

# **CUERPOS DEL MIEDO**

Un cortometraje documental sobre la exploración del miedo  
a través de las Artes Escénicas

**María Paula Carvajal Agudelo**

Investigación Creación

**Licenciatura en Artes Escénicas**

Facultad de Bellas Artes

**Universidad Pedagógica Nacional**

**Tutora:** Claudia Torres Cruz  
*Guía y ancla del proceso*

**Noviembre de 2024**

**Bogotá, Colombia**

## **Dedicatoria**

Dedico este proyecto a Luz Amanda Agudelo y Leonardo Carvajal, su amor infinito siempre me ha sostenido y enseñado en cada acción.

## **Agradecimientos**

A Kristen, Taliana, Valentina, Juan, Santiago, Simón, Alejandro y Ángelo por su presencia y confianza. Sus cuerpos le dieron vida a esta película.

A Claudia, por su escucha y palabra precisa. Como un ancla a la tierra me acompañó en este viaje. Desde el cuidado ha sido inspiración profunda.

Al *refugio*, por su compañía que trasciende fronteras. Nati: por ser espacio incansable de lealtad y afecto. Santi: por su apoyo firme y presencia creativa. Por construir juntos nuestros lugares de resonancias.

A mi hermana Veri y a Brian, por su compañía y apoyo en días de mucha intensidad.

A los niños, niñas y jóvenes del grupo *Sementes da capoeira*, junto al director y amigo Jimmy: su confianza y cariño genuino permitieron descubrirme como profesora.

“... hay que aprender a afrontar los miedos. No es que el miedo vaya a desaparecer, simplemente dejará de ser un obstáculo”.

***bell hooks, en su libro “Todo sobre el amor”.***

A ti, que te interesa leer este documento, te doy la bienvenida.

Estas palabras hacen parte de la narración de un camino. Aquí te cuento el recorrido personal, artístico, pedagógico e investigativo que he transitado para llegar hasta este momento.

Antes de iniciar esta lectura, te quiero invitar a realizar un ejercicio consciente de respiración. Según el lugar en el que estés, revisa la posición actual de tu cuerpo, cómo están ubicados tus pies, manos y espalda. Te invito a inhalar profundamente por la nariz en cuatro tiempos: uno, dos, tres, cuatro. Sostener el aire en dos tiempos: uno, dos, y exhalar el aire por la nariz en cuatro tiempos: uno, dos, tres, cuatro. Este ejercicio se puede repetir dos o tres veces más.

Gracias por realizarlo. Durante el estudio de la Licenciatura en Artes Escénicas, las monitorias de investigación y el desarrollo de este proyecto, descubrí que la respiración es uno de los ejercicios más importantes para la consciencia corporal y la atención plena en la realización de cualquier actividad. Así mismo, lo confirmé con alrededor de cuarenta niños, niñas y jóvenes del grupo Sementes da capoeira, nombre en portugués que traduce Semillas de la capoeira, con el cuál realicé un taller sobre el reconocimiento y expresión artística del miedo en el año 2023.

Esta sensación aparece en este proyecto al reconocer que mi cuerpo ha sido atravesado por el miedo, me ha paralizado en diferentes situaciones en los últimos años de mi vida. Así que empecé a observarme para entender la manera en la que aparecía en mi cuerpo, y a partir de este interés implementé un taller que buscaba identificar cómo aparece el miedo y cuándo paraliza las prácticas corporales.

Este taller fue la motivación y fundamento principal para esta investigación creación que tiene el objetivo de reconocer los aportes de las Artes Escénicas a la consciencia corporal a través de la creación de una película titulada “**Cuerpos del miedo**”, un cortometraje documental que reúne a ocho jóvenes para compartir y explorar la emoción del miedo a través de las estrategias de las Artes Escénicas. Inspirados en sus propias vidas, se sumergen en una experiencia colectiva donde reconocen cómo esta emoción aparece en su cuerpo y su expresión escénica.

Así que por medio de estas palabras voy a relatar el proceso de creación de este cortometraje. Voy a usar como base principal la estructura narrativa clásica aristotélica de división en tres momentos, con “principio, medio y fin, para que, como un ser vivo unitario y completo, produzca el placer que le es propio” (Aristóteles, pág. 101).

Adicionalmente, voy a retomar los hallazgos narrativos de Joseph Campbell, mitólogo, escritor y profesor estadounidense que reunió en su libro “El héroe de las mil caras” (1959) diecisiete momentos del recorrido que atraviesa el personaje principal de una historia, el cual describe un patrón narrativo común a muchos mitos culturales, y que posteriormente Christopher Vogler las resumió en doce etapas en su libro “El viaje del escritor” (2002).

Este recorrido que es mi viaje será narrado de manera cronológica. Aunque su trayectoria no es progresiva, porque tiene tiempos lentos y acelerados, pausas y saltos temporales. Serán diez etapas, inspiradas en las propuestas del viaje del héroe, divididas en un inicio, un desarrollo y un final.

<b>I. EL PRINCIPIO .....</b>	<b>5</b>
1. Llamada y rechazo a la aventura .....	6
2. Encuentro con la tutora.....	7
<b>II. EL MEDIO .....</b>	<b>9</b>
3. Travesía del umbral: antecedente y materia principal.....	9
4. El vientre de la ballena .....	20
5. El camino de las pruebas: la toma de decisiones .....	20
6. La aproximación a la caverna más profunda.....	22
7. La odisea: implementación del taller y rodaje de la película .....	31
8. La recompensa .....	35
<b>III. EL FIN .....</b>	<b>41</b>
9. Resurrección .....	41
10. Retorno con el elixir del conocimiento: aprendizajes de este camino.....	42
<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>48</b>
ANEXO .....	50

## TENGO MIEDO

Tengo miedo.  
Qué difícil contarte esta verdad,  
porque tú no sabes nada  
sobre su vestimenta leve,  
que se va deslizando  
por los huesos  
y se prende  
como una enredadera amarga  
en lo más hondo  
de las raíces de la vida.  
Qué importa.  
Todo es tan inútil.  
Uno está atrapado,  
encogido como un feto,  
sin luchar,  
porque el miedo bestial  
te ahoga, te aprisiona.  
No hay sueños, ni recuerdos.  
Sólo el agua glauca,  
maligna,  
que sumerge el cuerpo tembloroso  
dentro del miedo.

*Carmen Matute, poetisa guatemalteca. (s.f.)*

---

# I. EL PRINCIPIO

Según Aristóteles, este primer momento es el comienzo, “aquello que no sigue necesariamente a otra cosa, sino que tras él naturalmente existe u ocurre alguna otra cosa.” En este primer momento comienza mi camino.

## 1. LLAMADA Y RECHAZO A LA AVENTURA

“El héroe se enfrenta a un problema, un desafío o aventura que debe superar. Una vez planteada la llamada de la aventura, el protagonista no podrá ya permanecer en la tranquilidad de su mundo ordinario”. Según esta descripción de Vogler (2002), en este momento aparece la llamada a la aventura, que puede ser tanto interior como exterior e irrumpe con la trayectoria normal del protagonista.

En el séptimo semestre del estudio en la Licenciatura en Artes Escénicas (LAE) inicié este viaje dentro de la asignatura *Seminario de proyecto de grado I*, comencé la toma de decisiones en relación con la temática y el problema de investigación. En ese momento inicié el recorrido de manera grupal, con el enfoque en la crisis medio ambiental, los procesos ecológicos y su influencia en las Artes Escénicas.

Desarrollé durante ese semestre un planteamiento del problema, antecedentes y pregunta de investigación sobre esta temática que había llamado mi atención luego de trabajar durante dos semestres en la huerta de la LAE y reconocer los aportes que la agricultura urbana tiene frente al espacio, la naturaleza y la vida de cada persona.

Era un tema que me causaba mucho interés por las influencias que generaba en el cuerpo y la percepción del espacio en las personas. Pero al descubrir la insatisfacción, falta de motivación y dudas vitales que estaban acompañando el proceso, encontré una etapa que incluyo en este momento: el rechazo a la llamada.

Esta etapa “es una cuestión que tiene mucho que ver con el miedo. Con mucha frecuencia llegados a este punto el héroe se muestra remiso a cruzar el umbral de la aventura, de suerte que rechaza la llamada o bien expresa su renuencia. Después de todo, se enfrenta al mayor de todos sus temores: el terror a lo desconocido. El héroe todavía no se ha comprometido por completo con el viaje y puede que esté pensando en echarse atrás.” (Vogler, 2002, pág. 49)

Y en consecuencia de esas dudas, en el octavo semestre, dentro de la asignatura *Seminario de proyecto de grado II* al iniciar con la escritura y defensa del anteproyecto, este recorrido encontró uno de sus primeros giros, y así como menciona Vogler: “Será necesaria alguna influencia externa -un cambio en las circunstancias, una ofensa mayor contra el orden natural de las cosas o el encuentro con un mentor- para que logre superar este instante de miedo absoluto y paralizante”. (2002, pág. 49)

## 2. ENCUENTRO CON LA TUTORA

Esta segunda etapa es recopilada por Campbell (1959) como la ayuda sobrenatural y en cambio Vogler (2002) lo denomina como el mentor, que tiene como función “preparar al héroe para que se enfrente a lo desconocido. Puede darle consejos, servirle de guía o proporcionarle pócimas mágicas.” (p.50)

Ingresé al semillero de investigación *Otros cuerpos, Otras feminidades*, orientado por la profesora Claudia Torres Cruz y conformado por estudiantes de diferentes semestres. Teníamos un encuentro semanal en el que de manera tranquila y colaborativa nos reuníamos para hablar sobre nuestros proyectos, realizar muestras y visualizar los avances que eran guiados por las propuestas metodológicas de la profesora y las necesidades de cada proyecto.

Comencé por interrogar mis deseos, escribiendo a diario de manera automática tres páginas matutinas en las que surgían pensamientos, sueños, ideas, preguntas y certezas. Luego realicé diferentes listas que evidenciaron aquello que quiero, lo que necesito, lo no dicho, lo expresado desde el corazón, el estómago, las uñas, lo desconocido y las artistas que me inspiran, entre otras.

En este momento empecé la búsqueda teórica sobre el miedo. Me encontré con José Antonio Marina y su libro *Anatomía del miedo. Un tratado sobre la valentía*; con Adriana Boria y su artículo *La cultura del miedo: el control de las emociones*. Y, por otro lado, me reencuentro con Facundo Ferreirós y su pedagogía del cuerpo vivido, sus palabras me empezaron a resonar sobre mis propias experiencias con el miedo.

La profesora nos invitaba a transitar en ese momento de caos que aparece al inicio de las creaciones basándose en el libro *Las metamorfosis* (8 d.C.) del poeta romano Ovidio, en el que aparecían las distintas formas de cosas no bien unidas, la inestabilidad de la tierra y lo innadable de la onda. Inspirada en esta recopilación de poemas, construyo en este momento *La Invocación*, un texto de iniciación con mi proceso creativo:

## EN EL PÁRAMO ♡

En medio de la vida donde nace el agua

Agradezco mi vida y la posibilidad de sentirla.

A las aves que se mueven con la inmensidad del cielo  
y me recuerdan que soy una de ellas

Que puedo volar y construir mis propias alas

A las montañas que me demuestran su firmeza  
y tenacidad. Son mi base y mi fuerza.

A los frailejones... tan diversos y variados

Son la muestra misma de la creación

Creación

Creación

Creación

En variadas formas

Con vida propia

A las nubes que no se detienen

Tranquilas

Serenas

A la "maleza" que defiende su territorio.

Esa que pica y molesta a los intrusos.

Para que no dañen lo construido.

Al sol que da energía a todo lo que toca.

Y al aire

Invisible

Presente

Notable a través de los otros.

A la vida y a su fuerza creadora.

Para que abrace mi miedo y lo convirtamos, juntas, en arte transformador.

## II. EL MEDIO

### 3. TRAVESÍA DEL UMBRAL: ANTECEDENTE Y MATERIA PRINCIPAL

Esta etapa determina el paso entre el primer y el segundo momento, en el que según Vogler (2002) "finalmente el héroe accede a internarse en la aventura y penetra por vez primera en el mundo especial de la historia. Lo hace como resultado de atravesar el primer umbral, de suerte que acepta todas las consecuencias que puedan derivarse de dicha empresa, problema o reto manifestado por medio de la llamada de la aventura. Es en este momento cuando da inicio la historia y empiezan a sucederse las aventuras." (p.50)

En esta travesía por el umbral, reconozco que mi cuerpo ha sido atravesado por el miedo. He identificado esta sensación presente de manera significativa en los últimos años de mi vida.

Primero, durante la práctica de la Capoeira, género cultural complejo (Lewis, 1995) que involucra la marcialidad, la danza, la música, la historia, la corporalidad y el idioma portugués. Requiere el intercambio de movimientos de ataque, defensa y acrobacia entre dos personas, dentro de la roda, como se conoce el espacio donde se desarrolla el juego. Empecé a observar su práctica en el año 2012 y me involucro en los entrenamientos desde el año 2014.

Recientemente identifiqué que durante cuatro años mis avances físicos se ralentizaron y entre más conocimientos tenía sobre la consciencia corporal, gracias al estudio en la LAE, más me cuestionaba sobre la dificultad para materializar en mi cuerpo las necesidades de movimiento que esta práctica requiere. Una de las respuestas que encontré fue la parálisis que me genera el miedo a un golpe o un mal movimiento, decidí empezar a observarme para reconocer mis acciones en cada momento.

Reconocí que cerraba los ojos durante el intercambio de movimientos realizado en parejas. No hacía las esquivas, que son las posiciones de defensa frente a las patadas, de manera correcta. Generalmente, si la otra persona observa que no hay defensa, el juego es mucho más tranquilo. Además, reprimía el aire y mi voz dentro de cada juego.

Segundo, con el uso de la bicicleta como medio de transporte en la ciudad, desde que decidí comprarla para movilizarme en ella hasta que se convirtió en un hábito diario, transcurrió un año en el que poco a poco de manera acompañada por personas cercanas y grupos de mujeres, fui descubriendo las maneras de moverme y enfrentar esa sensación que mezclaba el miedo y los nervios, generada por los peligros en la calle como un accidente de tránsito, un robo o un episodio de acoso.

Finalmente, en la toma de decisiones en distintos ámbitos personales y académicos, descubrí que el miedo había sido la sensación que provocó la indecisión de un año para la elección del tema de investigación y la determinación de realizar el trabajo de grado de manera individual como fue mi deseo inicial. Aunque en este aspecto se incluyen otros temas como las expectativas o imaginarios de este proceso, la procrastinación fue la acción que me hizo reflexionar sobre estas decisiones. Y si la procrastinación es la evidencia de una manera de evitar las emociones, este era el caso para el miedo.

Gracias al estudio en la Licenciatura en Artes Escénicas y la consciencia corporal que ha implicado, descubrí que el miedo era la sensación que me generaba parálisis y detenía corporalmente la acción que las distintas actividades requerían. Dentro de las clases de cuerpo y voz me reconocía capaz de realizar ejercicios físicos de manera consciente, las cualidades de movimiento y la expresión vocal daban cuenta de eso, pero no podía trasladar estos descubrimientos a la práctica de la capoeira. En un ejercicio sencillo como ubicar el antebrazo enfrente de mi rostro para cubrir la cara de algún golpe, me descubría evitando hacerlo de manera inconsciente y automática.

