

# INDIVIDUALMENTE COLECTIVO



Sistema de seguridad y salud en el  
trabajo desde el cuidado de sí, la  
autonomía y reconocimiento del  
cuerpo

EL VIAJE ARTÍSTICO DE UN TRABAJADOR  
NARRADO POR UNA PROFESORA EN  
FORMACIÓN

*Individuamente colectivo*  
*Abril de 2022 Edición N° 01*

*Publicación del Proyecto de Investigación*  
*creación*  
*Individuamente colectivo*

*Licenciatura en Artes Escénicas*  
*Universidad Pedagógica Nacional*

*Autora y Editora*  
*Laura Ximena Cristancho Rodriguez*

*Tutora del proyecto*  
*Dayan Rozo*

*Co- creadores*  
*Colaboradores*  
*Cartoneria Industrial SAS Inducarton*

*Recursos Humanos*  
*Magdalena Pachon*

*Fotografía*

*Benjamin Aleman Herrera*  
*Michel Correa arevalo*

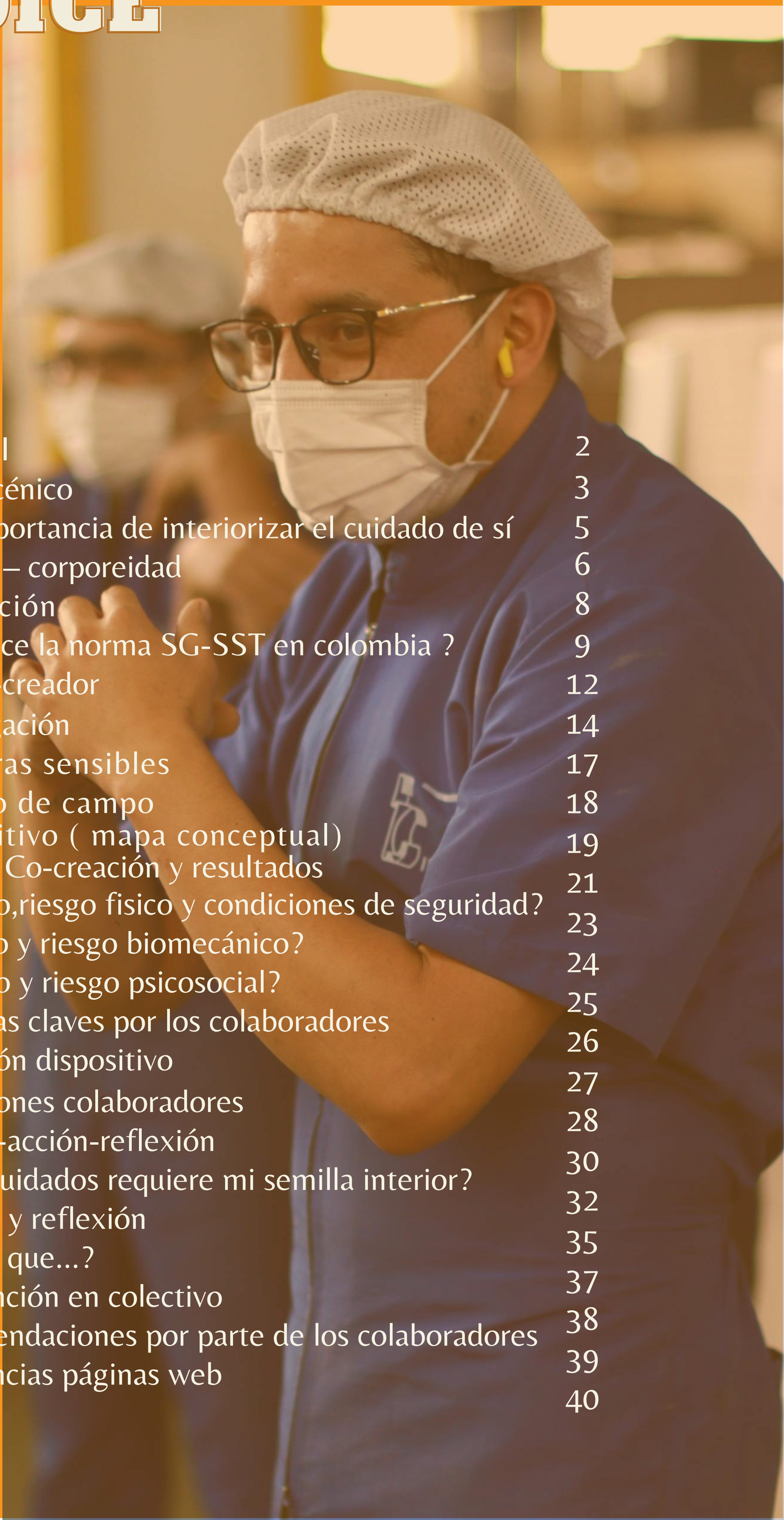


ESTA REVISTA PRESENTA EL TRABAJO DE CO-CREACIÓN Y LAS DISTINTAS MANERAS DE DIALOGAR SOBRE LOS DIFERENTES CONOCIMIENTOS, QUE HABITAN LOS COLABORADORES Y LA PROFESORA EN FORMACIÓN.

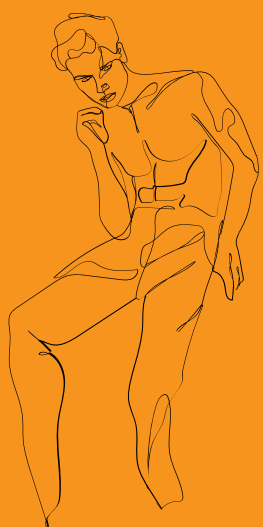




# ÍNDICE



- Editorial 2
- Arte escénico 3
- La importancia de interiorizar el cuidado de sí 5
- Cuerpo – corporeidad 6
- Percepción 8



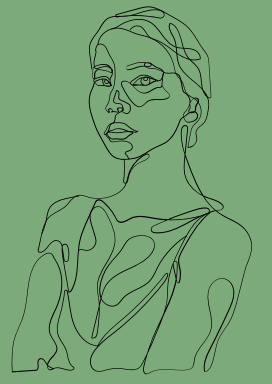
- ¿Qué dice la norma SG-SST en Colombia? 9
- Rol Co-creador 12
- Investigación 14
- Bitácoras sensibles 17
- Trabajo de campo 18
- Dispositivo ( mapa conceptual) 19
- Trabajo Co-creación y resultados 21



- ¿Cuerpo, riesgo físico y condiciones de seguridad? 23
- ¿Cuerpo y riesgo biomecánico? 24
- ¿Cuerpo y riesgo psicosocial? 25
- Palabras claves por los colaboradores 26
- Reflexión dispositivo 27
- Reflexiones colaboradores 28
- Cuerpo-acción-reflexión 30



- ¿Qué cuidados requiere mi semilla interior? 32
- Análisis y reflexión 35
- ¿Sabías que...? 37
- Una canción en colectivo 38
- Recomendaciones por parte de los colaboradores 39
- Referencias páginas web 40



Es importante mencionar, que este proyecto nace con la intención de construir un dispositivo pedagógico- creativo que permita indagar sobre las problemáticas del cuerpo y como este se relaciona con los demás cuerpos en un espacio laboral; para desarrollar el proyecto se parte de una pregunta problema, un objetivo general y unos objetivos específicos que permiten dar el transito del proyecto.

- **Pregunta:**

¿Cómo construir un dispositivo pedagógico-creativo, desde las artes escénicas, con un grupo de trabajadores de la empresa Cartoneria Industrial SAS Inducarton , para indagar en la construcción del cuerpo y la percepción de sí mismo desde la comprensión de las normas de Seguridad y Salud en el Trabajo?

- **Objetivos:**

General.

Diseñar e implementar dispositivos pedagógico-creativos con las herramientas que ofrecen las artes escénicas para indagar en la construcción del cuerpo y la percepción de sí mismo desde la comprensión de las normas de Seguridad y Salud en el Trabajo con los trabajadores de la empresa Cartoneria Industrial SAS Inducarton.

Específicos.

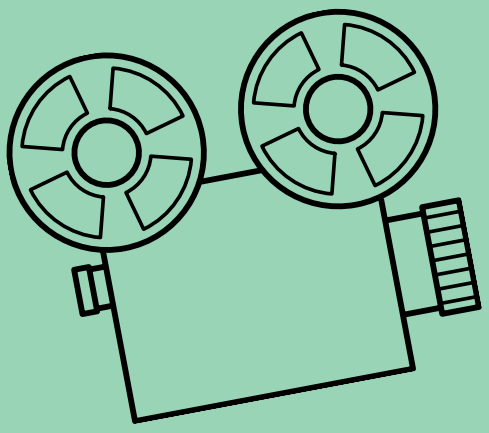
- Comprender el Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo de la empresa Cartoneria Industrial SAS Inducarton, que permitan consolidar bases técnicas para la construcción y difusión de dispositivos pedagógico-creativos.
- Crear el dispositivo pedagógico-creativo que permita la observación y reflexión sobre la construcción del cuerpo y la percepción por parte del trabajador.
- Identificar los aprendizajes sobre la corporeidad y el autocuidado de los trabajadores derivados del uso del dispositivo pedagógico de manera individual y colectivamente.

En esta revista el lector encontrará como se desarrolló este proceso de investigación creación, en donde el trabajo de Co-creación demuestra nuevas formas de educación artística para implementar en cualquier empresa o industria con el fin de dar cumplimiento a la norma «SG-SST» Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo por medio de la exploración de las artes, el cuerpo y el auto cuidado. Brindando de esta manera nuevas maneras de sistematizar la información y el conocimiento en los colaboradores.

A continuación, encontrara fotografías, resultados y reflexiones que lo acercarán a la experiencia vivida de los colaboradores en la construcción del dispositivo pedagógico-creativo.

Esta revista está enlazada con un vídeo reportaje que enmarca el proceso de creación artística y sus resultados pedagógicos en el contexto laboral industrial; En la experiencia obtenida con los colaboradores y la docente en formación se exploraron y descubrieron diversos lugares de enunciación corporal y verbal que apoyan el texto reafirmando la idea planteada en un contexto investigativo que arrojó resultados cuantitativos y cualitativos dentro del objetivo y la creación de este proyecto .

Recuerde dirigirse al código QR que encontrará en la contraportada donde podrá visualizar el proceso, allí podrá conocer de cerca la experiencia y a sus realizadores.



