

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ**

**FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS**



**Artistas en formación: Reflexión y reconocimiento del Discurso del cuerpo**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN  
CREACIÓN Y PRODUCCIÓN ESCÉNICA**

**AUTORA:**

Daniela Plaza Pasini

**ASESORA:**

Mg. Mireya Martínez Solís

Lima, 2020

## RESUMEN

Esta investigación es un acercamiento a la reflexión y reconocimiento de la construcción del *Discurso del cuerpo* a lo largo de la formación profesional en danza contemporánea, de la Facultad de Artes Escénicas de la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP). Esto se lleva a cabo a partir de la creación de un laboratorio de investigación en artes con un grupo de seis estudiantes de la Especialidad de Danza de diversos ciclos y entrevistas realizadas a un grupo de cinco docentes de la misma Especialidad. El laboratorio trabaja desde la investigación individual y grupal, a partir de la mirada sobre la experiencia de cada participante a lo largo de su transformación en la danza con relación al *Cuerpo*. Desde diversas temáticas y ejercicios se crea un camino hacia el cuestionamiento, la reflexión y el reconocimiento.

Palabras claves: Discurso de cuerpo, Discurso del cuerpo desde la experiencia femenina, Cuerpo, Percepción, Imagen Corporal, Experiencia.

## ABSTRACT

This research is an approach to the reflection and recognition of the construction of the body discourse, throughout the professional training in contemporary dance of the Faculty of Performing Arts of the Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP). This is carried out from the creation of an arts research laboratory with a group of six students from the Dance Specialty of various cycles and interviews with a group of five teachers of the same Specialty. The laboratory works from individual and group research, from the perspective of the experience of each participant throughout their transformation in dance in relation to the Body

Keywords: Body discourse, Body discourse from the feminine experience, Body, Perception, Body Image, Experience.



A mi mamá y mi papá.

A Mireya, por ser guía, apoyar y creer en esta investigación desde sus inicios.

A quienes estuvieron presentes e involucradas en las distintas etapas del proceso haciéndolo posible.

# ÍNDICE DE CONTENIDO

RESUMEN .....	i
<b>ABSTRACT</b> .....	i
ÍNDICE DE CONTENIDO .....	iii
INTRODUCCIÓN .....	1
TEMA DE LA INVESTIGACIÓN .....	3
TIPO DE INVESTIGACIÓN .....	4
PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN .....	5
General .....	5
Específicas .....	5
OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN .....	6
General .....	6
Específicos .....	6
SUSTENTO TEÓRICO .....	7
METODOLOGÍA GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN .....	13
CAPÍTULO 1 REVISIÓN DE CONCEPTOS SOBRE EL DISCURSO DEL CUERPO .....	16
1.1 CUERPO .....	16
1.2 PERCEPCIÓN .....	17
1.3 DISCURSO DEL CUERPO .....	18
1.4 EL DISCURSO DEL CUERPO DESDE LA EXPERIENCIA FEMENINA .....	20
CAPÍTULO 2 .....	25
DISEÑO DEL LABORATORIO DE INVESTIGACIÓN ESCÉNICA .....	25
2.1 ¿POR QUÉ UN LABORATORIO DE INVESTIGACIÓN EN ARTES? .....	25
2.2 DISEÑO METODOLÓGICO DEL LABORATORIO .....	27
2.3 PREGUNTAS GUÍAS .....	30
2.4 PRE-PRODUCCIÓN .....	31
2.4.1 Guías del Laboratorio .....	31
2.4.2 Público objetivo: Convocatoria .....	32
2.4.3 Logros y dificultades .....	32
CAPÍTULO 3 .....	34
Apreciaciones de cinco docentes .....	34
3.1 CONOCIENDO A LAS CINCO DOCENTES .....	34
3.2 PRESENTACIÓN DE LAS PREGUNTAS GUÍAS PARA LAS ENTREVISTAS .....	35
3.3 MIRADAS SOBRE EL CUERPO DURANTE LA FORMACIÓN EN DANZA CONTEMPORÁNEA .....	37

3.4 EL CUERPO COMO IMAGEN CORPORAL ¿DISCURSO TABÚ? .....	41
<b>CAPÍTULO 4</b> .....	47
<b>APLICACIÓN DEL LABORATORIO</b> .....	47
4.1 SESIÓN EL PENSAR.....	47
4.2 SESIÓN LA PERCEPCIÓN.....	52
4.3 SESIÓN LA EXPERIENCIA .....	60
4.4 SESIÓN EL PESO .....	67
4.5 SESIÓN DE CIERRE.....	76
<b>CONCLUSIONES Y REFLEXIONES FINALES</b> .....	83
<b>ANEXOS</b> .....	90
Sesión 1: El Pensar.....	90
Sesión 2: La Percepción .....	93
Sesión 3: Experiencias .....	96
Sesión 4: El Peso .....	98
<b>REGISTRO</b> .....	99
.....	100
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	101



## INTRODUCCIÓN

“El cuerpo es la única posibilidad de existencia del ser y, en esa medida, el lugar donde se inscribe la experiencia e incluso lo que posibilita vivirla, pues es también lo que permite el conocimiento y la razón y son de él los sentidos y las energías vitales”. (Guzmán, 2007, p.51)

Como ex estudiante de danza fui almacenando diferentes técnicas y conocimientos del cuerpo sin ser capaz de reflexionar o de expresarme de forma personal. Esto causó en mí una confusión de discursos donde mis experiencias previas y los nuevos paradigmas que escuchaba y aprendía se acumulaban sin que los pudiera yo procesar para generar mi propia expresión artística.

Años más tarde, a partir de enfrentarme a procesos de creación donde surgen los cuestionamientos sobre mi cuerpo y la relación con este, como artista creo en la posibilidad de acercamiento al mundo interno a partir de la investigación escénica. Perder el miedo, atreverse a explorar, organizar los conocimientos adquiridos, hacer que la curiosidad aflore para vincularse de manera más profunda con el movimiento del cuerpo y desde ahí, expresar con una mirada respetuosa nuestro mundo interno. Por lo tanto, esta investigación se origina de un cuestionamiento y reflexión personal sobre el *Discurso del Cuerpo* en diálogo con la mirada del mundo interno de seis bailarinas.

Es así como se construye el tema -El auto reconocimiento del *Discurso del Cuerpo* en la formación de seis bailarinas a través de un laboratorio de investigación en las artes escénicas. Para llevar a cabo esta tesis se desarrolla en cuatro etapas: planteamiento teórico, diseño del laboratorio, aplicación del trabajo de campo, conclusiones y reflexiones finales.

Como planteamiento teórico se hace una revisión donde se definen los cuatro conceptos que estructuran la investigación: *Cuerpo, Percepción, Discurso del Cuerpo y Discurso del cuerpo desde la experiencia femenina*. Dentro del diseño de laboratorio se plantea la definición e importancia de investigar a través de esta herramienta, así mismo la metodología y las preguntas guías que acompañaron el trabajo de campo. En la tercera parte, se muestran dos aspectos, el primero las entrevistas de cinco docentes donde se recogen las opiniones sobre su manera de concebir y trabajar el cuerpo a través de la docencia y, en segundo lugar, el proceso del laboratorio con las seis estudiantes de la Especialidad de Danza.

Para finalizar, se presentan las conclusiones donde se reflexiona la posibilidad que el mismo artista con las herramientas escénicas que dispone pueda tomar consciencia de su mundo interno y lo consolide como artista comunicador.

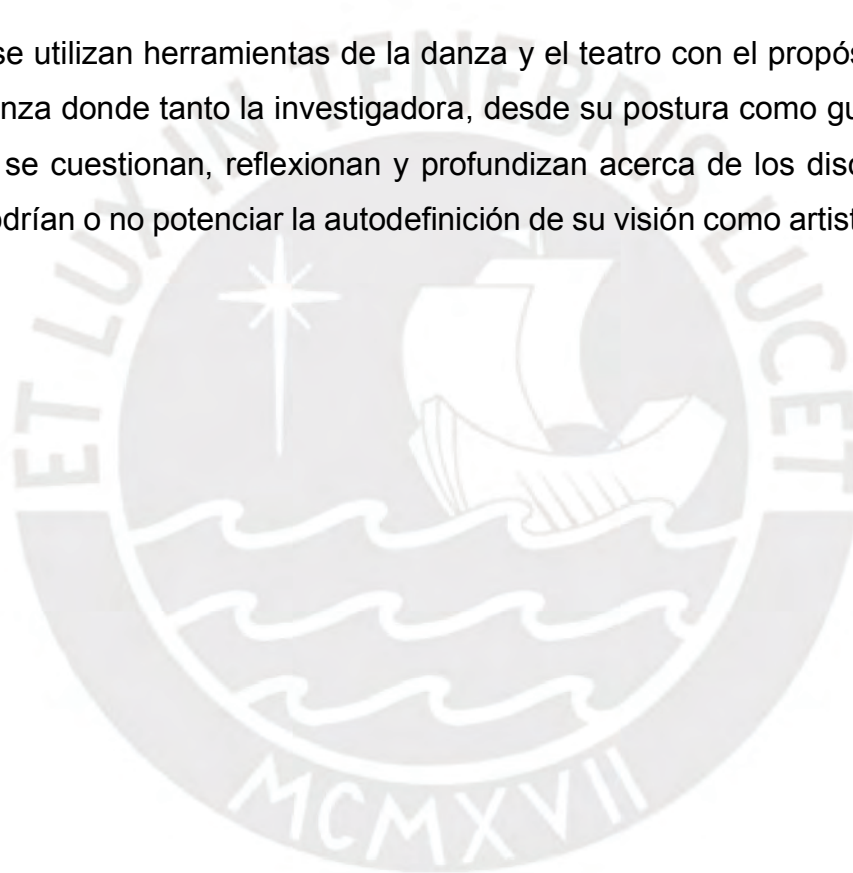
Cabe señalar que esta no es una investigación con orientación psicológica, es para ser más precisos una investigación desde el campo escénico. En ella se busca que el intérprete reconozca y valore como parte esencial de su expresión artística su propio *Discurso del Cuerpo* construido a lo largo de sus años de formación.



## TEMA DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación se plantea desde las artes escénicas, específicamente en el campo de la danza contemporánea, donde el tema gira en torno a la reflexión y reconocimiento de los *Discursos del Cuerpo* a través de un laboratorio de investigación en artes con la participación de seis estudiantes de la Especialidad de Danza. Se piensa sobre el ideal del *Cuerpo* de una bailarina, se cuestiona la percepción del propio cuerpo, se reconoce la experiencia del cuerpo en la disciplina y se pone en duda la imagen corporal como tema tabú del intérprete de danza contemporánea.

Para lo anterior, se utilizan herramientas de la danza y el teatro con el propósito de generar un espacio de confianza donde tanto la investigadora, desde su postura como guía observadora, y las participantes, se cuestionan, reflexionan y profundizan acerca de los discursos personales del cuerpo que podrían o no potenciar la autodefinición de su visión como artista en su quehacer.





## TIPO DE INVESTIGACIÓN

En la actualidad, uno de los más controversiales debates para la investigación de las artes consiste en cómo acercarnos al objeto de estudio desde la práctica, y que, consecuentemente, sean reconocidos por la academia, ya que la misma incorpora nuevos elementos y redefine lo que se concibe como clásicamente académico. (Ágreda, S, Mora, J y Ginocchio, L. 2019)

A lo anterior, Henk Borgdorff, profesor de Teoría en Investigación en las Artes en la Escuela de las Artes de Amsterdam (Academy of Creative and Performing Arts), opina que no existe una separación entre teoría y práctica en las artes, es decir, los conceptos y teorías, experiencias y convicciones están entrelazados con las prácticas artísticas y, en parte por esta razón, el arte es siempre reflexivo. De ahí que la investigación en las artes trate de articular parte de este conocimiento expresado a través del proceso creativo y en el objeto artístico mismo. (Borgdorff, p.7)

Bajo esta misma idea, Sánchez (2009) señala que lo más importante en una investigación es el proceso que se vive por encima de los resultados puntuales que puedan darse. (p.332) Así mismo, la guía de investigación de FARES pone en valor el proceso como fuente de nuevos conocimientos que aportan a la práctica de una disciplina artística.

Con base en lo anterior esta tesis se posiciona como una investigación desde las artes, porque la atención está en reconocer las experiencias que se desarrollan en los procesos personales, tanto de la investigadora como de las participantes en el laboratorio de investigación.

## PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

### General

¿Cómo desarrollar un laboratorio de investigación en artes escénicas que permita a seis estudiantes en formación en danza contemporánea, acercarse a comprender y reflexionar sobre su *Discurso del Cuerpo*?

### Específicas

- ¿Qué conceptos elegir para comprender el *Discurso del Cuerpo*?
- ¿Cómo se diseña un laboratorio de investigación en artes escénicas para que seis estudiantes de danza contemporánea reflexionen sobre su *Discurso del Cuerpo*?
- ¿Cuáles son las miradas de cinco docentes de la especialidad de danza respecto al cuerpo y la formación en danza que se ofrece en la PUCP?
- ¿Cómo las estudiantes responden a las diferentes actividades diseñados en el laboratorio para dialogar sobre el *Discurso del Cuerpo*?

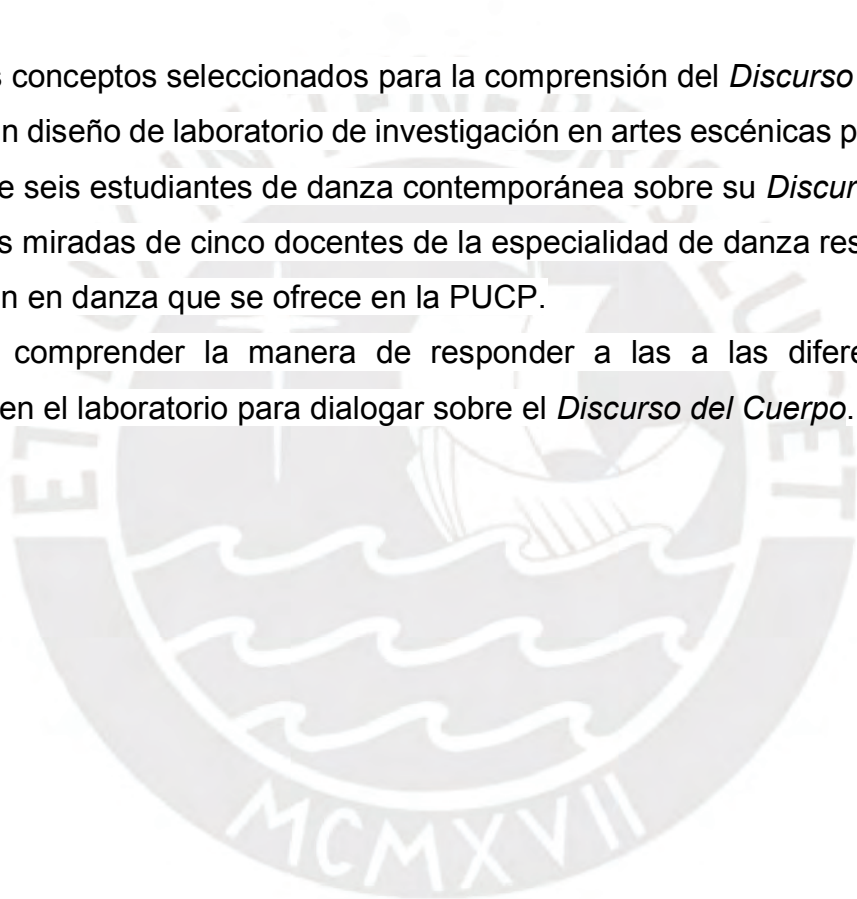
## OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

### General

Proponer un laboratorio de investigación a través de herramientas en las artes escénicas que permita a seis estudiantes en formación en danza contemporánea, dialogar, cuestionar y reflexionar sobre su *Discurso del Cuerpo*.

### Específicos

- Revisar los conceptos seleccionados para la comprensión del *Discurso del Cuerpo*.
- Proponer un diseño de laboratorio de investigación en artes escénicas para la reflexión de un grupo de seis estudiantes de danza contemporánea sobre su *Discurso del Cuerpo*.
- Exponer las miradas de cinco docentes de la especialidad de danza respecto al cuerpo y la formación en danza que se ofrece en la PUCP.
- Analizar y comprender la manera de responder a las a las diferentes actividades diseñados en el laboratorio para dialogar sobre el *Discurso del Cuerpo*.