El miedo conlleva a reacciones físicas como el enfrentamiento o la huida ante diferentes situaciones. De manera personal, el miedo no ha sido fácil de reconocer, no me he considerado una persona miedosa para las acciones físicas. Practiqué diferentes deportes, entre ellos fútbol, danzas, circo y patinaje que me hicieron entrenar corporal y mentalmente para los ejercicios físicos. Pero al descubrir que uno de los efectos del miedo en el cuerpo es la parálisis, empecé a hacer relaciones entre las prácticas corporales, la toma de decisiones importantes y el tiempo que estaba demorando para la acción en cada una de ellas.

### **3.1 ANTECEDENTES**

Esta Travesía del Umbral se sostiene de dos palabras, el cuerpo y el miedo, que a su vez son los dos conceptos que atraviesan este proceso. En la búsqueda por entenderlos tomo las siguientes claridades de la mano de algunos autores que hablan sobre ellos.

- **El cuerpo:**

Según Ferreirós (2016), es el contenedor del poder en cada sistema social, logrando ser normalizador de conductas y formas de ser. Según el cuerpo platónico, existe un dualismo entre alma y cuerpo. Según el cuerpo cartesiano, se define como máquina, creación de dios y conjunto de órganos que se valora más allá del alma y el pensamiento.

El poder ha sido el normalizador de los cuerpos, moldeados a través de la escuela, convirtiéndolos en materias dóciles. Ferreirós niega al cuerpo como un objeto que se pueda tener, en cambio expresa que accedemos a él al experimentarlo y vivirlo. La consciencia siempre es corporal. No se puede hablar de un cuerpo desde su anatomía o fisiología solamente, ya que es una unidad intencional y significativa, al ser experiencia, huella y posibilidad, es un *cuerpo vivido*. Y este concepto me interesa, ya que, al posibilitar que el cuerpo conozca, se puede lograr sentir con él, siendo expresión y una práctica textual en tanto se inscribe en él una memoria histórica donde existe el pasado y el presente.

Facundo Ferreirós dice que el *cuerpo vivido* como concepto es fundamental para entender sus posibilidades en el mundo. El cuerpo es cartografía y constelación, horizontaliza las relaciones, es un territorio de encuentro; tanto de manera individual, con los demás y con el mundo.

Además de estas ideas sobre el cuerpo vivido, me interesa lo que plantea Suely Rolnik en su concepto de *cuerpo vibrátil*, saber corporal que integra las experiencias del mundo que componen la subjetividad, inmanentes a la condición del cuerpo vivo. El concepto de Rolnik aparece en su primer libro, "Cartografía sentimental", publicado originalmente en 1989 y desde entonces en todos o prácticamente todos los textos que ha escrito, menciona Karen Wild, quien contempla que este concepto es "de esas ideas que se alojan a la sombra del discurso, en sus márgenes, en tanto no puede solamente explicarse, analizarse o entenderse, sino que para acceder al sentido que propone es necesario ponerlo en práctica, invitarse a sentirse una materialidad vibrátil y encontrarse fuera-del-sujeto o, tal vez, desencontrarse, salir de sí hacia una zona de inestabilidad y desorientación singulares." (Wild Díaz, 2020, p.2) y cuando conocí este concepto fue precisamente a través de la práctica corporal en la electiva de la Licenciatura en artes escénicas "El profesor cartógrafo y su cuerpo brújula" de la profesora Claudia Torres Cruz.

De este concepto me interesa lo que plantea, el cuerpo es susceptible de ser afectado por todas las fuerzas del mundo, que disuelve las figuras sujeto y objeto que son las que separan el cuerpo del mundo y que posiciona al cuerpo como un todo

que tiene el poder de vibrar con el mundo. Esto es posible con las ideas de escucha, ajuste de la postura y la entrada a un estado de cartografía. “Me animo a decir que la clave de la cartografía, entendida como estrategia de investigación que consiste en trazar diseños, gestualidades y escrituras, al tiempo que se producen las transformaciones del paisaje que se registra (Rolnik, 1989, p.23), reside en el entrenamiento -un entrenamiento muy especial, sin dudas- de la paradoja de la subjetividad, con especial atención al cuerpo vibrátil”. (Wild Díaz , 2019)

En ese sentido, Wild amplía el concepto de Rolnik, que considera que a partir de 1960 la transformación del capitalismo tomó como materia prima las producciones del cuerpo vibrátil, la política de subjetivación cambió, tornándose flexible, multiculturalista. “Desde entonces, se nos moldea y motiva, se nos enseña y seduce para invertir todas nuestras energías creadoras, de sensibilidad, deseo, erotismo e imaginación hacia la producción de nuevas subjetividades-kit en un mercado de hiperconsumo e hiperproducción. El cuerpo vibrátil ya no es un cuerpo reprimido, como lo era en el régimen colonial-fordista, sino un cuerpo abusado, proxenetizado, puesto a trabajar para el régimen capitalístico-colonial (Rolnik, 2019) cuyo corolario es la desconexión de la subjetividad respecto de las necesidades personales y colectivas”. (2019, pág. 4)

Suely Rolnik se basa en el trabajo de la artista brasileña Lygia Clark (1920-1988). Ella plantea una “poética pensante” en sus obras, que se posicionan desde el abandono del objeto de arte como objetivo final y se transforman las concepciones del ser y del arte mismo en la búsqueda de la estructuración del yo a través de experiencias sensibles. Logra así un “cuerpo sensible a los movimientos del cambio que no pretende mirar desde fuera ni desde arriba para brindar un diagnóstico global. Tocar-dejarse tocar por un saber-del-cuerpo-ambiente. Pensamiento situado y potencialmente infinito en sus efectos y resonancias”. (Wild Díaz , 2019, pág. 5)

Teniendo en cuenta esto, en el proyecto de investigación me interesa volver al cuerpo subjetivo, a sus deseos y pulsiones personales, desde allí y por medio de la creación de experiencias sensibles reconocer sus miedos y las formas en las que se vive y se tramita consciente o inconscientemente.

- **El miedo:**

En el eco de mi muerte

aún hay miedo

¿Sabes tú del miedo?

Sé del miedo cuando digo mi nombre.

Es el miedo,

el miedo con sombrero negro  
 escondiendo ratas en mi sangre,  
 o el miedo con labios muertos  
 bebiendo mis deseos.

Sí. En el eco de mis muertes

aún hay miedo.

Alejandra Pizarnik (1958) *Las aventuras perdidas*

Esta categoría aparece en el proyecto de investigación como esa sensación que atraviesa mi experiencia personal dentro de las prácticas artísticas y corporales que realizo, además de estar afectando la toma de decisiones en distintos ámbitos de mi vida.

El miedo se define como una de las emociones primarias del ser humano, es decir, una de las reacciones fundamentales y primitivas que se produce por la presencia real o imaginaria de un peligro, un riesgo o una situación amenazante. La Editorial Etecé (Concepto, 2024) lo describe como una emoción desagradable, muy vinculada con la ansiedad, y cuyo grado máximo lo representa el terror.

Para acercarme a este concepto, tomo algunas ideas de José Antonio Marina escritas en su libro "Anatomía del miedo" (2006). Él menciona que esta sensación no solo afecta a los individuos sino a las sociedades, siendo uno de los hilos en la historia de la humanidad, el continuo afán por librarse del miedo, la búsqueda de la seguridad y el deseo de imponerse a los demás, aterrorizándolos. "Hobbes descubrió en el miedo el origen del Estado. Maquiavelo enseñó al príncipe que tenía que utilizar el temor para gobernar, le proporcionó un manual de instrucciones. La terribilità como herramienta. Ambos coincidían en una cosa, a saber, que el miedo es la emoción política más potente y necesaria, la gran educadora de una humanidad indómita y poco de fiar". Y este lugar político del miedo es el que considero que tiene mayor fuerza en mi proyecto: Reconocer esta emoción en la toma de decisiones y en la memoria histórica del cuerpo.

Marina menciona que el miedo es también una emoción religiosa, aparece desde sus orígenes. Los griegos lo divinizaron y duplicaron: Deimos y Phobos. Los romanos también: Pallor y Pavor. El miedo hace parte del ser humano y se ha optado por

convivir con él, como los animales, aprender a huir, atacar o quedarse inmóvil. En la búsqueda de la valentía que es la emoción que ayuda a superar el miedo aparecen historias y anécdotas de personajes que se han enfrentado a esta emoción, como el mariscal de Turenne, Juana la lista y Juan sin miedo.

Este autor realiza una cartografía de los miedos, revisa los miedos normales y los miedos patológicos, investiga porque unas personas son más miedosas que otras, analiza los diferentes tipos de miedo dentro de las categorías: lo doméstico, lo político y lo religioso. Aunque lo político es el lugar que más me interesa, al considerar el cuerpo desde lo planteado anteriormente, considero que estas tres categorías son necesarias para entender de manera amplia esta emoción.

Por otro lado, Adriana Boria y Silvia Barei mencionan que es en la época moderna donde se recupera la atención de los afectos y las emociones como un modo de construcción y al mismo tiempo de condicionamiento de los sujetos, integrando estos afectos a la misma noción de cultura. "De esta forma, autorxs contemporáneas se han preocupado por reflexionar sobre las economías afectivas (Sara Ahmed, Cecilia Macon, Adriana Cavarero, entre muchas otras) observando zonas diversas de afectos y socialidades: el estado, el cuerpo, los vínculos íntimos. Igualmente se ha tratado el amor, el odio, el dolor, la vergüenza, la repugnancia, el miedo. Hay sin embargo un acuerdo teórico: emociones y afectos son construcciones sociales, marcadas históricamente y situadas en contextos sociales particulares". (Boria & Barei, 2020, pág. 10)

Ellas mencionan que las emociones se anclan en experiencias y prácticas sociales. El miedo en particular se exagera y se concreta en una figura liminar desde el punto de vista de una experiencia humana: el horror. Luego de hablar sobre el horrorismo, según Caravero, ellas mencionan que hay teóricas (Ahmed, 2015) que relacionan miedos, violencias y cuerpos. Y acá es donde se entrelazan aún más los dos ejes de mi investigación. Ya que dicen que los miedos se "prenden de los cuerpos, se estacionan, se materializan, adquieren formas y figuraciones diversas (miedo a la pobreza, el hambre, los extraños). Pero también circulan, por eso es que se podría tal vez señalar miedos epocales, que retuercen y crispan a lxs seres humanos. Nos arriesgamos a mencionar como un miedo epocal, el miedo al «otro», un miedo que se concreta en las diversas xenofobias que se han instalado en este mundo pequeño y globalizado". (Boria & Barei, 2020)

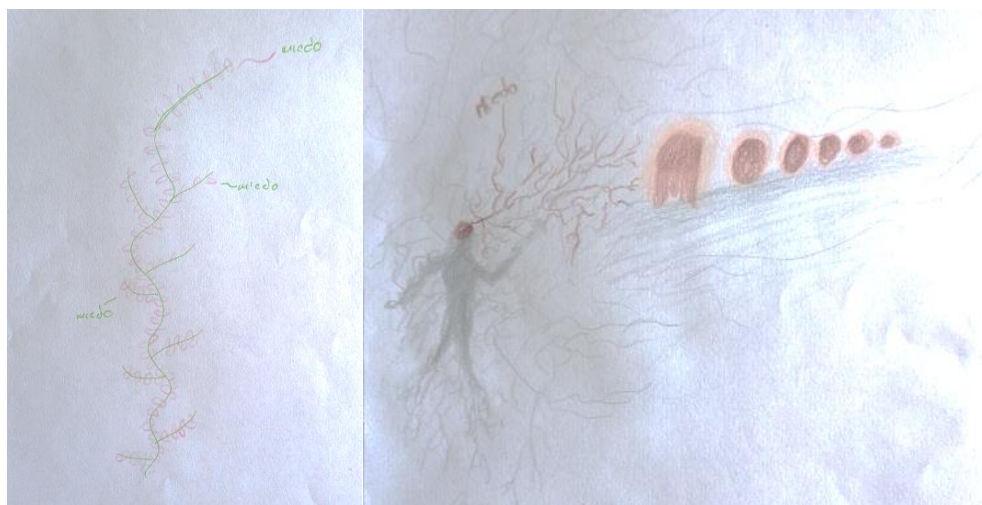
Luego de acercarme a los conceptos, definí el anteproyecto de grado que planteaba crear narrativas artísticas sobre el miedo a la acción a través de un taller que sería registrado de manera audiovisual durante su implementación. Hasta este momento el documental no había aparecido como obra.

### 3.2 BUSCANDO NARRATIVAS: MATERIA PRINCIPAL

Gracias a estas definiciones, en el primer semestre del año 2023 me presenté a la Beca de Apoyo para la profesionalización de artistas del Instituto Distrital de las Artes IDARTES<sup>1</sup>. Gané la convocatoria con el proyecto “Narrativas del miedo en semillas de la capoeira”. Buscaba reconocer las comprensiones del miedo en los integrantes del grupo Sementes da capoeira a través de postales sonoras que serían construidas con autorrelatos escritos y narraciones orales de sus experiencias.

Este taller estuvo dividido en cinco momentos de encuentros dobles con los integrantes antiguos y nuevos del grupo. El primer momento “Reconociendo el miedo” fue una sesión a modo de diagnóstico e introducción escénica. A través de ejercicios de teatro imagen se expresaron las ideas del miedo a nivel individual y grupal, se definió el contrato didáctico y se expresó de manera hablada la última situación en la que los integrantes habían sentido miedo.

El segundo momento “Mi cuerpo en observación” estuvo marcado por la exploración corporal del movimiento a través de la consciencia de las articulaciones y algunos ejercicios de expresión vocal donde se finalizó con una meditación guiada para reconocer en qué partes del cuerpo se siente el miedo y posteriormente expresarlo de manera gráfica. Reconocí las distintas formas de expresar el cuerpo a través de dibujos. Entre árboles, ramas, seres, esqueletos, figuras geométricas y humanas los participantes expresaron las maneras de percibir su cuerpo y señalaron dentro de él, los lugares en los que se sentía esta emoción.

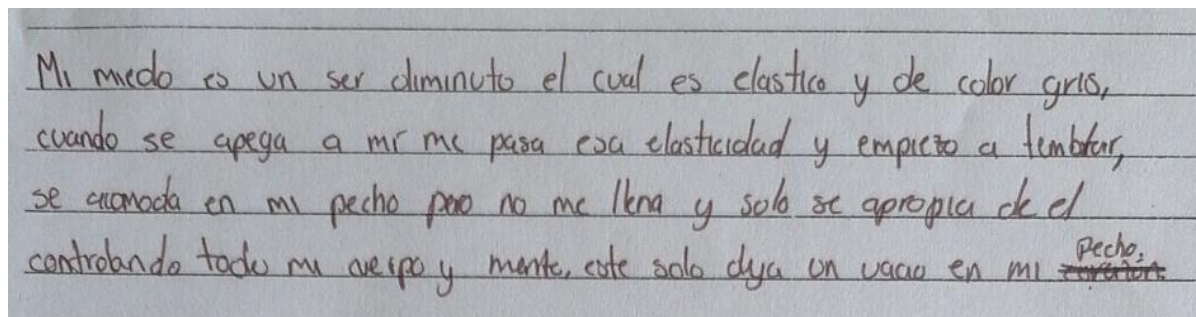


Dibujos de dos participantes, (2023) Archivo personal.