# ARTE ESCÉNICO



Hablaremos de la unión de las artes que permiten dar el tránsito de la experiencia; partiremos por la música «no convencional» que permite entender que todos los objetos y partes del cuerpo nos permitirán producir sonidos y ritmos. Además de la exploración en la confesión de estos elementos para darle una nueva funcionalidad y sentido.

Ahora bien, recordemos dos grupos que practican esta modalidad, uno de estos grupos se hace llamar Stomp, pero ¿Qué es? Tal vez este ¿hace referencia a la música, danza, teatro, coreografías o performance? En efecto este grupo no tiene una raíz ideológica, política o de carácter pretencioso, incluso parten de la cotidianidad del día, utilizándola para su creación; ellos dicen no tener ninguna melodía viendo al ritmo como su único lenguaje. Este grupo nace de la exploración de elementos cotidianos: sillas, periódicos, percheros, señales de tránsito y demás elementos que posibilitan la exploración y creación de diferentes obras. Su primera obra fue creada por Luke Cresswell y Steve McNicholas, la cual se estrenó en 1991 en Edimburgo, en donde después de 20 años es considerado un fenómeno global que desarrollo un lenguaje único entre el ritmo, la danza, el teatro y la comedia.

Podemos ver que la música «no convencional» parte de la cotidianidad en un camino de transformación que involucra al cuerpo, la conciencia y la comicidad de las acciones que nos invitan al gocé de nuevos lenguajes en extra cotidianidad.

El segundo grupo, es la compañía estadounidense de artes escénicas Blue Man Group, creada en 1987 por Phil Stanton, Chris Wink y Matt Goldman; en donde recurren a la música performance de estilo vanguardista y contracultural. Para estos artistas el uso de instrumentos «no convencionales» como tubos y otros elementos industriales es la puerta para su show. Es importante mencionar que este grupo asume cierto activismo social, en donde sus caras como sus manos son de color azul, en honor a los océanos; además, de expresar con frecuencia su posición ante la ciencia o la tecnología y los comportamientos industriales.



Otra herramienta que hace parte de esta unión, es la danza; que parte del movimiento cotidiano, entendiendo que todos los seres humanos nos expresamos corporalmente (abrazamos, comemos, caminamos y demás posturas que hablan de ese ser que se comunica con su cuerpo a los otros seres y el mundo). Partiendo del objetivo sobre el cuidado de sí, en donde el encuentro con la danza cultive y potencialice su energía, el cuerpo –vital– puede permitirse obtener soluciones de esa experiencia corporal.

Esta experiencia tiene como objetivo el movimiento corporal en relación con su área laboral y la repercusión en su vida diaria. ¿Por qué es importante para esta experiencia la danza? Esta herramienta posibilita el desarrollo de características individuales, en donde el co-creador puede hacer visible de manera libre sus propias particularidades corporales, mostrando que cada persona puede llegar a soluciones a partir de el mismo movimiento repetitivo; donde este puede ser más grande, pequeño, lento, rápido según sea la necesidad y la parte del cuerpo utilizada en aras de prevenir riesgos y aliviar molestias debido al movimiento repetitivo del día a día.

El acompañamiento de la docente es una guía que permite la libertad en el colaborador, la cual busca alcanzar los objetivos sobre el cuidado de sí; el intercambio de saberes le permite a la docente en formación indagar sus movimientos, energía, creación y estilo junto a los colaboradores. Ser docente también es considerado como una labor, en donde se pueden correr riesgos; es ahí donde la maestra decide también contribuir a su salud física, mental y emocional permitiéndose canalizar estos riesgos en compañía de los colaboradores en pro del bienestar común como indica Patricia Stokoe:

El maestro también debe permitirse experimentar junto con sus alumnos y, si bien es el que guía y orienta, puede incorporarse activamente en las prácticas ya que le servirán como incentivo a su propia creatividad, solo cuidando de dejar en claro que él no es el modelo, sino que también está buscando su propio estilo de movimiento (p.3).



Como bien hemos hablado de lenguajes y herramientas artísticas, es importante mencionar que éstas permitieron en la experiencia, la creación de un lenguaje danzario único entre el grupo que fortaleció el encuentro individual y colectivo en la extra cotidianidad; en donde la imaginación y el encuentro corporal permitieron hacer de la vida laboral una obra de arte sin exclusión alguna a la interpretación y permitiendo expandir el conocimiento. Dice Stokoe:

*Aquí no se trata de ser o no bailarín, sino de aceptar y abrazar tu mundo corporal sensible y afectivo, de entrar en comunión contigo mismo, y desde allí despertar tus propias imágenes, metáforas y creatividad corporal. Todo esto por el simple placer de hacerlo como se dice en la filosofía de educación por el arte: "Hacer de tu propia vida una obra de arte". Es decir: tenemos el derecho, o incluso el deber, de conocer y vivenciar todos nuestros lenguajes, y la danza está incluida (no excluida) de entre ellos (p.24).*

Los objetos y el espacio de la fábrica son importantes para la experiencia; cada uno de estos tiene una función singular para la producción en la empresa. Pero estos objetos, con el pasar del tiempo en la cotidianidad laboral, se vuelven inertes y carentes de vida -sin transformación- debido a su manipulación repetitiva; el uso de estos elementos es importante para cada colaborador y para la entidad, pues permiten la elaboración de los productos. Pero debido a la frecuencia de su uso, estos se vuelven una extensión del cuerpo y no es de manera consciente en el sujeto, que puede presentar un riesgo con el mismo. Por ello re-inventar el espacio y objetos con el fin de deshabituarse su funcionalidad en la cotidiana, permitirán expresar desde un lugar poético todas las situaciones que precisamente el yo como tal no quiere manifestar por pena o miedo a incomodar a alguien más. Por ello nace el teatro de objetos, con un fin poético dentro del área laboral que permite crear un mini yo que se siente libre de expresión.



“El teatro de objetos es el arte del redescubrimiento”, este teatro posibilita un pacto ficcional entre la docente y los co-creadores, en donde se crean distintas formas de contar algo bajo la reinterpretación desde lo cotidiano; también, cada objeto, con su peso, color, textura..., serán los protagonistas de la creación conjunta que otorgan al creador la libertad de expresión y pensamiento.

Existe una compañía teatral profesional de la ciudad de Manizales (Colombia) llamada “Los chicos en el jardín”, formada en el año 2009 por David Carmona Patiño, Viviana Hoyos Gómez y Andrea Marín Arcila (ingenieros teatrales que crean, indagan y reflexionan sobre la técnica actoral basada en la imaginación, la fantasía y las nuevas formas de comunicación). Este grupo tiene como objetivo principal contar desde la reinterpretación de lo cotidiano y reafirmar la transformación en los objetos, punto clave dentro de la experiencia.

# LA IMPORTANCIA DE INTERIORIZAR EL CUIDADO DE SI



Se puede señalar que el «autocuidado» es la responsabilidad de cada persona por conservar y proteger su propia salud. Sin esperar un cuidado externo por parte de entidades que se la preserven, fomentar estos espacios de experiencia y conciencia propia sobre el cuidado de sí mismo, permite al trabajador procesos de independencia que promuevan espacios de empatía en pro del bienestar común; identificando así junto a otros trabajadores el déficit de autocuidado. O cómo ha sido descrito por la enfermera estadounidense Dorothea Orem (2014):

*“Existe un déficit de autocuidado cuando la demanda de acción es mayor que la capacidad de la persona para actuar, o sea, cuando la persona no tiene la capacidad y/o no desea emprender las acciones requeridas para cubrir las demandas de autocuidado” (P. 841.).*

De acuerdo a ese déficit, si las personas desplazan su mirada al exterior (el mundo que los rodea desde los otros y finalmente hacia el mismo), podrá prepararse para la vida partiendo del cuidado de sí mismo. Además, éste presenta varios aspectos descritos por Foucault, como menciona Luis Fernando Garcés y Conrado Giraldo Zuluaga (2013) de la siguiente manera:

En primer lugar, es una actitud con respecto a sí mismo, con respecto a los otros y con respecto al mundo. En segundo lugar, es una manera determinada de atención, de mirada. Preocuparse por sí mismo implica convertir la mirada y llevarla del exterior al interior; implica cierta manera de prestar atención a lo que se piensa y a lo que sucede en el pensamiento. En tercer lugar, la noción de cuidado de sí designa una serie de acciones, acciones que uno ejerce sobre sí mismo, acciones por las cuales uno se hace cargo de sí mismo, se purifica, se transforma y se transfigura (p. 190).

Es importante resaltar que el cuidado de sí mismo es el encargado de detonar múltiples acciones y sentidos con los demás. Ahora bien, si este cuidado no es interiorizado, este no podrá tener cierto efecto en el cuidado con los otros.

# CUERPO Y CORPOREIDAD

Es pertinente para este proyecto diferenciar entre la «corporalidad» y lo «corporal », ya que, para las artes escénicas es importante ampliar las visiones que se tienen sobre el cuerpo: «permite aceptar el saber reflexivo del cuerpo; partir de entender que el cuerpo tiene la capacidad de generar ‘pensamiento’, y que éste no está solamente ligado a la matriz motora de la razón; partir del entendimiento de que el cuerpo está más allá de los límites de su virtuosidad o efectividad». (Sanmartín, 2018, p. 4). Por tanto, se tomará como referente el concepto de «corporeidad» siendo que, permite reflexionar y mostrar otros mundos desde vías sensoriales donde se plantea que el saber se corporeiza. Como dice Sanmartín:

*“El cuerpo es un lugar de aprehensión del mundo exterior, pero no sólo eso, sino que el cuerpo sabe; es decir, Merleau Ponty hace efectivo un saber reflexivo, puesto que ‘sabe más que nosotros’; o sea, lo que está instalando Merleau Ponty es que el cuerpo sabe, reflexiona, tiene una forma de saber que no se limita al conocer; es en todo el sentido de la palabra un ser en el mundo.” (p. 4)*

Siendo importante una construcción hacia un saber corporeizado, sin la negación de los sentidos y las emocionalidades como posibilidades para el conocimiento académico, las realidades se plasman en el cuerpo y desde el cuerpo. En tanto, la indagación sobre la corporeidad permitirá reflexionar y transitar en la importancia del cuerpo y el cuidado de sí; trasladando y transformando las nociones iniciales de espacio, cuerpo y sociedad.