## SUSTENTO TEÓRICO

El *Discurso del Cuerpo* debe ser definido al abordarse dentro de un estudio, dado que este concepto consta de distintos significados e implicancias, específicamente en la danza, este será definido de distintas maneras a partir de la experiencia de vida y visión personal de cada intérprete. Pero antes de ello, se contextualiza el concepto de cuerpo en la danza, seguido de referentes de investigación que han trabajado desde la mirada sobre el *Cuerpo* de estudiantes de danza y finalmente, se plantea la postura que toma el presente estudio a partir de lo anterior. En el capítulo uno se aborda y define los conceptos a usar en la presente tesis.

En primer lugar, la misma palabra “cuerpo” puede generar más problemas que resolver dificultades, como menciona Fullat i Genis (2002). Por esto, se exponen las distintas visiones respecto a éste. Una nueva visión, es aquella que presenta al cuerpo como idea corporizada y vivida, el cual va más allá de las teorías de la psicología fenomenológica e incluso de otras disciplinas. Es decir, que, al ser cuerpo, tenemos la posibilidad de accionar sobre el mundo que nos rodea a través del mismo. Al tener una implicación corporal, podemos entonces, experimentar, vivenciar y corporalizar (De Castro, 2011, p.227). Complementando esta idea, Martínez (2004) dice que la corporalidad forma parte de un instrumento de expresión de la propia personalidad, para el contacto con el mundo externo y la constante comparación con otros cuerpos y objetos; a esto la autora lo denomina como “cuerpo objeto” (p. 135). Comprendemos de esta manera que, el cuerpo no es ajeno a sus vivencias, el entorno lo afecta y es afectado por el accionar de cada cuerpo, por lo que se podría deducir que lo mismo ocurre con la formulación de los *Discursos del Cuerpo* de cada persona.

Desde otra mirada, el cuerpo se ha convertido en un objeto de salvación y se genera un proceso de sacralización sobre él; el alma ha sido sustituida (Martínez, 2004, p.139). Esto toma sentido en algunos espacios y casos de la danza, cuando el cuerpo es visto (según sus capacidades y características) como la salvación, significando que mientras el cuerpo cumpla con ciertas características de manera natural, se estará más cerca a desarrollar un mayor potencial ante los ojos de ciertos artistas.

Por ejemplo, la danza clásica, históricamente ha impulsado ideales de cuerpo y movimiento, sin embargo, esto generó una respuesta por un grupo de intérpretes de danza que alteró los códigos establecidos a inicios del siglo pasado, creando un movimiento liberador de cualquier enseñanza que no parta de la creación pura. Isadora Duncan, se revela contra la educación de los cuerpos

de los estudiantes... “La danza contemporánea se encuentra profundamente inscrita en el problema del individuo y, por ende, en el problema del cuerpo (...)” (Le Breton, 2010, p.104) Por esto mismo, es importante darle un espacio de reflexión al cuerpo, y no dejar que la información lo atraviese únicamente.

Sobre lo anterior, en Lima Metropolitana en los años cincuenta, aún se vivía bajo una tradición del ballet clásico, el cual se formaba bajo la mirada que presentaba a Europa como modelo de réplica. Llega entonces Trudy Kressel, una francesa que se convirtió en la precursora de la danza moderna en nuestro país. (Valle-Riestra y Valdivia en Cuerpos Achorados, 2016, p.53) Pese a que surgen nuevos estilos de danza que abarcan el cuerpo desde otra mirada, aún algunos espacios siguen considerando a la danza clásica y sus características corporales como referente de bailarina. Veremos más sobre el tema en el capítulo uno.

La danza clásica es una de las repercusiones de la cultura occidental en Lima, ya que distintos sectores de la capital se ven afectados por el modelo occidental. Sería atrevido, pero no totalmente incorrecto creer que la idealización de un cuerpo proviene de los cuerpos occidentales. Coronado menciona, que las exigencias y características de danzas peruanas con danzas que provienen del extranjero pueden evidenciar los distintos cuerpos que hay y que no comparten necesariamente cualidades y/o propósitos. Es importante recalcar y comprender que las danzas peruanas que se practican en pueblos más tradicionales suelen ser parte de rituales, y las cuales implican ciertas demandas y exigencias muy distintas de lo que se podría conocer del pensamiento occidental, el cual se rige en su mayoría por cánones estéticos que se encuentran en busca de destreza corporal y técnicas innovadoras (Coronado y Gutiérrez en Cuerpos Achorados, 2016, p.110). Desde la idea anterior se propone las diferencias que hay en el cuerpo e intención de la danza entre la cultura peruana y la occidental. Desde esta mirada es posible entender que las diferencias de cuerpo y corporalidades no van, ni deben responder a un biotipo y/o tipo de movimiento.

Para comprender esta gran diversidad, se presentan cuatro referentes de investigación, pero antes cabe recalcar que el cuerpo en el Perú no ha sido un tema académico al que se le ha dado mucho espacio. Si bien hay estudios sobre éste, se han dado en campos como la Psicología, las Ciencias Sociales y la Historia (Kogan, L 2010, Prólogo XV). Diana Safra (2016) complementa que estas analizan su relación con la identidad de género, clases sociales o patrones estéticos, y son muy pocos aquellos que analizan las implicancias que puede tener la danza sobre la

construcción del cuerpo. La corporalidad y el sentir que tengan con su cuerpo es el resultado de esta construcción sobre el cuerpo que parte de la experiencia (pp.10-11).

Por esto, se toma cuatro referentes de investigación realizadas por investigadoras mujeres, sobre un grupo de jóvenes en formación de danza con una mirada sobre el cuerpo en el proceso personal de cada individuo como bailarín y ser humano. En primer lugar, se expone como referente la tesis de Belén Meza (2010), quien tiene un acercamiento desde la psicología sobre el bienestar de las bailarinas de danza contemporánea. En ella, se definen las capacidades de las bailarinas según una docente que tiene un acercamiento desde lo somático y físico:

Las personas que practican este tipo de danza deben ser capaces de proponer sus propios movimientos, composiciones, ritmos, pausas e ideas, para lo cual es necesario volver a su propia experiencia y llenar de algún contenido particular sus movimientos, convirtiéndolos en únicos (Carola Robles en Meza, 2010, p.11).

Meza (2010) menciona que, por medio de la gestión del peso corporal en cada una de las acciones, la eficacia biomecánica de los movimientos y la tensión mínima en los músculos, se trabajan diferentes grados de esfuerzo muscular, posturas correctas y alineación corporal que pueden favorecer a una mayor conciencia del cuerpo, una mejora en la imagen corporal y del autoconcepto (p.14). Este estudio muestra desde la psicología la posibilidad de estudio del cuerpo, pero con un proceso no experimental transversal en la investigación, lo cual, si bien muestra ciertos resultados, parte de un estudio sobre los involucrados, sin el paso por un proceso donde ellos puedan investigar sobre sus cuerpos. Lo que la diferencia del trabajo a realizar.

Por otro lado, al trabajar con un grupo de jóvenes de danza se toma como referente la tesis de Lorena Pastor (2011) quien trabaja desde un mayor involucramiento con proceso de creación con los bailarines. Se presenta el significado de cuerpo que un grupo de jóvenes formulan independientemente, acompañado del rol que este cumple en su expresión artística. Para ello resulta primordial comprender que “para las generaciones más jóvenes y urbanas, el cuerpo constituye una materialidad que gestionar con esmero: dime cómo es tu cuerpo y te diré quién eres”. Los cuerpos son el espacio para la búsqueda de autenticidad e individualidad; no hay tradiciones ni ideologías que sea tan convincente para el moldeamiento de las identidades (Kogan en Pastor, 2011, p.124). En el estudio los distintos contextos son entendidos como la



base que fundamenta el ser, del mismo modo se observa y analiza el espacio que se construye en torno a la práctica y se reflexiona y comprende el proceso para llegar a ser B-boy.

Los b-boys asumen una responsabilidad al participar en una batalla: su preparación física y mental debe conducirlos a constituirse como b-boys completos, es decir, tener la capacidad de desempeñarse dominando todas las técnicas, siendo originales y ejecutándolas en unidad de cuerpo – mente- espíritu, hasta el punto de que sus movimientos sean naturales y respondan a un pensamiento y lógica eminentemente corporal. (Pastor, 2011, p.188)

Similar al trabajo anterior, se encuentra la tesis de Diana Safra (2016), donde a partir de la investigación con un grupo de bailarines en formación de la Escuela D1, el alumno “pasa por atender las expectativas en torno a su cuerpo, su imagen, su identidad de género y oportunidades en términos de educación, trabajo y demás relaciones sociales” (Safra, 2016, p.8). A partir de distintos estímulos, producen su propia ideología e identidad corporal. En este proceso de aprendizaje y formación, se ven los cambios y resultados en dos dimensiones: en los cuerpos y desde los cuerpos. Comprender que un proceso de formación se ve reflejado en distintas dimensiones es un punto de partida para la propuesta. La tesista trabaja a partir de una serie de ejercicios y dinámicas diseñadas para acercarse a comprender la construcción del bailarín, esta investigación sirve como inspiración del manejo de un estudio de este tipo.

Como se puede apreciar, todas las previas investigaciones suceden en contextos de formación, sean desde instituciones o desde grupos organizados de manera particular. De esta manera es valioso tomarse un momento para hablar de la educación del cuerpo, del cuerpo-educando como se hizo mención a inicios de este texto.

Por último, la investigación realizada por Mora (2012) se centra en las percepciones, sensaciones e ideas de cuerpo en torno a un grupo de bailarinas clásicas, contemporáneas y de exploración corporal. Se explora sobre la construcción del cuerpo durante la formación en danza a partir de las vivencias personales en danza clásica, danza contemporánea y exploración corporal y presenta las concepciones de cuerpo y el trabajo del mismo. Mora concibe a todos los involucrados con la investigación como parte del proceso, donde se explora desde el movimiento y el diálogo. Se coloca a ella dentro inmersa en la danza y no sólo como alguien que observa.

En el análisis en las representaciones y experiencias de las y los estudiantes de danza, consideramos en particular: las visiones acerca de quienes pueden bailar y acerca de cuáles son los cuerpos propios de la danza; las representaciones y experiencias acerca de las posibilidades de sus propios cuerpos en relación a la danza; las representaciones acerca de los modos en que estas deben enseñarse; y las representaciones y experiencias en torno al modo en que impacta el aprendizaje y la práctica de la danza en su subjetividad. (Mora, 2013, p. 223)

Es a partir de esta investigación que toma sentido la propuesta del laboratorio de investigación, ya que se revela lo crucial que sean las mismas personas quienes hablen de su cuerpo, que se investiguen, lo escuchen y sientan; que generen una relación analítica más estrecha sobre su formación.

La educación en la danza ha pasado por distintas maneras de educar el cuerpos, por lo que hoy en día es sustancial cuestionar y reflexionar sobre el quehacer de los docentes y estudiantes. Pues la educación brinda el espacio donde se pone en acción una decisión sobre el ser, es el punto de partida, no un resultado (Betancourt en García-Gutiérrez, p. 338).

(...) Hemos heredado prácticas e ideas que han dado cuenta del problema del conocimiento (...) que nos sirven para comprender el estado actual de nuestros actos educativos en cuanto valoramos dichas herencias como mayores a nosotros mismos (p.340).

La última investigación, en un inicio es tomada como fuente de inspiración para el presente estudio. A partir de la experiencia, la tesista encuentra maneras de llevar a cabo su trabajo y encontrar el abordaje de este.

Por todo lo anterior, se considera importante plantear la investigación como una experiencia para el reconocimiento del *Discurso del Cuerpo* particular a partir del proceso que se vive durante la formación de danza contemporánea en la Especialidad de Danza PUCP. Se parte de la implementación de un laboratorio en artes, compuesto por ejercicios a realizar y dialogar con las participantes; para que cada una pueda reconocerse.

Luego de la contextualización sobre el cuerpo en la danza y como objeto de estudio en la construcción de los bailarines y bailarinas, se da paso al desarrollo de la presente investigación.





## METODOLOGÍA GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN

Para hablar de la metodología implementada para la presente investigación, es necesario saber antes que esta es de tipo cualitativa. Esta se caracteriza por la posibilidad de dar voz a los participantes a partir de entrevistas o distintas herramientas de trabajo que han sido implementadas, como se verá en los casos particulares. Este estudio enfatiza el valor del proceso de las participantes, y por lo cual su compromiso y dedicación es esencial, pues es a partir del punto de vista de ellas que la información se valida gracias al diálogo e interacción libre. Son ellas quienes a partir de su propio conocimiento se empoderan y auto reconocen en torno a la problemática/temática, a partir de contar con un espacio para su desarrollo.

Esto es importante para la artista en formación, ya que se genera un espacio para el cuestionamiento y reflexión sobre el proceso personal de su formación en el cual grandes cantidades de información la ha atravesado durante ese periodo. Al iniciar un proceso de reconocimiento sobre el *Discurso del Cuerpo* es posible potenciar y visualizar de manera más clara el camino personal que se está llevando y sus objetivos.

A continuación, se presenta la metodología a implementada y el uso de las artes escénicas como realizador óptimo para este tipo de estudio.

La metodología para la presente investigación se diseña a partir de una mirada teórica y práctica. Se plantea de esta manera ya que por un lado la parte teórica ayuda a comprender y conocer distintos aspectos sobre la temática: significados, visiones y experiencias; al mismo tiempo que sirve para diseñar el laboratorio de investigación, del cual se hablará a continuación.

La parte teórica de la investigación consta de una revisión de autores que presentan los conceptos a utilizar en la investigación: *Cuerpo, Percepción, Discurso del Cuerpo y Discursos del Cuerpo desde lo femenino*. Asimismo, se hace una revisión de referentes artísticos, tanto investigaciones de tesis con acercamientos al trabajo del cuerpo, como experiencias de laboratorio; enriqueciendo el planteamiento de la presente tesis.

Para la parte práctica, se diseña el laboratorio de investigación en artes llevado a cabo por un grupo de estudiantes de danza contemporánea. En esta etapa fue posible acercarse desde conocimientos escénicos a la experiencia personal y común del grupo en busca del reconocimiento del *Discurso del Cuerpo*. Por otro lado, se realizan, al mismo tiempo, entrevistas

a un grupo de docentes de la Especialidad de Danza, con el objetivo de conocer las distintas miradas sobre la formación de las bailarinas.

En cuanto al lado práctico de la investigación, como ya se ha mencionado se crea y pone en práctica un laboratorio de investigación en artes, el cual se basa en preguntas guías que surgen de las temáticas y conceptos principales. A través de este laboratorio se logra acercarse a reconocer los distintos pensamientos, sensaciones, percepciones y experiencias del grupo a través del trabajo del cuerpo y registro escrito.

En este espacio surgen cuestionamientos y descubrimientos que ayudan a poner en perspectiva el camino que tomaría la investigación. Los ejercicios se plantean desde y sobre el trabajo del *Cuerpo*, la auto investigación y abriendo espacios de diálogo para el compartir.

Virginia Gutierrez (2013), habla desde la experiencia estética, donde la metodología que parte de este concepto está ligada a la percepción y a la experiencia vivida. Lo cual es algo que se alinea con el planteamiento de la tesis, ya que justamente se busca trabajar desde estos dos puntos. Plantea también, que la Educación Estética propone que el conocimiento es concebido desde una perspectiva fenomenológica, donde a los objetos, a partir de la percepción, se les hace parte de nuestro mundo. El mundo de la percepción, “es decir, aquel que nos revelan nuestros sentidos y la vida que hacemos”, se revela a partir de la reflexión y la acción consciente sobre ello. (p.15)

Así a partir de distintos ejercicios se apunta a concientizar la percepción, trabajando en el reconocimiento de pensamientos y sensaciones de las experiencias y comprensión del mundo que las rodea. Finalmente, como se hace mención previamente, se realizan entrevistas a distintas docentes de la Especialidad de Danza; las cuales aportan tanto a la parte teórica y práctica de la investigación.

