diseño por la autora, 2024

### ***Construcción del laboratorio 3: Mi nombre en idioma Danza.***

*Objetivo:* Utilizar la Danza como herramienta para propiciar un ejercicio corporal a partir del nombre y de su identidad como artista.

Fase inicial:

Para este primer ejercicio, se pide a los participantes que lleven una foto de su infancia. En círculo, se da inicio con las preguntas ¿De dónde viene mi nombre?, ¿Cuál es su significado? Cada participante comparte las características de su infancia con respecto a su nombre, y compartirán, su fotografía y esto con el fin de evocar algunos recuerdos como punto de partida.

#### **Figura 15.**



Representación del ejercicio 1, Laboratorio 3 Fuentes: Fotografía por la autora 19/01/2025, laboratorio 3

Fase central:

A partir de sus respuestas, los participantes reflexionan sobre el nombre o el apodo que más les gusta. El objetivo es, que sepan reconocer como prefieren ser nombrados en estos espacios y con base a ello piensan en las letras que componen ese nombre/apodo, para luego interpretarlas corporalmente a través del movimiento en diagonales, explorando así la relación entre identidad y expresión dancística.

### Figura 16.

Representación del ejercicio 2, Laboratorio 3

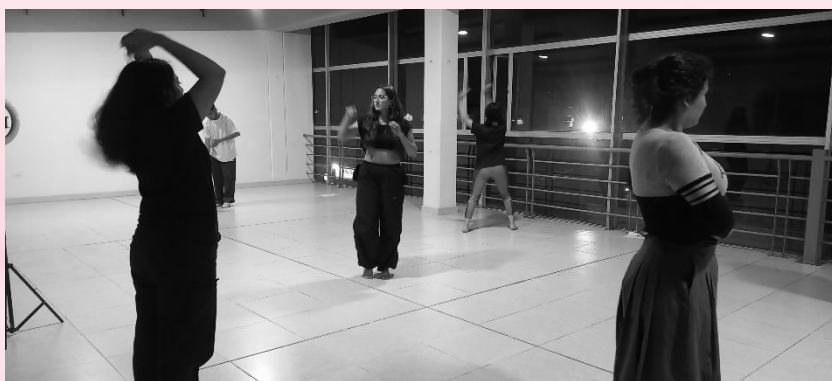
Fuentes: Fotografía por la autora 19/01/2025, laboratorio 3



Luego cada participante crea una secuencia de movimientos inspirada en su nombre o apodo, tomando en cuenta las calidades de movimiento vistas en la anterior sesión de danza a las que se agregarán dos nuevas: liviano y pesado.

### Figura 17.

Representación del ejercicio 3, Laboratorio 3



Fuentes: Fotografía por la autora 19/01/2025, laboratorio 3

Fase final:

Posteriormente, cuatro personas muestran su Danza. Luego se hace un círculo en el que, uno por uno, se le dan cualidades aleatorias que los demás observan en esa persona, de esta manera, cada persona modifica su fotografía, relacionando lo que los demás le digan. Por ejemplo, si alguien menciona la cualidad “inteligente” el participante podría dibujar algo relacionado, como unas gafas. Posteriormente eligen cinco cualidades que más les guste y la suman a la secuencia de movimientos. Finalmente, en círculo, los participantes presentan sus secuencias de movimiento en parejas, de manera simultánea. (Este proceso será grabado como evidencia del laboratorio).

**Figura 18.**

Representación del  
ejercicio 4, Laboratorio 3



Fuentes: Fotografía por la autora 19/01/2025, laboratorio 3

***Construcción del laboratorio 4: Mi voz en masa***

*Objetivo:* Fortalecer la tolerancia a la frustración mediante la interacción grupal de los participantes a través de canto en coro para afianzar el trabajo en equipo.

Fase inicial:

Se inicia con una disposición corporal, que comienza desde los pies subiendo progresivamente hasta la cabeza, enfocándose en los músculos, las articulaciones faciales y claviculares. A continuación, se realiza un ejercicio de resistencia respiratoria seguido de ejercicios de tracto semiocluído para calentar la voz.

**Figura 19.**

Representación del ejercicio 1, Laboratorio 4

Fuentes: Fotografía por la autora 25/01/2025,  
laboratorio 4



Fase central:

Posteriormente se realiza un ejercicio rítmico denominado “Gamala” que consiste en formar un círculo grupal y decir la palabra “ga-ma-la”. Al decir cada sílaba los pies darán un paso, formando una especie de triángulo:

**Figura 20.**

Representación del ejercicio 2, Laboratorio 4

Fuentes: Fotografía por la autora 25/01/2025,



Luego se enseña una canción titulada

“Brisa de amanecer” en la cual el cuerpo se verá afectado mientras se canta:

**Figura 21.**

Partitura: Brisa de amanecer

**Brisa de amanecer**

Partitura creada con la versión gratuita de Flat - <https://flat.io/es>

Andrea Acosta (Arreglo)

Piano

$\text{♩} = 80$

5

*Repeat and fade*

Fuentes: Diseño por Andrea Acosta, 2024

Fase final:

Luego se enseña la canción coral: Canta con el alma escrita por el director coral del Coro voz en punto para el Festival Internacional de Coros “Por esto cantamos juntos” en la ciudad de Pasto en Nariño, Colombia. que incluye una pequeña coreografía, (Esta va a ser grabada en video) su letra es:

**Canta con el alma:**

Canta con el alma,  
 Con el corazón  
 Canta con el alma,  
 Canta mi canción.

Todos vamos a celebrar, todos vamos a  
 celebrar  
 Hoy Colombia viene a cantar, con mi  
 México viene a cantar.  
 Bom po po pom, bo pom pom, bo pom  
 pom x2.

A través de la percusión corporal la docente-investigadora explica el patrón rítmico de la cumbia, con ello, los participantes lo realizan en conjunto.

Patrón rítmico de la cumbia a través de palabras en sílabas de comida:

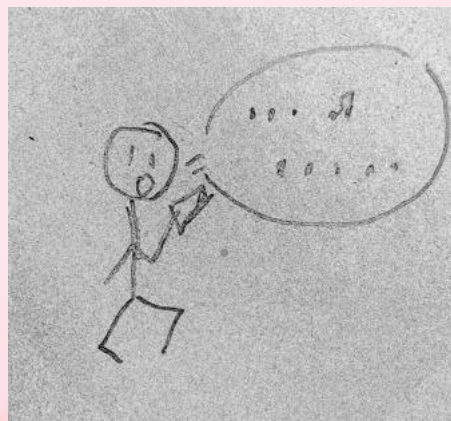
Pan (Golpe en el pecho con mano izquierda) ca (golpe muslo derecho con mano derecha) fe (golpe muslo izquierdo con mano izquierda) con (golpe muslo derecho con mano derecha) pan (golpe en el pecho con mano izquierda) x3 Cho (aplauso) co (golpe en el pecho con mano derecha) la (golpe en el pecho con mano izquierda) te (golpe muslo derecho con mano derecha) con (golpe muslo izquierdo con mano izquierda) ta (golpe en el piso con pie derecho) mal (golpe en el piso con pie izquierdo).

Por último, de manera individual, cada participante se grabará en audio compartiendo su experiencia, respondiendo las siguientes preguntas: ¿Qué sensaciones tiene su cuerpo con relación al cantar con otros? ¿Siente que mejora su percepción vocal de esta sesión de canto a la primera sesión? ¿Cómo reacciono cuando me equivoco? Mi tolerancia a la frustración ¿Qué tan desarrollada está? ¿Qué habilidades tenía y no sabía?

### Figura 22.

Representación en dibujo del ejercicio 6, Laboratorio 4

Fuentes: Diseño por la autora, 2024



### **Construcción del laboratorio 5: Mi yo desde afuera**

En círculo, formando una fila uno detrás de otro, se realiza un masaje corporal con respeto y cuidado, con el fin disponer la actividad, de relajar el cuerpo y liberar posibles tensiones asociadas a un malestar emocional.



#### **Figura 23.**

Representación del ejercicio 1, Laboratorio 5

Fuentes: Fotografía por la autora 26/01/2025,  
laboratorio 5

La investigadora-docente entregará una hoja y un esfero a cada participante, para que escriban una situación específica que les haya generado un momento difícil. Al finalizar, cada persona entrega su nota.