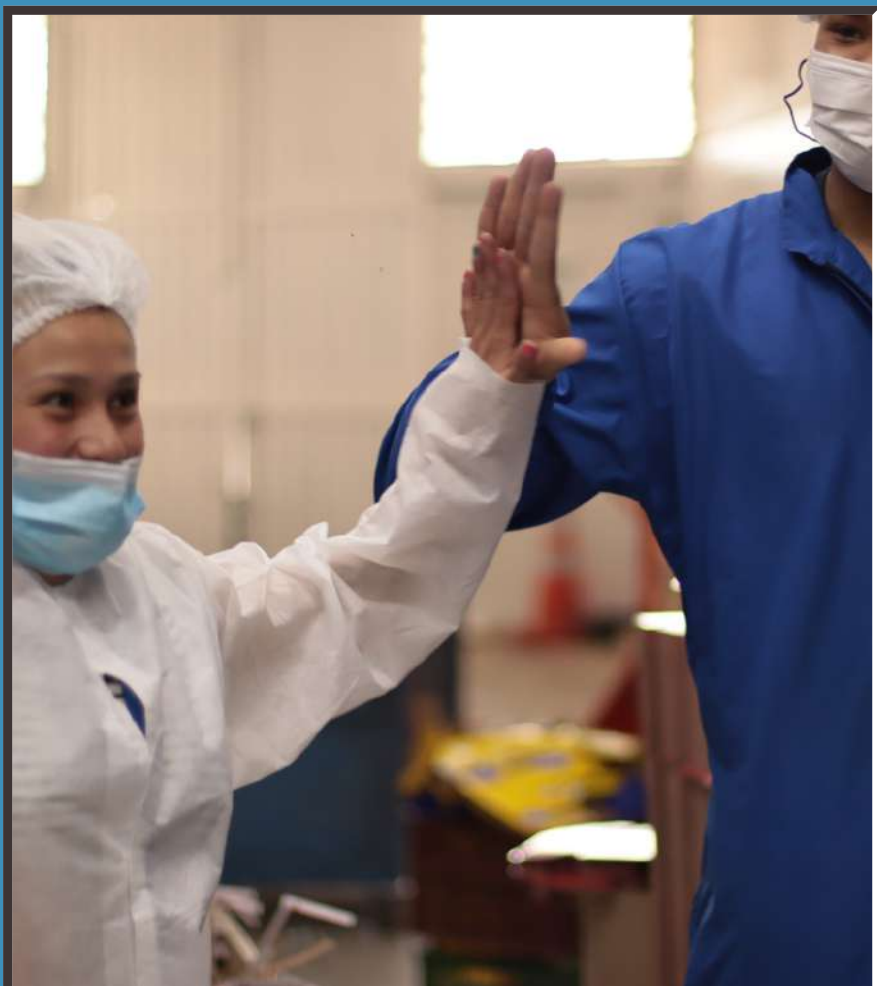
# PERCEPCIÓN

Dentro de este marco es importante hablar del significado de percepción (que está atravesado por experiencias tanto individuales como colectivas); éste se sitúa en el individuo bajo experiencias significativas que se adquieren cultural e ideológicamente. En ese sentido, las búsquedas de estímulos sensoriales propenden a la capacidad de producción de pensamiento que orientan la estructura hacia lo cultural, ideológico, social e histórico del individuo. Vinculando la apropiación del entorno en colectivo, es por esto importante la percepción de la mano con la corporeidad ya que, para el sujeto las normas SST no son contenidos nuevos, existe una percepción por parte de ellos sobre esta norma, pero no es interiorizada del todo; su experiencia con el campo profesional de la salud ocupacional queda en una percepción reconocible pero no es comprensible del todo, por eso hay que fortalecer la percepción que se tiene con esta norma en Colombia y su cuidado; propiciando la autonomía en los colaboradores de cualquier entidad, donde los significados puedan ser interpretados e identificados. Como dice Vargas (1994) acerca de la percepción:

*[...] depende de la ordenación, clasificación y elaboración de sistemas de categorías con los que se comparan los estímulos que el sujeto recibe, pues conforman los referentes perceptuales a través de los cuales se identifican las nuevas experiencias sensoriales transformándolas en eventos reconocibles y comprensibles dentro de la concepción colectiva de la realidad (p. 48).*



# ¿QUÉ DICE LA NORMA SG-SST EN COLOMBIA ?



En Colombia se piensa en un modelo de protección y seguridad para el trabajador (específicamente con la reforma a la constitución que se dio en 1991; donde quedó consignado en el artículo 25, que el trabajo es un derecho y una obligación social que goza en todas sus modalidades, de la especial protección del estado y que así mismo, toda persona tiene derecho a un trabajo en condiciones dignas y justas), es por esto que en la ley 1562 de 2012, se manifiesta que:

[...] todas las personas que se encuentren laborando bajo la forma de un contrato deben estar afiliadas al sistema general de riesgos laborales, como ya hemos mencionado el trabajador está expuesto a objetos, espacios y actividades que pueden presentar en su cuerpo distintas molestias físicas, mentales y emocionales; por ello dentro de ese marco las empresas deben brindar un área de su estructura organizacional que se encargue de prevenir, proteger y atender a los trabajadores; esta división toma por nombre salud ocupacional, la cual se encarga de desarrollar el «SG-SST» (Zambrano, 1994)

Ahora bien se establecieron los objetivos generales del sistema general de riesgos laborales los cuales son la promoción de la seguridad y salud en el trabajo –SST y la prevención de los riesgos laborales, para evitar accidentes de trabajo y enfermedades laborales (decreto de 1295 de 1994). (Zambrano, 1994)

En el marco de esta Ley, ampliar y modernizar el sistema de riesgos laborales es el foco principal de todas las personas con diferentes tipos de contrato. En esta medida, y para dar cumplimiento a dicha ley, las empresas capacitan a los trabajadores para evitar cualquier situación de riesgo o enfermedad provocada por su labor.

Además de dar cumplimiento a la ley 1562 del 2012, en la cual se modifican distintas disposiciones del decreto 1295 de 1994, entre las cuales se encuentran la afiliación obligatoria al sistema general de riesgos laborales para todos los trabajadores, vinculados mediante un contrato de trabajo escrito o verbal y para los servidores públicos.



En esa medida, para dar cumplimiento a dichas leyes, las empresas cuentan con personas encargadas en salud ocupacional, más conocidas como «SISA», las cuales velan por cumplir y atender los cuidados exigidos por la norma que permitan un buen desarrollo productivo (que en este proyecto se pone en duda, pues la manera de ejecutar estas normas en pro de los colaboradores, se puede observar que está bajo un modelo de educación tradicional donde el trabajador escucha de manera pasiva); por lo cual es más importante los contenidos tratados por la norma, que lo que el mismo trabajador puede transmitir y aportar sobre el conocimiento otorgado, es decir, que este modelo de educación no brinda una transferencia mutua entre profesionales de la labor a desarrollar.



Es por esto que «Individualmentecolectivo» busca fortalecer el «SG-SST», implementando este dispositivo pedagógico-artístico que brinda bienestar por medio de la experiencia vivida en los colaboradores.

Se evidencio que los colaboradores, a partir de sus reflexiones, reafirman el hecho de que a través de este proyecto han obtenido resultados diferentes en el área laboral, encontrando soluciones a problemas comunes desde el dialogo compartido de sus experiencias; logrando así, interiorizar y reflexionar sobre el cuidado de sí mismo y el de los demás. Para alcanzar de este modo, con el aprendizaje artístico, nuevas miradas y herramientas en donde prime el bienestar de los trabajadores en relación con el buen desarrollo económico en las empresas, fábricas y demás entidades; esto estrechamente vinculado con la ley dispuesta en el «SG-SST».





**BOBST**

# ROL CO-CREADOR



Es importante hablar de la interactividad e intercambio de las formas de entender, hacer y dialogar un tema específico. Para esta experiencia el colaborador hace parte del dialogo y la construcción de saberes con la profesora en formación, entendiendo a los colaboradores como co-creadores del dispositivo. Ahora bien, ¿qué es un co-creador? Para entender un poco más sobre este papel en la experiencia, se permitirá traer a colación a una artista brasileña llamada Lygia Clark; quien estuvo comprometida con redefinir la relación entre el arte y el ser humano a nivel conceptual y sensorial por medio de su trayectoria en la pintura, escultura y el performance. En las cuales menciona la necesidad e importancia de ofrecer soluciones singulares a los problemas colectivos. No se trataba ya de crear un lenguaje general y común, aplicable a todos, si no de articular la multiplicidad de idiolectos (forma propia de expresión de un individuo) y vivencias individuales que constituyen el ser en el mundo del hombre.

Su trabajo performático entre el arte y el ser humano a nivel conceptual y sensorial permite tener una mirada del cuerpo concebido como una arquitectura, como lugar de la experiencia singular, no normativa y abierta; encontrando en el participante una energía sensorial voluntariamente adormecida por nuestros hábitos sociales. Estas experiencias tenían un impacto revolucionario y eran recibidas como tales.

En este trabajo se busca la forma de no distanciar al artista del espectador, o, en otras palabras, que el espectador sea su propio creador; esta mirada enfatiza con el rechazo que tuvo Lygia Clark (1973), que dice:

*Lygia, busco la inmanencia del acto y la no separación del sujeto objeto. Rechazó la definición del artista como demiurgo distanciado del espectador que, ante la obra como representación de las necesidades poéticas que él mismo es incapaz de comunicar, se mantiene en una completa pasividad. Entregó, por el contrario, la autoría de la obra al espectador, para que cesara de comportarse como tal, redescubrieron su propia poética y se convirtiera en sujeto de su propia experiencia (p.14).*

En líneas generales, en este proyecto no importa la representación del teatro como tal, sino una experiencia que represente la vida misma y que sea éste una especie de territorio de presencia inmediata y colectiva bajo el contrato específico establecido sobre los objetivos a movilizar; que posibilite al sujeto adentrarse en su propio cuerpo y su relación con los demás, en donde este no sea visto como un sujeto de estudio pasivo para el estudio del campo educativo laboral y que por el contrario sea un sujeto activo que permita aportar conocimiento y una reflexión autónoma. Bajo la suma de sus experiencias creativas, bitácoras individuales y escritos que permitan acudir a las necesidades del cuerpo en el área laboral, en donde sean evidentes las preguntas, soluciones y demás temas de reflexión para que la producción de estas formas permita ser estudiadas y que su objetivo no sea solo con un fin estético del arte.