Como se menciona al inicio de este documento, Sánchez señala la importancia sobre el proceso en una investigación en artes. Respondiendo a ello, la metodología se plantea bajo la concepción del desarrollo como proceso en común. Del mismo modo, este planteamiento tiene una sensibilidad en el reconocimiento del cuerpo y trabajo desde el movimiento, por esto se encuentra una conexión con lo mencionado en “La experiencia de discursos en la danza y en la educación somática”:

Guimond (1999, p. 6) afirma que la educación somática propone «una nueva relación consigo y con los demás: aprender a sentir lo que se hace, saber lo que se siente, no considerándose más objeto, sino creador de su propia vida». Para Feldenkrais (1972), el movimiento humano es el cimiento de los pensamientos, emociones y sensaciones de una persona; por lo tanto, ofrece los mejores medios para cambios concretos en la vida (Fortin, Vieira y Tremblay, pp.74-75,)

Si bien para este trabajo de investigación no se ha partido de la propuesta somática, hay algunos puntos de encuentro con ella en el trabajo, al igual que con la educación estética.

A partir de este planteamiento se verá en los próximos capítulos el desarrollo de esta metodología y los resultados que presentó.



# CAPÍTULO 1

## REVISIÓN DE CONCEPTOS SOBRE EL DISCURSO DEL CUERPO

En este apartado se revisan los conceptos de *Cuerpo*, *Percepción*, *Discurso del Cuerpo* y *Discurso del Cuerpo Femenino* como base para poner en diálogo la teoría con la práctica en el laboratorio de investigación. Es por lo anterior que la categorización del tratamiento de estos se inicia por el concepto de *Cuerpo* para facilitar el entendimiento del objeto de estudio, seguido de la *Percepción* que permite comprender cómo cada participante interioriza y le da voz a las sensaciones que atraviesan su ser para llegar a un *Discurso del Cuerpo*. Cabe mencionar que la selección de los autores a presentar es el producto de una revisión mayor. Sin embargo, se eligen los siguientes para construir una definición como resultado de la reflexión por parte de la investigadora de estos mismos para acompañar el proceso del estudio.

### 1.1 CUERPO

En el 2002 Fullat i Genis categoriza el cuerpo, entre otras definiciones, como: “el cuerpo-propio no es objeto alguno; es la condición de mi existencia(...) Cuerpo-propio designa al cuerpo como centro de mi existencia, como capacidad de percibir y de actuar; es decir como la manera de insertarme en el mundo”(p.28) y Cuerpo Educando: “Con el significante *educación* me refiero, al pronto, a la suma de intervenciones que una sociedad - a través de sus instituciones u otros - ejerce sobre la conducta de los llamados *ciudadanos*, particularmente sobre aquellos que están en edad escolar” (p.33). Sumando a esta idea, Citro (2004) dice que no sólo el cuerpo-propio es la condición de la existencia, sino que se ve afectado por la manera de experimentar nuestra posición en el espacio social, ya que vivenciamos en carne propia una distancia entre mi cuerpo y el modelo de cuerpo legitimado; existe una brecha entre el cuerpo que soy y el cuerpo que debería ser o que es socialmente valorado (Citro en Mora, 2012, p.64).

Por otro lado, la bailarina peruana Pachi Valle Riestra, comenta que en la danza suele suceder que, al hablarse del cuerpo, se haga referencia a él como “instrumento”, específicamente como “instrumento para comunicar”. Frente a esto, dice que, al hablar de *Discurso del Cuerpo*, el cuerpo deja de ser visto y/o comprendido de esa manera, y es lo que comunica (Comunicación personal, junio 2019). Con esto, se puede comprender, que por más que el cuerpo en la danza parta de objetivos externos (en el caso de contar con un director, por ejemplo), al comprender que el cuerpo de cada persona es la comunicación, se entiende que estos objetivos y estímulos

externos son interiorizados, procesados y vividos por cada cuerpo de manera particular, y por ello comunican de manera única.

Continuando con el trabajo del *Cuerpo* en la danza, la visión somática promueve la conciencia del *Cuerpo* a fin de permitir a los individuos hacer elecciones para su propio bienestar, contraponiéndose a la fantasía de un cuerpo ideal, que suele estar ausente en lo concreto del cuerpo vivido. (Fortine, Vieira y Tremblay, 2010, p.72) Con esto mencionan que “Al recuperar la capacidad de sentir y observar lo que estaba escapando a su conciencia crítica, los individuos pueden permitirse una resistencia a las tecnologías de la dominación”. (p.75) Al enseñarse la danza desde la somáticas, la bailarina puede acercarse al desarrollo de su propia autoridad interior, actuando y decidiendo sobre su cuerpo, y potenciando la singularidad de su cuerpo. (p.76) Partiendo de la visión somática, Mirella Carbone agrega que tanto la somática, la exploración e improvisación permiten concebir al *Cuerpo* como “cuerpo habitado”, lo cual significa que cada individuo debe ser capaz de reconocer sus competencias y ser consciente de cómo vivo en su cuerpo (Comunicación personal, junio 2019).

Por lo tanto, el *Cuerpo* en este estudio es comprendido como algo integral; es decir, que tanto la mente afecta al cuerpo, así como el cuerpo afecta a la mente. En otra perspectiva, se suma que los distintos contextos, experiencias y vivencias más la percepción, atraviesan el cuerpo quedando registro de ello, afectando e impactando el cuerpo. Por esto, es interesante ver cómo esto se transforma en el *Discurso del cuerpo*, a partir de trabajar la conciencia del cuerpo-propio y de darle voz a este mismo.

## 1.2 PERCEPCIÓN

El siguiente concepto por revisar es la *Percepción*. Este es importante porque se utiliza como temática de exploración para indagar sobre la relación de las participantes con su cuerpo y el impacto de este en su desarrollo como bailarinas. Es por ello que al definirlo será posible comprender cómo se traduce a la experiencia del discurso.

Un primer acercamiento es a través de Merleau-Ponty quien concibe a la *Percepción* como aquello que “fundamenta el ser”.



No es la percepción un puro pensamiento de percibir. No es percibir, pensar que percibo; sino antes de pensar y antes de pensar que percibo, percibo verdaderamente. De tal manera que, no es el pensar el fundamento de percibir, sino que el percibir fundamenta el pensar (1961: 17 en Ramos, 2018, p.42).

Asimismo, ésta se ve compuesta de una percepción exterior y la del propio cuerpo, las cuales “varían conjuntamente porque son las dos caras de un mismo acto” (Merlau Ponty, 19999, p. 221) Esto quiere decir que si bien la Percepción fundamenta al ser, esto es a partir de nuestra condición como cuerpos insertos en experiencias, las cuales hacen percibir a partir del pasado.

Por otro lado, la pedagoga Cecilia Eyssartier (2014) toma las ideas de Merlau-Ponty, y complementa con la visión que la percepción también es aquello que modula a la acción. Es decir, la percepción afecta tu actuar frente a las situaciones a las que te enfrentas y al mismo tiempo; la acción transforma a la percepción, porque genera una nueva percepción que se convierte en una nueva situación (p.2). Esto puede suceder así ya que estamos continuamente percibiendo y actuando, y/o actuando y percibiendo.

Con base en estas ideas, la *Percepción* es algo que sucede de manera orgánica y natural en el individuo de manera inconsciente en lo más profundo de uno, ya que como bien dice Merlau-Ponty, este ocurre antes de pensar que se ha percibido. Sin embargo, hay la posibilidad que, si se reflexiona, se cuestiona y se reconoce sobre cómo y por qué se percibe, es posible generar una consciencia que afecte en la forma de actuar y concebir el mundo que nos rodea. Por lo tanto, el resultado de la afectación que todo individuo puede tener a su mundo interno a causa de las experiencias del mundo externo, se quedan plasmadas en el cuerpo de manera emocional y/o física; afectando su actuar, su sentir y su modo de comprender los contextos que lo rodea.

### **1.3 DISCURSO DEL CUERPO**

Para hablar del *Discurso del Cuerpo* es importante comprender a qué nos referimos como concepto, para después poder aplicarlo y compartirlo con las participantes en el laboratorio de investigación; y de esta forma, reflexionar sobre los componentes y el efecto que este tiene en el objeto de estudio.

Dentro de una vasta revisión de autores, se eligen a Nietzsche y Foucault por ser dos puntos de vista complementarios, y a Lecca por ser un ejemplo de cómo se puede aplicar a la danza.

Desde la postura de la filosofía, Nietzsche define “discurso sobre el cuerpo” a dicha orientación teórica del pensamiento que consiste en la descomposición de los contenidos conscientes en una “multiplicidad orgánica” (1.2 Utopie, p.207). Es decir, es visto como una pluralidad de ideas, pensamientos, emociones y sensaciones que pueden influenciar en el discurso de las personas.

Reforzando esta idea, “Según Foucault (1963), los discursos son sistemas de pensamiento compuestos por ideas, actitudes, creencias, modos de acción y prácticas que posibilitan, así como restringen, lo que se puede decir o hacer en determinado momento y lugar”. (Fortin, Vieira y Tremblay, 2010, p.2) Complementando a la idea de Nietzsche, este último autor plantea que el discurso no sólo influye sino afecta también el accionar del hombre.

Posteriormente, en el año 92, Foucault agrega que como parte del discurso se encuentra el “objeto del deseo”. Postula que el discurso a pesar de ser todo lo anterior mencionado, es también el medio por el cual se lucha y es por lo tanto aquello de lo cual el individuo quiere adueñarse. (Foucault, 1992:12, en Grosso, p.45). Esto significa entonces, que el hombre desea ser dueño de su propio discurso para de este modo poder posicionarse frente al resto y luchar frente a los demás discursos que lo rodean.

Aterrizando las ideas anteriores al mundo de la danza y sus discursos, podemos comprender que, en la década de los 60's y 70's, se propuso desde la danza moderna una democratización de los cuerpos, que buscó deconstruir, reeditar y subvertir las inscripciones y formas anteriores de comprender el cuerpo (Lecca, 2017, p.5). Es por esto, que las distintas técnicas de danza conllevan a una variedad de *Discursos del Cuerpo*, y al haber una constante exploración y reflexión sobre ello, aparecen nuevos discursos que buscan levantarse frente a aquellos que han sido más visibilizados y respaldados por la sociedad.

Contribuyendo a este aterrizaje del discurso en la danza, Fortin, Vieira y Tremblay proponen:

En general, el discurso dominante de la danza valoriza un ideal de cuerpo en el que prevalecen criterios de belleza, esbeltez, virtuosismo, devoción y ascetismo. Por otro lado, el discurso somático el discurso somático promueve la conciencia del cuerpo a fin de permitir a los individuos



hacer elecciones para su propio bienestar, contraponiéndose, así, a la fantasía de un cuerpo ideal, que suele estar ausente en lo concreto del cuerpo vivido. Sin embargo, esos discursos diversos y, a veces, opuestos pueden confundirse en la experiencia de los alumnos. (p.72)

Con esto, los autores presentan la posición que a pesar de considerar que por lo general la danza propone un discurso que orienta al cuerpo a ciertos ideales; existe también aquellos donde el trabajo apuesta por un desarrollo desde el cuidado y conciencia personal de la propia corporalización. Agregan finalmente la posibilidad que exista una confusión en los discursos por parte de los estudiantes en proceso de formación; sin embargo, en el artículo no hay mayor información sobre qué se hace al respecto. Es por lo anterior que abrir espacios de reflexión respecto a este tema es importante, porque para los estudiantes tanto de danza como de artes escénicas que trabajan con el cuerpo, es fundamental comprender dónde se encuentra su cuerpo ante las disciplinas que lo atraviesan, pues sin cuerpo no existe una disciplina escénica. Para concluir esta idea, sería positivo que, como artistas, cada estudiante comprenda y reflexione sobre su postura y el proceso que vive dentro de su formación, para tener una visión clara y responsable de su expresión artística.

A partir de esta revisión, el *Discurso del Cuerpo* para esta investigación es entendido como una pluralidad integral de ideas, percepciones, experiencias y sensaciones que juntas atraviesan el *Cuerpo* afectando al movimiento; por lo que es importante para cada bailarina reconocer y analizar cómo esto puede afectar a su *Cuerpo*, a su movimiento y a su manera de concebir y vivir la disciplina artística, al igual que su postura como artista.

#### **1.4 EL DISCURSO DEL CUERPO DESDE LA EXPERIENCIA FEMENINA**

“Es en el poder de y sobre nuestro cuerpo, que podremos encontrar la posibilidad de fundar una nueva relación con las y los demás y con el universo” (María del Carmen Aguilar, 2010, p.242).

Para encontrar una definición que acompañe la reflexión de esta tesis, cabe recordar que se trabaja solo con mujeres por la idea que en la sociedad la mujer ha sido durante muchos años definida por un agente externo y no por ella misma. De esta manera, se busca dar un lugar para

el trabajo personal de la mujer en su espacio formativo como bailarina, a partir de un auto reconocimiento de los distintos discursos externos que han atravesado su cuerpo, y de esta forma reconocer “quien soy a través de mi relación con mi cuerpo, cómo se traduce en un discurso de mi cuerpo y cómo este afecta a mi danza”.

En el libro “Pensar el Cuerpo” de Elsa Muñiz y Mauricio List se hace una extensa revisión sobre el cuerpo desde distintos acercamientos, dado que se hace mención a que en la humanidad ha tardado en surgir una “nueva actitud de los sujetos respecto de su cuerpo”:

En las sociedades contemporáneas el cuerpo de los sujetos representa algo más que sus capacidades físicas, adquiere una importante significación para su propia existencia al tener la posibilidad de construirse de la manera en la que le gustaría ser. En la actualidad, lo individual es responsabilidad del propio actor, el cuerpo forma parte del proyecto identitario de una persona. La sociedad dispone e induce a los individuos para conseguir un cuerpo que luzca joven, delgado, sexual y exitoso, mientras que es una vergüenza "vivir" en un cuerpo obeso, viejo o enfermo (pp.7-8).

Esto, demuestra la concepción que existe sobre la identidad personal como nuevo proyecto, lo cual se debe a la influencia del feminismo en la manera de percibir el cuerpo y en su reconocimiento como parte fundamental de la identidad de los sujetos. Por mucho tiempo se ha separado a la mente del cuerpo: “como si el cuerpo en sí mismo no contara y como si el pensamiento, en efecto descorporizado, fuera capaz de operar en términos de la pura mente” (p.8). El feminismo toma en cuenta al cuerpo, apostando por él a diferencia de las visiones “androcéntricas dominantes” que lo mantienen separado. Si bien lo femenino es uno de los temas fundamentales para la exploración del cuerpo, se reconocen también otras maneras de devaluar los cuerpos, como raza o clase.

Al mismo tiempo, estos cuerpos devaluados se constituyen en marginados por perturbadores, como es el caso específico de las mujeres. No es extraño entonces que los hombres blancos, de clase media alta, saludables y heterosexuales, sean los únicos que están en posibilidad de trascender y de poseer la capacidad de reflexión (pp. 9-10).

Lo anterior también se ve reflejado en lo que dice la colombiana María del Carmen Aguilar, la cual menciona que el cuerpo de la mujer siempre ha sido definido a lo largo de la historia por un impuesto sociocultural sujeto al sistema patriarcal, sobre todo al hablar desde sociedades latinoamericanas.

La mujer hasta hace poco e incluso actualmente no habla de su cuerpo, todo aquellos que escuchamos, pensamos y vivimos respecto a su cuerpo no ha sido dicho por las propias mujeres, sino por el hombre... Estamos inmersos en lo que el sistema ha llenado de múltiples claves, signos, artificios, trampas, costumbres, prácticas, creencias y complicidades, que nos han determinado y significado (2007, p. 236).

Con esto, la autora hace énfasis en la falta de voz de la mujer sobre su cuerpo-propio como individuo de la sociedad. Es decir, que la mujer ha sido expropiada de su propio cuerpo y de los discursos que se han dicho sobre él, a causa de que por mucho tiempo la balanza se inclinó hacia la voz masculina, dando como efecto un sistema lleno de códigos que modulan al cuerpo de la mujer en su actuar y su sentir.

Partiendo de esta idea, la danza no se encuentra lejos de esta visión. La bailarina y psicóloga Natalia Lecca aterriza lo anterior a la sociedad limeña, donde la mirada en la formación de una bailarina profesional está fuertemente vinculada a una cultura occidental. Esto lo sostiene con lo que dice la bailarina Petrozzi, la cual expresa que “la danza clásica es una disciplina que traduce en sus movimientos la estructura patriarcal y los estereotipos de género de la sociedad limeña” (p.38). Por ejemplo, afirma que el ballet clásico es el principal referente del trabajo con el cuerpo en las mujeres. Existe una percepción en algunos espacios que para que una mujer pueda ser bailarina, debe de haber pasado por una formación en ballet; del mismo modo el ballet es una de las actividades extracurriculares más realizadas para las niñas en su etapa de crecimiento.