<sup>1</sup> Esta beca que hace parte del Programa Distrital de Estímulos, tiene como objetivo apoyar procesos de profesionalización de estudiantes de pregrado en programas de artes de universidades públicas o privadas, que estén desarrollando una iniciativa o un proyecto de gestión cultural o artístico con comunidades.

El tercer momento se llamaba “Relatarme a través de la escritura” en el que realicé un reconocimiento de las emociones existentes, algunos ejercicios de baile con ritmo y variación de las calidades de movimiento para la conexión corporal. De manera individual cada integrante describió en una carta formas de personificar el miedo.

De esta escritura pude identificar algunas formas en las que esta sensación aparece en el cuerpo de los niños, niñas y jóvenes del grupo. Uno de los ejemplos es a través del temblor, como se describe a continuación:



Fotografía de uno de los escritos de los participantes (2023). Archivo personal.

De estos tres momentos se puede observar el video de memorias con una duración de cuatro minutos que recoge algunos momentos e imágenes sobre esta experiencia:

El cuarto momento del taller se titulaba “Narrativas del miedo”. Viajamos al municipio de Ubaque en el departamento de Cundinamarca, donde realizamos un campamento de dos días y, en conexión con la naturaleza, en un espacio aislado de la ciudad, se compartieron narraciones orales de algunos participantes y se relataron las situaciones más significativas en las que se había experimentado esta emoción.

De este momento resultaron algunos registros audiovisuales de narraciones personales sobre experiencias de vida y conexiones entre el miedo, el sonido y la práctica de la capoeira. En el siguiente video se pueden observar las memorias de este campamento:



A continuación, comparto la planeación detallada de las sesiones con los objetivos y actividades de cada fase:

FASE	1		2		3		4		5	
	Reconocimiento		Mi cuerpo en observación		Sensibilización y narrativas del miedo		Narrativas del miedo		Descubrimientos	
	Reconociendo el miedo				Relatarme a través de la escritura				Hilando conocimientos	
SESIÓN	Lunes 28 agosto	Miércoles 30 de agosto	Miércoles 06 de septiembre	Lunes 11 de septiembre	Miércoles 13 de septiembre	Lunes 18 de septiembre	Sábado 23 de septiembre	Domingo 24 de septiembre	Jueves 05 de octubre	
GRUPO	Antiguos		Nuevos		Nuevos		General		General	
Objetivo	Reconocer las percepciones que tienen los alumnos sobre el significado del miedo.		Identificar la noción corporal de cada participante y la identificación del miedo dentro de cada uno.		Relatar de manera escrita la descripción del miedo y sus características		Narrar de manera oral experiencias en relación con el miedo.		Identificar los aprendizajes y reflexiones personales transitadas en los talleres.	
Objetivos específicos	Ser	Identificar lo que pienso del miedo.		Cómo percibo mi cuerpo.		Identificar las características del miedo desde su personificación		Ser: Quemar aquellas expresiones del miedo que me han afectado a nivel personal	Ser: Experimentar bienestar al pensar en deseos a futuro.	Ser: evidenciar herramientas del taller aplicadas en la vida cotidiana.
	Hacer	Evidenciar las imágenes que aparecen al pensar en el miedo.		Dibujar mi cuerpo y ubicar el lugar del miedo.		Escribir de manera descriptiva las características del miedo de cada persona		Hacer: Relatar de manera oral experiencias del miedo relacionadas con la vida y la capoeira.	Hacer: Reconocer de manera escrita los deseos que aparecen al pensar en las maneras de tramitar el miedo.	Hacer: Escribir los aprendizajes obtenidos durante el taller a nivel corporal, mental y emocional.
	Saber	Reflexionar sobre la definición de miedo.		En qué lugar aparece el miedo en mi cuerpo.		Mover el cuerpo reconociendo sus cualidades de movimiento al escribir una carta corporal		Saber: Reconocer de qué manera me ha afectado el miedo	Saber: Identificar mi manera personal de tramitar el miedo	Saber: Mencionar cómo defino el miedo y de qué manera aparece en mi cuerpo.
Planeación	Disposición	2:00- Contrato didáctico. ¿Cómo estamos? 5:00- Respiración consciente inicial. Pregunta ¿Cuándo fue la última vez que sentí miedo? 10:00 - Caminar por el espacio, respirar. Mirar a los ojos, llenar vacíos, calles, carreras, velocidad y niveles.		2:00 - ¿Cómo estamos? Según eso, disposición corporal 5:00 - Masaje grupal 2:00 - Última vez que sentí miedo en capoeira		2:00 - ¿Cómo estamos? 2:00 - Ver círculo de emociones. ¿Ya las conocía? ¿Cambiana o agregaría mi respuesta sobre como estoy? 2:00 - Respiración consciente, estamos en el momento.		Respiración, mirar el fuego, observar sus colores, formas.		3:00- ¿Cómo estamos? 5:00 Masaje individual 5:00 - Juego Virus
	Momento central	5:00- Caminando por el espacio, calentamiento vocal (Br, S,M) mencionar un nombre: ¿Cómo defino el miedo? 5:00- CIRCULO: Expresión de las vocales y repetición grupal. 10:00-Imágenes de Alegría/dolor/Capoeira/miedo Reunión de imágenes con ideas similares, hacer una sola imagen. Mostrarlas en situ. de rep. ¿Qué vemos en cada una?		10:00 Encuernarnos: Pies en el suelo, bambu que se balancea, tobillos pegados, tierra me sostiene. Mover articulaciones, separado, luego en secuencia. Cuello, hombro, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos. 5:00 - Cualidades de movimiento: sacar la voz con BR, S, M y vocales sostenidas. 5:00 - Meditación: ¿Dónde siento el miedo? ¿En qué partes de mi cuerpo?		5:00 - Juego círculo energía: JA/Boing/ 5:00 Ejercicio 123 en parejas cambiar sonidos 10:00 Bailar de manera libre, agregar cualidades de movimiento: fragmentar/rebotar/ondulatorio 5:00 Carta corporal		Pensar en: - Narración de una situación en la que haya sentido mayor miedo en la vida. Describirla. - ¿El miedo aparece cuando haces capoeira? - ¿A qué suena el miedo?		5:00 - En círculo mostrar con el cuerpo cosas que amamos 5:00 - Mostrar con el cuerpo cómo experimenté el taller 5:00 - Respiración consciente 10:00 - Responder en las hojas: Definición del miedo. Aprendizajes a nivel corporal, mental, emocional. Aspectos por mejorar y que me gustaría hacer en próximos talleres.
	Cierre	Como definiría el encuentro con las características de un movimiento de capoeira		10:00 - Dibujar mi cuerpo según como lo siento y señalar donde se encuentra mi miedo, ¿Tendría otro color?, ¿Forma? 10:00 - Compartir algunos ejercicios y terminar al agradecer de manera individual por la sesión en círculo.		10:00 Escribirle una carta a una persona querida contándole sobre mi miedo, como es, que hace, cuando ha aparecido 5:00 Cierre: Definir la sesión de hoy como una parte del cuerpo		Escribir en tres papeles, las cosas negativas que el miedo ha generado en mi vida y que no quiero más... agradecerles. Y quemarlas.		Escribir en el pale tres formas de tramitar el miedo, hoy quiero....

El taller concluye con el momento "Hilando conocimientos" que tenía como objetivo identificar los aprendizajes y reflexiones personales transitadas en tres dimensiones: corporal, emocional y mental. Buscando que los participantes se acercaran a su experiencia desde la diferencia que en estos ámbitos se puede encontrar.

La dimensión corporal se relaciona con la experiencia física y los ejercicios prácticos que se realizaron, la emocional se centraba en las exploraciones y aprendizajes específicos del reconocimiento de sensaciones y la ampliación de las emociones, la mental se refiere a las creencias o pensamientos que ellos reconocieron durante el desarrollo. A continuación, comparto algunas respuestas de este momento:

<b>Cuerpo</b>	<b>Mente</b>	<b>Emoción</b>
El cuerpo ha sido o he descubierto que es algo bastante valioso, detenerse a pensar como, porque lo sientes físicamente. A veces como nos olvidamos de muchas cosas, como se mueve, como funciona y de qué somos capaces de hacer	Uno considera tener el control de la mente, en este taller aprendí que no está mal no controlarlo muchas veces, no es necesario retener las cosas, aprender que así mismo como lo controlas puedes soltarlo sin pensar que es algo malo	Ha sido un río de emociones donde en un momento puedes estar bien y en otro momento te hundes. Aprendí a soltar y entender muchas de mis emociones
Aprendí a como conectarme con mi cuerpo por medio de la respiración	Aprendí a como relajarme y no pensar en nada	Aprendí a como calmarme mejor y poner en armonía mis estados de ánimo
Aprendí a conocerme mejor de pie a cabeza sin saltar ninguna parte de mi cuerpo...	Aprendí a como despejar mi mente de lo negativo para que pueda ingresar todo lo positivo y nuevo que llega	Aprendí a respetar a los demás sin importar las diferencias a poder controlar mis emociones...
El miedo se muestra de diferentes formas y lo mejor es aceptarlo, no esconderlo o disimularlo	Solo permanece en nuestra mente y debemos superarlo ya que nos impide hacer muchas cosas	Es una emoción incontrolable en el sentido de aparecer, ya que aparece en nosotros en cualquier momento

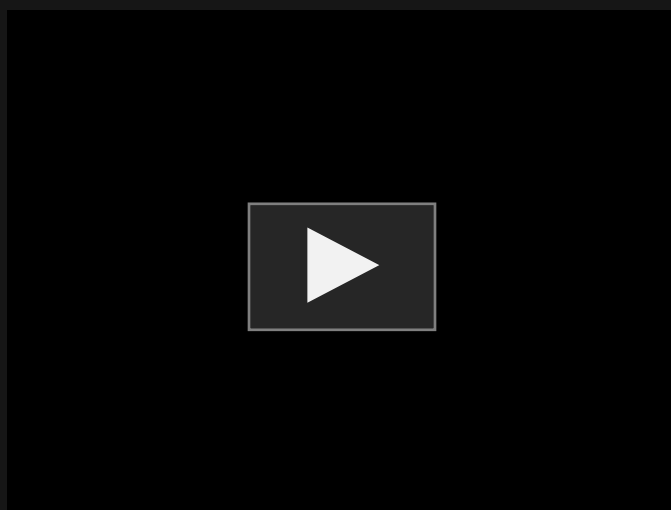
Fuente: Transcripción directa de las respuestas de los participantes del taller "Narrativas del miedo en Semillas de la capoeira" (2023)

El desarrollo del proyecto continúa con la construcción de la postal sonora. Para esto, realicé una escucha y revisión de las creaciones artísticas que expresaron a través del cuerpo, las palabras, los dibujos y la voz, sus experiencias con la emoción del miedo. De este momento, construí la postal sonora que comparto a continuación:

## UN ESPACIO PARA LA ESCUCHA

A continuación, antes de escuchar la postal, te quiero invitar a volver a realizar el ejercicio inicial de respiración. En el lugar en el que estés, revisa la posición actual de tu cuerpo, cómo están ubicados tus pies, manos y espalda. Inhala profundamente por la nariz en cuatro tiempos: uno, dos, tres, cuatro. Sostén el aire en dos tiempos: uno, dos, y exhala el aire por la nariz en cuatro tiempos: uno, dos, tres, cuatro.

Este ejercicio se puede repetir dos o tres veces más. Adicionalmente, te sugiero escucharlo con audífonos para lograr la inmersión necesaria en este espacio sonoro de tres minutos de duración. Y ahora sí, en el icono de reproducción puedes escuchar esta postal titulada *Los sonidos del miedo*:



Gracias por escuchar. La construcción de esta postal sonora y la finalización del taller me hizo reflexionar sobre las implicaciones que cada creación artística contiene, en relación con la comunidad con la que se realiza. En este caso, la exposición de las vulnerabilidades de los participantes fue una razón para decidir realizar solo una postal sonora que recogiera una de las reflexiones en el conocimiento de la emoción, esta fue guiada por la pregunta ¿A qué suena el miedo?

Y con esta postal termina esta etapa, en la que, según Vogler, el primer umbral es el momento decisivo en el que la aventura realmente comienza, con la metáfora del vuelo de un avión, esta etapa es el preciso instante en que las ruedas se levantan de la pista y alza el vuelo. “Si nunca ha volado antes, tardará algún tiempo en acostumbrarse a estar en el aire” (2002, pág. 165). Dicho esto, continúa el proceso de adaptación en la siguiente etapa del viaje.

#### **4. EL VIENTRE DE LA BALLENA**

Esta es una etapa especial en el desarrollo de Joseph Campbell. Aunque Christopher Vogler la integra dentro de la etapa anterior, siendo tan larga y significativa en mi viaje, retomo la explicación de Campbell que menciona: "La idea de que el paso por el umbral mágico es un tránsito a una esfera de renacimiento queda simbolizada en la imagen mundial del vientre, el vientre de la ballena. El héroe en vez de conquistar o conciliar la fuerza del umbral es tragado por lo desconocido y parecería que hubiera muerto." (1959, pág. 88)

Lo desconocido en este viaje, además del proyecto de investigación, aparece relacionado con la movilidad académica que realizo a Brasil, entre octubre del año 2023 y abril del año 2024. En este, que es otro viaje que cumple con varias de las etapas mencionadas, me adentro en el vientre de la ballena. Aquí, como menciona Campbell, en vez de ir hacia afuera, de atravesar los confines del mundo visible, voy hacia adentro, para renacer.

A 7.100 kilómetros de distancia de mi casa, enfrentada a las complejidades de un nuevo idioma y cultura, continúo este viaje de manera virtual, "porque el haber pasado y haber retornado demuestra que, a través de todos los antagonismos fenoménicos, lo Increado-Imperecedero permanece..." (pág. 90) Y así, dentro del vientre de la ballena, continúa la siguiente etapa.

#### **5. EL CAMINO DE LAS PRUEBAS: LA TOMA DE DECISIONES**

En esta etapa "el héroe se mueve en un paisaje de sueño poblado de formas curiosamente fluidas y ambiguas, en donde debe pasar por una serie de pruebas." (pág. 94). En mi viaje, estas formas son recopiladas en un inventario, propuesta metodológica de la profesora Claudia, donde la escucha de estos materiales era la indicación principal para continuar con la búsqueda específica de la obra, que hasta ese momento estaba sin definirse.

En este inventario aparecen mis deseos, aquellos que permanecían y me seguían guiando hasta ese momento. Esos deseos se expresaban en formas y materiales que resonaban en mi cuerpo, como principal fuente de conocimiento. A continuación, comparto la imagen que surgió de este ejercicio y una descripción de sus formas:

Actividad	Objetivo	Contenido	Recursos	Metodología	Evaluación
...	...	...	...	...	...
...	...	...	...	...	...