# INVESTIGACIÓN



*“Los seres humanos somos corpóreos. Nuestra condición no es ‘corporal’ sino ‘corpórea’. La corporeidad provoca una fractura, una grieta en nuestra identidad. Somos corpóreos porque no empezamos de cero, porque nacemos en un universo simbólico, en una gramática y al mismo tiempo, no estamos ubicados del todo, terminados del todo, constituidos del todo. Somos seres por hacer o haciéndonos”*

*Orrego Noreña & Jaramillo Ocampo educación, cuerpo y alteridad. Encuentros cara a cara para la formación del otro 2018*

Dentro de «Individualmentecolectivo» se resalta la figura del trabajador dentro de la fábrica; particularmente, sobre las reflexiones de los colaboradores acerca de la cotidianeidad y su relación con el cuerpo y el entorno. Por consiguiente, el vínculo que hay entre la persona, la máquina y el desarrollo de la producción, le permiten una manera de subsistencia dentro de la sociedad. Es aquí donde éste desempeña un trabajo específico: la capacidad de entregar su esfuerzo físico, mental y espiritual. Sin embargo, esas condiciones de trabajo pueden presentar riesgos para la salud física, mental y emocional (que se ven reflejadas con el pasar del tiempo, debido al desarrollo de las actividades repetitivas); en donde incluso pueden ser extremadamente peligrosas para el cuerpo.

Dentro de este contexto, «Individualmentecolectivo» busca indagar en el cuerpo del trabajador que habita lugares en donde desarrolla actividades repetitivas y experiencias con los otros. En efecto, es importante hablar de corporeidad ya que, cuando se habla del cuerpo, se dice que este no nace, sino que se hace (bajo la medida en la que las experiencias son el resultado de lo que somos y nuestra relación con los demás). Es por ello que nuestro cuerpo es la herramienta por la cual transitan sensibilidades, aprendizajes y procesos culturales, sociales e históricos. Por ello como dice Cornelio Águila y Juan López (2018):

*El cuerpo ya no solo se considera como una máquina u objeto entrenado y modelado, sino lo que nos hace ser lo que somos, la vía para conocer e interactuar con el mundo y una experiencia del saber a través de los sentidos... (p.414)*



De tal manera, el conjunto de estas expresiones (hombre, espacio, objeto, etc.) llegan a ser puntuales al momento de concebir a través del cuerpo, con éste como mediador, la corporeidad, lo «humano corporeizado», la conciencia hecha gesto, movimiento o palabra: presencia y comunicación. La visión integradora individual, permite revisar lo humano desde la óptica de una configuración doble, pero actuando como unidad, como un todo, como ser fulgente, global y holístico.

Por ello, se concibe la corporeidad como una alusión global al cuerpo que refleja a la persona, tal como lo expresa Barroso (1987):

[...] es “experiencia física”, “imagen física”, “expresión total”, “expresión facial”, “postura”, “actitudes corporales”, “movimiento”. Cuerpo hace alusión a pararse, sentarse, caminar, moverse, comer, reírse, amar, saltar, mantenerse en equilibrio, expresarse, sentirse bien, estar sano, disfrutar, sentir y vivir. Cuerpo es toda la actividad del hombre. Y en el cuerpo se registran, segundo a segundo, todos los procesos, aun los más insignificantes, que se están suscitando dentro de cada individuo. El cuerpo es un monitor de la autoestima (p. 117-118).

De acuerdo con esta concepción, puede decirse entonces que la naturaleza humana no separa, sino que se manifiesta en unidad, incluso sin proponérselo, como dice Merleau – Ponty (1975):

*Yo no soy el autor de mi cuerpo, no he decidido nacer, y una vez nacido, yo mismo brotó a través de mi cuerpo, haga lo que haga. Y no obstante, este cuerpo no es un accidente o hecho que sufro, puedo encontrar en él goce y satisfacción o encontrar en él un recurso contra sí mismo, como sucede en una decisión que me compromete. Me miran y me miro, me siento, siento y me sienten... este es mi cuerpo, yo soy mi cuerpo" (p. 48).*



De modo que, acercar una experiencia artística a su lugar de trabajo e indagar más sobre sus cuidados, de acuerdo a la norma «SG-SST», enfatizando en algunos de sus riesgos (físico, psicosocial y biomecánico), permitirán sentir, ver y escuchar su cuerpo, dejando a su paso un proceso de interiorización y reflexión sobre sí mismo; en tanto que, una relación con y hacia los demás le permitirá bienestar en su área laboral. Teniendo en cuenta que cada experiencia es única en cada sujeto y que ésta deja procesos de transformación diferentes, el acontecimiento vivido suscita en el sujeto situaciones, emociones y pensamientos que luego quedan en la memoria activa. Dado lo anterior, el desarrollo de cualidades propias que faciliten el buen convivio en colectivo, que parte desde la autonomía de cada sujeto que se permite visualizar las experiencias que construyen su cuerpo y en tal medida cómo estas desencadenan experiencias con los otros.

Por ello, mediante experiencias artístico-creativas que propicien dinámicas de conciencia corporal en aras de prevenir accidentes y enfermedades laborales, es sumamente importante el cuidado de sí mismo a través de la reflexión sobre las corporeidades. Abriendo espacios nuevos de co-creación con los colaboradores, por medio de música «no convencional», danza y teatro de objetos (herramientas del campo artístico que ayudan a identificar las necesidades del cuerpo y su relación con el entorno laboral); dando una mirada paralela a lo que también requiere la ley «SG-SST», es por esto que «Individualmentecolectivo» emplea el modelo educativo de Investigación Basada en las Artes (IBA), que se define como un tipo de investigación de orientación cualitativa que utiliza procedimientos artísticos (literarios, visuales y performativos) para generar experiencias en que las partes involucradas revelan un punto de vista que no se logra obtener con otro tipo de investigación (Dodds, 1946). En efecto, la experiencia de co-creación por la que transita el individuo permite darle un lugar de reflexión, es incluso el principio de transformación en su vida; rompiendo la cotidianidad y dejándose permear por sus ideas, pensamientos, representaciones y entre otros.

Por consiguiente, se aplica la metodología de investigación artográfica, la cual ve la investigación-acción como una praxis de vida; de manera que, las prácticas de los artistas se convierten en el lugar de investigación desde el cual se obtienen datos cualitativos como entrevistas, fotografías, observación participativa, entre otras. Esto hace de la investigación una práctica de vida, además de que esta metodología permite a este proyecto comenzar con una pregunta o varias preguntas que con la experiencia permiten ser evolucionadas (en donde se piensa en la creación de conocimiento a partir del trabajo de co-creación entre docente en formación y colaboradores de la empresa), rechazando el concepto de sujeto como estudio en el campo educativo laboral que presenta una condición pasiva; para que por el contrario sea un sujeto que redescubra su condición autónoma, creativa y reflexiva, o como diría Rita L. Irwin (2013):

*Los artistas participan en la investigación artística que les ayuda a explorar diversos asuntos, temas o ideas que inspiran su curiosidad y su sensibilidad estética. Los educadores participan en la investigación educativa que les ayuda a explorar los asuntos, temas e ideas que inspiran su aprendizaje, y el aprender a aprender (p.108).*

En efecto, y siguiendo los principios de esta metodología, se busca que las dos partes involucradas permitan explorar mediante el cuerpo y en conjunto los conocimientos sobre el cuidado de sí y su relación con las normas «SG-SST»; ya que, los colaboradores son los principales actores de su labor, lo cual les permite transmitir el conocimiento sobre su área laboral, complementándose así con las indagaciones de la docente en relación con el cuerpo y el «autocuidado» por medio de la práctica artística.



Para la docente en formación, y según su visión artográfica, se eligieron herramientas cualitativas para la recolección de los datos; la creación de una bitácora que fue entregada a cada uno de los participantes, lo que permitió conocer y sintetizar las distintas reflexiones y posturas; además de entrevistas, fotografías y una observación participativa con los colaboradores como co-creadores de la experiencia.

Esta metodología fue desarrollada bajo tres parámetros: el primero de ellos acude al arte como eje movilizador; el segundo, nos habla de un dispositivo-pedagógico, el cual está inmerso bajo una experiencia nueva en un lugar poco convencional como lo fue la empresa; el tercer y último, recoge los anteriores en donde la experiencia será el desarrollo de todo lo planteado para el aprendizaje y construcción de conocimiento en este sentido. Unir las prácticas artísticas con la norma genera una forma de conversación relacional que surge en los encuentros.

Por otro lado, es bastante relevante en esta investigación el aporte del psicólogo neoyorquino Herbert Freudenbenger en 1974, en lo que denomina el Síndrome de Burnout. Este síndrome es provocado por el agotamiento mental, emocional y físico que presenta el individuo; exigencias agobiantes, estrés crónico o insatisfacción laboral que afectan su buen desarrollo personal y profesional (Arís, 2009). Es por esto que resulta importante encontrar soluciones a problemas comunes, en donde el colaborador pueda transmitir sus saberes y aportar nuevas miradas y reflexiones en su proceso como co-creador del espacio y la experiencia.

Este proyecto se apoya en los pilares de la educación según Delors Jacques (1994): «aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos, aprender a vivir con los demás y aprender a ser»; en relación a estos pilares, para el desarrollo de conocimiento crítico durante el proceso de aprendizaje de los trabajadores, este proyecto se enfoca en el tercer pilar, donde se menciona el «aprender a vivir juntos conociendo mejor a los demás», su historia, sus tradiciones y su espiritualidad y, a partir de ahí, crear un espíritu nuevo que impulse la realización de proyectos comunes; o la solución inteligente y pacífica de los inevitables conflictos.