#### **Figura 24.**

Representación del ejercicio 2 , Laboratorio 5

Fuentes: Fotografía por la autora 26/01/2025,  
laboratorio 5

Fase central:

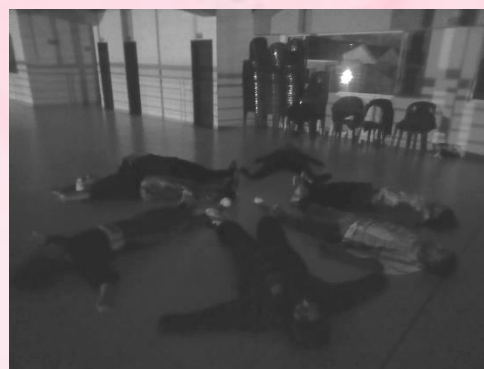


Cada uno se ubica en un lugar en el espacio, mientras la docente-investigadora guía una meditación. En esta, cada persona agradecerá por lo vivido de manera corporal y emocional, cada quién mentalmente.

### Figura 25.

Representación del ejercicio 3, Laboratorio 5

Fuentes: Fotografía por la autora 26/01/2025, laboratorio 5



Luego, se camina libremente por el espacio y, al recibir la indicación, se ubican en parejas frente a frente y con otra indicación, sin hablar, solo con la mirada, se interpreta la emoción que nombre la investigadora-docente.

### Figura 26.

Representación del ejercicio 4, Laboratorio 5

Fuentes: Fotografía por la autora 26/01/2025, laboratorio 5



Fase final:

Por último, se les indica a los participantes que deben interpretar escénicamente las situaciones escritas, transformando de manera positiva el desenlace de la historia. Esto con la premisa del respeto hacia el otro y desde el amor y la empatía que se le puede brindar a una persona en esa situación

### Figura 27.

Representación del ejercicio 5, Laboratorio 5



Fuentes: Fotografía por la autora 26/01/2025, laboratorio 5

Finalmente, de manera individual, la docente-investigadora realiza una entrevista a los participantes que deseen compartir su experiencia, se les pregunta acerca de cómo se sintieron durante el último ejercicio, y ¿Qué valores consideran que desarrollaron a través de la actividad?

### **Figura 28.**

Representación del ejercicio 6, Laboratorio 5

Fuentes: Fotografía por la autora  
26/01/2025, laboratorio 5



### ***Construcción del laboratorio 6: Intensamente emocional***

*Objetivo:* Reavivar las sensaciones vividas desde las manifestaciones artísticas activando el cuerpo creativo en relación con pintura, para la reforzar la identidad de cada participante como persona y como artista.

### Fase inicial:

El último laboratorio inicia con una disposición corporal y vocal orientada a la expresión corpovocal a través de la danza y el canto libre.

#### **Figura 29.**

Representación del ejercicio 1, Laboratorio 6

Fuentes: Fotografía por la autora 02/02/2025, laboratorio 6



### Fase Central

A través de distintas musicalidades cada participante deja fluir su imaginación por medio de la danza y el canto, dando prioridad a la libre expresión de su cuerpo y reconociendo sus habilidades artísticas.

#### **Figura 30.**

Representación del ejercicio 2, Laboratorio 6

Fuentes: Fotografía por la autora 02/02/2025, laboratorio 6



### Fase final:

Cada participante elige de forma individual la canción que más resuena con su estado emocional. Al interpretarla, aplica pintura sobre su cuerpo como manifestación de su emocionalidad y autopercepción.

**Figura 31.**

Representación del ejercicio 3, Laboratorio 6

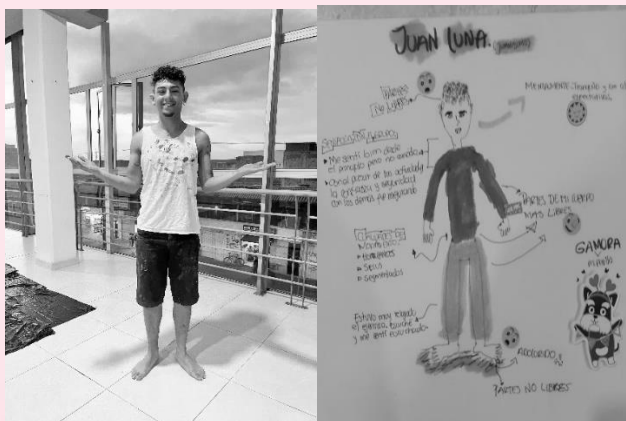
Fuentes: Fotografía por la autora  
02/02/2025, laboratorio 6



Por último, se toma una fotografía de cada participante, la cual se comparará con el primer mapa corporal realizado en la sesión inicial, El grupo focal previamente seleccionado para debatir estos hallazgos.

**Figura 32.**

Representación del ejercicio 4, Laboratorio 6



Fuentes: Fotografía por la autora 02/02/2025, laboratorio 6

## Instrumentos y Herramientas de la Investigación

Para esta investigación, es importante destacar los instrumentos de recolección de información utilizados, tales como: las encuestas (ANEXO B), las entrevistas

(ANEXO C), narraciones escritas y orales que surgieron de cada uno de los laboratorios; también algunas herramientas como lo fueron: la audiovisual, la fotografía, el dibujo, el video y los audios.

### **Análisis de Resultados**

En términos generales, el proyecto de grado: “Diviajando por el arte, el autoconocimiento a través de la experiencia artística”, logró considerarse como un proceso significativo que permitió a los participantes para indagar, relacionarse, reconocerse, explorar y crear a través desde las manifestaciones artísticas, La experiencia proporcionó un espacio de reflexión profunda sobre diversas perspectivas y vivencias que confluyeron en un entorno común, generando vínculos y aprendizajes colectivos.

A lo largo de los seis laboratorios, el rango de asistentes estuvo entre seis y ocho participantes. Cada laboratorio tuvo una duración aproximada de dos horas y los encuentros y se fue programado de manera concertada con el grupo, buscando garantizar la mayor participación posible

Durante el proceso, los participantes, manifestaron su agradecimiento por contar con un espacio seguro para la exploración de los ejercicios, que, en muchos casos, eran completamente nuevos para ellos. Este entorno se consolidó como un territorio de creación, contención y libertad, donde la voz, el cuerpo, la emoción y la memoria encontraron un lugar legítimo para ser compartidos con confianza y empatía.

A continuación, se presentan los hallazgos más relevantes en relación con cada categoría de la investigación:

### **En Relación Con El Autoconocimiento:**

En el desarrollo de la investigación emergieron elementos recurrentes vinculados al proceso de autoconocimiento, los cuales permitieron identificar tres líneas de acción dentro de esta categoría. La primera se relaciona con el plano emocional, donde los participantes reconocieron y expresaron sus vivencias internas. La segunda línea gira en torno a la reflexión sobre sus propias habilidades artísticas, descubriendo capacidades antes no exploradas o poco valoradas. Finalmente, la tercera línea articula ambas dimensiones desde una mirada de laboratorio, en la que la experiencia creativa se convierte en una vía para integrar emociones y talentos, generando una comprensión más amplia y profunda de sí mismos.

Inicialmente, al analizar las encuestas de inscripción (ANEXO B) aplicadas antes de la ejecución de los laboratorios, se identificó una división de los participantes. Por un lado, algunos manifestaron interés en adquirir herramientas artísticas mediante la integración de diferentes disciplinas. Por otro, varios participantes expresaron una búsqueda más introspectiva y emocional en relación con el arte. Como señaló una de las participantes: “aprender formas de conocerme y conocer el arte desde un punto más emocional, quiero explorar con mi cuerpo y mi sensibilidad para ver qué sucede con mi arte y conmigo”. (Andrea Acosta. ANEXO B, Encuesta de inscripción, Respuesta de columna 11) Andrea creó una secuencia de movimiento basada en las letras de su apodo. En esa secuencia, aplicó las calidades de movimiento trabajadas como lo liviano y lo pesado, lo que permitió evidenciar su forma particular de conectarse con su identidad desde el cuerpo. Además, en la actividad grupal posterior, en la que cada quien recibió cualidades observadas por otros, Andrea incorporó en su

danza gestos relacionados con lo “tierno” y lo “profundo”, dos palabras que marcaron su autoimagen emocional en ese momento. Así, se valida que su discurso inicial tuvo un correlato tangible en las prácticas artísticas desarrolladas.

También en las encuestas iniciales (ANEXO B), varios participantes manifestaron que el arte escénico representa un pilar fundamental en sus vidas, no solo por la pasión que sienten hacia él, sino también por el impacto transformador que ha tenido en sus trayectorias tanto personales como artísticas.

Durante la ejecución de los laboratorios, estas líneas de sentido se hicieron más visibles. En el plano emocional, un ejemplo significativo se evidenció en la entrevista con la participante Mon, quien expresó: “eso te ayuda mucho a desahogarte sin que tú te dieras cuenta de que necesitabas desahogarte” (Mon, ANEXO C, Entrevista, segundo 00:43). Esta afirmación revela cómo la progresión de la sesión facilitó un proceso de catarsis emocional no planificada, pero profundamente necesaria. El concepto de “desahogarse” puede interpretarse como una forma de canalizar emociones contenidas, lo que vincula directamente con la primera fase de la inteligencia emocional según la teoría de Salovey y Mayer (1997): “Percepción de emociones propias y de otras personas” (Mayer & Salovey, 1997) En este caso, el laboratorio propició que Mon, a pesar de su timidez inicial, desarrollara una confianza creciente en el grupo, lo que le permitió explorar desde su cuerpo, vincularse con sus emociones y cooperar activamente en las dinámicas. Así, se evidencia cómo el entorno escénico y grupal facilitó un proceso de autoconocimiento emocional que fue tanto íntimo como colectivo.