Lo antes expuesto la lleva a reflexionar lo siguiente: “Podría decirse que estas imposiciones sociales se traducen en una normativa sobre los cuerpos de las bailarinas, construyendo un ideal de cuerpo femenino imposible de alcanzar, y convirtiéndose al mismo tiempo en un único referente”. (El deseo del cuerpo 52, citado por Lecca, 2017, p.38)

De esta manera, la autora visibiliza el impacto del *Discurso del Cuerpo* de la herencia occidental en la sociedad limeña sobre las mujeres en la danza, generando la necesidad de cumplir con

expectativas corporales inalcanzables y/o dañinas. Cabe mencionar que esto no pasa en todos los ámbitos de la danza en Lima, sino únicamente en algunos sectores.

Sin embargo, pese a esto, el Discurso y el cuerpo son temas que continuamente están en discusión por varias esferas de la sociedad, porque pueden representar un espacio de resistencia ante ciertos discursos de poder; “Es en el poder de y sobre nuestro cuerpo, que podremos encontrar la posibilidad de fundar una nueva relación con las y los demás y con el universo” (García Aguilar, 2007 p.242) Es decir, que a partir que la mujer toma el poder sobre su cuerpo, las relaciones que tiene con el mundo que la rodea pueden ser regeneradas, ya que su comportamiento surge y desarrolla de manera autónoma y no como consecuencia de encontrarse al servicio de otro.

El camino que se dibuja para la recuperación y descubrimientos del cuerpo se ha logrado a través del feminismo, como dice María del Carmen Aguilar al cierre de su artículo “La apropiación del cuerpo. Un largo camino hacia el "para sí". Los caminos recorridos han sentado base para establecer:

(...) un mundo en el que las mujeres sean y sientan la fuerza intelectual que preside su propio cuerpo, no como destino, sino como una incardinación a explorar, con sus especificidades, que nos permita reapropiarnos como sujetos, descubrimos en nuestras potencialidades y concebir un quehacer poético y político distinto, que posibilite reivindicar lo que se había negado a las mujeres a lo largo de la historia, el control de su propio cuerpo (p.242).

Es a partir de lo anterior que se fundamenta el estudio únicamente con mujeres; ya que, de esta manera al abrir un espacio para dar voz a las estudiantes en formación, es posible hablar, investigar y repensar el *Cuerpo* en conjunto. A partir de esto, se puede reforzar la toma del poder del cuerpo-propio, sin permitir que sean otros los que deciden sobre el *Cuerpo* a lo largo del camino de formación en danza.

Con base en lo antes expuesto, se plantea esta tesis con el propósito de compartir con las participantes las preguntas e intereses de este estudio, con la finalidad de cuestionar, reflexionar y concientizar en conjunto sobre la construcción del propio *Discurso del Cuerpo* en la formación de la bailarina en danza.





## CAPÍTULO 2

### DISEÑO DEL LABORATORIO DE INVESTIGACIÓN ESCÉNICA

En este capítulo se describe el diseño de la propuesta metodológica para la realización del Laboratorio de investigación del presente estudio. La primera parte es para explicar la razón de llevar a cabo un Laboratorio de Investigación en Artes como herramienta principal de trabajo; posteriormente se plantea la propuesta metodológica que acompaña el proceso, la cual está diseñada a través de la utilización de preguntas guías. Estas se explican por separado por formar parte de una propuesta metodológica particular de una artista mexicana. Por último, se comparte el proceso de la pre-producción del laboratorio.

#### 2.1 ¿POR QUÉ UN LABORATORIO DE INVESTIGACIÓN EN ARTES?

En la actualidad, los laboratorios como medio de investigación en las artes escénicas son cada vez más utilizados, aceptados y valorados dentro y fuera del rubro artístico como una herramienta válida de investigación. A pesar de esto, es difícil conseguir alguna metodología exacta para el desarrollo de estos, ya que son pocos los artistas investigadores que se han dedicado a hacer un registro de la metodología como tal. Lo que ocurre de manera más frecuente, es que se encuentran registros de las experiencias, y es a partir de estas, que es posible inspirarse y guiarse para generar y diseñar un laboratorio que responda a los propios objetivos y necesidades.

Existen distintos tipos de laboratorio, pero el que interesa para esta investigación, es el que es tomado como un espacio en el que se trabaja partiendo de un cuestionamiento surgido sobre alguna temática específica. Es un espacio de encuentro para el intercambio de saberes, acciones y pensamientos de participantes, los cuales son constantemente puestos en tensión (Colectivo Otro, 2015, p.1).

El artículo “Habitar los laboratorios de investigación-creación. Apuntes desde la experiencia” (2012), plantea que, en los laboratorios de investigación en artes, considerados como “*escenarios para el encuentro*”, la reflexión y el reconocimiento son esenciales para acceder a los descubrimientos; y para lograr dicho objetivo, se necesita la voluntad de aquellos que

participan de ellos. Es por esto, que se opta por abrir un espacio en donde, a partir de darles voz a los participantes, puedan explorar e investigar desde su experiencia.

Por otro lado, Barthes menciona que los laboratorios al ser fluctuantes evidencian matices que sólo son perceptibles en el momento de su realización (Marcell y Sánchez, p.96). Es decir, que a través de un laboratorio es posible levantar información a la que de otra manera no se tendría acceso.

Complementando lo anterior, Marcell y Sánchez mencionan que los laboratorios son espacios intensos, condensados y agotadores, y por lo tanto activan un estado de alerta en los participantes que les permite “observar lo que siempre se ha mirado, escuchar lo que siempre se ha oído, nombrar lo que siempre ha estado” (p.93). De esta manera, los participantes del laboratorio pueden reconocerse en su quehacer artístico y revitalizar su experiencia.

Del mismo modo, es importante mencionar que los maestros o facilitadores cumplen con un rol sumamente importante en el marco del desarrollo de un laboratorio, ya que su trabajo determina el brote o no de “la expresión íntima, el atreverse a cuestionar, a explorar” del grupo en conjunto, tal como explica Lynton en el artículo “Crear con el movimiento: la danza como proceso de investigación”. Asimismo, dicho artículo resalta la necesidad de sistematizar y secuenciar las actividades concretas con objetivos claros de manera que la sesión responda a una estructura guía (Lynton, 2006, p.56).

A partir de la información rescatada de los textos anteriores es que se opta por realizar un laboratorio de investigación en artes en el marco del presente trabajo, debido a que este permite abrir un espacio de experiencia para el proceso en conjunto sobre el tema del *Discurso del Cuerpo*, donde es posible la investigación desde distintos acercamientos y estrategias que apunten al objetivo principal. Es a partir de un espacio como el que se plantea que es posible reconocer, cuestionar y reflexionar sobre las cosas que están presentes en el día a día, pero que no cuentan con un espacio para desarrollarse.

Asimismo, estas ideas ayudaron al diseño de los ejercicios para las sesiones, por un lado, y por otro, a comprender la relevancia del rol de las guías la dentro del laboratorio.

## 2.2 DISEÑO METODOLÓGICO DEL LABORATORIO

Para lograr el propósito de este estudio, resulta primordial crear un espacio de confianza donde las participantes y la investigadora puedan establecer de forma horizontal un diálogo que les permita explorar e indagar en la historia personal, generar experiencias y sentirse cómodas si la vulnerabilidad se ve expuesta; pues se busca que sea un lugar que invite a investigar el tema desde los pensamientos, las diferentes percepciones y vivencias personales y en el proceso poder descubrir, cuestionar, reconocer y reflexionar sobre lo expuesto; en vez de pedir una respuesta concreta sobre el tema.

Se abre el espacio para seis participantes pertenecientes a distintos ciclos de la Especialidad de Danza en la PUCP (1er, 5to y 7mo ciclo), en donde el planteamiento de cada sesión se basa en el trabajo desde el cuerpo, partiendo de las experiencias, de su sentir y de su percepción vinculados a su vida en la danza a través de ejercicios personales y grupales, los cuales algunos de ellos se ejemplifican más adelante. Para complementar lo anterior, se registran en diferentes gráficos las ideas, sensaciones, experiencias y percepciones exploradas y dialogadas en el laboratorio. Por otro lado, al tener en cuenta que como grupo es posible que existan influencias, algunos ejercicios individuales son elaborado previos al compartir para de esta manera comprender y acercarnos al pensamiento y acción individual. Sin embargo, se mantiene presente este factor para el trabajo de investigación y se acepta, aprendiendo a manejar al grupo dándole voz a todas las participantes.

El laboratorio se diseña en cinco sesiones, cada una con una temática y una pregunta guía específica que ayudan a abordar los temas desde distintos acercamientos, así como permitir mantener un orden y camino progresivo en la investigación y registro de este.

El trabajo de laboratorio se da a lo largo de cinco semanas, y las sesiones son divididas de la siguiente manera: Primera sesión: **“El Pensar”**; Segunda sesión: **“La Percepción”**; Tercera sesión: **“La Experiencia”**; Cuarta sesión: **“El Peso”**. Finalmente, la quinta y última sesión consta de un trabajo a manera de cierre, donde los resultados personales y grupales del laboratorio se exponen para dialogar las conclusiones de los cuestionamientos y reflexiones desarrollados a lo largo del proceso. La información detallada de lo anterior se presenta en el Capítulo 4.

Al ser un espacio abierto a la experiencia, no se busca tener una estructura formativa; por ello las dinámicas apuntan a que todo cuestionamiento, descubrimiento, “asombro” (como ellas definieron) o reflexión, surja del proceso de investigación del laboratorio. Del mismo modo, los



planes de sesiones son variables, es decir, que este responde a las necesidades que surgen en el proceso, ya que en este aparece información que va orientando el camino de la investigación, a partir de los descubrimientos del grupo.

Estos cambios pueden ocurrir durante la misma sesión, o replantear futuras sesiones. Por ejemplo, las tres primeras sesiones mantuvieron su temática y planteamiento original, sólo ajustándose los ejercicios. Pero en el caso de la cuarta y quinta se decidió replantear y cambiar la temática original, ya que esta fue perdiendo el sentido durante el proceso que se estaba viviendo. Por ello, la sesión cuatro se replantea a partir de un cuestionamiento que aparece durante el proceso; y la sesión cinco se plantea respondiendo a la necesidad del grupo de generar un cierre a manera de reconocimiento final de lo vivido; pudiendo comprender, reflexionar y cuestionar sobre el lugar de todo lo trabajado dentro de la formación de su *Discurso del Cuerpo*.

**Los ejercicios planteados** provienen de: **las artes escénicas**, como por ejemplo del Teatro y Comunidad, de **la Exploración Corporal, del Performance** y de otros adaptados al propósito del laboratorio. Si bien se observa la calidad y tipo de movimiento de las participantes durante los ejercicios de manera individual y grupal; analizar esta corporalidad no es el propósito de la investigación, si no que ellas mismas lean en su hacer su propia corporalidad. De esta manera, el trabajo con el cuerpo se aplica como medio para conectar y hacerse consciente de uno mismo y de su experiencia; de lo que pasa con “mi cuerpo y con el del otro”. Ya que, como se ha visto anteriormente, la *Percepción* afecta el actuar y sentir de uno mismo y el mundo que lo rodea; y es a partir de este trabajo que se abre la posibilidad de tomar conciencia sobre lo que ocurre con uno mismo.

Es a partir de estos **ejercicios corporales** que existe la posibilidad de prestar atención y comprender “cómo me muevo, por qué me muevo de tal manera, de dónde viene mi movimiento, cómo me encuentro en este momento de la carrera y cómo esto se vincula con mis experiencias vividas en mi formación de danza”.

Por otro lado, como parte de los ejercicios se utiliza **el registro escrito y visual** (imágenes y dibujos). Este es un recurso que se usa porque resulta importante que cada participante tenga la posibilidad de expresar lo que sucede de una manera diferente al movimiento. El trabajo corporal y el registro (escrito o visual) son complementarios y su uso conjunto enriquece el

proceso, ya que brinda la posibilidad de ver en físico todos aquellos descubrimientos que surgen en el marco de los ejercicios. Existe una ganancia individual, en el aplicar herramientas de otro tipo, como la plástica, escritura o dibujo; las cuales permiten dar voz de una manera distinta a la que están acostumbradas las bailarinas con el trabajo corporal, enfrentándolas de una manera positiva a probar nuevas maneras de explorar sus vivencias. Por último, todos los ejercicios realizados se cierran a manera de diálogo, partiendo de preguntas detonadoras<sup>1</sup> formuladas por la guía, para compartir y debatir lo que ocurre durante el trabajo.

Se utiliza una última herramienta: **las Bitácoras** tanto por parte de la investigadora como de las participantes, en ellas comparten la experiencia vivida durante la sesión y se presenta la posibilidad de continuar reflexionando fuera del espacio del laboratorio luego de procesar la información.

**La bitácora de la investigadora** se organiza a manera de seguimiento de cada sesión, sumado del registro escrito de cada ejercicio realizado. En la bitácora se toma nota de la información que aparece de las participantes respecto al *Discurso del Cuerpo*; la manera en que se desenvuelve el laboratorio, cómo ve a las participantes y el grupo; y apunte de cuestionamientos que surgen sobre las acciones y resultados del grupo.

**La bitácora de las integrantes** se plantea con base a una serie de preguntas y permite que cada una plasme los aprendizajes que surgieron en la sesión, y que tal vez no se compartieron en ese momento. De esta manera, es posible conocer el mundo interno de cada participante, sin la presión del grupo, la cual a veces puede influenciar; de esta forma, se puede analizar y comprender de qué manera el tema impacta en su quehacer y en su *Discurso del Cuerpo*.

Por ejemplo, parte de las preguntas e indicaciones que existen en las bitácoras son: Descubrimientos personales; Cuestionamientos que hayan surgido y buscar responder a la pregunta “¿Cómo me relaciono con la temática?”. Para algunas sesiones se cambian determinados puntos, pero siempre está presente la “Parte libre”, donde pueden dibujar, citar, escribir o lo que deseen, y así poder expresar sus impresiones de la manera más auténtica.

---

<sup>1</sup> Virginia Gutierrez menciona que este tipo de preguntas intentan ser preguntas abiertas, que apuntan a orientar a los alumnos a la generación de nuevas ideas y preguntas (2013, p.20) Es decir, deben ser preguntas que inviten a la reflexión e indagación.

Finalmente, se cuenta con un **registro de video, audio y escritura por parte de la investigadora**. Del mismo modo, como ya se vio anteriormente, los ejercicios cumplen doble rol, por un lado, son las herramientas de trabajo para llevar a cabo la sesión, y por otro lado, generan material de registro directo de las participantes de manera individual y grupal para el levantamiento de la información.

### 2.3 PREGUNTAS GUÍAS

Para cada sesión del laboratorio se plantea una pregunta guía. Virginia Gutiérrez (2013), denomina como línea de exploración a este tipo de herramienta, porque sirve como guía para la construcción de experiencias significativas. (pp.19-20) A partir del planteamiento de estas preguntas, se desarrollan tres ejes como se menciona en la metodología: a) Diagnóstico; b) El vínculo con el tema particular de la sesión y; c) Reflexión sobre el impacto del tema en la formación del *Discurso del Cuerpo* y la relación con el quehacer en la danza.

Esta base permite la contextualización de conceptos, el diseño de sesiones, el desarrollo de ejercicios y el planteamiento de preguntas. Al planificar las sesiones en un inicio, no se habían identificado los conceptos para estas etapas, pero finalizado el laboratorio de investigación se consigue acceso a la tesis de Virginia Gutiérrez, quien presenta cuatro ejes de trabajo similares bajo la denominación de “puntos nodales”.

El primer punto nodal, en esta tesis, define el concepto correspondiente a usar en cada sesión; a esto Gutiérrez lo denomina como “*Información contextual*”. Este punto relaciona el hacer con la información o conceptos, con la intención que esa información sea incorporada dentro de toda la experiencia. (p.20) En el segundo punto lo que llama “Quehacer artístico” tiene elementos similares dentro de la forma de cómo se planearon los ejercicios para el laboratorio. En tercer lugar, se encuentran las “*preguntas*”, estas son una “herramienta didáctica constante en las actividades” y de las cuales se busca que sean preguntas abiertas, orientando hacia la generación de nuevas ideas, e incluso de nuevos cuestionamientos por parte de las participantes.