Seminario  
Licen...

FICHA DEL PROYECTO

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

**De dónde surge** Mi cuerpo ha sido atravesado por el miedo. He t... últimos años de mi vida, durante la práctica de la capoeira, en el... de transporte en la ciudad y en la toma de decisiones en distintos... académicos. Gracias al estudio en la Licenciatura en artes escénic... que ha implicado, descubrí recientemente que el miedo era la se... parálisis y detenia corporalmente la acción que las distintas acti...

**Reconocer el miedo** Durante mi practica de la capoeira a lo larg... experimentado el miedo, no solo por el contacto físico que esta... de identificación de las maneras de transitar esta sensación. Reo... mi cuerpo fue fundamental para hacer consciencia de sus efecto... encontrar maneras de transitarlo para mejorar mi práctica corp... como medio de transporte en Bogotá y asumir las implicaciones... conlleva...

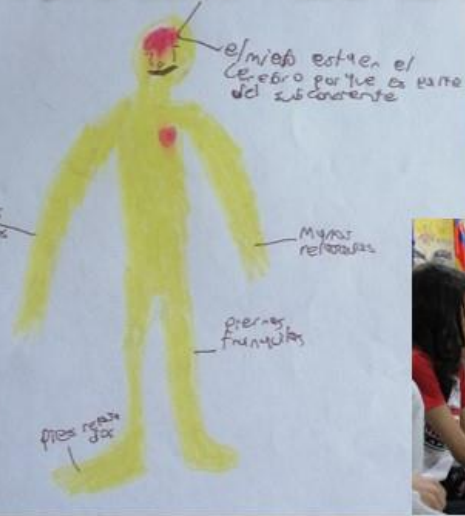
El miedo conlleva a unas reacciones físicas como el enfrentamie...



...ola, te voy a Presentarte mi miedo  
y lo veo así es grande como un abominable  
Pesado e intimidante aparece en la mas  
minima de mis vulnerabilidades cuando me

# INVENTARIO

26 de febrero de 2024



TEATRO DE GUERRA

De izquierda a derecha se puede observar el documento del anteproyecto de grado, la planeación del taller “Narrativas del miedo en semillas de la capoeira” y los materiales de la implementación: los hallazgos, dibujos y cartas de los participantes, los videos memorias de la experiencia, la postal sonora, una foto del registro de una de las sesiones y en la esquina inferior izquierda un fotograma de la película *Teatro de guerra* de Lola Arias, junto al título que tenía acceso al tráiler. Esta película hizo parte de los referentes del anteproyecto de grado, donde yo proponía realizar un documental que registrara la experiencia del primer taller realizado.

Visualizando este inventario en compañía de la profesora Claudia, teniendo en cuenta mis conocimientos, los recursos y el tiempo que tenía para desarrollarlo, en escucha de los deseos que surgían de mi cuerpo y corazón, decidí enfrentarme a la prueba de realizar mi primer cortometraje como directora. Una película que se convirtiera en un contenedor de diversas reflexiones sobre el miedo, sensación explorada desde las estrategias de las Artes Escénicas, que fuera también archivo al que se pudiera acceder con la posibilidad de ser un material vivo cada vez que fuera visualizado.

Y como dice Campbell: “la partida original a la tierra de las pruebas representa solamente el principio del sendero largo y verdaderamente peligroso de las conquistas iniciadoras y los momentos de iluminación. Habrá que matar los dragones y que traspasar sorprendentes barreras, una, otra y otra vez. Mientras tanto se registrará una multitud de victorias preliminares, de éxtasis pasajeros y reflejos momentáneos de la tierra maravillosa.” (1959, pág. 104)

Así, en este camino de las pruebas aparecen también los aliados, como otra de las funciones características de esta etapa, según Vogler. En este caso, Santiago Rodríguez, mi amigo y compañero dentro de diferentes espacios artísticos y académicos, se vincula al proyecto con su apoyo y acompañamiento en el campo cinematográfico.

## **6. LA APROXIMACIÓN A LA CAVERNA MÁS PROFUNDA**

Esta etapa es el momento para realizar los últimos preparativos de la aventura. Vogler dice que “en este instante, los héroes son como montañeros que han alcanzado el campamento base tras superar varias pruebas, y están a punto de emprender el asalto final a la cumbre”. (pág. 176)

En mi viaje, ese campamento base se convierte en la planeación del taller pedagógico del cuál van a emerger los materiales para la construcción del

cortometraje y los referentes artísticos, que son la tierra que sostienen cada una de las decisiones. "Cuando el protagonista penetra en el lugar de sus temores cruzará el segundo gran umbral. Los héroes suelen detenerse a sus puertas, en preparación para lo que se cierne sobre ellos, para planear su estrategia." (Vogler, 2002)

## ESTRATEGIAS: PLANEACIÓN DEL TALLER Y DIÁLOGO CON LOS REFERENTES

La idea de la película tiene su desarrollo en dos momentos que suceden simultáneamente: 1) el hallazgo y la visualización de los referentes cinematográficos, escénicos y poéticos en conversaciones con 2) el diseño del taller formativo. La inspiración principal es el documental *Teatro de guerra* (2018) de Lola Arias, que narra el encuentro de seis veteranos de la Guerra de Malvinas/Falklands para hacer una película. Casi treinta y cinco años después del conflicto, tres veteranos ingleses y tres argentinos pasaron meses reconstruyendo sus memorias de guerra.

Esta película es el referente principal ya que propone una alternancia entre la realidad y la ficción, la espontaneidad y la actuación, donde todas las escenas de la película son, a la vez, auténticas y artificiales. (Arias, s.f.) En el siguiente video se puede observar el tráiler de la película:



Este referente presenta algunas decisiones narrativas que me interesaba abordar en mi película, teniendo en cuenta su tratamiento y el alcance expresivo de los personajes. A continuación, describo cada una de ellas y agrego un fragmento de la película en cada caso:

### - **Presentación de personajes:**

Esta manera de mostrar a los personajes de manera directa fue clave para usar el mismo recurso, así que cada uno de los participantes debía presentarse diciendo su nombre y algún dato que quisiera compartir, como se observa en la escena inicial de la película:



Otro recurso para conocer a los personajes fue la participación individual con la narración de historias personales tanto orales como representadas de diferentes maneras, en este fragmento se observan las formas de contar una historia en cada uno de ellos:

- **Compartir:** para la construcción de los personajes se tomaron como insumos los dibujos que los participantes hicieron en el primer Taller, donde describían el lugar del cuerpo en el que se sentía el miedo. Teatro de guerra cuenta con escenas descriptivas de piezas graficas que son la referencia para incluir en el Taller esos insumos artísticos:

Adicionalmente, propuse realizar un ejercicio de lectura en voz alta en parejas para compartir las cartas que describían de manera física las formas que podría tener el miedo en cada participante. En la película de Lola Arias existen varias escenas de diálogos de relatos y escritos de los personajes, resalto una a continuación:

- **Construcción de personajes:** en este punto me interesaba mostrar de manera directa los momentos del proceso en los que los participantes construían su personaje, como por ejemplo la elección de sus vestuarios, como se muestra a continuación:



Así mismo, la película muestra algunos ejercicios de expresión vocal que consideraba muy interesantes para realizar en el taller y registrar audiovisualmente con los participantes. El fragmento de este plano se puede observar en el video:

- Finalmente, la película de Lola Arias inicia con una **escena de representación** que considero interesante en su ejercicio escénico y narrativo. En este fragmento se encuentra toda la introducción de la película *Teatro de guerra*, se convierte en referente al integrar en la planeación del Taller escenas de improvisación en las que los personajes del miedo actuaran en una situación real o cotidiana creada por ellos:



El segundo referente hace parte del material que inspiró las primeras narraciones como insumo para la construcción de la postal sonora, fue la película documental *Alis* (2022) de Clare Weiskopf y Nicolás Van Hemelryck, en la que “un grupo de jóvenes son invitadas a cerrar los ojos e imaginar la historia de vida de una compañera de clase ficticia llamada *Alis*. El ejercicio comienza como un juego inocente, *Alis* es un lienzo en blanco sobre el que pueden proyectar sus propias experiencias.” (Tarántula, s.f.)

Esta película aportó la idea de la imaginación como una verdad, e introdujo la propuesta de la construcción de un personaje ficticio que dialoga con las experiencias de las protagonistas y sus realidades expresadas a través de sus narraciones. En el siguiente video se puede observar el tráiler de *Alis*:



Por otra parte, en la visualización de referentes artísticos aparece el coreógrafo y bailarín francés Jérôme Bel, que con sus obras resalta la autenticidad y participación genuina de las personas en sus obras. Desde la búsqueda por una anti espectacularidad, en el trabajo de este autor, “la puesta en escena se reduce al mínimo y concede así mayor importancia al cuerpo del intérprete”. (Bel, 1964) Con esta idea, el cuerpo vuelve a posicionarse como centro de esta experiencia en el taller y, adicionalmente, la escucha de cada uno de los participantes se fortalece con la visualización de su obra *Disabled theater* (2012) en la que un grupo de personas con alguna condición de discapacidad se presentan frente al público con sus voces, bailes y singularidades.

Finalmente, la obra de teatro *La clase muerta* del director polaco Tadeusz Kantor, registrada por Andrzej Wajda en 1976, fue el referente que aportó a elementos escénicos frente a la cámara. De esta película surgió la idea de la grabación de la profesora/directora frente a la cámara y en escena junto a los participantes, referencia que aparece en el minuto 55 del video a continuación:



Adicionalmente, tomo como referencia de esta película el registro de gestos exagerados que aparece en el minuto 18, me inspira a realizar un ejercicio de jeringonza grabado que se convierte en material clave para el cortometraje.

La manera de grabar este ejercicio resultó también del tratamiento que hacen Tadeusz Kantor y Andrzej Wajda con la ubicación de los personajes en el minuto 10, de manera organizada y compuesta frente a la cámara, como si fuera un cuadro de pintura en el que los participantes como colectivo se convierten en uno, el grupo como personaje.

En diálogo con estos referentes, se da el desarrollo de la planeación del taller que buscaba inicialmente la representación escénica, corporal y vocal del miedo dentro de un proceso formativo que se desarrollaría en cinco días de manera intensiva. Durante la definición de contenidos y el diseño de actividades para la implementación, fue apareciendo con mayor fuerza la idea de la experimentación desde el cuerpo, la cual le dio forma y concretó el tema central del taller: una construcción de personajes del miedo.

Estos personajes serían registrados desde el recurso del video retrato, una idea que se inspira en las obras *Rise and fall* (2010) de la artista visual Fiona Tan y *Delizia Mia* (2013) de la profesora artista Claudia Torres. Los dos referentes realizan el registro de manera individual a personas que se expresan a través de sus gestos. Estas acciones sencillas son las que se convierten en el retrato audiovisual de cada uno.

La obra *Rise and fall* se puede visualizar en el video, a continuación:

En este registro se pueden observar los video retratos ubicados dentro de una instalación. El tratamiento principal que resalto de este referente es la idea de hacer registros en video con acciones sencillas de los participantes en el momento inicial, y posteriormente de los personajes que ellos construyen durante el taller.



Por otro lado, la obra *Delizia mia* realiza registros audiovisuales que son puestos como un material narrativo dentro de la puesta en escena, este tratamiento se puede observar en el tráiler a continuación:

Y se puede detallar en el registro fotográfico, accediendo al enlace de la [galería de imágenes](#), específicamente la número [dos](#) y [tres](#), en las que se observan los videos como

material escénico. De este tratamiento me inspiró la idea de involucrar el video retrato dentro de la obra en sí misma, en este caso, mi película.



Cada uno de estos referentes y su acceso digital fortalecieron la idea de que realizar un cortometraje que se convirtiera en un contenedor audiovisual de un taller escénico de representación del miedo, generaba la posibilidad de volver a la obra y a los acontecimientos vivos que allí tuvieran lugar, desde un material cinematográfico que se conserva a través del tiempo. Así, la realización del cortometraje se convertía en la oportunidad de eternizar un proceso a través de la imagen y el sonido.

Adicionalmente, aunque no son referentes artísticos, amplió dos elementos importantes para la construcción de esta planeación: la relación con el dispositivo cinematográfico, en este caso la cámara, y la relación con el espacio del taller, la sede de Artes Escénicas de la UPN en las instalaciones del Parque Nacional.

La relación con la cámara aparece cuestionada desde mi rol como docente, surgen preguntas sobre las maneras de enseñar o introducir este dispositivo de grabación dentro del taller. Así que, con un propósito didáctico, decidí transformar este aparato en un objeto cuerpo llamado "Camarín", para que les diera a los participantes una cercanía y conexión de confianza al ser el elemento que registra de manera íntima los acontecimientos sucedidos durante los cinco días.

Finalmente, el conocimiento de la sede y de todos los espacios se propuso dentro de la planeación para generar un ambiente de confianza en este lugar, para que cada uno de los participantes se desplazara dentro de él con tranquilidad y cuidado.

## **DISEÑO DEL TALLER Y PLAN DE RODAJE**

Durante la reflexión de estos referentes y elementos para tener en cuenta en la planeación, realizo paralelamente la creación de los documentos logísticos de una producción cinematográfica: la escaleta y el plan de rodaje.

En el caso de una película documental, la escaleta es el documento que describe de manera general los momentos de la película para visualizar su progresión narrativa. En cambio, el plan de rodaje, es el diseño de un cuadro detallado con el seguimiento de las horas de cada uno de los días, sus actividades, planos a realizar y la información necesaria para cada momento, como personas participantes, requerimientos técnicos y artísticos.

Con la creación de estos documentos, descubro que el diseño de la planeación del Taller se empezaba a convertir en el mismo cuadro de plan de rodaje, ya que en él convergían las informaciones y momentos detallados de las actividades de los cinco días. Así, este cuadro se convierte en la estructura principal de organización y progresión del Taller/rodaje. Siendo un documento de base pedagógica para la implementación formativa y artística, como también, es la base logística para la grabación de la película, ya que se realizó de manera progresiva y cronológica, así como fue sucediendo el taller mismo.