También se evidencia otra fase de inteligencia emocional, esta en el segundo laboratorio, en una de las bitácoras de una participante:

“cómo no me gusta mucho como explorar como esas cosas como digamos la jeringonza, como improvisar como sonidos y demás, y tampoco cantar, pero me sentí muy cómoda, no fue como tan traumático como suele ser y no me sentí tan cerrada a hacerlo” (Andrea, ANEXO D, Bitácoras, Andrea, segundo 00:46).

Este desarrollo emocional evidencia avances concretos en la fase de regulación de emociones, componente esencial de la inteligencia emocional. Resulta especialmente valioso que la participante haya podido nombrar esta vivencia de forma espontánea en su bitácora, lo que refleja un nivel de reflexión emocional activado a por el proceso artístico. A pesar de que inicialmente mostraba cierta vergüenza o inhibición en ella y también en otros participantes, fue posible observar una progresiva apertura que derivó en mayor confianza y disposición en la exploración escénica y corpovocal. Este tránsito emocional evidencia cómo un entorno artístico seguro, afectivo y empático favorece la autorregulación emocional y el fortalecimiento del vínculo con el cuerpo y con los otros, potenciando así procesos de autoconocimiento y expresión integral.

En el laboratorio número cinco destaca una cita significativa de la docente-investigadora: “Agradecieron el espacio como tal, nuevamente reiteraron que el arte en sus vidas significa mucho, que los hace más sensibles” (Docente investigadora, ANEXO G, Bitácora Angie 5, minuto 5:00). Este encuentro tuvo un fuerte impacto emocional, ya que articuló no solo habilidades artísticas, sino también una dimensión afectiva esencial, que implicó respeto, escucha y confianza mutua.

En este aspecto, aunque se anticipaban posibles retos o dificultades, los participantes aportaron lo necesario para que la sesión resultara exitosa. Es importante reiterar que fue la jornada con mayor carga emocional, en la que todos contribuyeron a la apertura de un espacio de confianza y de identificación con las historias de los demás.

La retroalimentación posterior reafirmó esta percepción que había emergido durante la sesión: los asistentes reconocieron el valor de contar con espacios donde puedan explorar tanto sus emociones como sus potencialidades expresivas. Se evidenció que las actividades detonaron una sensibilidad emocional profunda, lo que propició una mejor disposición para la creación colectiva y fortaleció los vínculos de convivencia, generando un ambiente de mayor unidad, empatía y apertura.

Desde un enfoque teórico, se afirma que: “El autoconocimiento es la base de la autoestima (concepción que tenemos de nosotros mismos). De ahí la importancia del autoconocimiento para el desarrollo personal.” (Marina Navarro Suanes, 2009). Esta idea cobra especial sentido al observar cómo, a lo largo del proceso los y las participantes no solo reconocieron habilidades ya adquiridas, sino que también identificaron nuevas posibilidades expresivas a través de la experiencia escénica y corpovocal. Presenciar esos momentos de descubrimiento fue revelador: ver cómo el arte les ofrecía un espejo para mirarse con más honestidad y afecto reafirmó el sentido profundo de este trabajo.

Este proceso de reconocimiento personal y expresivo puede verse reflejado en testimonios como el de Mon, quien compartió: “Me gustó mucho porque es la manera como tú te ves a ti mismo, y como la prioridad de que lograste como avanzar y

desarrollarte alrededor de la clase” (Mon, ANEXO C, Entrevista, minuto 01:31); O en la reflexión de Juan: “Entonces con ese me sentí pues en plenitud... para poder decirme a mí mismo, oye, de pronto hay algún talento oculto con la voz”(Juan, ANEXO D, Bitácoras, Juan, minuto 01:11) ;“ Y tal vez conservo cosas que tengo ahorita de grande...” (Alisson, ANEXO E, Entrevista, segundo 00:48).

“quizás a veces soy algo enérgico, y yo lo percibo quizás un poco invasivo, pero es porque quiero que la otra persona trate de contagiarse quizás un poco con eso también...eso es algo nuevo que también me llevo hoy aquí, digamos que inconscientemente lo hacía, desde siempre en todos, no solo en los salones de clase de danza, sino en todos lados, en el colegio y todo, y creo que eso es algo que me gusta en mí, que lo pude identificar” (Juan, ANEXO H, *Feedback* final, minuto 08:16);

“pero pues digamos que, durante todo el proceso, hemos hecho cosas a las que yo siempre he estado como muy negada... crecí bastante en ese sentido” (Andrea, ANEXO H, *Feedback* final, minutos 11:31 y 12:24).

Se encuentra en estas voces una clara manifestación del autoconocimiento como base de la autoestima, tal como lo plantea Navarro Suanes (2009). nombrando en el desarrollo; como existe una mejora en algún tipo de habilidad y como esa situación en específico, por ejemplo, con el participante Juan expresa: “Me gusta en mí” se materializa el sentido profundo de este proceso: el arte como espejo que posibilita la apreciación.

Por último, en la línea del autoconocimiento visto de la perspectiva de habilidad del desarrollo de habilidades artísticas, y en diálogo con el enfoque de Marina Navarro Suanes (2009), es posible afirmar que este proceso aporta significativamente a la formación integral de los participantes. Como señala la autora, “influye en el rendimiento, condiciona las expectativas y la motivación” (Marina Navarro Suanes, 2009), y en este sentido, el reconocimiento de sí mismos se traduce en una mayor confianza para explorar y fortalecer sus capacidades expresivas.

Por ello, es fundamental evidenciar los hallazgos que tuvieron los mismos participantes en el desarrollo de las actividades “siento que mi voz cambió y encontré que sonaba muy bonita en coro con otras voces.” (Juliana, ANEXO F, Bitácoras, Bitácora Juliana, segundo 00:13); expresó una participante al notar cómo su percepción vocal se transformó en colectivo. De manera similar, expresaron: “Sí, de hecho, estoy en una competencia para obtener un personaje... y me ayudó bastante... necesitaba algo que me ayudara a acoplar mi voz” (Ximena, ANEXO D, Entrevista, minuto 00:50); otros hallazgos con respecto a esta línea se pueden evidenciar en los anexos del laboratorio 1 (ANEXO C) al definir textualmente como llevaban a cabo sus movimientos y en el laboratorio 3 (ANEXO E) con el ejercicio de escribir en sus fotografías de niños las palabras que decían los asistentes de una persona determinada y ellos las seleccionaban para ser parte de su creación dancística.

En este sentido, el laboratorio se consolidó como una plataforma para conectar emociones, memorias e identidad, y permitió observar que el autoconocimiento no se presentó como un fenómeno exclusivamente introspectivo, sino como una experiencia profundamente vinculado a la expresión artística compartida. Así, el arte no solo fue un

medio de exploración personal, sino también un vehículo para el reconocimiento mutuo y la construcción de vínculos más auténticos.

### **En Relación Con La Inteligencia Emocional:**

Los hallazgos asociados a esta categoría guardan estrecha relación con los del autoconocimiento, considerando que este constituye una de las habilidades centrales dentro del marco de la Inteligencia Emocional, particularmente a lo que se refiere a una inteligencia Intrapersonal. No obstante, para ampliar el análisis e incluir otras dimensiones de la IE, se identificaron dos líneas de acción emergentes a lo largo del proceso.

La primera línea tiene que ver con el tránsito entre la incomodidad y la comodidad una constante manifestada por ellos, recurrente en muchas sesiones, en un alto porcentaje de participantes. Emociones que nombran como; la vergüenza, el nerviosismo, la timidez o el miedo a salir de la zona de confort. Estas sensaciones según lo narrado por los asistentes surgieron principalmente por dos factores: por un lado, la falta de experiencia en ciertos lenguajes artísticos (por ejemplo, participantes de teatro enfrentándose a la danza o al canto) y por el otro la distancia relacional entre los miembros del grupo. Un testimonio que lo refleja: “porque se me hizo complicado como adaptarme a la gente, ya que, pues todos se conocían, digamos, con unos y con otros y yo era la única como que no conocía básicamente a nadie” (Evelyn, ANEXO D, Bitácoras, Evelyn, segundo 00:29) Este tipo de expresión pone de manifiesto no solo una dificultad de integración inicial, sino también un punto de partida para el desarrollo de habilidades socioemocionales.