Finalmente, el punto nodal al cual llama “*la reflexión*”, invita durante las actividades del laboratorio a detenerse constantemente a pensar en lo que hacen y piensan sobre su producción y la de los otros. La reflexión es un paso más allá del cuestionamiento, es regresar a pensar, es vincular mis ideas previas con lo experimentado” (p.19). Cabe señalar que esto también se aplica a la

investigadora y el laboratorio como característica que permite la búsqueda de nuevas ideas y cuestionamientos.

A partir de esta información, se conecta la planificación del presente estudio para la redacción final de la tesis, utilizando la metodología de la Educación Estética como una manera estructurada y conceptualizada para las distintas facetas en un espacio de educación a partir del arte; el cual busca que los participantes sean parte del desarrollo de las actividades, que a través de las preguntas guías exploren, descubran y reflexionen. Esto último es importante señalar que es una de las principales características del laboratorio.

## **2.4 PRE-PRODUCCIÓN**

### **2.4.1 Guías del Laboratorio**

#### **Daniela Plaza**

Tesista y estudiante de la Especialidad de Creación y Producción Escénica, y ex-estudiante de la Especialidad de Danza durante el periodo 2013- 2015-2.

#### **Camila de la Riva Agüero**

Licenciada de la Especialidad de Danza PUCP y en proceso de Diplomatura en pedagogía en danza y artes del movimiento.

Este acompañamiento a la tesista es una pieza esencial para la investigación por lo mismo que aporta una mirada externa al proceso del laboratorio. La información levantada es dialogada y complementada con la mirada objetiva de ambas guías, permitiendo encontrar claridad en el proceso; así como evitar influenciar el proceso de las participantes.

Se decide tomar a Camila como guía porque no es docente, y esto abre la posibilidad de generar un espacio de confianza que rompa con la estructura de maestra-alumna, por un lado, por el otro para evidenciar la necesidad que el estudiante sea responsable de su proceso en su paso por la Facultad.

Por último, establecer un vínculo con las participantes a partir que todas han pasado en algún momento por la Especialidad de Danza.

#### **2.4.2 Público objetivo: Convocatoria**

El público objetivo del laboratorio estudio son seis mujeres estudiantes del primero, quinto y séptimo ciclo de la Especialidad de Danza, consiguiendo de esta manera una perspectiva más amplia en el reconocimiento del *Discurso del Cuerpo* desde distintas etapas en la formación.

El primer paso por seguir para la convocatoria es organizar una sesión con cada uno de estos ciclos para dar una idea del trabajo del laboratorio, y presentar a la tesista y al proyecto.

En un inicio se expone el proyecto de investigación; luego se desarrolla la dinámica la cual consta de realizar una línea del tiempo en la que cada una de las asistentes cuente su historia en la danza al resto del grupo mientras traza su recorrido. De esta manera, se genera diálogo e interacción de manera grupal. Se cierra presentando la propuesta de laboratorio para invitarlas a participar de él. Sin embargo, con las estudiantes de quinto ciclo fue distinto, pues su inclusión en el proyecto se da tarde y por ello se establece el contacto directo de manera personal para compartirles el proyecto.

En un segundo momento, se da una observación y participación por parte la tesista dentro del curso Exploración Corporal de primer ciclo, dictado por Fernando Escudero, terapeuta de Arte y Psicólogo. Esto funciona como una estrategia de acercamiento con las estudiantes nuevas de la Facultad. Asimismo, esta participación sirve para observar, conocer y comprender la manera de llevar a cabo y guiar un espacio donde se trabaja desde el mundo interno de cada persona junto con el diálogo y movimiento.

Finalmente, se logra conseguir seis participantes: tres de séptimo ciclo, una de quinto ciclo y dos de primer ciclo.

#### **2.4.3 Logros y dificultades**

A lo largo de estos pasos que se siguen para lograr el desarrollo del laboratorio, surgen dificultades por resolver y logros por reconocer; ambos generando aprendizajes valiosos.

El primer logro es conseguir el respaldo y apoyo de la Especialidad de Danza para la convocatoria de participantes. Muchas veces es difícil lograr conformar un grupo comprometido con proyectos independientes, por lo que este apoyo significa una mayor confianza y seriedad sobre el proyecto y para que las estudiantes se involucren al saber que su Especialidad está informada y comparte la investigación.



Se identifica un mayor compromiso por parte de las estudiantes de últimos ciclos, esto podría relacionarse a que dentro de la Facultad se fomenta la colaboración y trabajo entre Especialidades, con lo cual ya han tenido experiencias previas.

Pese a todo lo anterior, es un logro obtener un grupo de seis participantes con diversos horarios y con un real compromiso e interés por el trabajo a realizar.

Finalmente, uno de los logros más importantes, fue diseñar el planeamiento de las sesiones y ejercicios, los cuales se consolidan con un análisis continuo de cómo debería desarrollarse el laboratorio. Asimismo, desde otra mirada se rescata el interés por la temática por la mayoría de las estudiantes, y saber que la falta de participación en varios casos se da por otros compromisos. Esto demuestra que este es un tema de interés y que tiene muchas posibilidades de desarrollo.



## CAPÍTULO 3

### Apreciaciones de cinco docentes

Como se menciona al inicio, para la investigación se realizan entrevistas a un grupo de cinco docentes de la Especialidad de Danza con el propósito de identificar las distintas visiones que hay sobre el cuerpo y su formación.

La información que se presenta se propone como un discurso heterogéneo donde los diversos razonamientos, enfoques y visiones de las entrevistadas dialogan de forma enriquecedora para el trabajo que se realiza en la danza, y por eso mismo, en este estudio.

#### 3.1 CONOCIENDO A LAS CINCO DOCENTES

**Mirella Carbone:** Ex coordinadora de la Especialidad y actual docente. Bailarina formada de manera autodidacta, con formación en danza clásica, trabajo y entrenamiento corporal. Se interesó en investigar y entender el esfuerzo de la búsqueda, exploración e improvisación en el movimiento.

**Mónica Silva:** Bailarina y actualmente coordinadora de la Especialidad de Danza. Estudió educación y fue formada como bailarina en Nueva York y donde hizo su maestría en pedagogía de la danza.

**Mayra Valcárcel:** Bailarina y asistente académico de la Especialidad de Danza. Se forma en la escuela de Andanzas mientras estudia Economía, y trabaja en la Especialidad desde el año 2003, antes de su formación como Facultad.

**María Paz Valle Riestra (Pachi):** Bailarina y docente, formada en danza en Nueva York, donde estudia las técnicas tradicionales de: Limón, Graham y Cunningham. Entra a enseñar a la PUCP en el año 2000 y se mantiene hasta la actualidad.

**Carola Robles:** Bailarina y docente, formada en danza contemporánea en Pata de Cabra y Espacio Danza. En el 2000 realiza una estancia en Nueva York donde tiene relación con la semiótica, el contacto improvisación y variadas técnicas de contemporáneo. Posteriormente se forma en el Body Mind Centering como “Educadora somática del movimiento”.

### **3.2 PRESENTACIÓN DE LAS PREGUNTAS GUÍAS PARA LAS ENTREVISTAS**

Las entrevistas se realizan a cinco docentes con rol activo en los diversos cargos de la coordinación, administración y docencia dentro de la Facultad para conocer las distintas visiones que sobre el tema corporal tienen quienes están a cargo de acompañar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Todas las entrevistas fueron aplicadas en el mes de junio del año 2019 de manera personal.

A continuación, se exponen las preguntas que sirvieron como base para desarrollar las entrevistas. Cabe mencionar que a estas se le sumaron otras específicas según el perfil particular que cada una de las docentes cumple dentro de la Especialidad:

#### Preguntas Generales

##### **Postura personal en la danza como docente**

- ¿Qué entiendes por *Discurso del Cuerpo*?
- ¿Cuál es su visión personal del cuerpo, y cómo se abarca desde su trabajo como docente?
- ¿Cómo es abordada la imagen corporal en el trabajo con las estudiantes?
- Para ti, ¿cuáles serían los elementos importantes que tienen que tener las estudiantes para llegar a la creación?

##### **Visión personal sobre lo que ocurre en la Especialidad**

- ¿Es el cuerpo, como imagen corporal, un tema tabú dentro de la Especialidad?
- ¿Cuál es la visión que consideran que se fomenta sobre el cuerpo?

#### Preguntas Secundarias

##### **Preguntas con relación a la formación de las bailarinas**

- ¿Cuáles son las diferencias entre el plan de estudio pasado y el actual respecto al trabajo del cuerpo?
- ¿De dónde surgen estas necesidades de hacer este cambio en los planes de estudio?
- ¿Cuál es la idea de cuerpo que crees que los estudiantes consiguen?

##### **Preguntas enfocadas a docentes de clases prácticas**

- ¿Cómo la especialidad trabaja o propone el cuerpo desde esta idea de imagen corporal?
- ¿Cuál es la mirada sobre el cuerpo desde la educación somática?
- ¿Cuál es tu discurso del cuerpo o tu manera de concebir el cuerpo, y cómo lo aplicas y llevas a tus clases prácticas?



Estas preguntas permitieron tener una idea global de lo que se espera en la formación de las bailarinas y los puntos de encuentro entre lo dicho por las docentes y los resultados del laboratorio.

Continuando con el presente capítulo, se presentan los resultados de este trabajo de campo, el cual se aplicó en simultáneo con el laboratorio. Como parte de los resultados de las entrevistas se comparte la idea en común que tienen las docentes sobre la formación de las estudiantes; siguiendo con dos visiones respecto al concepto del *Discurso del Cuerpo* dentro de la formación de la Especialidad. Posteriormente se expone la mirada de una docente que cuenta con un acercamiento desde la somática, y se finaliza con el debate que existe entre las diferentes miradas de las profesoras sobre los caminos que una bailarina debería tomar en su formación.



### 3.3 MIRADAS SOBRE EL CUERPO DURANTE LA FORMACIÓN EN DANZA CONTEMPORÁNEA

En este apartado se comparte la interpretación de la tesista a partir de las distintas miradas obtenidas a través de las entrevistas individuales realizadas a las cinco docentes.

En primer lugar, se presentan las coincidencias que exponen la importancia de posicionar al estudiante como responsable de su quehacer y formación, ya que éste es el mediador del conocimiento que recibe. Al respecto Mayra Valcárcel opina:

Es el profesor y el alumno que están en ensayo-error, y yo digo el alumno, porque el alumno es el aportante también para que una Facultad se mantenga, porque es el que va a demandar el conocimiento (...) Ahora creo que la especialidad está en la fórmula de querer que los estudiantes sean los protagonistas de su propia danza y que la validen frente a su par también, y que sea una diversidad de danzas validadas por todos (Comunicación personal, junio 2019).

En opinión de Mónica Silva, hoy en día, esto es reforzado desde la educación que se les brinda, ya que uno de los ejes de la Especialidad apunta a la autonomía del estudiante como bailarín y por lo tanto, se busca que el estudiante sea responsable de su construcción.

Por otra parte, Pachi Valle Riestra propone que el *Cuerpo* en escena es el resultado de la experiencia, así es primordial que de manera consciente o inconsciente una bailarina tome decisiones sobre su forma de bailar: “desde cómo te quieres mover hasta cómo te quieres parar en escena” y todo esto compone parte del *Discurso del Cuerpo*.

Desde otra mirada, y como vemos en el primer capítulo, Mirella Carbone habla del “cuerpo habitado”, el cual se reconoce como parte de un conjunto; el *Cuerpo* es una resonancia de otro cuerpo. Esto “se traduce en tener un cuerpo vivo, entrenado, con presencia, donde sé como moverlo, como cuidarlo y sé como proyectarlo dentro de su verdad” (Comunicación personal, junio 2019).

Mayra comenta que desde la Especialidad se ha pensado mucho cómo transmitir la danza al cuerpo, y algunas veces el cuerpo ha quedado descuidado. Sin embargo, en los últimos tiempos muchas cosas han cambiado. Por ejemplo, hoy hay una mayor atención y reflexión, tanto de parte de las estudiantes, como de la sociedad sobre cuerpo de la mujer. Es entonces que aparece la educación somática con la finalidad de profundizar en el conocimiento corporal, buscando generar espacios de confianza, seguridad, comunicación y “cero prejuicios”.

Al mencionar la educación somática, es importante nombrar a la docente y bailarina Carola Robles, pues su trabajo se enfoca en ésta área. Bajo esta mirada, el *Cuerpo* es entendido como un soma, y un soma es un cuerpo viviente, no sólo un aspecto físico. “Es una mirada a un cuerpo que piensa, que siente, que construye (...) Es un cuerpo que se percibe de manera integral, desde el cual se le respeta, se le escucha y es fuente para conocer, para pensar”. Tener una conciencia del cuerpo como bailarina o bailarín, es diferente a tener una aproximación somática al movimiento. Esto se diferencia en el cuidado, porque se puede trabajar a conciencia evitando lesiones. Sin embargo, el cuerpo muchas veces sigue siendo tratado como una máquina a la que se le sobre exige y eso no es una aproximación somática.

Cabe señalar que durante las entrevistas aparece un nuevo elemento que se incorpora a la reflexión, este es la integración de la somática a la formación de las bailarinas. Esto ocasiona que se abra otra puerta y que se cuestione cómo esto afecta al *Discurso del Cuerpo*.

Esto es importante de recalcar, ya que, si bien hay puntos de encuentro entre la propuesta somática y el presente estudio, éste no es un acercamiento exclusivamente somático, pero si toma algunas ideas como luces para el desarrollo porque considera la exploración e investigación del movimiento, en lugar de la repetición mecánica del mismo. Asimismo, valora el proceso personal, la escucha al cuerpo-propio y el autocuidado; es justamente de estas ideas que se sostiene el laboratorio de investigación.

Por otro lado, Carola resalta otro aspecto fundamental, ¿cómo darle al estudiante la suficiente autonomía para hacerse cargo de sí mismo, sin que pierda de vista que esta exigencia debe estar acompañada de escuchar y respetar su proceso de aprendizaje sin caer en la pereza? Esto nace del cuestionamiento que ella percibe de las tensiones y luchas que se presentan en el contexto de una clase donde hay metas y logros que cumplir, y donde el docente debe fomentar que el estudiante tome algunos riesgos en su proceso de aprendizaje.

Siguiendo a la misma docente, ella cuenta que desde su experiencia personal las cosas hoy en día han cambiado; por ejemplo, antes en algunas formaciones a pesar del dolor eras obligado a continuar por la presión de los maestros sobre uno mismo:

Y eso pasa, los maestros te dicen “no, eso te va a hacer más fuerte. ¡Que tú puedes! “La somática tiene otro paradigma, ahora alguien me dice que le duele algo y le digo escucha tu cuerpo, si te duele, para, o le digo: tú hazte cargo, mejor dicho, yo no me voy a molestar en lo absoluto si quieres parar y si necesitas descansar. Es otra mirada (Comunicación personal, junio 2019).

La sobre exigencia dentro del laboratorio se develó como una problemática sobre la que las participantes se cuestionaron y reflexionaron activamente; esto se profundiza en el capítulo cuatro.

Desde otra perspectiva, se debate el camino que deben seguir las estudiantes en su formación como bailarinas. En este punto la danza clásica se observa como un tema controversial. Si bien, en la actualidad ésta es considerada en algunos contextos como esencial para la formación profesional de las bailarinas, Mónica Silva, considera que la técnica de la danza clásica resulta excluyente ya que se ha generado un sesgo para definir a una bailarina con técnica a partir de esto, y que ha impactado en la sociedad a manera de definir e identificar a un bailarín o bailarina a partir de ello.