Es por esto relevante pensar en prácticas educativas que contribuyan a los colaboradores, trabajadores de dichas entidades, en la construcción de espacios nuevos donde se fortalezca el «SG-SST»; el hecho de que, a mayor calidad humana, mayor calidad productiva en donde los colaboradores sean el eje central para el buen desarrollo económico, posibilitando así espacios de bienestar y calidad humana que permitan a esta entidad logros

# BITÁCORAS SENSIBLES

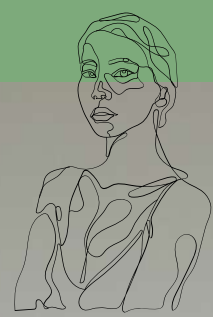
Este apartado nos habla sobre la importancia de la bitácora en la experiencia de los colaboradores; enmarca el lugar de enunciación y reflexión sobre los distintos temas ya mencionados anteriormente. Un punto de partida del proyecto es la extra cotidianidad. Por lo que fue importante plasmar la reflexión desde otros lugares de libre expresión, no solo en una hoja, sino también recurrir a nuevas y diferentes formas de plasmar experiencias; es decir, que ésta no posee una única manera de ser redactada, dibujada o plasmada, La bitácora no mantiene un orden exacto, pero esto no quiere decir que no condense la información y su respectiva reflexión en el proceso; ésta es de carácter creativo, imaginativo y con la cual se permite aventurar a la exploración y reflexión desde distintas miradas . Cada participante obtiene una bitácora de uso personal para el desarrollo de la experiencia. Bajo la premisa de poder plasmar la reflexión y propiciar el buen dialogo en colectivo, se entregaron aproximadamente 200 bitácoras, que iban siendo utilizadas en el espacio educativo-creativo. Se reconoce la importancia de poder plasmar las reflexiones, opiniones e incluso dudas de cada sujeto, además de fortalecer la memoria corporal por la que pasa. También fue un espacio para el auto descubrimiento personal y para conocer aquellos problemas de comunicación, escucha, y demás lugares que tienen efecto en la relación con los otros.

Como bien podría decir Balzo:

*“la bitácora es un viaje hacia una percepción particular de las cosas, es decir un proceso en sí mismo. Se necesita apelar a la creatividad y a formas de comunicación ligeras de conceptos, pues en este sentido la bitácora supone una visión personal e íntima. También se puede entender como el antecesor natural a una “obra” en curso; es por esto que en la bitácora nada es definitivo, incluso los aciertos o las frustraciones.*



# TRABAJO DE CAMPO



Este proyecto parte en la búsqueda de una entidad que pudiese adentrarse en la experiencia artístico-pedagógica en función de fortalecer el «SG-SST». Se visitaron dos (2) empresas a las que llamaremos empresa A y B; en esta última no fue posible llegar a un acuerdo mutuo. En tanto que la empresa A menciona no tener tiempo para estas actividades y la empresa B no se comprometía con el uso de la imagen. Se encontró que la empresa A presenta un índice alto en accidentalidad (89 personas accidentadas al año), donde el profesional en «SG-SST» espera tener un número de 100 finalizando las actividades anuales. Además de enfermedades laborales ya identificadas, la empresa B cuenta con un practicante que fomenta el deporte, pero el cual no hace inferencia sobre los riesgos y la ley (en esta empresa se presenta un número de 1 accidente al año); al cerrar el año se esperan 0 accidentes laborales. La visita a estas entidades reafirma que el manejo de esta ley está bajo una educación tradicional que dificulta el proceso de interiorización de tal conocimiento.

En esa medida, se acude a una última entidad, en donde su interés por el proyecto es bastante alto. Se inició el proceso el día 02 de febrero del 2022 y culminó el 06 de abril del mismo año. Se propuso a la entidad una ficha técnica para un desarrollo en el primer trimestre; se destinaron un número de sesiones (10) trabajadas sobre la matriz de «SG-SST» de la empresa Inducarton. Se hizo entrega de la bitácora creada para los colaboradores por parte de la profesora en formación, para que se plasmara en ella las reflexiones de los encuentros. La entrega de bitácora sensible tenía como razón promover la autonomía del colaborador.

De tal modo, la construcción del dispositivo parte de la idea de entender a la empresa Cartonería industrial SAS Inducarton y sus trabajadores, de acuerdo a sus actividades a desarrollar y su propio plan de «SS-SGT», colaboradores en constante relación. Entendiendo ambos el cumplimiento a la señalización y uso de elementos de protección personal; procedimientos operativos seguros, inducción y reinducción de manejo de equipos, capacitación sobre peligros y riesgos; pausas activas, charlas de manipulación de higiene y manejo de cargas; prevención del consumo de sustancias psicoactivas, estilos de vida saludable, entre otras.

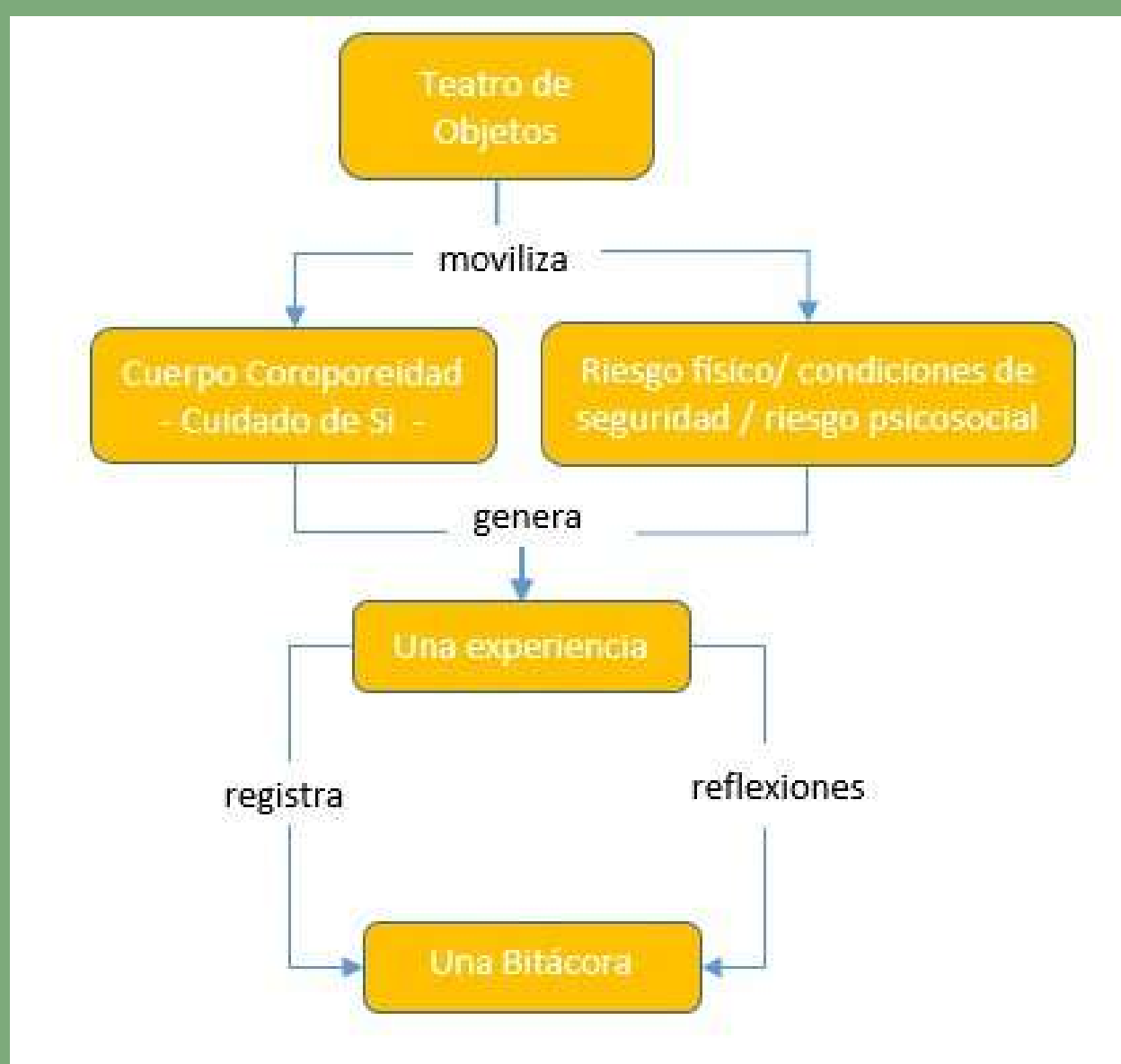
Este plan de prevención es suscitado por:

- Factores de riesgo: físico, mecánico, psicosocial, entre otros.
- Consecuencias: dolores físicos, laceraciones, pérdida de miembros, traumas, traumas por contacto, enfermedades, desórdenes musculoesqueléticos, estrés, accidentes, contusiones y problemas psicológicos.

Ahora bien, bajo estos parámetros, inmiscuir todas estas ramas desde una nueva pedagogía y un teatro participativo donde el cuerpo sea el eje central de cada experiencia y reflexión, abrió paso a la construcción de un aula participativa nueva e interactiva que permita disponer de la creación individual y conjunta. Para esto mostraremos los siguientes ítems que hicieron posible la construcción del dispositivo:

- Arte como eje movilizador: elementos brindados por el arte son los que median el proceso.
- Dispositivo pedagógico: Bitácora que enmarca el tránsito de la experiencia.
- La experiencia: La vivencia del proceso en cada una de las sesiones.

# DISPOSITIVO ( MAPA CONCEPTUAL)



**INDIVIDUALMENTE COLECTIVO**



**INDIVIDUALMENTE COLECTIVO**



# TRABAJO DE CO-CREACIÓN Y RESULTADOS



Este proyecto se enfoca en el cuerpo individual y colectivo del trabajador y sus diferentes problemáticas que se presentan en el área laboral y personal. Es importante mencionar lo que ha surgido dentro de la creación con los mismos colaboradores, sus creaciones-reflexiones, pensamientos, entre otros; además de enunciar la aparición de nuevos elementos de creación en los encuentros según la necesidad de los colaboradores.

1. Darle un sentido tangible a la palabra: por medio de un objeto que permite explorar, visualizar y reflexionar sobre ella (la palabra), al punto de sentir que no puedo hacerle daño y debo cuidarla, bajo la premisa, « ¡Cómo lanzó el objeto, lanzo mi palabra! ». En este caso, la palabra es un peluche con figura de animal. Cada grupo se apropió del elemento propinándole un nombre (Cocoliso, Roberto, Pocalucha, Memo, entre otros).



2. Creación del cuerpo colectivo a gran escala: bajo la exploración con los elementos de seguridad y herramientas de trabajo, su extra cotidianidad, surgió la premisa de poder plasmar qué objetos componen mi cuerpo en el área laboral, logrando una reflexión colectiva sobre los riesgos a los cuales esté expuesto el cuerpo.



3. Canto: una manera nueva de expresar lo que se identifica, se piensa y se siente sobre el tema que se ha puesto en el grupo.