A pesar de este inicio desafiante, el espacio fue configurándose como un entorno de confianza que permitió que los participantes reconocieran y verbalizaran sus emociones, transitarlas y en muchos casos, resignificarlas en experiencias creativas. Así la dimensión interpersonal de la IE comenzó a desarrollarse, favoreciendo la empatía, la comprensión mutua y el trabajo colaborativo.

Por otra parte, desde una mirada más puntual, este transito se fue desarrollando visiblemente en algunos laboratorios, con mayor o menor intensidad, según la naturaleza de las actividades propuestas. En el primero, por ejemplo, la docente investigadora nombre en su bitácora: “al inicio fue un poco torpe en el sentido de que no se miraban todavía a los ojos, porque estaban tímidos” (Docente investigadora, ANEXO C, Bitácora Angie, minuto 01:30) Esta observación se vio complementada en las cartografías corporales, donde las y los participantes reflejaron diversas formas de habitar ese primer acercamiento:

“Al principio me sentí nerviosa pero después me sentí muy cómoda en mi entorno” (Juliana, ANEXO C, Cartografía Juliana) “creo que desde el inicio estuve cómoda” (Ximena, ANEXO C, Cartografía Ximena).

“y fue muy bonito porque proponían sus movimientos, se sentían libres, se veía esa complicidad entre las personas, la pena que una chica me dijo al principio como que ya después no la noté”. (Docente investigadora, ANEXO C, Bitácora Angie, minuto 02:59)

Estas transformaciones sutiles pero potentes dan cuenta de que el proceso escénico no solo moviliza el cuerpo, sino también la relación emocional que se establece con uno mismo y con los demás.

Más adelante, analizando las cartografías corporales, ellos escribieron frases como: “Me sentí bien desde el principio, pero no cómodo” (Juan, ANEXO C, Cartografía Juan). Esta afirmación señala la presencia de una apertura inicial, pero también de una tensión persistente, una especie de frontera emocional que se va atravesando con lentitud, dependiendo del ritmo de cada participante.

Un momento clave, para el análisis de esta línea, fue en los siguientes dos laboratorios que tenían que ver con la exploración en el Canto y en la Danza, aquí, se puede observar que quizá por consecución de los laboratorios o por el tipo de manifestación artística, los participantes sintieron más incomodidad con el Canto que con la Danza. Esto podría deberse a que la voz emerge desde el interior, haciendo que el participante se sienta más expuesto, mientras que la danza, permite cierto grado de distanciamiento a través del cuerpo, de manera exterior.

Sin embargo, ya para el segundo laboratorio era evidente una progresión en términos de comodidad y apertura emocional. Las siguientes citas, dan un ejemplo de ello: lo dan las bitácoras del laboratorio 2: “ me sentí muy cómoda, no fue como tan traumático como suele ser y no me sentí tan cerrada a hacerlo.” (Andrea, ANEXO D, Bitácoras, Andrea, segundo 00:49); “solté hartas penas y nada, me gustó muchísimo, fue salir un poco de la zona de confort” (Santiago, ANEXO D, Bitácoras, Santiago, segundo 00:36). Estos relatos demuestran como, pese a las tensiones iniciales, el espacio comenzó a crearse como un lugar seguro desde el cual explorar, liberar y

transformar la emocionalidad a través de lo artístico. También, en la entrevista final de dicho laboratorio: “aunque yo no soy como fan de cantar en público, entonces me sentí bastante nerviosa, eso causo que me cohibiera un poco, pero al final como que... pude liberarme un poquito... me ayudó a confiar en mí”.(Ximena, ANEXO D, Entrevista segundo 00:16 y 00:32) Esta palabra se debe considerar muy importante, ya que establece una relación en cuanto a un autor, como Goleman, en relación con la confianza de sí mismos y la confianza que va surgiendo en relación con los demás, sin embargo, se ampliará más adelante.

En el tercer laboratorio, se hace una interpretación desde la perspectiva de la docente con las secuencias de movimiento de cada participante y el relacionamiento entre ellos, ejemplo: “también veo cada vez más la complicidad en ellos, como que ya dejan a un lado la pena, la vergüenza.”(Docente investigadora, ANEXO E, Bitácora Angie, segundo 00:29 ) Esta cita da cuenta de esa confianza que va surgiendo, que se potencia poco a poco rompiendo barreras de incomodidad. Por otra parte, señalan varias frases que tienen que ver con las emociones que generan una tensión entre lo cómodo e incómodo: “inicia con movimientos desde sus brazos, incluye las piernas y todo su cuerpo en conjunto, se le ve muy segura y que se divierte durante la muestra” Interpretación de la docente sobre Alisson (ANEXO E, Video todos mostrando su nombre, minuto 1:23); “explora por varios niveles y se le ve muy a gusto” Interpretación de la docente sobre Ximena, (ANEXO E, Video todos mostrando su nombre, minuto 2:23); “Maleja muestra su coreografía más segura que la anterior vez, al ver la cámara al frente toma más valor para realizar su coreografía” (ANEXO E, Maleja y Santiago, segundo 00:13). Es importante destacar que a pesar de no señalar textualmente el

término, los participantes, lo convierten en una constante, evidenciando así una progresión de forma individual y grupal.

Por último, un análisis para esta línea es el video de *feedback* del último laboratorio, teniendo en cuenta que se tomaba la perspectiva de como habían llegado los participantes a la primera sesión y como terminaban, una de las citas más relevantes, fue la siguiente: “la primera vez fue sinceramente fue muy duro para mí. sudaba mucho y me sentía muy incómoda. Sé que, pues, al volver hoy, me sentí más cómoda, me sentí de pronto como capaz de expresar eso que precisamente hoy no me sentía bien.” (Mónica, ANEXO H, *Feedback* final, minuto 05:30). Al interpretar esta cita se nota considerablemente la autopercepción de esa incomodidad transformada en la secuencia de los laboratorios.

De esta manera, todo lo evidenciado en esta línea de análisis dentro de la categoría de Inteligencia Emocional remite a un componente clave: el desarrollo de la confianza, tanto en uno mismo como en los demás. Esta confianza no emerge de manera aislada, sino que se potencia a través de la experiencia artística compartida. En este contexto, las prácticas escénicas como el canto y coro, la danza libre o la interacción dramática actúan como catalizadores que permiten al participante reconocerse en sus capacidades expresivas, superar el temor al juicio externo y validar su propia presencia frente a otros. Goleman define este término desde una perspectiva que se desarrolla inicialmente en los primeros años de vida como: “La sensación de controlar y dominar el propio cuerpo, la propia conducta y el propio mundo. La sensación de que tiene muchas posibilidades de éxito en lo que emprenda.” (Goleman, 1995). Así los lenguajes artísticos se convierten en vehículo potente para habitar el

cuerpo desde la seguridad, desarrollo de la empatía y compartir experiencias de éxito emocional que nutren el autoestima y la construcción de identidad.

De este modo, los hallazgos en esta línea de análisis, correspondiente a la Inteligencia Emocional, demuestran un aspecto importante: la construcción de la confianza en sí mismos y en los otros, no de manera espontánea, sino de manera progresiva en la manera en que los participantes se involucran en experiencias artísticas colaborativas, como las presentadas en esta investigación, que trabajan como dispositivos pedagógicos que favorecen la expresión auténtica, la superación de inhibiciones y fortalecimiento de su propiocepción.

Esta dinámica se profundizó en el quinto laboratorio, en el que se establecieron unas relaciones de mayor intimidad emocional entre los asistentes que se dieron gracias a la empatía y a la mediación intencionada del respeto como principios del contrato didáctico de la sesión por la docente, tal como se señala a continuación:

“de decirles a los chicos que durante la sesión íbamos a tener mucho respeto, iba a ser una sesión muy sensible, porque siempre ha habido como una complicidad, pero desde el juego, como desde la risa, desde el disfrute, y hoy particularmente si era uno de los laboratorios con más seriedad y más respeto y empatía se necesitaba.” (Docente investigadora, ANEXO G, Bitácora Angie 5, segundo 00:24);

En este laboratorio, el psicodrama se configuró como una herramienta artística potente para movilizar emociones colectivas, resignificar vivencias personales y fortalecer los lazos afectivos del grupo: “de verdad hubo mucha disposición, se tocaron

fibras muy sensibles, había algunas historias que le tocaban a muchas personas, no solamente a la persona que lo escribió sino muchas, por el hecho de que quizás también lo hayan podido vivir” (Docente investigadora, ANEXO G, Bitácora Angie 5, minuto 03:56)- “los chicos manifestaron que pues primero el agradecimiento hacia todos de ese respeto, de esa confianza y de esa empatía con la que se representó y con la que se vio cada escena.” (Docente investigadora, ANEXO G, Bitácora Angie 5, minuto 04:42) En perspectiva de un participante: “pero siento que fue una clase como más amplia, con respeto con lo que cada uno ha vivido y con lo que nosotros también hemos vivido” (Juan, ANEXO G, *Feedback*, segundo 00:41)

Estas experiencias evidencian cómo el arte, desde su dimensión performativa y sensible, incide directamente en el fortalecimiento de competencias emocionales como la empatía, que se remite a su significado: “Una habilidad social clave es la empatía, la comprensión de los sentimientos de los demás, lo cual implica asumir su punto de vista y respetar las diferencias existentes en el modo en que las personas experimentan los sentimientos.” (Goleman, 1995) aspectos que no solo son centrales para la Inteligencia Emocional, sino también para la formación integral de los sujetos en contextos educativos contemporáneos.