En contraposición, para Pachi el ballet sigue siendo importante dentro de la formación. Mirella complementa lo anterior diciendo que el ballet realizado de manera amable da mucho conocimiento sobre la vertical, líneas y centro. De esta manera podemos ver las diferentes visiones que se manejan entre las docentes, no obstante, las tres consideran necesario que el aprendizaje debe pasar por distintas técnicas, no sólo de danza contemporánea, sino de otros estilos de danza; de manera que el entrenamiento variado es esencial en la formación. Sobre esto, Mirella agrega;

Para mí lo más importante son las técnicas que te lleven a habitar el cuerpo, a prepararlo para que puedas reconocer cuáles son tus máximos y carencias (...) potenciar tus máximos, consciente de tus carencias, conocer cosas nuevas en ti o redescubrirlas, porque cuando eres niña las sabías todas, pero después han venido las prohibiciones (...) (Comunicación personal, junio 2019)

Como se menciona al inicio de esta sección, se muestra que uno de los ejes de la formación de la Especialidad está orientado hacia fomentar la autonomía de la estudiante. La estudiante debe construirse, haciéndose responsable de sus decisiones frente a las técnicas que aparecen en su camino y siendo consciente de hacia dónde éstas la pueden guiar. Para lograr esto, lo ideal es tener un espacio con diversos lenguajes y una estudiante con la libertad de experimentarlos y de expresarlos en su manera personal. No se trata de imponer formas de movimiento, sino de exponer principios. Así, Mónica expresa:

No significa que mi fin es que tú te aprendas ese lenguaje, sino que te aprendas el principio, que te lo apropiés y que te hagas de un cuerpo inteligente, y ese cuerpo inteligente puede tomar cualquier forma y crear cualquier forma (Comunicación personal, junio 2019).

A partir de la experiencia del laboratorio, las participantes mostraron tener muchos puntos en común sobre cómo debe ser el acercamiento y trabajo del cuerpo. Algo mencionado reiteradas veces tanto por las estudiantes como docentes, es la variedad física de los cuerpos lo que nos lleva a distintos lenguajes de movimiento. Esta heterogeneidad hace que no sea posible definir un sólo discurso desde la danza contemporánea, justamente porque es demasiado amplia y cada vez aparecen nuevas propuestas. Si bien puede haber puntos de encuentro e incluso intentar crear lineamientos generales para la formación, finalmente cada bailarina o bailarín construirá un discurso único.

Esta variedad e individualidad del proceso es tomado en cuenta en la formación de la Especialidad. En la diversidad se apunta al reconocimiento de posibilidades y debilidades, considerando que hay aspectos que se pueden trabajar y otros que se deben aceptar por ser parte de la anatomía de su *Cuerpo*.

Si bien la reflexión es esencial para que el estudiante reconozca lo que está ocurriendo en su cuerpo y danza, según Mónica esto se logra a largo plazo, pues el estudiante al estar dentro de la Especialidad no tiene necesariamente la capacidad o el espacio para reflexionar sobre esto. Este aspecto es algo que esta investigación prioriza, pues justamente lo que se plantea y realiza en el laboratorio es generar y proporcionar un espacio para la reflexión y cuestionamiento sobre lo que sucede en el período de aprendizaje. Una de las propuestas principales es que la reflexión es posible si se cuenta con herramientas y espacios adecuados que invite a las personas a compartir y repensarse en su cotidiano y como artistas. Esto no es solamente para los estudiantes, sino también para los profesores, ya que todos viven un proceso particular de aprendizaje desde su rol.

Así pues, tanto la importancia de la somática como camino a seguir durante la formación, la variedad de técnicas y el lograr que las estudiantes sean autónomas y con libertad de expresión, es algo que las docentes han mencionado como enfoques importantes dentro de la Especialidad.



### 3.4 EL CUERPO COMO IMAGEN CORPORAL ¿DISCURSO TABÚ?

Uno de los temas que surgen dentro del laboratorio de investigación a manera de cuestionamiento es cómo la imagen corporal dentro de la danza contemporánea se ha convertido en un tema tabú. El texto “Sobre el tabú, el tabú lingüístico y su estado de la cuestión” (2011) menciona que la palabra tabú tiene su origen en el polinesio, en la cual era relacionada a todas aquellas cosas que no se podían tocar, pero en general era utilizado para referirse a lo prohibido. Entre los sentidos generales que se le puede dar a esta palabra se tiene en común la prohibición de algo. Puede ser por oposición emocional o de costumbre social, la prohibición de algún objeto, o la mención de ello; puede ser objeto, persona, palabra o acto. Ello puede ser por miedo o castigo, así como por protección ya que se considera con mayor poder a lo ordinario.

Annette Calvo (2011) concluye,

(...) se explica el tabú como un sistema de prohibiciones, creencias, actitudes y valores que subyacen en las sociedades, y la variedad de mecanismos sociales que lo controlan. Respecto del tabú lingüístico, este se relaciona con el complejo sistema descrito y tiene que ver con las actitudes respecto de lo peligroso y lo prohibido. Así, se requiere no pronunciar ciertas palabras, sino que se recurre a sustitutos léxicos para desplazar la conexión tan poderosamente “peligrosa” entre la lengua y la realidad (Calvo, 2011, p. 123).

Es entonces que surge el cuestionamiento de si el expresarse o tener una visión del cuerpo desde la imagen corporal dentro del medio de la danza contemporánea en la PUCP es un tema prohibido de manera inherente o si a través de la práctica al querer romper con la herencia que arrastra la danza clásica occidental sobre la concepción del cuerpo de las bailarinas se genera lo tabú.

Por lo anterior, se decide incluir dentro de las entrevistas la pregunta ¿Es el cuerpo como imagen corporal un tema tabú dentro de la Especialidad? Como ya se ha podido ver al inicio del documento, en Lima, la herencia occidental trajo consigo a la danza clásica como referente principal de danza y estereotipo del cuerpo de una bailarina. A esto, Pachi comenta que en la historia de la danza cuando la bailarina rusa Ana Pavlova llega a Lima en 1917, las críticas no llegaban a ser sobre la puesta en escena, más bien estaban enfocadas en el cuerpo de las bailarinas “(...) en las crónicas cuando se escribía sobre estos espectáculos, no se escribía sobre el arte, sino sobre si las bailarinas eran agraciadas o no, sobre sus gestos, si sus cuerpos eran



jóvenes y lozanos”. Lo anterior lo complementa a partir de dos ideas. La primera se refiere a que “en la danza escénica occidental el cuerpo de la mujer ha estado muy a favor de, como de satisfacer el placer o los deseos del hombre”, y la segunda, que esto puede ser un efecto que “casi todos los coreógrafos en el ballet clásico han sido hombres (...)” (Pachi, Comunicación personal, junio 2019). Esto es una constante en el *Discurso del Cuerpo desde la experiencia femenina* en la danza. Por otro lado, agrega,

Ver a un cuerpo en acción, en movimiento es algo que atrae, verlo en escena también y si encima le cargamos esto histórico (...) porque más allá de que sean flacas o gordas es un cuerpo fuerte, sano, entrenado... ha sido atractivo (Pachi, Comunicación personal, junio 2019).

Justamente por esto, hay tantos intentos en la danza contemporánea de romper la imagen que un cuerpo musculoso, delgado y con ciertas proporciones que se asemejan a la bailarina del estilo clásico, sólo puede ser “bello”.

Hoy la danza contemporánea permite que exista una gran variedad de cuerpos. Dentro de la Especialidad, Mayra comenta que el aspecto físico del cuerpo parece ser un tema del que cada vez se escucha hablar menos. Si bien es inevitable que las estudiantes comparen sus cuerpos, la preocupación de los docentes por algún problema alimenticio o la imposición de un tipo de movimiento en el grupo es también cada vez menor.

(...) Y creo que, porque los profesores han visto la manera para empezar a ver a todos de manera igual, empezar a ver que cada uno tiene una imagen que viene de ese interior. La imagen que se forme exteriormente es producto de cómo tú te concibas en ese instante frente al mundo. Tu cuerpo va a estar presente y es lo que importa ¿no? El cuerpo presente es el cuerpo como imagen(...) ese presente es producto de un pasado y de expectativas, además, que por ahí te puedas generar. El maestro es un poco dueño o un poco cómplice de ese pasado, y lo cuida para que cada vez ese cuerpo presente, en la escena, en el instante, en la danza sea una imagen corporal que comunique (Mayra, Comunicación personal, junio 2019).

Por su parte Mónica plantea, que la imagen del cuerpo depende más de las metodologías y del planteamiento de las disciplinas. Una disciplina no puede ser descalificada simplemente porque no te gusta porque los bailarines cumplen con algún tipo de cuerpo, como por ejemplo la danza clásica. Esta

disciplina, comenta, es muy defendida por algunos profesores ya que el aspecto metodológico tiene una estructura bastante clara y sólida para desarrollar determinada habilidad en el cuerpo. Sin embargo, para Mónica hay otra dimensión,

(...) la estética ¿Qué implica eso? ¿Quiénes entran ahí? Cuánto, cuán flexibles son las metodologías de los profesores para entender a un mayor abanico de cuerpos. ¿Y esta flexibilidad es acaso un ejercicio de tolerancia o es realmente un ejercicio de inclusión? Y yo creo que es más un ejercicio de tolerancia y no de inclusión, porque la forma del clásico es la forma del clásico, es lo que es. Y es hermoso. Entonces, si yo estoy diciendo que me interesa que la gente encuentre una propia corporalidad y tengo una forma tan presente estoy reduciendo el espacio (Mónica Silva, Comunicación personal, junio 2019).

Con lo anterior, se comprende que persiste una visión del cuerpo que se deja plasmar a través de ciertas metodologías, las cuales no necesariamente trabajan con la verdadera inclusión de distintos cuerpos, sino que simplemente se toleran en el espacio de trabajo. Si no existe una práctica real de aceptar los distintos cuerpos, el desarrollo heterogéneo al que se apunta resulta únicamente verbal, pues en lo práctico y en determinados espacios profesionales externos no existirá una real inclusión.

Frente a la pregunta inicial sobre el cuerpo como imagen corporal, Pachi opina que no sabría definir si éste es o no un tema tabú dentro de la Especialidad. Ella considera que es irrelevante hablar de esto, salvo en los casos en los que la respuesta del movimiento se ve afectado. De la misma manera, Carola opina que, si bien esto no ha sido un tema explícito, es algo que se deja entrever en el discurso de cada docente.

Entonces acá en la Especialidad no creo que es un tema tabú el hablar de esto, pero en todo caso, definitivamente nadie quiere generar eso que es algo que ha sido muy común en los ambientes de la danza, que es generar esta presión por cómo debe ser el cuerpo y qué hago yo para tener ese cuerpo y exponer a situaciones de riesgo; porque tener ese cuerpo es algo que claramente acá no se estimula, no se promueve (Pachi, Comunicación personal, junio 2019).

En este sentido, estas dos visiones apuntan en direcciones opuestas. Por un lado, se postula que el cuerpo como imagen corporal ya no es un tema relevante para docentes ni estudiantes.

Por otro lado, se plantea que, si bien desde la enseñanza se fomenta la inclusión de diversos cuerpos, puede que esto más que inclusión sea tolerancia, generando ciertas tensiones tanto en los docentes como estudiantes.

A partir de lo antes mencionado, surgen nuevos cuestionamientos. Por ejemplo, ¿de qué manera se podría debatir el tema dentro del espacio de formación con libertad evitando que forme su camino hacia lo tabú?; ¿cómo debe tomarse en cuenta la presión social que existe hoy en día sobre el cuerpo femenino? pues como se discutió en laboratorio, esto puede afectar a las bailarinas en formación porque es un tema de impacto que constantemente es presentado socialmente por distintas plataformas tecnológicas y de publicidad. A partir de esto, preguntarnos si es que no se abren espacios para el debate sobre el tema ¿a dónde se va toda la información recibida día a día en los distintos contextos que rodean a las bailarinas?; ¿cómo afecta al cuerpo física y emocionalmente? y ¿cómo impacta en el día a día de las estudiantes como personas y artistas?

Del mismo modo, a partir de una de las miradas mencionadas por Mónica Silva, sería valioso cuestionar y reflexionar sobre ¿qué entendemos por inclusión y tolerancia?, ¿cuáles son sus diferencias? y desde ahí cada quien autoevaluar su quehacer y el del grupo como artistas en formación para evitar repetir patrones y actitudes no deseadas que están insertas en lo más profundo de cada uno por la historia de la danza y de la cultura social.

Al hablar de estos aspectos que se vinculan directamente a la aceptación de la variedad de los cuerpos, debemos preguntarnos entonces: ¿qué es un cuerpo diferente?, un cuerpo disponible para la danza y ¿de qué tipo de danza hablamos?

Aparece así un nuevo aspecto a tomar en cuenta: el respeto. Entonces, ¿qué es respetar el cuerpo? ¿es acaso, conocer mis virtudes y carencias y desde allí formar el cuerpo con el entrenamiento característico de cada bailarina?

La danza requiere de un entrenamiento que inevitablemente generará cambios en el cuerpo, pero estos cambios se darán desde la especificidad de cada cuerpo, lo cual significa que no todos se volverán delgados, tonificados o musculosos. Es por ello, que resulta primordial aceptar la diversidad acompañado del respeto personal y mutuo. Y es a partir de esto, que habría que preguntarse ¿qué es respetar las propias características de mi cuerpo en el entrenamiento y en la disciplina que se practica? y ¿Qué es respetar el cuerpo del otro?

Otra forma de abordar la imagen corporal es desde el movimiento, sobre el tema Carola sugiere:

Yo siento que mi clase hablo mucho justamente de la forma. Que no se quede solo en la forma y eso tiene que ver con la imagen también. Siento más bien que desde ahí lo trato más que desde una imagen más cultural, social y de quitarse los prejuicios. No pensar que esto es feo o bonito, sino de probar y qué importa si se ve feo; más desde ahí y tratar esas restricciones que una solita se pone ese juicio de “esto no debería ser, por ahí no debería ir”, pero no estoy hablando de la imagen; lo toco desde el movimiento (Comunicación personal, junio 2019).

Esto presenta una nueva manera de comprender la imagen corporal más allá del aspecto físico. Dentro de la Especialidad, se trabaja en romper con la forma del movimiento: “¿Qué es bailar lindo?, ¿qué es verse bien? que tiene que ver con imagen externa, con una imagen de cuerpo bello que ya nos empieza a determinar una manera de movernos” (Carola, comunicación personal, junio 2019).

Por otro lado, se hace mención a lo social y cultural, algo que Mirella también menciona rápidamente al hablar del *Cuerpo*, cuando dice que al crecer aparecen las prohibiciones. Desde la docencia Carola visualiza la carga social del cuerpo, ya que las restricciones se expresan en la corporalidad. Así, por ejemplo, en el cuerpo de las bailarinas las restricciones se expresarían muchas veces en el manejo de la pelvis:

(...) acá en Lima, por otro lado, yo sí siento que hay una percepción de la pelvis ya a nivel social, de guardar, ya es una cosa parte del contexto. Como que la pelvis está retraída, uno no puede abrir las piernas sin sentir o culpa o sentirse vulnerable(...) (Carola, comunicación personal, junio 2019).

Con lo anterior se entiende el peso que tiene el contexto social en el *Cuerpo*, moldeando muchas veces el movimiento de manera inconsciente y convirtiéndose en temas y acciones tabús. Si uno no se detiene a analizar su *Cuerpo* para comprenderlo, difícilmente entenderá el porqué de su accionar, incluso en espacios de confianza y seguridad.

Es interesante comprender y apreciar las distintas visiones que hay sobre la imagen corporal, ya que se abarca un mismo tema o cuestionamiento desde distintas experiencias que generan y aportan nuevas ideas como cuestionamientos, así como permite ver y descubrir cosas que no se

habían podido ver antes. Las entrevistas han permitido ver que hay dos concepciones una desde el aspecto físico y otra desde el movimiento. Asimismo, se ha hecho presente a partir de las reflexiones de las docentes, el *Discurso del Cuerpo desde la experiencia femenina* en la danza. La pregunta si el cuerpo como imagen corporal es un tema tabú dentro de la danza contemporánea, continuará, pero una certeza es que se evite replicar y proyectar en las bailarinas el estereotipo generado desde la cultura occidental.





## CAPÍTULO 4

### APLICACIÓN DEL LABORATORIO

“El cuerpo, mi cuerpo, es cuerpo vivido por lo que no puede convertirse en un objeto exterior observable y analizable, sino experimentable” (Guzmán, 2007, p.51).

En el presente capítulo, se detalla el planteamiento de cada sesión (cuadro original), seguido de la información levantada. Como se ha mencionado en el capítulo dos, la aplicación del laboratorio se divide en cinco sesiones: “El Pensar”; “La Percepción”; “La Experiencia”; “El Peso” y finalmente una última sesión a manera de cierre, donde las reflexiones personales y grupales del laboratorio se exponen.