A continuación, presento en el cuadro la división de los cinco días, los objetivos de cada uno y la descripción de las actividades en los tres momentos de cada encuentro:

Sesión		1	2	3	4	5
		Introducción cinematográfica y teatral.	Exploración corporal del personaje	Exploración vocal del personaje	Construcción escénica	Presentación de personajes: videoretratos
Fecha		17 de junio	18 de junio	19 de junio	20 de junio	21 de junio
Objetivo		Realizar la presentación personal de los participantes	Reconocer mi movimiento corporal y crear las características de mi personaje	Identificar la voz de mi personaje y su interacción grupal	Realizar la exploración de construcción escénica de movimiento y presentación del personaje	Presentar la construcción escénica de cada personaje.
Específicos	Ser	Identificar las potencias creativas como motivación del proceso	Observar mi identidad corporal	Reconocer en qué situaciones mi miedo actúa.	Explorar las identidades estéticas de mi creación.	Conocer las capacidades creativas en mi proceso artístico.
	Saber	Reconocer el dispositivo cinematográfico.	Identificar los elementos corporales de construcción de personaje	Identificar los elementos vocales de construcción de personaje	Reconocer a algunos materiales para la personificación	Reconocer los aportes personales en la creación del personaje sobre mi miedo.
	Hacer	Realizar una presentación personal desde sus gustos y datos personales	Expresar corporalmente conceptos sobre el miedo	Expresar vocalmente la construcción de mi personaje	Construir los elementos plásticos de un personaje	Presentar un personaje desde una acción para un videoretrato.
Planeación	Disposición	RECORRIDO LAE - Contrato didáctico - Respiración y Reconocimiento espacio - Reconocimiento grupal (Juego escénico memoria y pelota)	MEMORIA DIDÁCTICA - Respiración y recuerdo encuentros taller anterior - Que aprendimos del taller y qué le compartíamos a camarín sobre lo aprendido.	RECURSO - Presentación individual de los dibujos del miedo dónde plasmaron en qué parte de su cuerpo ubican el miedo. - De qué parte del cuerpo sale la voz de mi personaje.	- Entrar y salir de personaje - Juego escénico con personaje (Habilidades y poderes de cada uno)	- Respiración y conciencia estado corporal - Relajación grupal - Expresión: qué me motiva a mostrar mi personaje.
	Momento central	INTRODUCCIÓN DISPOSITIVO CINEMATográfico - Meditación activa cámara*** - Qué te hace sentir la cámara - Contrato didáctico cámara	- Círculo de saludo: presentación de gustos y estado - EXPLORACIÓN: Reconocimiento personal, mi forma de caminar, hablar y retratarme - Introducción RETRATOS - Mi movimiento favorito. - Acción con la que me presentaría. - Que sonido me gustaría que acompañara mi V.R. VIDEO RETRATOS	VOCAL - Calentamiento vocal, masajes, BR,R,S,M, flor vocal - Jeringonza - Gestos exagerados - Expresiones de mi personaje desde la voz. - Definir las características de mi voz: fuerte, suave, aguda, grave. - Nombre e historia de mi personaje	- Búsquedas plásticas: vestuario, colores y maquillaje. Exploración corporal con lo que escogieron. DOS IMPROVISACIONES MÁS ----- - Búsquedas escénicas: qué objetos, ambientación o escenografía aparecen en el contenedor de mi personaje.	- Transformación física de personajes y preparación de espacios individuales. - Ejercicio de objetivo en el movimiento o acción, cómo inicio y termino mi presentación. VIDEO RETRATOS - Presentaciones ante camarín - Acción o movimiento - Foto - Organización y transformación consciente de vuelta a los participantes.
		PRESENTACIÓN - Mirarla, respirar y saludarla (Camarín) Decir nombre, edad, ocupación, gustos. - Cantar su canción favorita - Acción de su personaje favorito - Que es lo que mas te emociona - Cuéntame cómo es tu prenda favorita y su origen - Si fueras el protagonista de tu película en qué escenario te gustaría estar	CARTAS (Descripción del miedo) - Lectura en parejas (Qué y dónde siente el cuerpo al leerlas nuevamente) EXPLORACIÓN - Conceptos: qué genera ese miedo, palabras - Nacimiento de la palabra, columna vertebral, brazos, piernas, caminar	IMPROVISACIONES - Escenas de acción de algunos miedos. En grupos de 4 se crearán escenas de situaciones en las que actúan 2 personajes miedo.	Recorrido LAE - En qué lugar me quiero presentar  - Búsqueda escénica: acción de mi personaje para el retrato - ENSAYO partitura grupal	DESMAQUILLAJE REFLEXIÓN - Sensaciones corporales al mostrar mi personaje. - Qué le diríamos al miedo, luego de la experiencia. - Agradecer lo que el personaje me permitió ver.
	Cierre	DIÁLOGO - Intereses en el taller - Qué quiero aprender, jugar - Por qué quiero estar acá	HALLAZGOS - Presentar a la cámara los hallazgos corporales de la exploración a partir de la palabra.	NARRAR EL PROCESO - Qué se realizó el día de hoy.	REFLEXIÓN - Aportes de los elementos externos para la construcción de mi personaje.	CIERRE - PICNIC y compartir

Paralelo al diseño y planeación volví al Taller de narrativas artísticas sobre el miedo, realicé nuevamente la escucha de las narraciones registradas, la visualización de los dibujos y lectura de las cartas, con el objetivo de definir la selección de los participantes y realizarles la invitación al proyecto.

Teniendo en cuenta las sensibilidades de cada persona, su capacidad de escucha, expresión creativa y actitud reflexiva, defino doce posibles participantes al taller. Realizo una primera indagación sobre su tiempo y disponibilidad en las fechas definidas, luego de esto, reúno a ocho personas entre las cuales se encuentran tres niñas de trece y catorce años, dos niños de catorce años, un joven de quince y dos de dieciocho años, les cuento sobre el proyecto de manera general y los invito a participar del proceso, como una continuación del primer Taller realizado sobre el miedo.

Las características de la invitación se dieron así: durante cinco días en las semanas de vacaciones nos vamos a encontrar en las horas de la mañana para transportarnos al Parque Nacional, allí realizaríamos ejercicios teatrales que serán grabados para continuar con la exploración de la emoción del miedo, este material se convertirá en un cortometraje, o sea, una película de corta duración. Durante nuestras jornadas contaríamos con refrigerios y bebidas, para regresarnos al punto de encuentro durante las horas de la tarde.

Estas ocho personas pensaron la invitación durante una semana, algunos de ellos me preguntaron sobre los medios en los que se proyectaría esta película, la duda aparecía al saber si se podría visualizar en televisión. Luego de aclarar que, aunque era posible no era una de las principales plataformas de exhibición, se firmaron las autorizaciones<sup>2</sup> correspondientes para menores de edad y de los dos jóvenes mayores de edad, quienes accedieron a la experiencia formativa continuando el Taller del miedo.

Con estas decisiones y planeación termina esta etapa, para continuar con la etapa llamada La Odisea, "un baluarte bien defendido donde todos los aliados y las lecciones aprendidas en el decurso del viaje jugarán sus bazas. Se pondrán a prueba nuevas percepciones, y se superarán los últimos obstáculos que entorpecen el paso al centro neurálgico de la Caverna, de manera que pueda iniciarse la odisea final" (Vogler, 2002, pág. 188)

<sup>2</sup> Estas autorizaciones han sido utilizadas para requerimientos internos. No son anexadas a este documento porque contienen información personal de los participantes y de sus acudientes. Si se requiere algún detalle sobre estas, comparto mi correo electrónico para entrar en comunicación: [mpcarvajala@upn.edu.co](mailto:mpcarvajala@upn.edu.co)

## 7. LA ODISEA: IMPLEMENTACIÓN DEL TALLER Y RODAJE DE LA PELÍCULA

Esta etapa aborda el desarrollo pedagógico y la producción cinematográfica, “se trata de un momento crítico en la historia, una odisea en la que el héroe debe morir o parecer morir para que pueda renacer seguidamente. Constituye una fuente de gran trascendencia, pues de ella mana la magia del mito heroico.” (Vogler, 2002, pág. 54)

Durante este viaje, mi odisea se convierte en el momento de trascendencia ya que ocurre la implementación de cada una de las estrategias y planeaciones realizadas. Y aunque el término tiene connotaciones negativas, tomo la definición de la RAE que se refiere al momento en el que abundan las aventuras adversas y favorables. Los ocho jóvenes fueron transportados durante cinco días desde el barrio el Tunal, en el sur de la ciudad, hasta la sede de Artes Escénicas de la UPN en el Parque Nacional.

Desde el lunes 17 hasta el viernes 21 de junio del año 2024 durante el receso académico nos encontramos en las instalaciones de la LAE los ocho jóvenes, que también fueron mis aliados: Juan, Santiago, Dana Valentina, Kristen, Taliana, Simón, Mario y Ángel. Mi amigo Santiago desde la producción y manejo de la cámara, nuestro compañero del grupo de capoeira Brian Lozada que apoyó el registro del sonido directo, mi mamá Amanda y mi hermana Vero que nos alimentaron y acompañaron durante estos encuentros.

En esta etapa se realizó un desglose general como documento que recoge las informaciones visuales, sonoras, de recursos y detalles importantes para la realización de la película. Este archivo se puede observar en el [anexo 1](#). A continuación, voy a narrar algunos de los acontecimientos sucedidos en estos cinco días de rodaje:

- 1. Introducción cinematográfica y teatral:** El primer día se realizó la presentación del taller y el contrato didáctico. Se realizó la introducción al dispositivo cinematográfico con un reconocimiento del aparato y la transformación del objeto cámara al cuerpo “Camarín”. Se realizaron las presentaciones de cada uno de los participantes y una muestra de algunas preguntas y acciones aleatorias: cantar una canción, hablar sobre su prenda favorita, realizar la acción de su personaje favorito, narrar que los emociona y describir el escenario si fueran los protagonistas de una película. De este primer día resalto lo genuino como característica que inspira la vida, aquello

que es auténtico y legítimo.

De este primer encuentro aparece la idea de darles a los participantes la posibilidad de grabar sus propias imágenes, inicialmente pensado a manera de *making off*, o detrás de cámaras, que son los registros del proceso de realización de una película fuera de la escena. Luego, se refuerza la idea como recurso para acercarse de manera individual al dispositivo cinematográfico, con el manejo de la cámara aparece el propósito de familiarizarse cada vez más con el objeto que estaba registrando las imágenes del proceso. Así que al día siguiente se tenían dos cámaras que ellos empezaron a manipular para realizar sus propios registros.

- 2. Video retratos individuales:** El segundo encuentro de la semana inició con una charla como ejercicio de memoria didáctica, hablamos de los momentos desarrollados en el primer Taller realizado en el año 2023. Se realizó una actividad corporal para observar las características corporales de cada uno y posteriormente realizar los primeros video retratos, presentaciones individuales con una acción que los identificara. El segundo día estuvo cargado de intensidad, apareció en mí la claridad del miedo como una emoción que hace parte de nosotros, pero no nos constituye. Este día empezaron a evidenciarse las necesidades de tiempo que el proceso requería, ya que no se alcanzaron a realizar tres de las actividades propuestas.
- 3. Materiales y exploración del personaje:** El tercer día se leyeron las cartas que previamente los participantes habían escrito en el primer Taller. Los textos narraban a un amigo las maneras de describir el miedo de cada participante. Este ejercicio se realizó en parejas. Luego, de manera individual cada uno habló sobre el dibujo que representaba su cuerpo y describió la parte en la que sentía esta emoción.

Para finalizar el día, se realizó una exploración corporal en la que cada participante pensó en la carta y definió una palabra clave, a través de ésta, el cuerpo se transformaba, teniendo como base la columna, los brazos y las piernas, partes que se modificaban al pensar cómo la palabra se convertía en cuerpo y movimiento.

Este día se tenía pensado realizar otras dos actividades, no se lograron hacer al permitir mayor tiempo en el desarrollo de cada ejercicio ajustando los horarios

programados y contemplando las dificultades técnicas que aparecieron, como la sobrecarga de la batería de la cámara, que comenzó a necesitar un descanso cada veinte minutos de grabación.

- 4. Exploración vocal y construcción escénica:** En este encuentro se comenzó con un calentamiento y varios ejercicios de preparación vocal, entre ellos, jeringonza y juego de tonos. Luego, se integraron las transformaciones físicas encontradas el día anterior a los hallazgos de expresión vocal que cada uno desarrolló.

Durante el desarrollo de esta actividad, apareció un recurso escénico para la creación de personaje: las estatuas. Implementar la idea de que cada participante se empezaba a transformar en una imagen congelada fue clave para empezar a evidenciar más claramente las transformaciones corporales que cada uno estaba experimentando y consolidando corporalmente en su personaje. Luego se hizo la grabación de manera individual introduciendo en el espacio escénico la oscuridad y una luz focal en el centro para las muestras de cada personaje.

Este día finalizó con dos ejercicios de construcción escénica: la búsqueda del vestuario de cada personaje y la visualización de los objetos de escenografía que cada uno podía integrar, teniendo en cuenta el lugar en el que se desarrollaría cada acción.

Para el día siguiente cada participante tenía que escribir la biografía de su personaje.

- 5. Presentación de personajes:** El último día de esta semana inició con la repetición de uno de los ejercicios del día anterior, la visualización de los objetos de escenografía, ya que luego de la revisión del material se evidenció que estos planos habían quedado desenfocados. Luego de esto, cada uno de manera individual realizó la lectura de la biografía de su personaje escrita el día anterior.

Finalmente, se realizó la preparación y grabación de los video retratos de los personajes. En este momento se evidenciaron las dudas que tenían los participantes en relación a las acciones que debía hacer cada uno de los personajes contruidos en este registro. Ya que, se imaginaron situaciones

distintas en las que podrían realizar acciones largas y complejas, o involucrar otras personas en sus muestras.

Se inició haciendo la grabación con el personaje de mayor complejidad, pero esta decisión no fue acertada, ya que tomó más tiempo del esperado y las dinámicas de grabación se complejizaron. Así que se continuó el ejercicio con los personajes que tenían pensadas acciones sencillas y específicas. Este día hicieron falta tres video retratos por grabar. Se concluyó el encuentro con un compartir de comida y un tiempo de juego en el parque, recibiendo la visita de Jimmy (Noé como se conoce en capoeira) el director del grupo Sementes, quién llegó con una sorpresa para todas las personas, a modo de regalo por finalizar la semana de Taller/rodaje.

Así concluye la descripción general de esta implementación del taller y rodaje de la película, fueron cinco días de mucha intensidad y trabajo continuo. No se alcanzaron a realizar todos los ejercicios planeados por el tiempo que empezó a necesitar el proceso y las pausas que los ajustes técnicos requerían.

Esta etapa culmina con la idea de que cada historia necesita de un momento crítico y decisivo en el que el personaje principal o sus propósitos corran un serio peligro, y como menciona Vogler "el héroe de cualquier historia es un iniciado al que le son revelados los misterios de la vida y la muerte." (2002, pág. 54)

Como protagonista de este viaje que estoy narrando, los misterios que me fueron revelados son alrededor de reflexiones que aparecieron sobre mi lugar como artista, profesora e investigadora. Desde mi rol como directora de una película, descubrí que me interesó priorizar el proceso y los acontecimientos vivos que surgieron cada día. Por encima de la obra o producto artístico, las personas y su relación en cada encuentro se convirtieron en prioridad para tomar decisiones.

Por otro lado, desde mi rol como investigadora/profesora de un taller de creación escénica, reconocí la importancia de entender el tiempo de cada proceso como elemento fundamental de creación y desarrollo de conocimiento. Evidencié durante los días y cada vez con mayor fuerza, que el aprendizaje en cada persona ocurre de manera distinta y específica, que el proceso de expresión artística requiere de un acompañamiento y entendimiento individual, pero que por encima de ese desarrollo disciplinar, los aprendizajes a nivel personal toman mayor relevancia y trascendencia en la vida de cada uno de los participantes.