4. Creación de historias: instalar la memoria del cuerpo, ¿cómo estuvo ese día? ¿Qué pasó? ¿Qué dije? ¿No soy el único con el mismo sentimiento, pensamiento? Para una reflexión en colectivo que permite el diálogo, la escucha y la comunicación con los demás y hacía mí sobre situaciones colectivas.



5. Día de terror en la empresa: los días en los que menos comunicación y energía se tenían eran los fines de mes, debido al aumento de trabajo y responsabilidad hacia el mismo y los compañeros; se identificó que en esos días están mucho más expuestos a cualquier riesgo. Es necesario priorizar el cuidado de sí para cumplir los objetivos en colectivo



# ¿CUERPO, RIESGO FÍSICO Y CONDICIONES DE SEGURIDAD?

## MÚSICA NO CONVENCIONAL

Reconocimiento y apropiación del espacio con los elementos de trabajo; exploración de la cotidianidad a la extra-cotidianidad. Reflexión sobre el uso de los elementos y su riesgo en el cuerpo a largo y corto plazo.

- Comunicación, escucha y trabajo en equipo.



## REFLEXIÓN EN COLECTIVO

- Todos tenemos algo por preguntar, enseñar y mencionar. La actividad no es de carácter pasivo, por eso una de las manifestaciones más comunes entre los colaboradores es la risa.
- Creación e identificación (color y peso de la frecuencia del uso) y exploración sonora ¿para qué sirve? Propiciando ritmos en grupo y encuentros con el canto como herramienta de comunicación sobre el daño con los elementos en el espacio. Identificando los elementos tangibles y no tangibles en mi cuerpo y el de los otros, en relación con el espacio y con los elementos de trabajo

# ¿CUERPO Y RIESGO BIOMECÁNICO ?

- **BIO: CUERPO VIVO QUE SIENTE Y PIENSA**
- **MECÁNICO: ACTIVIDAD REPETITIVA**

## DANZA

Memoria sobre el movimiento repetitivo y las diferentes posturas que se presentan día a día en el desarrollo de actividades laborales. Transformándolos en un movimiento extra-cotidiano que me permiten explorar y observar el problema, brindo así conocimiento acerca del mismo; logrando encontrar en el mimo soluciones a este riesgo.



## REFLEXIÓN EN COLECTIVO

- La memoria corporal, con respecto al movimiento repetitivo en el área laboral, permitió la identificación minuciosa de cada parte del cuerpo que se usa para la actividad de trabajo. Las molestias presentadas pueden ser provocadas por el movimiento.
- Un problema lo vuelvo una solución, el movimiento se vuelve extra-cotidiano por medio de la danza y ésta arroja una solución en cuanto a que cada movimiento encontrado posibilita fortalecer el cuerpo individual y la apropiación del auto cuidado; desarrollando los movimientos encontrados antes, durante y después del día laboral.

### FRASE COLABORADOR:

"Alguna parte de nuestro cuerpo se puede dañar y esta no tiene repuesto como las maquinas, por eso ejercitar autonomamente me permite estar bien"

# ¿CUERPO Y RIESGO PSICOSOCIAL?

## TEATRO DE OBJETOS

Habilidades, conocimientos, iniciativa y autonomía en mi lugar de trabajo. En este apartado se encuentra la suma de todas las actividades desarrolladas ya que, propicia la demanda en la tarea a desarrollar y sus distintas relaciones: cohesión, calidad y trabajo en equipo. Acompañamiento e identificación de los diferentes problemas de relación individual y colectiva con el cuerpo y la palabra en las actividades laborales.

- ¿Qué emoción he sentido en mi lugar de trabajo?
- ¿He sido el único que siente esa emoción?
- ¿Cómo se puede resolver estos problemas en grupo?

Para la creación de los diferentes personajes se pensó en el uso de Elementos de protección personal «EPP», como: guantes, tapa-oidos, cofias y demás elementos que encontrándose en mal estado la empresa deshecha o recicla. Permitiendo pensar en primera medida sobre el reducir, reciclar y reutilizar se crean estos personajes, y en segunda medida, entendiendo éstos elementos como una extensión del cuerpo en el área laboral.

## REFLEXIONES EN COLECTIVO

- El personaje representaba el cuerpo y su relación con los otros, identificando problemas que ocurren con frecuencia, como llanto, mal humor, discusiones entre ellos por temas laborales o mal entendidos, descubriendo fallas de comunicación, pero a la vez una posible solución común, en donde es primordial tener el foco en la comunicación, la escucha y la palabra.
- Para poder atender estas situaciones de una mejor manera, se manifestó que la actividad permite hablar desde el yo, que no es una totalidad del mismo, pero que sí es una extensión del yo y por ende le permite ser explícito en lo que se quiere comunicar sin el temor de hablar de situaciones tensas, en donde los otros puedan hacer una reflexión y no se sientan juzgados o lastimados.



# **PALABRAS CLAVES POR LOS COLABORADORES**

**¡SOMOS UN EXTENSIÓN DE LA MAQUINA, NOS SENTIMOS COMO ROBOTS!**

**SOLUCIÓN A PROBLEMAS COMUNES, INTERCAMBIO DE SABERES**

**ACOMPañAMIENTO A LOS COMPAÑEROS, ESCUCHA Y TRABAJO EN EQUIPO**

**DIFICULTAD PARA SER LÍDER Y TOMAR DECISIONES**

**GRATITUD POR MI TRABAJO Y COMPAÑEROS, SOMOS UNA FAMILIA**

**¡VAMOS A TRABAJAR CON GRAN ALEGRÍA DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD!**

**¡MI CUERPO QUIERE!**

**COMER, DORMIR, UN MASAJE, DESCANSAR, COMER HELADO Y MÁS MOVIMIENTO**

# REFLEXIÓN DISPOSITIVO

Imaginación, Conciencia y transformación del espacio y los objetos.

- El dispositivo permite sondear sobre las distintas maneras de apropiación, transformación y uso extra-cotidiano de los objetos y el espacio, hablando sobre :

Condiciones de seguridad (Reflexión sobre los elementos , herramientas ,equipos o piezas de máquinas y su relación directa en el cuerpo); entendiendo y reconociendo que hay espacios y/o elementos de trabajo, en donde su daño al cuerpo no dependen de su uso, ya que siempre está presente y deben convivir con este riesgo, por ejemplo, la aspiración indirecta de los químicos, la emisión de luz, las radiaciones, el ruido, entre otros; por ello la importancia de identificar cómo pueden hacer daño. La comunicación asertiva en colectivo para encontrar posibles soluciones a todos, tanto el cuidado de sí como se refleja en el uso del bloqueador solar, uso de gafas o tomar vitaminas, entre otras.

- Riesgo Físico. Reconocimiento sobre los lugares precisos donde se presenta iluminación, ruido, vibración, temperaturas extremas, presión atmosférica o radiaciones; pero si están en el espacio, por otro lado, hay herramientas que si dependen del cuidado del colaborador para evitar cualquier trauma, lesión o enfermedad en el cuerpo. Los usos cotidianos de los elementos generan que el colaborador pueda perder la noción de su peso, color, incluso del daño que pueden ocasionar; por ello la escucha, la comunicación y los distintos diálogos que se abrieron en el espacio de manera extra-cotidiana posibilitaron entender estas reflexiones en colectivo.

- Espacio de introspección individual bajo la pregunta: ¿cómo está mi cuerpo hoy? Encuentro físico y mental, donde el colaborador identifica y reconoce, en un espacio íntimo de reflexión sobre el cuerpo individual, sus deseos, problemas y demás lugares por medio de la respiración como conductor de la concentración, la imaginación y la exploración.

- ¿Existe el estrés? ¿Presentamos el Síndrome de Burnout? El estrés es una palabra muy famosa entre los colaboradores, por ello fue de suma importancia la identificación de la manifestación de molestias físicas tanto como comunicativas (debidas al alto ruido, las radiaciones o emisiones de los elementos de trabajo) y como éstas provocan conflictos en el cuerpo individual y su relacionamiento con los otros cuerpos a corto y largo plazo; en donde el estrés puede ser visible y reconocido en momentos por situaciones o elementos tangibles, pero también su aparición puede ser provocada por el mismo sujeto en donde no se reconoce y se vive todo el tiempo con molestias individuales que interfieren en la relación consigo mismo y los otros.



# REFLEXIÓN COLABORADORES



1. Los ejercicios de creación colectiva entre los colaboradores han generado confianza, reflexionando y observando los diferentes problemas de comunicación y riesgo que se presentan en el grupo, en el espacio y los objetos.

2. Los trabajadores mantienen la risa como manifestación de un cuerpo diferente en disposición del aprendizaje, reflexión y dialogo en grupo.

3. Solución a problemas comunes a largo y corto plazo dentro y fuera del área laboral.

4. Las partes más afectadas del cuerpo son:

- La Cintura
- La espalda
- El pecho
- La cabeza
- El Cuello
- Las manos
- Los pies
- Las muñecas





# CUERPO-ACCIÓN-REFLEXIÓN

## 1.¿CÓMO ES NUESTRO CUERPO?

Trabajo de memoria y reconocimiento del cuerpo individual y colectivo bajo las preguntas: ¿cómo está? ¿Lo escucho? ¿Qué hago para cuidarlo?  
¿Qué encuentro en mi cuerpo?

- Corazones tristes
- Cansancio y hambre
- Dolor de espalda, piernas, manos, brazos, columna, cuello, cabeza, talones por estar de pie gran parte del día y adormecimiento de manos
- Agradecido por mi trabajo

## 2.¿LA ACTIVIDAD ARTÍSTICA QUE ME PERMITE?

- Exploración y escaneo del cuerpo físico, emocional y mental.
- Satisfacción, deseos de seguir explorando, comodidad y tranquilidad.
- Momento de respiración, encuentro, relajación y cambio de estado de ánimo (risa).
- Escucha, atención y comunicación con mi cuerpo y los otros cuerpos.

## 3.¿QUÉ COLOR TIENE MI CUERPO?

- Azul, morado, verde, blanco, rojo, negro o amarillo

## 4.¿QUÉ CONSTRUYE MI CUERPO EN EL ÁREA LABORAL?

Es construido por varios elementos tangibles y no tangibles que pueden producir riesgo físico a largo y corto plazo, tales como:

(INTANGIBLES) La presión, el tiempo, las emociones, los pensamientos, la palabra, entre otros.