#### 4.1 SESIÓN EL PENSAR

En la primera sesión del laboratorio se plantea el tema: “El Pensar”. De esta manera se busca conocer las primeras impresiones, pensamientos y sensaciones que traen consigo el grupo de estudiantes sobre el cuerpo de una bailarina.

Para ello, partimos de la pregunta: ¿Qué ideas tienen las estudiantes de la Especialidad de Danza respecto al ideal del cuerpo profesional de una bailarina de danza contemporánea? A partir de esta se divide el trabajo en tres secciones: a) Diagnóstico: se trabaja en torno a las preguntas ¿Cuáles son las ideas que las estudiantes tienen sobre el cuerpo ideal de una bailarina profesional? y ¿Cuál es la idea de cuerpo ideal dentro de la especialidad de Danza Contemporánea?; b) Contexto: con la pregunta base, ¿Cómo impactan (positiva o negativamente) los ideales encontrados durante la primera sesión del laboratorio en su reflexión sobre el *Discurso del cuerpo*? y c) Variación del discurso: responde a ¿Cómo han variado los ideales de cuerpo a lo largo de su formación profesional en Danza Contemporánea de la PUCP



Título de Sesión		El Pensar
Pregunta Guía	¿Qué ideas tienen las estudiantes de la Especialidad de Danza respecto al ideal del cuerpo profesional de una bailarina de danza contemporánea?	
1. Diagnóstico	¿Cuáles son las ideas que las estudiantes tienen sobre el cuerpo ideal de una bailarina profesional?	-Ideales de bailarina profesional vs. danza contemporánea.
	¿Cuál es la idea de cuerpo ideal dentro de la especialidad de Danza Contemporánea?	-Ideales como grupo : 1er, 5to y 7mo ciclo
2. Contexto	¿Cómo impactan (positiva o negativamente) los ideales encontrados durante la primera sesión del laboratorio en su reflexión sobre el discurso del cuerpo	- Cómo se pueden visibilizar estos ideales en su cuerpo
		- Cómo se visibilizan estos ideales en el contexto
3. Variación del discurso	¿Cómo han variado los ideales de cuerpo a lo largo de su formación profesional en Danza Contemporánea de la PUCP?	-Impacto de los ideales en el discurso
		-Qué han tomado y qué han dejado de los distintos discursos ideales.

**\*Planteamiento de la primera sesión “El Pensar”**

A partir de este diseño se presenta a continuación el desarrollo de la sesión.

En este primer encuentro se busca generar conexiones y confianza como grupo, entre guías y participantes, porque es el punto de inicio del proceso a llevar juntas en un espacio seguro.

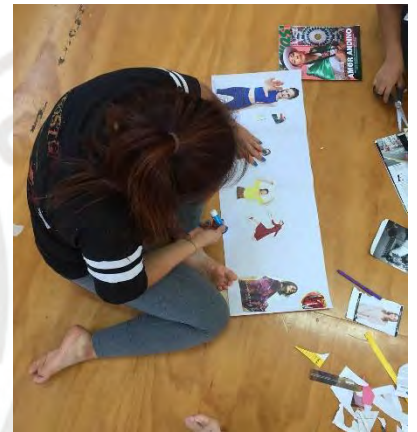
En un primer momento se realiza una dinámica de presentación, seguido de la introducción del concepto *Discursos del Cuerpo*, para de esta manera encontrarnos todas alineadas en la búsqueda del reconocimiento del mismo. Luego se reconoce como grupo las distintas características sobre el *Cuerpo* de la bailarina; se identifica un discurso con elementos en común que parten de la experiencia en la Especialidad orientado a cualidades como: resistencia; fuerza; ser capaz de adoptar el movimiento a las capacidades personales; tonicidad; control del peso y otros. No se dan observaciones sobre el *Cuerpo* desde un aspecto físico, como, por ejemplo: ser delgada.



**\*Elaborando Glosario de “Discursos del cuerpo”, en un inicio colocan las ideas sobre lo que éste es, luego se comparten los autores y finalmente se da la definición alineando al grupo.**

Continuando la sesión, se realiza un ejercicio de líneas del tiempo. En él, cada participante construye una línea personal partiendo de su visión sobre el *Cuerpo* a partir de su experiencia en la danza. <sup>2</sup>

Con este trabajo, se expone la evolución del cambio de ideales, ya que se hace visible que todas en algún momento han tenido una fijación sobre el cuerpo de manera física, pero con el pasar del tiempo y el afianzamiento dentro de la Especialidad, esta fijación se torna en una visión que apunta al ser capaz de concientizar el *Cuerpo*, auto descubrirse, ser saludable y “tener un cuerpo libre”, el cual trabaja desde sus posibilidades sin hacerse daño. Consideran que la bailarina debe buscar distintas maneras de moverse desde quien es y no imitar, ya que aparte de tener que descubrir su propio movimiento, cada una debe encontrar el camino a potenciarse sin hacerse daño. Sumado a lo anterior, se rescata de algunas participantes que han empezado a crear su propio movimiento fusionando otros géneros de danza junto con la danza contemporánea.



Al hablar en un inicio sobre características ideales de un cuerpo en la danza, fue inevitable que se mencionara a la danza clásica, y junto con ella se percibe una connotación negativa. Junto con lo anterior, mencionan que ellas relacionaban el ballet como base e inicio de cualquier bailarina, por lo que, al querer postular a la Especialidad, temían no poder ingresar dado que algunas nunca habían hecho ballet; pero no fue así. Esto demuestra la relevancia e impacto de

---

<sup>2</sup> Anexo : 1.2 Imágenes ejercicios líneas del tiempo

la danza clásica aún hoy en día como discurso predominante y visión genérica de las bailarinas. Lo cual reafirma lo mencionado por Lecca al inicio de este documento, sobre que el ballet es el referente del trabajo con el cuerpo de la mujer en la danza y lo cual presenta una postura frente al ser del cuerpo femenino. Pese a que hoy en día, algunas bailarinas y maestras pueden no concordar con la esencialidad de la danza clásica dentro de la formación, esta sigue siendo una realidad dentro de la educación que se da dentro de la Especialidad y que se mantiene como un debate constante, como se pudo analizar en el Capítulo 3.

Complementando la idea anterior, dentro de la Especialidad las estudiantes vinculan el “cuerpo ideal” estereotipado con el espacio de ballet, porque es donde, en ocasiones diferentes, se han recibido comentarios respecto a su peso. Sin embargo, en otros espacios, como en clases de técnica, ha sucedido lo mismo, pero perciben que la visión que se tiene está relacionado al cuidado y su desarrollo en la danza. En cierto aspecto, esto demuestra una visión positiva de lo contemporáneo ante lo clásico, ya que ante situaciones similares hay una recepción diferente; lo cual podría vincularse a que la danza contemporánea surge como respuesta a este tipo de técnicas. Así, se puede visualizar la comprensión de los distintos discursos que perciben las estudiantes dentro de un mismo espacio. Frente a los cuales, predomina el trabajo que parte del proceso personal y del reconocimiento de sus posibilidades y debilidades fomentado por la Especialidad

Continuando con la concepción del cuerpo de una bailarina, surge la sociedad y el rol que cumple en la construcción de su *Discurso del Cuerpo*. Cada sociedad plantea un ideal sobre el cuerpo de la mujer, y lo mismo ocurre sobre la mujer en la danza, generando ciertas expectativas y estereotipos al respecto. Si bien, no consideran que exista un tipo de cuerpo de bailarina, reconocen que la sociedad y tecnología les da acceso a bailarines que admiran y que tienen un tipo de cuerpo que les atrae.

Asimismo, como parte de la sesión, se realiza un ejercicio donde se les pide a las participantes moverse a partir de las características y capacidades que reconocen en sí mismas; y luego a partir de aquellas que consideran no tener o que falta desarrollar. En esta exploración, se nota como algunas participantes toman el espacio y trabajan la mirada con el otro; mientras que otras no salen de un espacio delimitado. Del mismo modo, a partir de la exploración se logra que algunas participantes consigan mayor consciencia de estas capacidades o características que no habían notado en el hacer. Se pudo observar mucha comodidad con el trabajo de piso y

movimientos ondulados; del mismo modo que en algunos casos particulares se puede ver en el movimiento la inclusión de otros géneros de danza, como el urbano.<sup>3</sup>

Finalmente, para cerrar con esta sesión se presentan algunos cuestionamientos y reflexiones rescatados de las bitácoras personales:

- ¿Estuve bailando para los demás y no para mí?
- ¿Será correcto, el cuidado que le doy a mi cuerpo?
- ¿Por qué no tocamos el tema del físico con normalidad?
- Reconciliación con el cuerpo sobre el ideal de sociedad. Sin embargo, no debe descuidarse.
- ¿A partir de qué se construye el *Discurso del Cuerpo*?
- Cuerpos con distintas posibilidades. Bailar conociéndose y con conciencia.
- Bailar sin prejuicios libera el movimiento.
- Familia y amigos tienen una idea de bailarina delgada y flexible ligada al ballet.
- “Reconocer los diferentes cuerpos, que el mío es tan diferente que tiene distintas habilidades y hay que explotarlo, y lo que se nos dificulte intentarlo. Para toda dificultad habrá una solución” (Diana, Bitácora #1)

Estas preguntas y afirmaciones muestran que empiezan a generarse cuestionamientos y reflexiones sobre el quehacer artístico de cada una, vinculado al mismo tiempo con su proceso por la danza; lo cual cumple con el objetivo del trabajo de auto investigación y reconocimiento de las estudiantes.

A partir de esta primera sesión, se evidencia un discurso predominante en las participantes que viene del espacio donde se forman actualmente, en el cual la visión sobre el cuerpo se enfoca en las distintas capacidades y posibilidades de movimientos, y en el proceso de cada estudiante. Por lo contrario, casi no son mencionados los ideales como una cuestión del aspecto físico, dejando entrever una construcción mental de lo que puede ser el cuerpo en la danza contemporánea. Asimismo, se evidencia y reconoce una evolución en cada estudiante sobre la manera de pensar y sentir el cuerpo, al igual que en su movimiento. Aún no hay mayor cuestionamiento sobre el trabajo que realizan al tratarse de la primera sesión, pero al avanzar las horas se fue construyendo un poco más la confianza, y los ejercicios se desarrollaron de manera positiva.

---

<sup>3</sup> Link Video 1: <https://youtu.be/PCvm0R0fcD4>



## 4.2 SESIÓN LA PERCEPCIÓN

En la segunda sesión se trabaja la temática de la “Percepción”, aquí el interés se encuentra en el reconocimiento del propio *Cuerpo* desde el trabajo corporal, buscando responder a la pregunta guía: ¿Cuál es la percepción de las estudiantes con relación a su *Cuerpo*, y cómo ha impactado en su desarrollo como bailarinas durante su formación en la Especialidad de Danza de la PUCP?

A partir de la anterior pregunta, la investigación se divide en las tres secciones: a) “Diagnóstico” con la pregunta ¿Cuál es la percepción que tienen las estudiantes sobre su *Cuerpo*?; b) “Construcción del discurso a partir de la percepción” con la pregunta ¿Cuál ha sido la evolución de su *Percepción* del *Cuerpo* a lo largo de su formación en la Especialidad de Danza? y c) “Mi danzar”, ¿Cómo la *Percepción* sobre el *Cuerpo* propio ha impactado en su desarrollo como bailarinas durante su formación en la Especialidad de Danza?

Título de Sesión	Percibir el Cuerpo	
Pregunta Guía	¿Cuál es la percepción de las estudiantes en relación a su cuerpo, y cómo ha impactado en su desarrollo como bailarinas durante su formación en la Especialidad de Danza de la PUCP?	
1. Diagnóstico	¿Cuál es la percepción que tienen las estudiantes sobre su cuerpo?	-Percepción sobre su propio cuerpo. Cómo me siento con este cuerpo y cómo lo veo
		-Percepción de su cuerpo con relación al cuerpo ideal de una bailarina profesional
		-La percepción de su cuerpo en relación al de sus compañeras
2. Construcción del discurso a partir de la percepción	¿Cuál ha sido la evolución de su percepción del cuerpo a lo largo de su formación en la Especialidad de Danza?	-Conocer a través de una descripción la percepción sobre su cuerpo durante su formación en la ED. Primer año, quinto y séptimo
3. Mi danzar	¿Cómo la percepción sobre el cuerpo propio ha impactado en su desarrollo como bailarinas durante su formación en la ED?	-Relación con su cuerpo (físico-emocional)
		-Efectos en su danza (estilo y visión)

\*Planteamiento de la segunda sesión “Percepción”.

En esta segunda sesión se inicia la etapa de auto observación del *Discurso del Cuerpo* a un nivel más profundo y personal; partiendo del reconocimiento del *Cuerpo* de manera integral.

La sesión inicia con un ejercicio de reconocimiento e integración de las participantes, ya que como se ha mencionado anteriormente, la confianza y seguridad en el grupo es esencial para lograr el objetivo del laboratorio, y esto se obtiene con un trabajo continuo. Seguido, se hace una revisión teórica de distintos autores en torno al concepto de la *Percepción*, para estar alineadas en el hecho que la *Percepción* sucede de manera inconsciente, afectando su actuar, su sentir y su modo de comprender el mundo que las rodea. Sin embargo, hoy en día es posible a partir de distintas herramientas acercarse a tomar consciencia sobre ella como se menciona en el Capítulo 1.

Pasado este momento, se realiza un ejercicio para entrar en contacto con el *Cuerpo* a manera personal y en parejas. Aquí se busca conectar, a través del contacto corporal, con la *Percepción* del cuerpo propio y el del otro. Al terminar cada momento de contacto, cada quien recurre a un dibujo de su silueta (realizadas al inicio de la sesión) o a la de la compañera con la que ha realizado el ejercicio, y en esta hacen un registro de aquellos pensamientos, ideas o sensaciones que surgieron sobre el *Cuerpo* durante la exploración del mismo.



**\*Registro de sesión: Ejercicio de contacto con el *Cuerpo* propio**





**\*Registro de sesión: Ejercicio de contacto con el *Cuerpo* en parejas**



**\*Registro de sesión: Momentos en los que, luego de entrar en contacto con el *Cuerpo* propio o el de la compañera se acercan a sus siluetas a hacer las anotaciones correspondientes.**

Con el ejercicio surgen distintos aspectos desde *Percepción* del *Cuerpo*; entre ellos aparece el tema de la familia y cómo ésta afecta su percibir. Esto se da a manera de reflexión y cuestionamiento sobre su historia personal del cuerpo.

(...) Ahora que he hecho estos ejercicios me he dado cuenta de tantas cosas en un ratito, que mucho tiene que ver mi familia en eso del cuerpo. Mientras escribía estaba pensando y en una de esas puse “a mi mamá le gusta esto” y después lo leí y dije, ¿Por qué puse a mi mamá le gusta esto, a mí qué me importa?, pero lo dejé ahí (...) Yo no soy como mi mamá, ella es una persona muy estética que se cuida mucho, no sólo cómo come sino cómo se viste (...) creo que por eso tampoco me gusta mucho mi cuerpo, también por las cosas, que mi mamá quiera o no, va a soltar comentarios que me van a incomodar de cierta manera (Diana).

Dentro de la conversación, Luana agrega:

A mí me pasa lo mismo, pero con la familia de mi papá, él es atleta, juega todos los deportes, siempre le ha preocupado mucho el físico y desde chiquita me tenía “que tu postura, que comes mucho, que no que no que no.” Mi mamá si es más relajada con eso (...) Ya mi papá menos, porque una vez me chocó fuerte y le respondí porque no me gustaba que me diga esas cosas.

Es a partir de esto, que se identifica la implicancia de los distintos contextos que las rodean en la construcción de su *Discurso del cuerpo* a partir de su relación con el *Cuerpo*. Por ejemplo, como se puede ver a partir de lo comentado por Diana, se dan cuenta que adoptan opiniones de su cuerpo que son en realidad opiniones que vienen de otras personas.