Estos misterios que me fueron revelados se empiezan a involucrar en mi diálogo con la película, con las búsquedas y proyecciones artísticas en relación con la creación final de esta investigación, y así, continúa la siguiente etapa de este viaje.

## 8. LA RECOMPENSA

Cada vez más cerca del final, luego de sobrevivir a la muerte, vencer al dragón, o matar al Minotauro, el protagonista y el público tienen motivos para el festejo. Como describe Vogler, el héroe ahora toma posesión del tesoro máspreciado por el cual ha llegado hasta aquí, obtiene finalmente su recompensa y se apodera de la espada. "Ésta podría ser un arma singular, por ejemplo, una espada mágica, o un símbolo como el Grial o algún elixir capaz de aliviar los males de la tierra herida. En algunas ocasiones la «espada» no es sino el conocimiento o la experiencia que posibilitan un mayor entendimiento de las fuerzas maléficas y la reconciliación con ellas." (2002, pág. 55)

En mi viaje, esta recompensa aparece con variadas formas, desde el conocimiento y la experiencia que surge de la implementación del Taller, hasta la satisfacción de haber culminado el rodaje y obtener los registros audiovisuales que surgieron del proceso. Estos materiales que son la recompensa, dan inicio al proceso de montaje de la película. Una etapa larga y retadora que voy a narrar en cuatro momentos:

**1. Preparación del material:** Como preparación inicial, realizo la organización de los archivos, los separo entre video y audio, diferenciando el día y el dispositivo que registra. Según las referencias, una de ellas fue la cámara *Sony a 6300* que captura la imagen en la resolución 4K, o sea, que su resolución es de 3840 píxeles horizontales y 2160 píxeles verticales. Este tipo de archivos requieren de unos proxies, que son copias del material en menor resolución y calidad. Esta creación de archivos es necesaria para lograr que *Premiere*, el programa de edición, los reciba y trabaje con un mejor rendimiento.

Este primer momento es importante para dimensionar las necesidades técnicas que este proceso de montaje empezaba a requerir. Un computador con características apropiadas para el manejo de los archivos dentro de *Premiere*. Unas comprensiones tecnológicas del uso de los materiales y su relación con el programa de edición. Por lo tanto, la adecuación de este flujo de trabajo necesitó de varios días de entendimiento y organización en el nuevo rol que aparecía para mí en este viaje, la montajista de mi película. Encargada de realizar el desarrollo y disposición narrativa de la historia.

**2. Sincronización y visualización inicial:** En este momento realizo la organización de secuencias divididas por días, es decir, en *Premiere* recopilé por grupos algunos de los materiales. En cada una de estas secuencias el archivo de sonido y video es sincronizado en una línea de tiempo continua, quiere decir que por cada clip de imagen busco su correspondiente audio para la organización simultánea de la misma.

En esta unión de los registros realizo adicionalmente una primera visualización de los materiales. Estos archivos se convierten entonces en un contenedor cinematográfico, un espacio en el que se guardan los momentos del Taller y las grabaciones detrás de cámaras de los participantes. Así, comienza una escucha corporal de estos materiales, definiendo que las decisiones y caminos artísticos son orientados por el cuerpo y mi percepción como principal guía.

A través de la respiración lograba enfocarme en el proyecto antes de iniciar cada jornada de trabajo. Junto a mi disposición corporal en una silla y mesa adecuadas que me permitieran estar siempre erguida, volvía a pensar en las sensaciones que aparecieron durante el momento del rodaje y así, empecé a registrar los nuevos hallazgos con los que me maravillaba o sorprendía en cada acción o comentario de los participantes.

De este trabajo resultó el *script*, un documento que reúne los tipos de materiales y la información de cada uno, a continuación, comparto un ejemplo de este archivo, que es a la vez una develación de mi ser directora y montajista, ya que fue creado como guía personal para la construcción narrativa de la historia.

Archivo	Duración	Escena	Detalle	Participantes	Descripción	Observaciones	Datos CÁM	Boom	Duración	Detalles	Sony	Duración	Comentarios Niños
C0001	00:01:37	Vestuario	Prueba	Maria Paula Santi									
C0002	00:00:04	Caja negra	Prueba				240620_0925		00:00:39	Prueba	240619_001	00:00:37	
C0004	00:04:54	Calentamiento	En círculo Frente a cámara	Todos	Pasamos las manos por todo el cuerpo. Organización frente a cámara. De pie reconocimiento tierra. Sentados, reconocimiento isquiones		240620_0942		00:05:38	Calentamiento			
C0005	00:13:26	Calentamiento	E1T1	Todos	Masajes en la cara. Gestos exagerados Burbujas - Serpientes Vocales	♥	240620_0949		00:13:44	E1T1	240619_002	00:13:47	
C0006	00:01:20	Jeringonza		Todos			240620_1004		00:01:02				
C0007	00:01:00	Jeringonza	E1T2	Todos		Corte rápido batería baja	240620_1005		00:16:49		240619_003	00:16:47	
C0008	00:03:06	Jeringonza	En círculo	Todos			240620_1022		00:05:18	E1T3	240619_004	00:04:56	Déjese llevar
C0009	00:18:15	Calentamiento Jeringonza		Todos	Conversaciones de jeringonza	♥	240620_1022		00:05:18	E1T3	240619_004	00:04:56	Déjese llevar
C0010	00:01:03	Calentamiento Jeringonza	E1T3	Maria Paula Juan Angelo	Comentarios finales Exploración vocal Saludos en jeringonza		240620_1029		00:14:43				

Durante la organización de estas secuencias, además del cansancio físico que aparecía por la revisión y el tratamiento del material luego de horas completas de visualización y escucha frente al computador, también aparecieron momentos de

sorpresa y entusiasmo al reconocer en algunos de los materiales mucha vida expresada en la vivencia del taller, emoción al aprender y compartir por parte de los participantes, además de mis hallazgos y reflexiones sobre el quehacer pedagógico.

**3. Montaje inicial:** Este momento se caracteriza por la yuxtaposición de imágenes y sonidos que fueron pensados en el momento de desarrollo de la idea, en el orden inicial: la introducción, presentación de personajes, video retratos de los participantes, lectura de cartas, exploración corporal, muestra de dibujos, búsquedas vocales, improvisaciones de los personajes, construcciones escénicas de los mismos y video retratos finales de los personajes.

Inicialmente decidí volver a la escaleta y guion técnico, un documento cinematográfico en el que describí secuencialmente los planos de la película antes de realizarla, con el fin de acercarme a una proyección de las imágenes que quería registrar durante el rodaje. De manera progresiva comencé a realizar el montaje de las primeras partes de la película. La presentación de los participantes, que incluye la observación y el saludo a *Camarín*, las presentaciones personales y la muestra de algunos de sus gustos, historias o elementos favoritos.

En este punto, entre el inicio de un nuevo ciclo de tomas de decisiones, días de montaje y diálogos constantes con las imágenes, mis deseos, la profesora Claudia, mi amigo Santiago y los imaginarios de la película, aparece la sensación de estar regresando en este viaje a una de sus etapas, la número siete: el camino de las pruebas.

El rodaje se asemeja a un primer cruce del umbral, donde me empiezo a mover ahora en un paisaje lleno de formas fluidas y ambiguas, en este caso, toda la cantidad de material entre imágenes y sonidos que aparecen para construir la narrativa de la película. Y volviendo a Campbell, dice que en esta etapa el héroe es ayudado por el consejo, los amuletos y los agentes secretos que encontró antes de su entrada al umbral, o que también "pudiera ser que por primera vez descubra aquí la existencia de la fuerza benigna que ha de sostenerlo en este paso sobrehumano." (1959, pág. 94)

Reconozco que esa fuerza benigna que ha logrado sostenerme para la toma de decisiones es la vida que encontré en cada uno de los momentos del proceso, en los participantes que con su emoción genuina me motivan a encontrar junto a ellos

respuestas y posibilidades de creación. Aparecen también los conocimientos cinematográficos como amuletos para este camino en el que semana tras semana realizaba la edición de nuevas versiones y avances que fueron consolidando la narrativa del documental.

*Un elogio al error:* desde el inicio de la etapa de montaje, la profesora Claudia con sus conocimientos en las artes vivas me comparte la idea del fallo, “eso que no se hizo”, como posibilidad poética. La intuición como una oportunidad creadora y a partir del compositor estadounidense John Cage me inspiro para que el azar, como él menciona, se convierta en interpenetración y no en obstrucción. De esta manera, mi visión creativa tiene otra perspectiva, mucho más amplia y constructiva sobre el material y los acontecimientos vivos que lo posibilitaron.

En este proceso aparecen varias cuestiones que hicieron parte de las discusiones del montaje, mencionaré cuatro de ellas a continuación: la primera es mi participación dentro de la película. En algunos momentos decidí realizar los ejercicios propuestos junto a los participantes, por lo tanto, se registraron mis intervenciones, y adicionalmente, mis instrucciones como profesora quedaron involucradas en varias de las actividades de exploración y trabajo corpo vocal. Aparece mi presencia como un signo que puede dar claves de la dirección del Taller/rodaje y como una guía que conduce la progresión de los encuentros.

La segunda cuestión aparece al involucrar la creación de la postal sonora titulada “Los sonidos del miedo” como elemento estético que hace parte de la introducción de la película, mezclado con imágenes del proceso de consciencia corporal. Estos sonidos empezaron a detonar mecanismos poéticos que daban cuenta de mis búsquedas artísticas.

El tema del cortometraje es la tercera cuestión que aparece en el montaje, de qué manera y en qué momento instalo el asunto del miedo, cómo realizo esta aparición dentro de la película y con qué claridad presento esta emoción, la razón que transversaliza toda la narrativa. Aunque en este recorrido lo narro como un momento, esta pregunta hizo parte fundamental de todo el proceso de montaje, apareciendo con mayor fuerza en diferentes versiones de la película.

Finalmente, el texto como recurso estético y narrativo aparece cuestionado como un elemento que puede aportar a la construcción de la historia, pero también, puede distraer o generar otras interpretaciones. Pensando el recurso de la palabra

dentro de la imagen cinematográfica aparece uno de los asuntos centrales de este recorrido, el cual presentaré a continuación.

**4. Búsqueda del centro de la película y continuación de montaje:** Durante el proceso de articulación de las imágenes, los sonidos y las búsquedas narrativas, surge la pregunta sobre el centro de la película, esa idea controladora que define la temática de la historia y su tratamiento en la comunicación. Aunque el miedo es la emoción que atraviesa este documental, consideré importante definir qué quería decir sobre este tema, cuál iba a ser ese pensamiento final que el espectador podría tener al visualizar el cortometraje.

Aparece en este momento una claridad, la dificultad de hablar sobre el miedo responde a la imposibilidad de su reconocimiento y tratamiento. Tanto en el montaje como en el registro de la narración de las biografías de los personajes, la palabra y la acción se veían enfrentadas a un bloqueo cuando se trataba de enfrentar el miedo directamente. Así, decido entonces mostrar mi vulnerabilidad, volver al origen y razón de ser de este proyecto: mi miedo. Con el recurso de la voz en off involucro en la narrativa algunas de mis ideas y reflexiones sobre la construcción de esta película, que ha sido un proceso de enfrentamiento directo a mis miedos.

Para ello, recorro a un material artístico que no había usado en la película, los dibujos de representación gráfica de sus cuerpos y la descripción del miedo dentro de cada uno de ellos, para que con sus imágenes, la construcción sonora que las acompañaba y mi voz, se transformara la película hacia una declaración personal del enfrentamiento del miedo, posible gracias a la compañía de estas ocho personas que se sumergieron en el proceso conmigo.

Dicho esto, presento *Cuerpos del miedo*, un cortometraje documental que reúne materiales del primer Taller Narrativas del miedo en semillas de la capoeira, el segundo Taller de construcción de personajes y el encuentro de cierre del proceso. Un día adicional que fue necesario para volver a encontrarnos luego de algunas semanas, conversar sobre las percepciones del taller, agradecer a *Camarín* por la captura de la imagen, hablar acerca de los personajes construidos por cada participante y sus aprendizajes personales.

## LA PELÍCULA

Te propongo que antes de visualizar la película encuentres un espacio adecuado para hacerlo, algo así como una disposición corporal y técnica similar a una sala de cine. En silencio, comodidad y con la atención enfocada en la visualización, antes de reproducirla puedes realizar nuevamente un ejercicio de respiración, usar audífonos que permitan escuchar el diseño sonoro y la pantalla más amplia a la que sea posible acceder, así mismo, selecciona en las configuraciones del video la calidad 2160p 4k o 1440p HD.



Gracias por visualizar y acompañar con tu escucha la recepción de esta película.

## III. EL FIN

Gracias por llegar hasta el desenlace de este recorrido. He narrado hasta aquí los acontecimientos personales, académicos y artísticos desde el inicio de este viaje. Ahora, luego de pasar por varias de las etapas del héroe, termino a continuación con dos momentos que dan cierre a este proceso creativo, investigativo y pedagógico.

### 9. RESURRECCIÓN

Esta etapa planteada por Vogler se define como “una suerte de examen final para el héroe, que deberá superar una vez más para refrendar las lecciones aprendidas en el transcurso de la odisea. Estos momentos de muerte y renacimiento transforman al héroe, tanto que regresa a su vida ordinaria anterior convertido en un nuevo ser con nuevas miras”. (2002, pág. 56) Así como el proceso me ha transformado por las implicaciones que ha tenido desarrollarlo: tomar decisiones y proponer desde dimensiones creativas, pedagógicas e investigativas, este viaje se enfrentó a un tipo de examen final en el que pude comprobar mi apropiación sobre el tema, compartirlo públicamente y realizar un diálogo alrededor del mismo en dos eventos académicos que ampliaré a continuación.

El primer espacio fue posible gracias a mi selección y participación en el CONASIE 2024, el 4to Congreso Nacional y 1er Internacional de Semilleros de Investigación y Emprendimientos que convocó a estudiantes y docentes vinculados a semilleros de investigación que desarrollan actividades de ciencia, tecnología, innovación y emprendimiento, entre los días 18 al 20 de septiembre de 2024 en la Universidad de Córdoba en la ciudad de Montería.

Participé en la categoría de proyectos de investigación en curso, cuyo fin último era generar un aporte al conocimiento científico de una comunidad. Mi ponencia se tituló *Cuerpos del miedo. Las artes escénicas en procesos de autoconocimiento corpovocales* y estuvo representando el semillero de la profesora Claudia Torres *Metodologías de investigación desde las estrategias de creación de las artes escénicas contemporáneas (Otros cuerpos, Otras feminidades)*.

El segundo evento fue mi participación como ponente en la *VI Semana de la Investigación 2024*, incluida dentro del eje *Arte y cuerpo* el día miércoles 23 de octubre en la Sala Paulo Freire A de las instalaciones de la Calle 72 de la Universidad Pedagógica Nacional. En estos dos espacios compartí el recorrido de la investigación y algunas de las reflexiones que nacen de este viaje, a través de mi narración oral y con el apoyo de una presentación que se puede observar haciendo clic en el [enlace](#).