(TANGIBLES) Células, extremidades, huesos, articulaciones. El espacio, los elementos, las herramientas y objetos.

Todo esto va encaminado bajo la experiencia. La transformación y el relacionamiento entre cuerpos, que se va construyendo en la vida con el mundo y los otros.

La exploración con los objetos y el buen dialogo arrojaron datos importantes de aprendizaje que se comunicaron con todos los grupos bajo la premisa de el respeto sobre las maneras de expresión y libertad de cada sujeto.

## 5.¿CÓMO TRANSITA NUESTRO TERRITORIO CUERPO EN EL ÁREA LABORAL?

Los colaboradores manifiestan que sienten el tránsito de su cuerpo de dos maneras:

- Cuerpo tenso: la comunicación con el cuerpo es diferente a la verbal.
- Cuerpo Cansado: movimiento Bio-mecánico; Somos robots.

Observación: los riesgos físicos no solo pueden quedar en la empresa, por el contrario, pueden transitar a casa o de casa, al área laboral; es por ello vital cuidar el cuerpo individual y el de los otros para no sufrir daños, retomando una frase coloquial: "Si yo estoy bien, puedo estar bien con los demás".

Es por esto que la comunicación es primordial para evitar mal entendidos, en donde el trabajo en equipo pueda ser fortalecido, entendiendo y colaborando para buscar mecanismos de dialogo para el buen relacionamiento en el espacio y los objetos.

# NOTAS DE VIAJE



## ¿ QUÉ CUIDADOS REQUIERE MI SEMILLA INTERIOR?

Estas notas de viaje se encaminaron bajo la simbolización de una planta, concibiendo que hay gran variedad de especies y que cada una requiere cuidados diferentes; en ese sentido haciendo alusión a la semilla interior es ahí donde se preguntó por el crecimiento de esa planta y sus cuidados.

Fue de suma importancia para el proyecto la manifestación del cuidado individual y la autonomía del auto cuidado en todas las semillas, observando el gran jardín que se tiene en colectivo .

"Antes de las actividades se veía un poco disperso el grupo, después de las actividades se encontró mucho más compañerismo, mucho más dinámica, incluso la comunicación entre la gente mejoro bastante, la actividad me pareció muy bueno ya que es algo fuera de la rutina lo que pone en comparación a las actividades de pausas activas es mucho mejor estas actividades".

El grupo logro compaginar bastante bien y logramos sacar adelante la actividad y descubrir sonidos, movimientos, funcionalidades de los diferentes elementos, se descubrieron habilidades de compañeros que no teníamos idea, se logró salir de ambiente netamente laboral para distraerse un poco y salir de la rutina.

"El encuentro de danza ha sido una actividad muy chévere, debido a que nosotros en el área de trabajo, podemos practicar el tema del riesgo biomecánico y también lo podemos tomar en práctica en nuestro trabajo".

"Las actividades que hacen son muy buenas pues porque, nos relajan sacamos un poquito todo ese, como todo ese estrés de estar en la monotonía del trabajo".

"Las actividades me parecieron muy interesantes, que ayudan mucho para el tema del estrés laboral y cambiar las rutinas, nos ayudan también para mejorar y no tener enfermedades a futuro y tanto físicamente como mentalmente como vi una mejora en su ánimo después las actividades, trabajar con más ganas con una sonrisa".

Lograr tener una pausa activa diferentes que ayudaran a identificar riesgos en su puesto de trabajo o identificar que de las mano con las herramientas y epps, pues ellos podían desarrollar todas estas actividades las marionetas, la música no convencional, el baile, también pues se mejoró la confianza entre los mimos compañeros, se mejora el trabajo en equipo que son cosas fundamentales para nosotros y que debemos seguir mejorando cada día mas.

"Lo que más nos llamó la atención del proyecto fue la comunicación entre nosotros, las actividades en grupo que se hicieron, los problemas que se generaban en el grupo y la soluciones que se dieron."

"En la rutina podemos sacar del día a día algo motivante , para que no se vuelva todo ahí robótico, bailamos".

Mi cuerpo antes de la actividad se sentía "bien" sin embargo, muy acomodado en su cotidianidad, es decir: mi entorno es el mismo siempre y no identificaba (en el caso de hoy con la actividad) el sonido o las características de los objetos que nos rodean. No se me facilito crear con mi objeto (grapadora) pero en equipo y relajarme más encontré el ritmo y sonido con el que realice la actividad.



"En las actividades que hacemos con la máquina, hacemos un movimiento muy pequeño, ya no vamos a hacer eso por el contrario grande para no sufrir daños como desguince, pérdida de maguito rotador".

Me siento tranquilo y un poco más suelto corporalmente, los ejercicios permiten desligar momentáneamente los pensamientos laborales, propiciando un espacio más tranquilo y sereno, debo incrementar más a menudo estas distensiones, que me sirven para poder tener un espacio de mente sana y cuerpo sano.

La fatiga y el estrés mandarlos a volar, motivarme diariamente y tomarme las cosas con calma y por qué no tomar más agua.

Mi cuerpo necesita más tranquilidad, trabajo en equipo, menos estrés. ¡Siempre llego con buena actitud al trabajo!

Esta actividad me deja de aprendizaje hacer con más frecuencia pausas activas, hacer las cosas con más armonía.

En la actividad considero que la imaginación en nuestro grupo estuvo a flote ya que no es fácil que con un día tan atareado de trabajo y tan estresante se pueda mantener o tener imaginación para algo extra o lo común del día, es aprender nuevamente esta palabra IMAGINACION, digo esto ya que en la cotidianidad no hay tiempo para algo así, para imaginar o para también a hacer algo nuevo y lúdico.

Mi cuerpo quiere el día de hoy una buena energía, me siento feliz por nuevos proyectos en mi vida

Hoy identifique el dolor de espalda del cual me debo cuidar, mejorando las emociones que se presentan en los diferentes encuentros de trabajo.

## ANÁLISIS Y REFLEXIÓN

Para este proyecto fue importante entender la estructura educativa y los contenidos a movilizar según la norma SST; esta se enfoca en una educación tradicional donde se muestra que es de carácter pasivo, tanto por la manera de dialogar sobre la norma como por los aspectos necesarios para cumplirla en pro del colaborador y la entidad. Ahora bien, «Individualmentecolectivo» rompe esta estructura partiendo de llevar el aula a un lugar poco convencional para la enseñanza como lo fue la fábrica. Este es un espacio acompañado de elementos tales como maquinas, señalización, herramientas y entre otros; además está acompañado del ruido, que es una de las premisas más riesgosas para los sujetos que habitan el espacio.

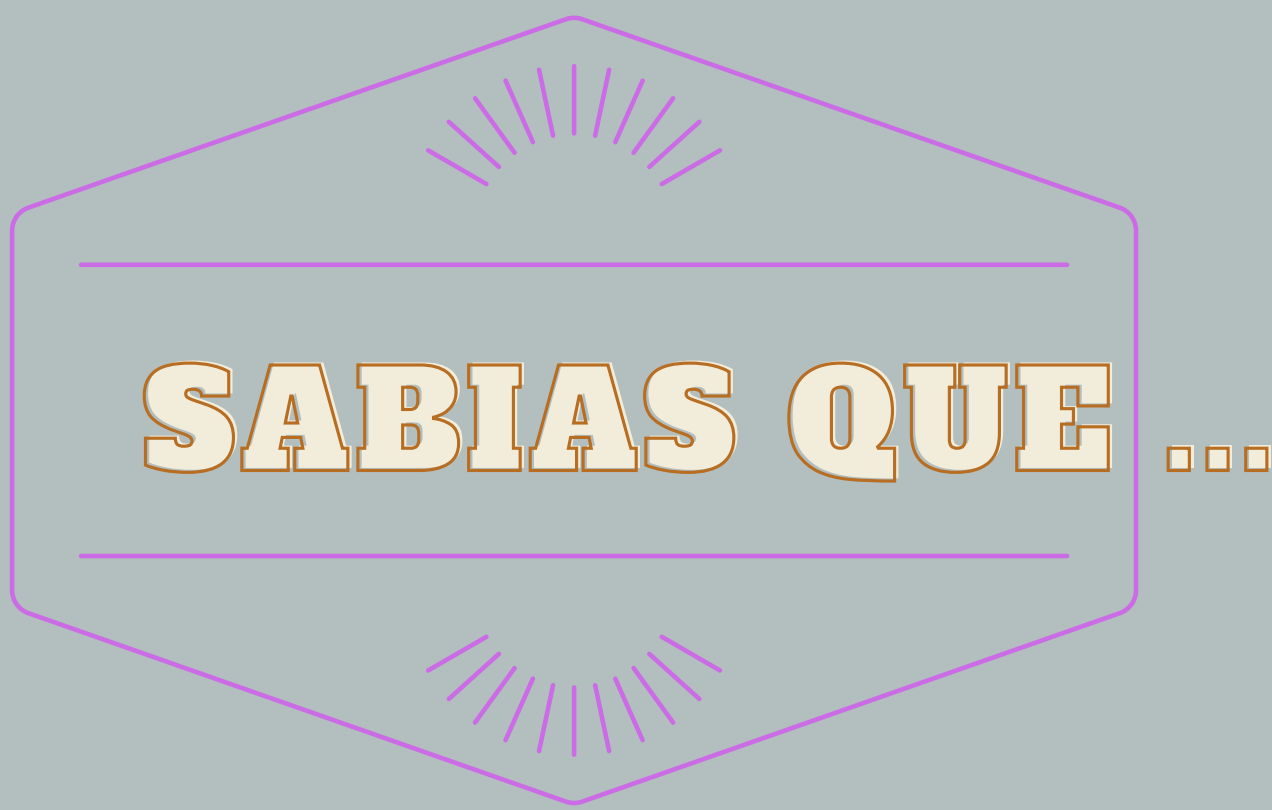
Estar cerca de esta configuración permite disponer el lugar de otras formas, desde una especie de educación extra cotidiana para entender la cotidianidad. El dialogo entre colaborador y docente en formación permite hacer un aporte a la norma SST partiendo de entender el cuidado de sí y el cuerpo en función de explorar prácticas educativas desde la experiencia en el ámbito artístico; en donde prima el intercambio de saberes, pues el colaborador es un profesional de su quehacer, construido en intercambio con su lugar de trabajo.