### **En Relación Con Las Manifestaciones Artísticas:**

El análisis de esta categoría, al estar vinculada a la manera de referirse a las manifestaciones artísticas, es importante mencionar que la sucesión de laboratorios permitió un enfoque interdisciplinar, por ello, la línea de acción no solamente está implícita con la Danza, el Teatro y la Música, más adelante, como la Danza libre, el psicodrama y el Canto y el Coro, sino también, se articuló, con elementos del arte

visual, como en las cartografías corporales, la intervención de sus fotografías de niños que dieron resultados óptimos; y con el contacto de pintura en la última sesión.

Es relevante destacar que esta apertura artística cumplió los intereses y expectativas expresadas por los participantes desde el inicio del proceso: “Que sea un espacio rico en cultura y conocimientos artísticos, compartidos y socializados por los participantes.” (Catalina, ANEXO B, Encuesta inscripción, columna L) -A pesar de que haya líneas artísticas que desconozco, espero poder aprender de cada una y sacarle el mayor provecho posible” (David, ANEXO B, Encuesta inscripción, columna L). Lo anterior resalta la dimensión pedagógica del laboratorio, que respondió adecuadamente a los interés del grupo, generando una apropiación significativa de los lenguajes artísticos. En las siguientes citas, se nombra desde la perspectiva de la docente investigadora: “El laboratorio de hoy correspondía un poco hacía más que todo la música, pero siento que fue una exploración desde todos, música, danza y teatro...” (Docente investigadora, ANEXO D, Bitácora Angie, segundo 00:44); “entonces como podían explorar la voz incluso desde el movimiento las personas que bailaban”.(Docente investigadora, ANEXO D, Bitácora Angie, minuto 01:10).

Por ello, en medio de esa interdisciplinaridad, teniendo en cuenta la perspectiva de la autora Torres, las manifestaciones artísticas se categorizan en seis (Literatura, música, expresiones corporales o del espectáculo, artes plásticas, artes audiovisuales y performance); los laboratorios se basaron en la relación entre la música, expresiones corporales o del espectáculo y la performance ya que: “son espectáculos en los que se combina cualquiera de las anteriores manifestaciones artísticas desarrolladas (danza, música, artes plásticas, etc.), es decir, son interdisciplinarias” (Torres, 2022).

Este tipo de experiencias interdisciplinarias no solo enriquecen el proceso formativo, sino que permiten comprender el arte como un campo integrado, donde las manifestaciones artísticas dialogan entre sí para favorecer el desarrollo emocional, corporal y expresivo de los sujetos. Desde este enfoque, las artes escénicas actúan como un medio para el reconocimiento personal y colectivo, en tanto que invitan a los participantes a explorar su cuerpo, su voz y su memoria desde múltiples formas de creación.

También, algo que se menciona bajo esta perspectiva es el hecho de las manifestaciones como vehículo para expresar las propias emociones del ser humano, dicho en palabras de la autora: “He allí su importancia, ya que el manejo de los recursos artísticos hace posible la libre expresión de ideas a través de la creatividad y la subjetividad de los artistas.” (Torres, 2022).

Lo anterior se sustenta en los siguientes apartados de los resultados: “...puede que sea bailar, para mí bailar es algo muy ajeno a mí en los últimos años, entonces siento que pude conectar con eso otra vez.”, “Entonces, experimente como las emociones que sentía hoy y las pude expresar de una buena forma.”(Mónica, ANEXO H, *Feedback* final, minutos 06:23 y 06:11) este último ejemplo, apoya el hecho de poder expresar las emociones de una forma artística, y más considerada por ellos mismos una buena forma.

Así, el desarrollo de los laboratorios se determina sobre una base sólida de manifestaciones artísticas que no solo respondieron a los objetivos pedagógicos planteados, sino que también ofrecieron un espacio seguro para que los participantes exploraran, expresaran y resignificaran sus emociones desde la sensibilidad artística.

Esto refuerza el valor de las artes escénicas como mediadoras de procesos de autoconocimiento y transformación emocional, anclados en la experiencia subjetiva y relacional de cada participante.

### **En Relación Con La Danza *Contact Improvisation*: Categoría Emergente**

Aunque en la formulación inicial del proyecto se contempló la exploración de la *Danza Contact Improvisation* como eje principal dentro de las prácticas corporales, el desarrollo real de los laboratorios derivó, de forma orgánica, hacia una vivencia más cercana a la *Danza Libre*. Por ello, tanto el objetivo general como los específicos fueron ajustados para dar cuenta fiel del proceso vivido por los participantes. Sin embargo, se conserva la categoría *Danza Contact Improvisation* en el marco categorial, como parte de las bases teóricas que sustentaron inicialmente el enfoque corporal del proyecto.

Con respecto a la *Danza contact improvisation*, los hallazgos en el análisis de la secuencia en los laboratorios fueron limitados, si bien hubo una exploración en dancística, no se desarrollaron desde una reflexión profunda sobre el cuerpo en relación con otros. Esto dificulta un análisis sólido en esta categoría.

No obstante, a partir de la presencia constante de la danza teniendo en cuenta la Danza como parte fundamental de los laboratorios, en la exploración surgió una categoría emergente: la Danza Libre. La cuál tuvo un momento de exploración en el laboratorio número tres y en laboratorio número seis, en ellos se evidenció que los participantes tenían una manera particular de movimiento que eran característicos de cada uno, y que esto funcionó como insumo creativo para poder construir individualmente una secuencia de movimientos, por ejemplo, en el laboratorio 3, y en el

laboratorio 6, articularla de manera espontánea en su gesto escénico con una canción elegida por ellos mismos.

Los hallazgos en torno a esta práctica se sustentan en algunos resultados de bitácoras y de análisis interpretativo de las mismas secuencias, un ejemplo de ello es: “Se puede observar que los participantes siguen sus propios principios de movimiento, cada uno de manera libre y tranquila” (ANEXO E, Video diagonales) aquí se evidencia que cada quién adopta una manera diferente y única de realizar la exploración con las indicaciones de la docente investigadora, por otra parte, en el análisis del laboratorio seis, se evidencia que la danza, funciona como vehículo de exploración de sus propias emociones, algo muy similar a las manifestaciones artísticas, el ejemplo es: “ ...se abraza a sí misma y luego de ella su cuerpo baila, también lo hace en el minuto 03:14, termina en el roce de sus manos al pecho y con una sonrisa a la cámara” – interpretación video Andrea (ANEXO H, Video Andrea, minuto 02:15 y 03:14).

Es por ello, que referenciando a un autor que se relacione con la postura de la Danza Libre como herramienta de exploración se encuentra lo siguiente:

“Nos apoyamos en la danza libre-creativa, como contenido propio de la Expresión Corporal, desde el convencimiento de que la danza, como decía Isadora Duncan (Berge, 2000, p.17) “es lo más bello y lo más natural para favorecer su crecimiento a todos los niveles. Y es que una verdadera educación incluye la danza en la enseñanza”. (Dominguez Cacho, 2017).

En este sentido, la Danza en los laboratorios fue asumida desde la creatividad, sin algún tipo de bloqueo físico o emocional que impidiera una exploración en los

participantes, lo que facilitó una exploración fluida del movimiento. Estos elementos fueron identificados por los participantes como momentos de disfrute, bienestar y conexión consigo mismos, lo que refuerza el potencial de la danza como mediadora del goce y la expresión emocional en procesos de autoconocimiento.

### **En Relación Con El Canto y El Coro:**

Los hallazgos que se dieron a partir de esta categoría se dividen en dos líneas de análisis, una para Canto y otra para Coro.