Gracias a estos dos eventos académicos, tuve la oportunidad de pensar las formas de hablar del proyecto de una manera ordenada y consecuente, presentando sus momentos desde los elementos metodológicos de la investigación. También, al presentar algunas conclusiones o resultados, encontré esos aprendizajes y reflexiones que este recorrido me ha atravesado. La expresión escrita de estas ideas se encuentra en la etapa que sigue, la última de este viaje.

## **10. RETORNO CON EL ELIXIR DEL CONOCIMIENTO: APRENDIZAJES DE ESTE CAMINO**

Para finalizar este recorrido en compañía de Vogler y las etapas que plantea en su viaje, el último momento luego de la aventura, concluye con un elemento: el elixir. Se define como una poción mágica con capacidad sanativa, la cual “podría tratarse de un gran tesoro, como el Grial, que posee un poder mágico capaz de sanar la tierra herida, o sencillamente consistir en un conocimiento o experiencia que algún día podría revelarse útil para la comunidad”. (2002, pág. 57)

En este viaje, además del cortometraje, el elixir se convierte en el conocimiento, la experiencia y el aprendizaje que se revelan valiosos para esta investigación. En el ámbito individual, se refleja en mi desarrollo personal a lo largo del proceso. En el ámbito colectivo, se manifiesta en los aprendizajes de los participantes de la película, el público de las ponencias y las personas que se acercan a este documento.

Desde la dimensión cultural y social, me baso en las ideas de Donna Haraway sobre el pensamiento situado para argumentar la idea de construcción de conocimiento dentro de este proyecto. Lo abordaré desde las perspectivas artística y pedagógica, la primera con el proceso de creación de personajes y la segunda desde mi lugar como investigadora. Haraway menciona que la producción del conocimiento es algo interesado y situado, ya que nos implica y nos constituye. Este planteamiento se evidenció en la construcción de personajes sobre el miedo, las narraciones ficticias de cada participante y sus propuestas creativas en las propuestas estéticas

de los mismos, cada uno de estos ejercicios demostró el contexto social de los participantes. Esto se dio gracias a que los conocimientos situados “requieren que el objeto del conocimiento sea representado como un actor y como un agente, no como una pantalla o un terreno o un recurso” (Haraway, 1991, pág. 307) En concordancia, cada participante actuó desde su lugar activo como agente.

Frente a este tema, recojo las palabras de Taliana que reflexionó en el último encuentro sobre lo que significó representar el personaje, ella menciona que como es una persona que nunca sabe cómo expresarle a los demás los miedos, “en el momento de expresarlo así, pues aprendí una nueva forma de expresárselo a los demás, sin saber que realmente estoy expresando algo mío, o sea, lo expreso como si fuera el personaje, pero no como si fuera yo misma expresando algo mío. Entonces si es como que uno aprende a expresar lo que uno siente a partir de otras formas”.

Por otro lado, Simón menciona que después del taller, él logro enfrentarse “a las cosas. Digamos porque yo antes veía un problema y lo que yo hacía era irme y no contarle a nadie sino guardármelo yo, o irme, y ahora lo que hago es contarle o afrontarlo si puedo resolver el miedo que tengo. Hemos cambiado mucho la mentalidad con estos talleres”.

Por otro lado, Haraway menciona que se necesita de una práctica crítica “para lograr significados y un compromiso con sentido que consiga versiones fidedignas de un mundo «real»” (1991, pág. 288), desde la perspectiva pedagógica considero que se logró experimentar de manera particular un conocimiento complejo en relación con la emoción del miedo expresada en cada participante. Gracias a la búsqueda de los saberes específicos en cada una de las sesiones y en el conjunto del Taller, se consiguió que junto a las ocho personas que hicieron parte del proceso se abordara esta investigación, que como dice Haraway “la única manera de encontrar una visión más amplia es estar en algún sitio en particular”. (1991, pág. 304)

En relación con esta perspectiva, resalto la opinión de Kristen sobre el aprendizaje que recoge de su personaje. Ella menciona que “fue reconocer que pasa conmigo cuando tengo miedo y cada parte de lo que siento. Aprendí a cómo manejar eso que siento para no alterarme ni crear mal ambiente a mi alrededor.”

Adicionalmente, en el encuentro final cada participante tuvo la oportunidad de hacer una pregunta a las demás personas sobre alguna información que le gustaría ampliar o conocer en relación a la experiencia compartida. Así, Santiago preguntó sobre las transformaciones que el taller hizo en la vida de cada uno. Frente a esto, Kristen amplía su reflexión anterior mencionando que el taller le ayudó a “cambiar esas cosas que me daban miedo, me ayudó a buscar el momento para, no que el miedo me

llegara, sino que yo buscara de una vez afrontarlo sin que estuviera ahí". Y concluye diciendo que "igual va a seguir pasando, de que yo en algún momento voy a estar estancada por algo, pero pues ya teniendo mi experiencia de esto ya voy a saber que si yo me lo propongo voy a poder cambiarlo".

Desde la dimensión artística, el cortometraje como obra evidencia un proceso de formación que incluye la presentación de los participantes, sus exploraciones corporales, los materiales escénicos de construcción de personajes, las narraciones ficcionales de los mismos y la presentación de sus hallazgos como expresión escénica. Este proyecto logró crear una conexión entre la creación pedagógica y la artística, desde esos dos lugares ha emergido la construcción de conocimiento y la emanación de significados tanto para mí, como investigadora, como para los participantes, desde sus roles de creadores y estudiantes o aprendices en formación en el campo de las Artes Escénicas.

Esta construcción se dio gracias al desarrollo de los vínculos, para ampliar esta idea voy a apoyarme en los planteamientos de la escritora y antropóloga feminista Rita Segato, ya que este proyecto logró cuestionar las formas en las que se relacionan los participantes y la investigadora. Desde las epistemologías feministas se sitúan a las personas en el lugar de cocreadoras desde una perspectiva de cuidado de los vínculos, idea que es planteada por Segato en su libro "Contra pedagogías de la crueldad". En este proyecto los participantes lograron expresar artísticamente desde sus intereses y posibilidades, siendo cocreadores de cada propuesta.

Adicionalmente, las decisiones estéticas y transformaciones corporales de cada personaje se construyeron desde la búsqueda expresiva de la emoción del miedo. Aunque la presentación escénica era el propósito final del taller, se priorizó la experiencia personal en cada participante. En conexión con Rita Segato, ella menciona dos proyectos históricos en curso en el planeta: el de las cosas y el de los vínculos. El primero está centrado en la producción de cosas, "es funcional al capital y produce individuos". (Segato, 2018, pág. 16) El segundo, insta a la reciprocidad y un mundo vincular, por lo tanto, esto produce comunidad y pone límites a la cosificación de la vida. En consecuencia, la relación pedagógica y artística dentro del proceso formativo lograron crear vínculos afectivos entre los participantes y el equipo de producción de la película.

Desde mi perspectiva como directora y profesora, las narrativas artísticas son capaces de darle forma a información inconsciente sobre las sensaciones y emociones personales a través de acciones, palabras, lugares, gestos, colores, entre otras. El proceso de la expresión creativa es una manera de emanar significados, en este caso, sobre el autoconocimiento con relación a la emoción del miedo y las maneras de

transitarla. Esta idea es apoyada con la reflexión de Juan, que menciona que “lo que hicimos en este proyecto es lo mismo que puedes hacer cuando desarrolles otros miedos, darle una forma, darle una cara, darle una voz. Y mirar la forma en la que ya no te pueda afectar, o bueno, aprender a convivir con eso”.

Durante el taller formativo, el miedo se indagó desde el *cuerpo vivido* (Ferreirós, 2016) y el *conocimiento situado* (Haraway, 1991), se realizó inicialmente un reconocimiento de los momentos históricos en los que se había experimentado esta emoción, sus implicaciones corporales con relación al contexto de cada situación y las sensaciones generadas actualmente. Así, los personajes del miedo reflejan las realidades y contextos de cada uno de los participantes hallados en sus experiencias corporales.

Por medio de las estrategias de las Artes Escénicas se nutrió el proceso de autoconocimiento individual y la consciencia corporal. Desde ejercicios de reconocimiento en la forma de movimiento particular de cada cuerpo, las características en la expresión de la voz, la presentación de cada participante por medio de sus gustos y elecciones estéticas, se hicieron conscientes las decisiones que a través de la puesta en escena se registraban frente a Camarín. La construcción de los personajes durante la exploración corpo vocal evidenció las características de la personalidad de cada participante, le dio forma a los deseos, emociones y logró exteriorizar los miedos, motivando nuevas posibilidades para transitarlos gracias a su reconocimiento.

En definitiva, reconozco las estrategias de las Artes Escénicas como saberes fundamentales para el autoconocimiento y la consciencia corporal de las personas. La expresión artística aporta posibilidades de indagación individual y colectiva sobre el conocimiento de las emociones y sus implicaciones a nivel político, social y cultural en la toma de decisiones.

Los saberes corporales se instalan en el cuerpo diariamente, el concepto de cuerpo vibrátil se evidencia en esta experiencia al reconocer que cada uno de los participantes refleja con sus corporalidades una historia de vida y de relación única con las practicas físicas. Así, el miedo es una emoción histórica que se alimenta de la trayectoria vital de los participantes y de la manera en que se transitan estas situaciones en las que aparece.

Reconocer las sensaciones físicas del miedo y sus impactos a nivel personal en cada uno de los participantes logró la identificación de posibles maneras de transitar esta emoción, evitando que genere parálisis o huida frente a acciones vitales y la toma de decisiones trascendentales. Al reconocer que el miedo es una emoción capaz de

materializarse en el cuerpo, las elecciones de prácticas o actividades se empezaron a reconocer afectadas por esta emoción, así que las determinaciones de cada uno empezaron a tener una perspectiva de pensamiento y abordaje más consciente.

“Quería hablar sobre el miedo, y para hacerlo, tuve que buscar compañía” es una de las frases que menciono en la voz en off del cortometraje. La experiencia en colectivo me ha demostrado que, en compañía de otras personas y sus afectos, se logra construir vínculos que sostienen procesos de creación y conocimiento a través del compartir la vivencia misma.

Gracias a este proyecto y a mis aliados, descubrí que el miedo es una emoción que se va transformando a lo largo de la vida. El cuerpo tiene una memoria histórica de esas situaciones en las que la emoción aparece, pero es capaz de reconocerlas y transitarlas hacia el cuidado individual y colectivo. Y aunque hay diversas maneras de hacerlo, una de las más directas es enfrentando cada uno de esos momentos, así, con las necesidades, tiempos y recursos de cada persona.

La consciencia y escucha corporal aparecieron en mí como esas anclas a la tierra que llevan a cuestionarme sobre el estado de mi cuerpo, ese que contiene todas las respuestas, *vibra* con el mundo y recibe todo de él. De la mano de esta escucha corporal es posible imaginar, así como en las Artes Escénicas, que el miedo de cada persona es como un personaje, capaz de hablar, expresar y asumir un lugar en la historia de cada una.

Así parezca incomprendible o difícil de ver, aprendí que es importante sentar este personaje en el hombro, escucharlo para saber qué tiene por decir o hacer en nuestra experiencia humana. En este recorrido, aunque las palabras no alcanzan a expresar esos saberes corporales y las transformaciones que este proyecto logró, pude enfrentar algunos de mis miedos en esta etapa de mi vida, porque, aunque no desaparecieron, han dejado de ser un obstáculo.

## A MODO DE DESPEDIDA

Gracias por leer y acompañarme a través de mis palabras en este recorrido. En la foto estamos los protagonistas de este viaje en el espacio que nos permitió hacer este proyecto, la casita de la Licenciatura en Artes Escénicas de la UPN.



# REFERENCIAS

- Arias, L. (s.f.). *LOLA ARIAS*. Obtenido de <https://lolaarias.com/es/theatre-of-war/>
- Aristóteles. (2013). *POÉTICA*. Madrid: Alianza Editorial.
- Bel, J. (1964). *Archivo Artea*. Obtenido de <https://archivoartea.uclm.es/artistas/jerome-bel/>
- Boria, A., & Barei, S. (2020). La cultura del miedo: el control de las emociones. *Estudios - Centro de Estudios Avanzados. Universidad Nacional de Córdoba*, 43, 09-14. Obtenido de [https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1852-15682020000100001&lng=es&tlng=es](https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-15682020000100001&lng=es&tlng=es).
- Campbell, J. (1959). *El héroe de las mil caras*. México: Fondo de cultura económica.
- Cruz, M., Reyes, M., & Cornejo, M. (2012). Conocimiento situado y el problema de la subjetividad del investigador/a. *Cinta de Moebio: Revista de Epistemología de Ciencias Sociales*. doi:10.4067/S0717-554X2012000300005
- Enciclopedia Significados*. (s.f.). Obtenido de <https://www.significados.com/miedo/>
- Etecé, E. (2024). *Concepto*. Obtenido de <https://concepto.de/miedo/>
- Ferreirós, F. (10 de Abril de 2016). *Cartografías Pedagógicas Latinoamericanas* . Obtenido de <http://descolonizarlapedagogia.blogspot.com/2016/04/hacia-una-pedagogia-del-cuerpo-vivido.html?m=1>
- Haraway, D. (1991). *Ciencia, cyborgs y mujeres. La reinención de la naturaleza*. Editor digital: Titivillus.
- hooks, b. (2021). *Todo sobre el amor: Un nuevo enfoque*. España: Editorial Anagrama.
- Lewis, J. (1995). Genre and Embodiment: From Brazilian Capoeira to the Ethnology of Human Movement. *Cultural Anthropology*, 221-243. Obtenido de <http://www.jstor.org/stable/656334>
- Marina, J. (2006). *Anatomía del miedo. Un tratado sobre la valentía*. Barcelona: Editorial Anagrama.

- Matute, C. (s.f.). *Tengo miedo*. Obtenido de Poéticous:  
<https://www.poeticous.com/carmen-matute/tengo-miedo?locale=es>.
- Ovidio. (8 d.C.). *Metamorfosis*.
- Segato, R. (2018). *Contra-pedagogías de la crueldad*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Prometeo Libros.
- Tarántula, C. (s.f.). *Alis-Exists*. Obtenido de <https://alis-exists.com/>
- Vogler, C. (2002). *El viaje del escritor: El cine, el guión y las estructuras míticas para escritores*. España: Ma Non Troppo creación.
- Wild Díaz , K. (2019). Potencias del cuerpo vibrátil. Reseña de ROLNIK, Suely; Esferas de la insurrección. Apuntes para descolonizar el inconsciente. *RELACult - Revista Latino-Americana De Estudos Em Cultura E Sociedade*, 6(2).