Por ello es importante hablar en colectividad desde la individualidad, entendiendo que no se habita en el espacio solo y que la experiencia del día a día permite el relacionamiento entre sujetos (dispuestos a un objetivo laboral y con la vida misma). Permittiendo a este dispositivo entender al colaborador, sujeto que no se distancia del aprendizaje y que por el contrario sea actor y creador activo de su propia interpretación, como un co-creador; donde junto a la docente puedan investigar sobre el cuidado de sí, lo riesgos y la norma bajo la exploración del cuerpo.

Sin tener un objetivo cuantitativo en el proyecto, cabe mencionar que los resultados del dispositivo y la investigación, arrojaron en el primer trimestre del año un numero de 0 accidentes e incidentes en comparación del año 2021; donde se encontró un numero de 3 incidentes y 3 accidentes con un total de 14 y 40 días de incapacidad para los colaboradores afectados. Dentro de las reflexiones por parte de los colaboradores, sin necesidad de preguntar o poner en comparación el desarrollo de pausas activas, mencionaron tener mejor comunicación con los demás y sentir la necesidad de cuidar el cuerpo bajo experiencias como la que se obtuvieron con «Individualmentecolectivo». Entendiendo que el cuerpo seguirá por siempre en construcción y que cada sujeto siempre tiene algo que aportar, algo para el bienestar en colectivo, para lo significativo en la vida.







## LOS COLORES TIENEN EFECTO EN COMO NOS SENTIMOS Y REACCIONAMOS

**Color Azul:** Calma, responsabilidad, paz, fuerza.

**Efecto:** Sensación de frescura y relajación.

**Color Morado:** Creatividad, lujuria, romance.

**Efecto:** Inspiración, sensación de riqueza material.

**Color Verde:** Nuevo comienzo, crecimiento, armonía, naturaleza.

**Efecto:** Sensación de estabilidad y calma.

**Color Blanco :** Pureza, limpieza, virtud.

**Efecto:** Simplicidad, minimalismo.

**Color Rojo:** Fuego, pasión, importancia, peligro.

**Efecto:** Sube la presión sanguínea, mejora el metabolismo.

**Color Negro :** Poder, elegancia, maldad, moderno.

**Efecto:** Sofisticación, nerviosismo.

**Color Amarillo :** Felicidad, esperanza, discreción.

**Efecto:** Sensación de calma, de permanencia, positividad.



# UNA CANCIÓN EN COLECTIVO

Con los guantes me protejo las manos, pero cuando me lo quito y me los pongo me dan hongos, después de bañarme.

Con el bisturí me corto el dedo, me corto el dedo, me corto el dedo.

con el esfero me puedo chuzar y sin los guantes me rallo las manos, me rallo las manos descartando.

Con la cinta pego cajas pero... Me puedo cortar, me puedo cortar, con la flecha me puedo chuzar.

# RECOMENDACIONES POR PARTE DE LOS COLABORADORES

- Bajo la exaltación practicar:
  - 1.frecuentemente la Respiración -Inhalar por la nariz , exhalar por la boca ( 10) veces.
  - 2.Bañar con agua la cara.
  - 3.Mirar la ventana
  - 4.Tener un momento a solas.
- Controlar los nervios con aromáticas de:
  - 1.Manzanilla
  - 2.Valeriana
  - 3.Cidron
- Trabajar más en la escucha y la comunicación en grupo.



# REFERENCIAS PÁGINAS WEB

- Alicia, L., Solar, P., Maricela, I. L., Reguera, G., Gómez, N. P., Lic, I. I., Romero, K., & Ii, B. (n.d.). *La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Orem punto de partida para calidad en la atención*. Scielo. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1684-18242014000600004](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242014000600004)
- Delors, J. (1996). *Los cuatro pilares de la educación*. Univesitat de lies Illes Balears. [https://uom.uib.cat/digitalAssets/221/221918\\_9.pdf](https://uom.uib.cat/digitalAssets/221/221918_9.pdf)
- Garcés Giraldo L. F. & Giraldo Zuluaga, C. (2013). *El cuidado de sí y de los otros en Foucault, principio orientador para la construcción de una bioética del cuidado*. Scielo. <http://www.scielo.org.co/pdf/difil/v14n22/v14n22a12.pdf>
- Sanchez, G. (2003). *Expresión corporal y educación*. Editorial deportiva. <http://www.xarnalot.com/expresiva/wp-content/uploads/2015/01/12-La-EC-danza-en-Patricia-Stokoe.pdf>
- Irwin, R. L., & García, D. (2013). *La práctica de la a/r/tografía*. *Revista Educación y Pedagogía*. *Revista Educación y Pedagogía*. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/revistaeypp/article/view/328771>
- Jones, S., & Woglom, J. F. (2013). *Teaching bodies in place*. *ACADEMIA*. [https://doi.org/10.1007/978-94-6300-744-3\\_6](https://doi.org/10.1007/978-94-6300-744-3_6)
- MacDonald, A. (2017). *A/r/tography Around the World: An Ever Evolving Methodology and Practice*. ResearchGate. [https://www.researchgate.net/publication/313794887\\_Artography\\_Around\\_the\\_World\\_An\\_Ever\\_Evolving\\_Methodology\\_and\\_Practice](https://www.researchgate.net/publication/313794887_Artography_Around_the_World_An_Ever_Evolving_Methodology_and_Practice)
- Pateti Y. (2007). *Reflexiones acerca de la corporeidad en la escuela: hacia la despedagogización del cuerpo*. Scielo. [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1011-22512007000100006&lng=es&tlng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1011-22512007000100006&lng=es&tlng=es).
- San Martín Arévalo. D. P. (2018). *Corporalidad, corporeidad, corpósfera*. *Revista de Investigación y Pedagogía del Arte*. <https://publicaciones.ucuenca.edu.ec/ojs/index.php/revpos/article/view/1634>
- Toscano, D. (2008). *El Bio-poder en Michel Foucault*. *Universitas Philosophica*. <https://www.redalyc.org/pdf/4095/409534415003.pdf>
- Zambrano, A. M. (1994). *LEY>NO: 1. La Industria Aseguradora En Colombia, Avances En El Siglo XX*. Ministerio de salud (Biblioteca Digital). <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/Ley-1562-de-2012.pdf>

INDIVIDUALMENTE COLECTIVO



ENCUENTRO ARTÍSTICO EN GRUPO, NO OLVIDES LLEVAR:  
1. BOTELLA CON AGUA.  
2. COLORES Y UN ESFERO.

Todos los viernes compartiremos un encuentro mágico lleno de arte, aprendizaje y creación.

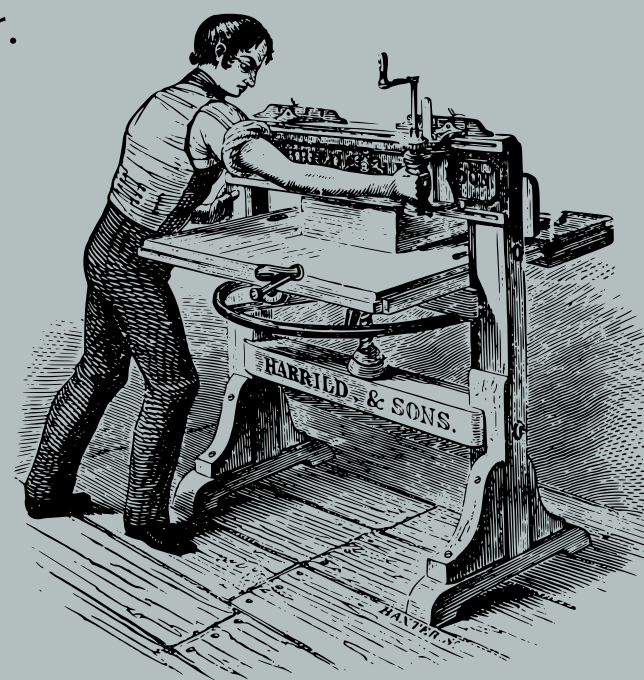
¿TE LO VAS A PERDER?

A CARGO DE: LAURA CRISTANCHO

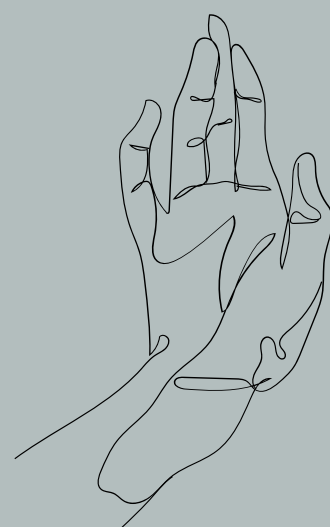
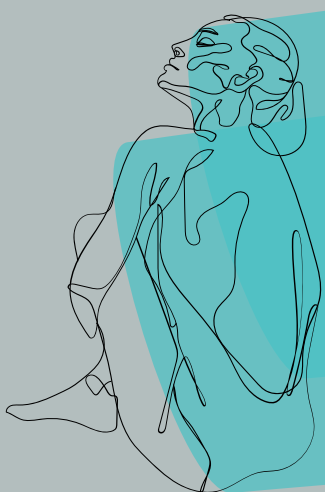


Esta revista y vídeo reportaje son la muestra del resultado obtenido en el proceso de creación del dispositivo en donde reconocemos, exaltamos y agradecemos a la empresa Cartonería industrial SAS Inducarton, al departamento de recursos humanos en cabeza de la profesional a cargo Magdalena Pachon y a su equipo de colaboradores el permitirse descubrir una nueva experiencia en relación con su trabajo, el cuidado y salud de sus colaboradores en diferentes áreas; quienes en este proyecto fueron parte fundamental como Co-creadores obteniendo así un mejor bienestar individual y colectivo aprendiendo por medio de las artes la importancia del cuidado de sí en el área laboral.

Gracias justamente a este trabajo se puede afirmar que la necesidad de espacios artísticos-educativos nuevos en las empresas son fundamentales, en relación con los colaboradores ya que ellos son el actor principal del desarrollo del conocimiento, agradecemos las actividades por parte del «SG-SST» de la empresa por las capacitaciones que realizaron para fortalecer el cuidado en el colaborador.



*"Aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos, aprender a vivir con los demás y aprender a ser" Delors Jacques(1994)*



**CODIGO QR**

Ingresa al código Qr , encontrara el vídeo reportaje de la experiencia de co-creación por parte de esta investigación.