En el Canto los análisis se basaron en respuestas que surgieron frente a una propuesta pedagógica que si bien aborda conceptos claves desde la musicalidad como por ejemplo los componentes de la producción de la fonación, lo realiza desde otras perspectivas no tan tradicional, sino más bien desde una mirada y una puesta más articulada con las otras artes y con el disfrute del aprendizaje, explícitamente lo menciona una participante que tiene una larga trayectoria en la música como cantante, lo menciona así: “una experiencia nueva, de pronto una manera diferente y nueva de hacer el calentamiento vocal y me pareció que puedo explorar y puedo hacer más cosas con mi voz y también incorporarle movimiento y de pronto explorar un poco más mi corporalidad.” -Mónica, bitácora laboratorio 2. ANEXO D, Bitácoras, Monica, segundo 00:10).

Por otra parte, en ambas líneas de análisis es necesario resaltar que, durante la progresión de los laboratorios, hubo una reivindicación de los cuidados de la voz en la forma de trabajarla “...y me gustó mucho la actividad del tema de la voz porque creo que es algo que no todos trabajamos todo el tiempo y que es fundamental para

cualquier artista”. (Evelyn, ANEXO D, Bitácoras, Evelyn, minuto 01:01); “Soy un bailarín y honestamente, pues me gusta como el canto y demás, pero nunca he hecho ejercicios o cosas que me ayuden para controlar mi tono, mi respiración y demás.” – (Juan, ANEXO F, Bitácoras, Bitácora Juan, segundo 00:32); “Creo que la voz mejora mucho cuando calientas bien, entonces siento que sí, sí mejoró” – (Juliana, ANEXO F, Bitácoras, Bitácora Juliana, segundo 00:39)

Lo anterior se relaciona al autor de Canto y Coro, con esta cita: “Cantar ha ido más allá de ser una simple actividad recreativa y se ha convertido en un espacio en el que soy y en el que me descubro.” (Hernandez, 2024), también teniendo en cuenta las referencias de autoconocimiento en las exploraciones artísticas, el canto fue una oportunidad para los participantes de reconocerse en su voz, como lo respaldan las citas de ellos mismos y como se vuelve a relacionar con dicho autor: “Cuando canto me miro, porque me siento, me atiendo, me convierto en mi público.” (Hernandez, 2024).

Desde esta mirada, el canto se consolidó como una herramienta para el reconocimiento de la propia voz y del ser, con una fuerte carga expresiva, emocional y subjetiva.

Por otra parte, se descubrieron hallazgos en torno a la línea de acción del coro, estos hallazgos están relacionados al escucharse de manera grupal, pero también en crear un entorno seguro en el que se puede explorar en equipo, el autor de canto y coro lo relaciona de esta manera:

“Cantar en coro es construir unidad, es hacer una colaboración en la que cada uno es igual. En un coro nadie va delante y nadie se queda atrás. Ser coro

es ser colectivo, ser grupo, ser una comunidad vocal, en la que los nombres y los timbres dejan de ser por separado para imbricarse en una novedad musical, en la que cada corista es parte de los demás. (Hernandez, 2024).

Lo anterior se relaciona mucho con los hallazgos de los resultados, citando los análisis en las bitácoras de la docente investigativa y de los participantes: En este ejercicio se evidencia en la sonoridad que las voces alcanzan un nivel bueno de manera coral, inicialmente con las dinámicas (ritmo y volumen) luego por momentos se alcanza a escuchar un unísono de voces -Interpretación de video brisa de amanecer, (ANEXO F, Brisa de amanecer) “La letra U, con la que más cómodo me sentí, fue con la que también me pude unir un poco como a tono con todos. (Juan, ANEXO F, Bitácoras, Bitácora Juan, minuto 01:52); “Creo que logré armonizar muy bien con las otras voces y de repente tengo buen oído” (Juliana, ANEXO F, Bitácoras, Bitácora Juliana, minuto 01:12).

### **En Relación Con El Psicodrama:**

Para esta categoría de análisis, los hallazgos se limitan a los resultados de un solo laboratorio: el número cinco, en la experiencia de docente investigadora, fue un laboratorio, muy potente a nivel emocional, como se nombra en otras categorías lleno de empatía, pero sobre todo de respeto hacia los demás. En este laboratorio se encontró una disposición emocional, de inicio a fin, “pero de verdad hubo mucha disposición, se tocaron fibras muy sensibles, había algunas historias que le tocaban a muchas personas” (Docente investigadora, ANEXO G, Bitácora Angie 5, minuto 3:55).

Sin embargo, los resultados de este laboratorio se centraron mayormente en la bitácora de la docente investigadora, ya que hubo un fallo en el método de recolección de datos, sólo existe una transcripción de una pequeña parte de un vídeo de *feedback*, así pues, la parte que se cita a continuación también logra ser un hallazgo muy potente mencionado por uno de los participantes:

“Obviamente compartir pues digamos que no una experiencia, como dijiste no tan fuerte, pero que a algunos si está aquí es porque es una carga entonces, pues algo que me pasó a mi y que también le pasó a los demás para acordarme de algo que me pasó, .... Y ese algo que quedó atrás” (Juan, ANEXO G, *Feedback*, segundo 00:53)

Aquí se evidencia que el participante menciona como el ejercicio llevado desde el psicodrama le aportó significativamente para dejar atrás aquella situación que le generaba algún tipo de carga, emocional si lo analizamos, en palabras del autor de la categoría del psicodrama “La catarsis es para Aristóteles un acto de evacuación y descarga afectiva que produce limpieza y purificación.” ( Raúl Vaimberg y Lluís Graells , 2019).

Estos hallazgos dan cuenta de cómo el canto coral funcionó como un espacio de conexión interpersonal, de escucha mutua y de construcción colectiva, fortaleciendo el sentido de comunidad a través del arte vocal.

### **En Relación Con El Laboratorio:**

Los hallazgos de esta categoría se basan en el intercambio de saberes artísticos y la influencia de la diversidad de conocimientos de los participantes, “unos son

bailarines, músicos, unos artistas de teatro, incluso hay un chico que es profesor de matemáticas” (Docente investigadora, ANEXO F, Bitácora Angie, minuto 01:36)

Desde esta diversidad, la configuración de los laboratorios fue fundamental el reiterar el hecho de estar en un espacio de exploración y creación conjunta, que finalmente es lo que recoge un laboratorio, también de crear en ese espacio de exploración a través del arte y crear un lugar seguro que se une con el concepto de confianza mencionado anteriormente en la categoría de inteligencia emocional.

Es por ello por lo que también surgieron hallazgos del convivio de artes, y cómo cada participante exploraba un determinado ejercicio dándole un toque de autenticidad explorando el arte que se trabajaba en determinado laboratorio, con su aporte artístico específico desde su experiencia, un ejemplo de ello es: “Creo que fue súper entretenido, una gran forma de aprendizaje. Ver cómo todos hacen lo mismo, en una instrucción de diferentes formas.” (Ximena, ANEXO H, *feedback* final, minuto 03:51)

También se descubrió que, en las relaciones artísticas durante la progresión de los laboratorios, otros participantes aprendían no sólo de las propuestas pedagógicas, sino de los demás:

“es una gran forma de tomar cositas de todos, al final dicen que somos la... somos el total de un fin de cosas que nos marcó en la vida. Creo que esto y el aprendizaje de cada uno me lo va a llevar aquí.” (Ximena, ANEXO H, *feedback* final, minuto 04:10)

Además se descubrió que a lo largo de los laboratorios los participantes desarrollaron habilidades artísticas, desde manifestaciones artísticas diferentes, en

comunidad, las potenciaron en la sucesión de los mismos, esto se articula conforme lo dice el autor de laboratorios artísticos: “dando lugar a plataformas complejas donde las prácticas culturales se insertan, en colisión con otros cuerpos de saberes, para dar lugar a procesos participativos y colaborativos que devienen espacios de producción cultural y educativa autónoma.” (Alcaide, 2015).

Estos hallazgos dialogan directamente con los resultados obtenidos en otras categorías del análisis, como *Danza Libre*, *Canto y Coro* y *Psicodrama*, donde se evidenció que la creación artística colectiva, desde un enfoque experimental, fue fundamental para la exploración de sí y del otro a través del arte.