# ANEXO

## Anexo 1. Desglose general del rodaje del taller

DESGLASE GENERAL												
		PROYECTO: Cuerpos del Miedo DIRECTORA: María Paula Carvajal Agudelo PRODUCTOR: Santiago Rodríguez Cárdenas		POR DEFINIR POR PROBAR SONIDO (dBm)		ULTIMA MODIFICACIÓN: 13.06.24						
DIA	SCENE	INT/EXT	SET	DIANOCHE	Descripción	PERSONAJES	PRODUCCIÓN	FOTO	ARTE	UTILERIA	MAQUILLAJE Y VESTUARIO	SONIDO
DESGLASE GENERAL												
		PROYECTO: Cuerpos del Miedo DIRECTORA: María Paula Carvajal Agudelo PRODUCTOR: Santiago Rodríguez Cárdenas		POR DEFINIR POR PROBAR SONIDO (dBm)		ULTIMA MODIFICACIÓN: 13.06.24						
DIA	SCENE	INT/EXT	SET	DIANOCHE	Descripción	PERSONAJES	PRODUCCIÓN	FOTO	ARTE	UTILERIA	MAQUILLAJE Y VESTUARIO	SONIDO
DIA 1: INTRODUCCIÓN CINEMATOGRAFICA Y TEATRAL												
1	1	INT	CAJA NEGRA (103)	DÍA	<b>MEDITACIÓN ACTIVA:</b> Los participantes en grupos van rotando para observar y escuchar a otros. Al responder a su lugar responden a la pregunta: - ¿Qué le hace sentir la calma? - ¿Qué es el sonido más agradable? <b>PRESENTACIÓN M 1 NOMBRES, EDAD Y COLORES:</b> Los participantes vuelven a presentarse de manera individual.	Maria Paula (Colibrí) Santiago (Lobo) Simón (Le) Kirsten (Borecuñina) Tatiana (Conjuga) Dama (Luz) Mario (Rato) Angelo (Puga) Juan (Lebre)	- Cinta de emmascarar - Gruesas - Cinta gaffer azul - Cinta gaffer - Borecuñita delgada - Tijeras - Hcopor	Cámara Tripode	N/A	Poltrona Cámara Tripode	Ropa Comoda	Grabar voces primera escena
1	2	INT	CAJA NEGRA (Luz ventana)	DÍA	<b>PRESENTACIÓN:</b> - Camaró se camión - Acción de su personaje - ¿Qué es lo que más le emociona?	Maria Paula (Colibrí) Simón (Le) Kirsten (Borecuñina) Tatiana (Conjuga) Dama (Luz) Mario (Rato) Angelo (Puga) Juan (Lebre)	- Cinta de emmascarar - Gruesas - Cinta gaffer azul - Cinta gaffer - Borecuñita delgada - Tijeras - Hcopor	Cámara Tripode	N/A	Poltrona Cámara Tripode	Ropa Comoda	Grabar voces primera escena
1	3	INT	CAJA NEGRA	DÍA	<b>DIALOGO/GERRE:</b> - Intercambio de roles - ¿Qué quiere decir así?	Maria Paula (Colibrí) Santiago (Lobo) Simón (Le) Kirsten (Borecuñina) Tatiana (Conjuga) Dama (Luz) Mario (Rato) Angelo (Puga) Juan (Lebre)	N/A	N/A	N/A	N/A	Ropa Comoda	Grabar voces primera escena
RECORDARLES TRAER OBJETOS, ROPA FAVORITA Y ROPA PARA VERSE CON UN AMIGO AL DIA SIGUIENTE												
DIA 2: EXPLORACIÓN CORPORAL PERSONAJE												
1	1	INT	CAJA NEGRA (Plano Luz ventana)	DÍA	<b>MEMORIA DIDACTICA:</b> - ¿Qué es el sonido del taller y qué lo diferencia de un sonido común? - ¿Qué es el sonido del taller y qué lo diferencia de un sonido común?	Maria Paula (Colibrí) Santiago (Lobo) Simón (Le) Kirsten (Borecuñina) Tatiana (Conjuga) Dama (Luz) Mario (Rato) Angelo (Puga) Juan (Lebre)	- Cinta de emmascarar - Gruesas - Cinta gaffer azul - Cinta gaffer - Borecuñita delgada - Tijeras - Hcopor	Cámara Tripode	N/A	N/A	Ropa Comoda	Grabar voces primera escena
		INT	CAJA NEGRA	DÍA	<b>EXPLORACIÓN (Real):</b> - Reconocimiento personal: intercambio de roles	Maria Paula (Colibrí) Santiago (Lobo) Simón (Le) Kirsten (Borecuñina)	- Cinta de emmascarar - Gruesas - Cinta gaffer azul	Cámara				

DESGLASE GENERAL												
		PROYECTO: Cuerpos del Miedo DIRECTORA: María Paula Carvajal Agudelo PRODUCTOR: Santiago Rodríguez Cárdenas		POR DEFINIR POR PROBAR SONIDO (dBm)		ULTIMA MODIFICACIÓN: 13.06.24						
DIA	SCENE	INT/EXT	SET	DIANOCHE	Descripción	PERSONAJES	PRODUCCIÓN	FOTO	ARTE	UTILERIA	MAQUILLAJE Y VESTUARIO	SONIDO
2	2	INT		DÍA	Uplano general espacio desde cortina hacia ventanas	Tatiana (Conjuga) Dama (Luz) Mario (Rato) Angelo (Puga) Juan (Lebre)	- Borecuñita delgada - Cinta gaffer - Borecuñita delgada - Tijeras - Hcopor	Tripode	N/A	N/A	Ropa Comoda	N/A
2	3	INT	105 (Ladrillos)	DÍA	<b>VIDEO RETRATOS (Real):</b> - Presentación	Maria Paula (Colibrí) Santiago (Lobo) Simón (Le) Kirsten (Borecuñina) Tatiana (Conjuga) Dama (Luz) Mario (Rato) Angelo (Puga) Juan (Lebre)	- Cinta de emmascarar - Gruesas - Cinta gaffer azul - Cinta gaffer - Borecuñita delgada - Tijeras - Hcopor	Cámara Tripode	N/A	Objetos personales individuales	Ropa favorita	N/A
2	4	INT	201	DÍA	<b>CARTAS:</b> (Descripción de miedo) - Ladrillos en paredes - Qui y dónde siente el cuerpo al estar su ruarvamento)	Maria Paula (Colibrí) Santiago (Lobo) Simón (Le) Kirsten (Borecuñina) Tatiana (Conjuga) Dama (Luz) Mario (Rato) Angelo (Puga) Juan (Lebre)	- Cinta de emmascarar - Gruesas - Cinta gaffer azul - Cinta gaffer - Borecuñita delgada - Tijeras - Hcopor	Cámara Tripode Luminaria Hcopor	2 Sillas	Cintas	Ropa Amigo	N/A
2	5	INT	CAJA NEGRA (Plano general espacio desde gradas)	DÍA	<b>EXPLORACIÓN (Medio):</b> - Conceptos que genera ese miedo, palabras - movimiento de la palabra, columna vertebral, brazos, piernas, caminar	Maria Paula (Colibrí) Santiago (Lobo) Simón (Le) Kirsten (Borecuñina) Tatiana (Conjuga) Dama (Luz) Mario (Rato) Angelo (Puga) Juan (Lebre)	- Cinta de emmascarar - Gruesas - Cinta gaffer azul - Cinta gaffer - Borecuñita delgada - Tijeras - Hcopor	Cámara Tripode	N/A	N/A	Ropa Comoda	N/A
2	6	INT	CAJA NEGRA (Presentados según hallazgos con punto de luz)	DÍA	<b>HALLAZGOS (Medio):</b> - Presentar a la cámara los hallazgos encontrados en la exploración o parte de la palabra.	Maria Paula (Colibrí) Santiago (Lobo) Simón (Le) Kirsten (Borecuñina) Tatiana (Conjuga) Dama (Luz) Mario (Rato) Angelo (Puga) Juan (Lebre)	- Cinta de emmascarar - Gruesas - Cinta gaffer azul - Cinta gaffer - Borecuñita delgada - Tijeras - Hcopor	Cámara Tripode Iluminación Santiago Dentro	N/A	N/A	Ropa comoda	N/A
RECORDARLES TRAER ROPA NEGRA												
DIA 3: EXPLORACIÓN VOCAL PERSONAJE												
1	1	INT	104	DÍA	<b>DIBUJOS:</b> - Presentación individual en los tiempos del momento: movimiento en que parte de su cuerpo toca el miedo. - De qué parte del cuerpo sale la voz de en personajes.	Maria Paula (Colibrí) Santiago (Lobo) Simón (Le) Kirsten (Borecuñina) Tatiana (Conjuga) Dama (Luz) Mario (Rato) Angelo (Puga) Juan (Lebre)	- Cinta de emmascarar - Gruesas - Cinta gaffer azul - Cinta gaffer - Borecuñita delgada - Tijeras - Hcopor	Cámara Tripode	Sillas Bombos con dibujos Cuerda Ganchos madera	Dibujos	Ropa negra	N/A
2	2	INT	CAJA NEGRA (Desde las ventanas Plano General)	DÍA	<b>CALENTAMIENTO VOCAL:</b> - Nombres: B,R,R,S,M, f,ti vocal - Jergueta - Gestos exagerados	Maria Paula (Colibrí) Santiago (Lobo) Simón (Le) Kirsten (Borecuñina) Tatiana (Conjuga) Dama (Luz) Mario (Rato) Angelo (Puga) Juan (Lebre)	- Cinta de emmascarar - Gruesas - Cinta gaffer azul - Cinta gaffer - Borecuñita delgada - Tijeras - Hcopor	Cámara Tripode	N/A	N/A	Ropa negra	N/A
2	3	INT	CAJA NEGRA (Plano general desde abajo esquina gradas)	DÍA	<b>VOCAL MIEDO:</b> - Excesiones de mi persona desde la voz. - Definir las características de mi voz: lento, suave, rápido, grave.	Maria Paula (Colibrí) Santiago (Lobo) Simón (Le) Kirsten (Borecuñina) Tatiana (Conjuga) Dama (Luz) Mario (Rato)	- Cinta de emmascarar - Gruesas - Cinta gaffer azul - Cinta gaffer - Borecuñita delgada - Tijeras	Cámara Tripode	N/A	N/A	Ropa negra	N/A

DESGLOSE GENERAL				
	PROYECTO:	Cuerpos del Miedo	 POR DEFINIR POR PROBAR SONIDO (Ohm)	ÚLTIMA MODIFICACIÓN:
	DIRECTORA:	María Paula Carvajal Agudelo		15.06.24
PRODUCTOR:	Santiago Rodríguez Cárdenas			

DÍA	SCENE	INT/EXT	SET	DIAS/NOCHE	Descripción	PERSONAJES	PRODUCCION	FOTO	ARTE	UTILERIA	MAQUILLAJE Y VESTUARIO	SONIDO
3	4	INT	CAJA NEGRA	DÍA	HISTORIA DEL MIEDO	Angelo (Puga)	-scopor	Cámara Tripode	N/A	Microfono y la base FUNCIONAR	Ropa negra	Garbar desde microfono y solapa
						Juan (Lebre)						
						Maria Paula (Colibri)						
4	INT	104 GRUPOS 1 106 GRUPO 2	DÍA	IMPROVISACIONES	- Escenas de acción de algunos miedos. En grupos de 4 se crearán escenas de situaciones en las que actúan 2 personajes miedo.	Santiago (Lobo)	-Cinta de enmascarar	Cámara Tripode	N/A	PROPUESTA SI ELLOS QUIEREND SE LES DICE	Ropa negra	N/A
					Simón (Le)	-Cinta gaffer azul						
					Kirsten (Bonsueñita)	-Cinta gaffer azul						
5	INT	CAJA NEGRA	DÍA	NARRAR EL PROCESO	Maria Paula (Colibri)	-Cinta de enmascarar	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	Registro
					Santiago (Lobo)	-Cinta de enmascarar						
					Simón (Le)	-Cinta gaffer azul						

DIA 4: CONSTRUCCIÓN ESCENICA												
1	INT	106	DÍA	BÚSQUEDAS PLÁSTICAS:	Vestuario, colores y maquillaje	Maria Paula (Colibri)	-Cinta de enmascarar	Cámara Tripode	RACKS VESTUARIOS	PRENDAS	Ropa negra	N/A
					Identificación corporal con lo que escogieron.	Santiago (Lobo)	-Cinta de enmascarar					
2	INT	106	DÍA	2 IMPROVISACIONES CON VESTUARIO		Simón (Le)	-Cinta gaffer azul	Cámara Tripode	N/A	N/A	Prendas elegidas	N/A
						Kirsten (Bonsueñita)	-Cinta gaffer azul					
3	INT	CAJA NEGRA (Plano general desde grada)	DÍA	BÚSQUEDAS ESCÉNICAS:	- Qué objetos, ambientación o escenografía aparecen en el conenedor de mi personaje.	Talana (Conjia)	-Cinta Gaffer	Cámara Tripode	N/A	N/A	Ropa negra	N/A
						Danna (Luis)	-Cinta Gaffer					
4	EXT	LAE	DÍA	Recordo LAE		Mario (Rato)	-Tijeras	Cámara Tripode	N/A	N/A	Prendas elegidas	Microfono solapa y Boom
						Angelo (Puga)	-scopor					

DESGLOSE GENERAL				
	PROYECTO:	Cuerpos del Miedo	 POR DEFINIR POR PROBAR SONIDO (Ohm)	ÚLTIMA MODIFICACIÓN:
	DIRECTORA:	María Paula Carvajal Agudelo		15.06.24
PRODUCTOR:	Santiago Rodríguez Cárdenas			

DÍA	SCENE	INT/EXT	SET	DIAS/NOCHE	Descripción	PERSONAJES	PRODUCCION	FOTO	ARTE	UTILERIA	MAQUILLAJE Y VESTUARIO	SONIDO
5	5	INT	CAJA NEGRA	DÍA	REFLEXION	Simón (Le)	Sombriilla	N/A	N/A	N/A	Prendas elegidas	Microfono solapa y Boom
						Kirsten (Bonsueñita)						
PREGUNTARLES SI QUIEREN ILUMINACIÓN Y TRAER ROPA DE CIERRE ADICIONAL												
DIA 5: PRESENTACION DE PERSONAJES VIDEO RETRATOS												
5	1	INT	CAJA NEGRA	DÍA	RESPIRACION Y CONCENCIA CORPORAL	Maria Paula (Colibri)	-Cinta de enmascarar	Cámara Tripode	N/A	N/A	Ropa Corrida	N/A
						Santiago (Lobo)	-Cinta gaffer azul					
5	2	INT EXT	DIVERSOS	DÍA	VIDEO RETRATOS	Simón (Le)	-Cinta gaffer azul	Cámara Tripode	Diseño de iluminación	Diversos	Diversos	Diversos
						Kirsten (Bonsueñita)	-Cinta gaffer azul					
5	3	INT o EXT	DIVERSOS	DÍA	PLANOS DE ELLOS QUITANDOSE VESTUARIO Y MAQUILLAJE	Maria Paula (Colibri)	-Cinta de enmascarar	Cámara Tripode	N/A	N/A	desmaquillandose	N/A
						Santiago (Lobo)	-Cinta gaffer azul					
5	4	INT	CAJA NEGRA	DÍA	REFLEXION	Simón (Le)	-Cinta de enmascarar	Cámara Tripode	Objetos y vestuario de todos	Utilleria de todos	Ropa de cierre	N/A
						Kirsten (Bonsueñita)	-Cinta gaffer azul					