#### **En Relación Con La Metodología Axiológica:**

En esta categoría se obtuvo un análisis desde los valores que desarrollaron o descubrieron los participantes a lo largo de las sesiones, de esta manera se nombra cómo a través de la secuencia de laboratorios, se fue desarrollando un “lugar seguro” como lo denominaron en repetidas ocasiones, desde los participantes hasta por parte de la docente investigadora, es así como, a través del respeto, la confianza, y el constante relacionamiento, se logró explorar en la comodidad de estar en un espacio óptimo para las exploraciones sensibles y artísticas, por ejemplo lo nombran de esta manera:

“Igual pues es un proceso y la idea del proceso es que nos podamos reconocer entre todos, ¿no? Y no juzgar, tampoco entrar con pena como de que me van a tirar duro para que no lo hice bien o porque no soy bueno, en fin. Esa es la idea de estos laboratorios” (Juan, ANEXO D, Bitácoras, Juan, minuto 2:13)

Y también se nombra en el último laboratorio:

“Entonces, como que venir acá y en este espacio, así como lo dices tú Angie, es un espacio seguro. Entonces, cuando llegué acá y empecé a ver como el estilo de la clase y todo lo que hicimos, me llevó a conectar” (Monica, ANEXO H, *feedback* final, minuto 05:50)

Un momento significativo fue el ejercicio del laboratorio 3, en el que se propuso una actividad de reconocimiento de valores y cualidades entre participantes. Cada persona debía mencionar palabras que representaran la personalidad del otro, lo cual no solo generó un momento emocionalmente significativo, sino que fortaleció los vínculos para las sesiones posteriores creando un lugar de apreciación

Así mismo, algo que se pudo evidenciar como metodología axiológica fue el trabajar en el laboratorio 4 sobre la tolerancia a la frustración a través de ejercicios de percusión corporal, teniendo en cuenta que no todos los participantes que participaron de este laboratorio tenían habilidades muy desarrolladas para realizar el ejercicio de manera espontánea: en el minuto 01:15, en ese momento se ve que dos participantes tienen dificultades, pero que a pesar de ello se ríen de sus errores, poco a poco va evolucionando el ejercicio, pero se ve que es algo difícil para algunos, sin embargo, aprenden e identifican el error, Análisis interpretativo video Gamala (ANEXO F, Video Gamala, minuto 01:15).

Otro aporte a este hallazgo está la identificación de la tolerancia a la frustración en el ejercicio y en la vida cotidiana de los participantes: “como de la frustración y demás, pues fue como decir, bueno, no salió en esta clase, pero hay que practicarlos y

tomárselos con humor básicamente” (Juan, ANEXO F, Bitácoras, Bitácora Juan, minuto 03:04)

“pues si hay ocasiones en las que me frustró por cosas más personales, cosas que digamos que yo sí sé hacer y que, por alguna cosa, no sé, un día no me sale, pero ante situaciones que estoy aprendiendo nuevas habilidades nuevas, tengo una muy buena tolerancia a la frustración. (Santiago, ANEXO F, Bitácoras, Bitácora Santiago, minuto 01:00)

“Normalmente, si me siento mal, no lo estoy haciendo bien. Pero tampoco es que tenga una frustración super alta o algo así, no, normal, trato de arreglarlo o reírme a mí misma” -Juliana, ANEXO F, Bitácoras, Bitácora Juliana, segundo 00:51).

Además, en este análisis sobre la categoría, es relevante mencionar que habilidades tanto emocionales como artísticas trascendieron en la evolución de los laboratorios, y los participantes manifiestan que es algo que se van a llevar para sus vidas en general, que lo recordarán en unos años como un aprendizaje que impactó profundamente.

“Deja hasta cosas que usar el resto de mi vida, yo creo. Algo que voy a tener en cuenta siempre, algún día en 10 años, como que, ¡ay, yo me acuerdo de que yo sé hacer tal cosa! así que gracias” (Santiago, ANEXO H, *Feedback* final, minuto 02:40)

Por último, mencionar las palabras por la docente investigadora acerca de la experiencia general de los seis laboratorios:

“el arte como un vehículo de exploración, de uno mismo, de cómo me conozco, cómo me percibo, cómo desarrollo un entorno seguro, cómo desarrollo un soltar el miedo, cómo desarrollo una expresividad más chévere, cómo desarrollo una conexión con otra persona que nunca he visto, y cómo desarrollo esas cositas” (Docente investigadora, ANEXO H, *Feedback* final, minuto 13:51)

Lo anterior mencionado se articula con la perspectiva de la autora de metodología axiológica: “La disciplina que toma como objeto de estudio a los valores y que determina su orden jerárquico es, pues, la axiología, término que proviene del griego axios, que significa “lo que es valioso”, y logos, que significa “estudio”. (Julisa Reyes, 2020) Es por ello, que los valores que se fueron desarrollando trascendieron de manera oportuna en los participantes con unos resultados favorables para el aporte de la investigación.

De esta manera, se concluye el análisis de resultados, resaltando que algunas p, de las categorías se articulan unas a otras, de manera satisfactoria, como un tejido de saberes y emociones que van transitando a lo largo de los laboratorios, en el cuerpo y también en la mente.

### **Conclusiones**

Se evidencia cómo la ejecución de los laboratorios permitió explorar y fortalecer el autoconocimiento desde una perspectiva artística interdisciplinar, con distintas manifestaciones artísticas, ya que la propuesta metodológica favoreció el trabajo a partir de la interacción con estos lenguajes artísticos, de esta manera, los participantes

generaron una reflexión acerca del proceso y cambiaron su perspectiva de espacios de exploración del arte escénico.

El eje investigativo del proyecto que apunta al autoconocimiento y a la inteligencia socioemocional, se constituyó como una columna vertebral del proceso, que permitió a los participantes reconocer sus emociones, así como también, nombrarlas, transitarlas, transformarlas y lo que parecía una dificultad inicialmente, a compartirlas. A través del arte se crearon puentes hacia el interior, todo ello desde una escucha interna, vulnerabilidad y reconocimiento de fortalezas que no solo se vivencian en formaciones artísticas.

Las actividades facilitaron el contacto con sus emociones profundas, de manera verbal, corporal y simbólica, de esta manera, encontraron formas de expresión segura.

Las citas que soportan la vivencia de los participantes dan cuenta de un proceso que no solo movilizó emociones, sino que también permitió adquirir herramientas para gestionar las mismas en escenarios cotidianos. Así, se puede evidenciar que este tipo de aprendizajes trascienden lo artístico, impactando directamente la construcción de identidad más consciente y ofrece perspectivas diferentes al relacionarse desde la empatía y el respeto. Es por ello por lo que el laboratorio en términos de autoconocimiento e inteligencia emocional no solo fue un espacio de creación, sino también de transformación emocional y personal.

Por otra parte, el neologismo Diviajar apuntó a la experiencia vivida durante el proceso investigativo teórico y metodológico. Esta palabra propuso una manera comprometida de trazar una ruta en la búsqueda de referentes, constituyendo así la

base de una metodología entendida como un viaje investigativo riguroso. Por otra lado, los laboratorios permitieron reflexionar acerca de la experiencia artística, divagando, relatando momentos, emociones, y repercusiones que marcaron la continuidad de los laboratorios en todos y cada uno de los participantes.

El despliegue de diversas manifestaciones artísticas a lo largo de la investigación permitió que los participantes conectaran de manera interior y exterior desde múltiples lenguajes artísticos, incluso nuevos para algunos. La danza libre permitió un espacio para habitar el cuerpo sin juicio, desde la emocionalidad y también la creatividad potenciada desde la propia identidad de cada uno. El canto y el trabajo coral, por su parte, fortalecieron la escucha colectiva, el ritmo y características propias de la música, es por ello por lo que pudieron reconocer sus propias voces y su posibilidad individual y grupal, y acoger estas posibilidades como una provocación para seguir indagando en el reconocimiento de su voz. Finalmente, el psicodrama brindó herramientas para resignificar vivencias personales, desde la puesta en escena representando simbólicamente momentos importantes, favoreciendo una elaboración emocional profunda.

Cada manifestación artística generó un impacto particular en cada participante, que contribuyó al proceso de comprensión del cuerpo, la mente y la emoción. La riqueza del laboratorio fundamentó esa multiplicidad de miradas para el autoconocimiento, donde cada uno encontró formas sensibles de explorar y sanar.

Por su parte, la dimensión pedagógica de esta investigación basada en el laboratorio complementada con la metodología axiológica permitió que el error, el

juego, la exploración y el goce fueran herramientas fundamentales para el aprendizaje, resignificando la manera en que se habita el proceso educativo desde el arte.

La dimensión axiológica permitió sustentarse como la base de valores como la confianza, el respeto, la empatía y la tolerancia a la frustración, todo ello trabajado conjuntamente en las sesiones, el muy nombrado lugar seguro de manera espontánea, no fue de manera impuesta, fue surgiendo tras las reflexiones, las conversaciones tras cada laboratorio, tejiendo con palabras las emociones compartidas.

La metodología se nutrió del reconocimiento individual pero también del grupal, de la conexión entre participantes para aprender y reconocer en el otro lo que pudiese haber en mí, trascendiendo la reflexión como aprendizaje para la vida.

Es importante mencionar que el espacio, como lo denominaron los participantes fue un espacio seguro, que reconocieron como un lugar dónde se realizaron actividades vistas desde otra perspectiva, o quizás no antes vistas.

Por esta razón, los hallazgos de esta investigación generan en la autora una motivación profunda por seguir indagando acerca del autoconocimiento y de otras habilidades vinculadas a la inteligencia emocional que emergen de forma genuina a través de la exploración individual de las expresiones artísticas. El arte, en sus múltiples formas, se reveló no solo como un vehículo de expresión, sino como un camino para el encuentro consigo mismo, para la escucha interna y para la transformación personal. Los resultados, evidenciados de manera positiva en la mayoría de los análisis, confirman que el arte puede ser una herramienta

profundamente formativa y transformadora e incluso sanadora, cuando se vincula con la vida emocional de las personas.

Finalmente, la investigación cumplió con el objetivo de Analizar cómo los laboratorios artísticos interdisciplinarios pueden generar espacios de reflexión sobre el autoconocimiento mediante prácticas pedagógicas con jóvenes de 18 a 25 años del municipio de Funza, Cundinamarca.

### Referencias

- AF themes. (2023). *Colombia Histórica*. Obtenido de Colombia Histórica: [https://www.colombiahistorica.com/funza-en-colombia/#google\\_vignette](https://www.colombiahistorica.com/funza-en-colombia/#google_vignette)
- Alcaide, C. (2015). *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*. Obtenido de Laboratorios artísticos colaborativos. Espacios transfronterizos de producción cultural: <https://www.redalyc.org/pdf/5135/513551296003.pdf>
- Bajardí, A. (2016). *Aportaciones de las Disciplinas Artísticas al desarrollo de Competencias Socioemocionales y a la Configuración de la Identidad* .
- Brítez, C. K. (2023). *VLEX*. Obtenido de Teoría Interpretativa y su relación con la investigación cualitativa.
- Brozas, M. P. (2014). *evista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport* , . Obtenido de LOS COMIENZOS DE LA DANZA CONTACT EN ESPAÑA (1980-1990).
- David Garcia, S., Carvajal Lopez, C., & Henao Puentes, K. (2020). *Repositorio Uniminuto*. Obtenido de Inteligencia Emocional a través del Teatro en un grupo de estudiantes de la Licenciatura de.
- Dominguez Cacho, C. y. (2017). *Cuadernos de psicología del Deporte* . Obtenido de Relación entre la danza libre-creativa y autoestima en la etapa de educación primaria: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/291931/211461>

- Equipo docente de la LAE . (2023). *Modalidades de grado LAE* . Obtenido de <https://bellasartes.upn.edu.co/modalidades-de-grado-lae/>
- Extremera, P. F. (2005). *Sistema de Información Científica Redalyc Red de revistas científicas de Acceso Abierto diamante*. Obtenido de La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey.
- Fernández-Berrocal, P. (2001). *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*. Obtenido de CULTURA, INTELIGENCIA EMOCIONAL PERCIBIDA Y AJUSTE EMOCIONAL: UN ESTUDIO PRELIMINAR.
- Gil, E. A. (s.f.). *EJERCICIOS DE TRACTO VOCAL SEMIOCLUIDO*. Obtenido de <https://elenaanero.es/logopedia/ejercicios-de-tracto-vocal-semiocluido/>
- Goleman, D. (1995). Obtenido de <https://drive.google.com/file/d/0B7eaPLeddTFiM05aZjl4Y0pWWUU/view?resourcekey=0-o3ki8NyiVebdjbVFBYDa6w>
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional* . Penguin Random House.
- Hernández, F. H. (2008). *Repositorio Universidad de Murcia* . Obtenido de La investigación basada en las artes. Propuestas para repensar la investigación en educación: <https://revistas.um.es/educatio/article/view/46641/44671>
- Hernandez, M. (2024). *Revista Digital Universitaria* . Obtenido de Cuando Canto (en Coro) : [https://www.revista.unam.mx/wp-content/uploads/v25\\_n6\\_a12.pdf](https://www.revista.unam.mx/wp-content/uploads/v25_n6_a12.pdf)
- Julisa Reyes. (2020). *FUNDAMENTOS AXIOLÓGICOS DE LA EDUCACIÓN*.
- Marina Navarro Suanes. (2009). *Temas para la educación Revista digital para profesionales de la enseñanza*. Obtenido de Autoconocimiento y autoestima: <https://www.igualdadgenero.com/wp-content/themes/pdf-we-relate-to-equality/src/assets/files/modules/four/other-resources/autoconocimiento.pdf>
- Mayer & Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence?*
- Mendez, C. M. (2019). *Revista Mexicana de Investigación Educativa*.
- Mujica, J. F. (2016). *Revista Sopia* . Obtenido de Arte y Cerebro : [https://docs.bvsalud.org/biblioref/2023/01/1412892/revista-sopia\\_2016-3-69-75.pdf](https://docs.bvsalud.org/biblioref/2023/01/1412892/revista-sopia_2016-3-69-75.pdf)
- Parada, M. (2019). *Coro Magerit*. Obtenido de <https://www.magerit.org/blog/beneficios-del-canto-coral/>

- Portafolio de Servicios. Centro Cultural Bacatá. . (2023). *Centro Cultural Bacatá*. Obtenido de [www.centroculturalbacata.gov.co/portafolio-de-servicios/potafolio-de-servicios](http://www.centroculturalbacata.gov.co/portafolio-de-servicios/potafolio-de-servicios)
- Raúl Vaimberg y Lluís Graells . (2019). *La hoja del psicodrama aeap*. Obtenido de TEATRO Y PSICODRAMA Reflexiones sobre la teoría de la escena, el psicodrama y el teatro de improvisación: <https://aepsicodrama.es/wp-content/uploads/lahojadepsicodrama-068-p-018-026-afondo-2-teatro-y-psicodrama.pdf>
- Sampieri, R. H. (2010). *Metodología de la Investigación* . Obtenido de <http://repositorio.ucsh.cl/bitstream/handle/ucsh/2792/metodologia-de-la-investigacion.pdf?sequence=1>
- Tarazona, G. A. (2020). *Repositorio Universidad Distrital*. Obtenido de Las emociones como herramienta técnica en la danza: <https://repository.udistrital.edu.co/server/api/core/bitstreams/0848941d-66e4-4eed-8b2a-6122ea52d578/content>
- Torres, J. (2022). *Lifeder* . Obtenido de Humanidades » Arte » Manifestaciones artísticas: qué son, características y tipos: <https://www.lifeder.com/manifestaciones-artisticas/>

### Tabla de Figuras

Figura 1. Mapa de la ubicación del Centro Cultural Bacatá.....	14
Figura 2. Componentes de la investigación.....	24
Figura 3. Infografía Esquema general “Diviajando por el Arte, el autoconocimiento a través de la experiencia artística” .....	34
Figura 4. Representación del ejercicio 1 laboratorio 1 .....	36
Figura 5. Representación del ejercicio 2 laboratorio 1 .....	36
Figura 6. Representación del ejercicio 3 laboratorio 1 .....	37

Figura 7. Representación del ejercicio 4 laboratorio 1.....	37
Figura 8. Representación del ejercicio 5 laboratorio 1.....	38
Figura 9. Representación del ejercicio 6 laboratorio 1.....	39
Figura 10. Representación del ejercicio 1 laboratorio 2.....	40
Figura 11. Representación del ejercicio 2 laboratorio 2.....	40
Figura 12. Representación del ejercicio 3 laboratorio 2.....	41
Figura 13. Representación del ejercicio 4 laboratorio 2.....	41
Figura 14. Representación del ejercicio 5 laboratorio 2.....	42
Figura 15. Representación del ejercicio 1 laboratorio 3.....	42
Figura 16. Representación del ejercicio 2 laboratorio 3.....	43
Figura 17. Representación del ejercicio 3 laboratorio 3.....	43
Figura 18. Representación del ejercicio 4 laboratorio 3.....	44
Figura 19. Representación del ejercicio 1 laboratorio 4.....	45
Figura 20. Representación del ejercicio 2 laboratorio 4.....	45
Figura 21. Partitura: Brisa de amanecer .....	46
Figura 22. Representación en dibujo del ejercicio 6 laboratorio 4.....	47
Figura 23. Representación del ejercicio 1 laboratorio 5.....	48
Figura 24. Representación del ejercicio 2 laboratorio 5.....	48
Figura 25. Representación del ejercicio 3 laboratorio 5.....	49
Figura 26. Representación del ejercicio 4 laboratorio 5.....	49
Figura 27. Representación del ejercicio 5 laboratorio 5.....	49
Figura 28. Representación del ejercicio 6 laboratorio 5.....	50
Figura 29. Representación del ejercicio 1 laboratorio 6.....	51
Figura 30. Representación del ejercicio 2 laboratorio 6.....	51
Figura 31. Representación del ejercicio 3 laboratorio 6.....	52

Figura 32. Representación del ejercicio 4 laboratorio 6.....52

### **Anexos**

En el siguiente enlace se encuentra las carpetas de anexos que apoyan el desarrollo de la investigación:

- [Diviajando por el arte - Google Drive](#)