El ejercicio establece un contacto con el *Cuerpo* a partir del cual es posible analizarlo con la intención de generar una conexión mental y emocional con lo tangible. De esta manera, a partir del contacto directo sobre el *Cuerpo* se da la posibilidad de concientizar su *Percepción* sobre este y registrarlo de manera escrita y desde allí analizar. Por ejemplo, Cristina comenta: “Algunas partes que yo pensaba que eran tensas, si lo eran, pero otras partes no mucho. Era como estudiarse a sí mismo.” Del mismo modo, Deborah agrega: “Es como un autoanálisis de mi cuerpo. Me reconozco y me cuestiono el porqué de las cosas. Me encuentro en una etapa que me cuestiono por qué me suceden cosas, como bloqueos, pequeñas lesiones, contracturas, tensiones.”

El ejercicio permite el intercambio, ya que al finalizar pueden ver lo que ellas y sus compañeras escribieron sobre sus siluetas, permitiendo descubrir cosas nuevas o presentando una visión diferente sobre lo que ellas perciben, lo cual puede liberar y generar cuestionamientos nuevos.<sup>4</sup>

No quise leer mucho su papel porque sentí que era muy personal, pero a veces me topaba con cosas que no podía evitar porque quería escribir encima. Lo que más me acuerdo es que puso que sus pies no eran flexibles, pero yo cuando los toque sentía que sí (...) También toque tus piernas y también me gustaron (comparan sus piernas) (Diana).

Con esto, se muestra nuevamente el acercamiento al *Cuerpo* centrado en sus posibilidades y/o capacidades personales naturales o desarrolladas. Sumado de comentarios sobre los cambios corporales que han tenido en los últimos años, comprendiendo así que tanto mente y cuerpo son

---

<sup>4</sup> Anexo: 1.3 Imágenes siluetas

integrales. Si bien no es algo a lo que se le da mucho espacio en el diálogo surge tanto durante la sesión como en las bitácoras personales. Esto comienza a generar un cuestionamiento en la investigadora sobre si hablar del cuerpo de esta manera resulta tabú dentro del discurso que manejan actualmente.

Un ejemplo sobre los comentarios que aparecen respecto al tema:

(...) pero una zona que si me afecta o que noto que ha cambiado y no me gusta es la zona del abdomen, recuerdo cuando tenía 15 años, yo era bien flaca y en estos últimos 4 o 3 años he subido de peso y donde más lo noto es en esa zona. No me siento cómoda con eso (...) (Camila, Bitácora #2)

Otra idea que surge en la sesión es sobre la diferencia entre la percepción sobre uno mismo vs. la percepción del otro al bailar. Muchas veces uno percibe su cuerpo y movimiento de una manera, pero la maestra o maestro puede percibir algo distinto. Esto se relaciona con lo propuesto por Merleau-Ponty sobre la percepción exterior y la del propio como un conjunto, pero se presenta en este contexto como una tensión. Pues una de las participantes comparte que mientras ella sentía que su movimiento era grande y alineado, le decían que su movimiento era pequeño y que muchas veces su columna no estaba alineada con el resto del cuerpo. Comenta, que esto le genera distintas emociones, ya que actualmente intenta comprender cómo incorporar estas indicaciones, si lo que ella percibe es distinto a la realidad al bailar. Por lo que se comprende la influencia por parte del maestro o maestra en la construcción de las estudiantes.

Ante esto, surgen algunos comentarios que complementan desde otra mirada lo anterior, se encuentra que la importancia de este proceso de formación está en que cada una comprenda y valore su proceso personal; y que cada una conoce su cuerpo y movimiento de la mejor manera, por lo que una misma debe ser moduladora en la interacción con la maestra o maestro.

Creo que nadie se conoce más que uno mismo. Siempre en el transcurso que seguimos una carrera, los profesores nos pueden dar una guía, pero a veces también sucede que se pueden equivocar. Entonces estamos nosotras para modularnos. Sabemos lo que nos gusta, lo que no nos gusta y en lo que hemos avanzado. Por ejemplo, un profesor te dice “no estiras bien la pierna”, pero en realidad tú sabes que la estiras mejor que antes (...) (Cristina).

Esto es vincula del mismo modo al cuerpo como imagen corporal con el comentario de Nicole:

(...) Tal vez te pueden decir, como nos decía una maestra “estos rollitos no pueden estar aquí, yo no les pido que sean delgadas, pero si no tuvieses ese rollito podrías subir más las piernas”. Pero estamos nosotras para comprender que esto son nuestros cuerpos que tenemos y tengo que aprender a controlar lo que me piden teniendo mi cuerpo, no quitándome cosas o limitándome por él.

En ambos casos, se muestra una comprensión por parte de las estudiantes sobre el trabajo autónomo y responsabilidad personal en su proceso de formación. Donde si bien hay un guía, cada uno debe ser autónomo y responsable de su accionar y quehacer artístico, así como corporal. Esto supone al mismo tiempo una gran madurez por parte del estudiante, por lo que es entendible deducir que parte de la construcción del *Discurso del Cuerpo* se vea moldeado por los maestros, ya que de por medio existe admiración, así como roles de poder intrínsecos, especialmente al estar en espacios de aprendizaje. Ello puede llevar a una sobre exigencias por parte de la estudiante que se pone presión a sí misma y puede terminar dañando al cuerpo. Algo que no resulta ajeno, y como se pudo ver en el capítulo anterior fue comentado por la docente Carola Robles. Esto se verá en la siguiente sesión con mayor profundidad, pero se trae a colación por haber sido mencionado dentro de una de las bitácoras de las integrantes.

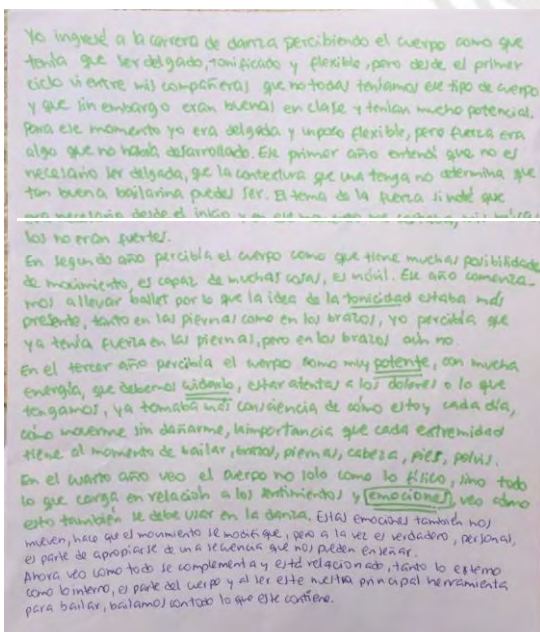
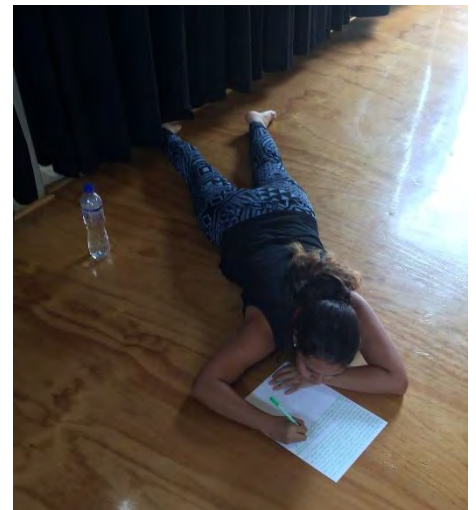
Después de esto, se hace un círculo y en este se le pide a cada una pensar qué es su cuerpo y responder de la manera más natural, sin sobre pensar la pregunta. Junto con su respuesta acompañarla de tres movimientos

Las respuestas que se dan son:

- “Parte de una sociedad”
- “Un ser pequeño, pero con fuerza”
- “Fortalezas, mi cuerpo como un todo”
- “Cuerpo dividido: fuerza y flexibilidad”
- “Cuerpo muy fluido”



También se realiza un ejercicio denominado “La Biografía de mi cuerpo”<sup>5</sup>, en este cada participante escribe sobre la relación que ha tenido con su cuerpo a lo largo de su formación en la danza dentro de la Especialidad; a excepción de las de primer ciclo que podían partir de su experiencia desde antes de su ingreso. Luego debían seleccionar cinco palabras de todo lo escrito, después tres y finalmente quedarse sólo con una. A partir de la palabra seleccionada se les pide componer una secuencia de movimiento, partiendo de lo que signifique para ellas, a qué o dónde las evoca, qué sensaciones surgen, etc.<sup>6</sup>



Algunas de las palabras que se utilizaron para crear las secuencias fueron: “bloqueo”; “aceptación”; “emoción”; “agua” y “amor”. Las secuencias que se presentaron reflejaban una conexión interna y sentido del movimiento.<sup>7</sup> Estas palabras se vinculan con la historia de su cuerpo y por lo tanto su movimiento. Por ejemplo, ante esto Camila eligió la palabra “emoción” y contó que en su aprendizaje actual con la maestra Carola Robles han reconocido la disociación entre su movimiento y emociones, y conversando comprendió que no debe o es necesario separar sus emociones de su danza, sino que puede encontrar la manera de hacerlas parte de su movimiento.

En cuanto a la parte de redactar se obtuvieron respuestas muy positivas, por ejemplo:

Yo siento que hubiese deseado tener esto de escribir en un papel, porque ahora entiendo porque los profesores nos piden una bitácora porque reflexionas mucho. Porque si solamente vas a tus clases, y supuestamente entendiste y te vas; pero si vas reflexionas y escribes, lo tienes ahí y lo mantienes más enfocado y puedes trabajar (Deborah).

<sup>5</sup> Anexo: 1.4 Imágenes “Mi Biografía del cuerpo”

<sup>6</sup> Link Video 2: <https://youtu.be/ZExqO6C4hOw>

<sup>7</sup> Anexo: 1.5 Imágenes Registro de Secuencias

Esta es una reflexión importante para la propuesta de laboratorio, ya que da resultados positivos sobre la decisión de combinar el registro escrito con los ejercicios corporales de manera equitativa y complementaria.

La sesión finaliza con un ejercicio de movimiento, se coloca una variedad de canciones de distintos géneros que pueden relacionarse a la danza y se pide a las participantes que tomen el espacio y al escuchar una canción con la que se identifican pueden bailar, de lo contrario observar a sus compañeras. Este fue un espacio de disfrute y goce donde el amor que sienten por la danza las une tanto al bailar u observar a las demás hacerlo. Este es otro tipo de acercamiento a la percepción individual en la danza, con qué se identifican y con qué no da cuenta de donde se colocan ellas mismas y a que las remite.

A lo largo de esta sesión, se trabaja rigurosamente con el cuerpo como medio para la reflexión y cuestionamiento. Surgieron descubrimientos personales como las distintas percepciones que hay sobre un mismo cuerpo, el efecto que tienen los distintos contextos sobre el cuerpo y la construcción del discurso. Asimismo, a partir del movimiento y la creación para la exploración con su danza, surgen emociones y sensaciones que despiertan la introspección; y se reconoce el rol de cada bailarina como mediadora y responsable de su quehacer a lo largo de su formación, pero junto con ello se debate su posición como aprendiz de un maestro. Finalmente, desde una perspectiva nueva se descubre el disfrute y la importancia del registro escrito para su formación y reflexión personal.

¿Con qué sensaciones me he quedado luego de la Sesión?

Me quedo con la sensación de cómo ha cambiado la percepción de mi cuerpo, no solo en el físico, sino como en estos años con el trabajo y entrenamiento he ido adquiriendo cambios como en tonicidad, fuerza, potencia, energía, que están relacionados más a la danza. Además como en cierto punto la percepción deja de ser sólo externa y se comienza a relacionar con lo interno, (con las emociones y sentimientos)

**\*Reflexiones de Bitácora personal: Camila.**



### 4.3 SESIÓN LA EXPERIENCIA

En la tercera sesión se trabaja partiendo de las experiencias y la reflexión sobre el impacto y/o presencia que estas tienen dentro de la construcción de su *Discurso del Cuerpo*; volviéndose así en experiencias significantes<sup>8</sup>. Esta sesión es guiada por la pregunta: ¿Cómo las experiencias vividas dentro de su período en la PUCP respecto al cuerpo han impactado en su discurso del cuerpo?

Partiendo de esta pregunta se plantean las tres secciones para su desarrollo: a) “Diagnóstico”; b) “Contexto” y c) “Impacto en el discurso”. La primera sección responde a la pregunta ¿Cuáles han sido sus experiencias en la formación de su cuerpo como bailarinas en el transcurso de la Especialidad de Danza?; la segunda sección a la pregunta ¿Dentro de qué contexto sucedieron estas experiencias? y en la última se responde a ¿Qué características de las experiencias han tomado o toman lugar en los *Discursos del Cuerpo* de las estudiantes?

Título de Sesión	Narrativas Personales	
Pregunta Guía	¿Cómo las experiencias en relación al trabajo del cuerpo han impactado en la formación de su discurso del cuerpo?	
1. Diagnóstico	¿Cuáles han sido sus experiencias en la formación de su cuerpo como bailarinas en el transcurso de la Especialidad de Danza?	-Cómo llegaron a la danza
		¿Qué experiencias durante su formación (¿clases, en las funciones, creación, espacios de convivencia con los compañeros, aportaron a su manera de concebir el cuerpo de una bailarina profesional?
2. Contexto	¿Dentro de qué contexto sucedieron estas experiencias?	-Espacios físicos de las experiencias. clase, creación coreográfica, ensayos
		-La estudiante dentro del contexto. ¿Cómo se percibe dentro de este?
3. Impacto en el discurso	¿Qué características de las experiencias han tomado o toman lugar en los discursos del cuerpo de las estudiantes?	-De qué maneras se manifiestan las experiencias en la manera de concebir el cuerpo de una bailarina profesional.
		-Qué características prevalecen de las experiencias pasadas en el discurso actual del cuerpo.

\*Planteamiento de la tercera sesión “La Experiencia”.

<sup>8</sup> Con el término experiencias significantes, se hace referencia a aquellas experiencias que luego de pasar por un proceso de análisis y reflexión sobre lo vivido, estas toman una posición diferencial frente a todas las experiencias que se viven cada minuto.

Para este momento del laboratorio las participantes ya han empezado a cuestionar y reflexionar de manera más profunda a partir de los ejercicios que se realizan, mostrando un avance en el ejercicio del reconocimiento.

En la sesión se trabaja usando el registro escrito como herramienta principal para luego compartir grupalmente. El trabajo corporal es el complemento de este tipo de trabajo, con la intención de pasar por el cuerpo la información levantada y despertar nuevas sensaciones, emociones y pensamientos.

Se da inicio con un ejercicio de integración: se forma una ronda y se le pide a cada una (sin seguir un orden) dar un paso al frente y decir algo que les agrade o desagrada de su experiencia en la formación de danza contemporánea. En un segundo momento, la indicación cambia a que ahora deben decir algo en relación a su historia en la danza personal, como, por ejemplo, “yo inicié en la danza haciendo danzas folklóricas”. Si alguien del grupo concuerda con lo dicho, debe dar un paso al frente y todas juntas dar una palma en unísono. De esta manera, entran en sintonía como grupo, y aparecen temas de encuentro y desencuentro que despiertan la indagación.

A continuación, se presentan algunos de los resultados mencionados por las participantes en el ejercicio:

No les gusta:

- Que la obliguen a usar la voz a la hora de bailar.
- Que las compañeras le dijeran que era alta.
- Que por ser más pequeña se asumiera que para ella resulta más sencillo su trabajo con el suelo.
- Que se le exija más, cuando ella sabía que había llegado a su límite.
- Que dejen entrar una variedad de bailarinas y luego decirles que no tienen experiencia o compararlas con otros cuerpos.

Les gusta:

- Que cada profesor enseñe a partir de la idea que cada cuerpo es diferente. Se enseña a partir de cada cuerpo, no se plantea un mismo estándar para todas.
- Que haya variedad de personas/cuerpos de distintas danzas.
- Que pueden relacionar el cuerpo con la emoción.

El ejercicio no sólo despierta el diálogo e interacción a partir de puntos de encuentro, sino que la experiencia del otro despierta la propia reflexión, surgen así respuestas frente a lo dicho por otra compañera, que pueden complementar lo anterior o proponer otro punto de vista. Como por ejemplo lo mencionado sobre la variedad de cuerpo, si bien esto es algo de lo que ya se ha hablado y se comenta como factor positivo de la formación. Surge por primera vez una opinión opuesta que plantea que esta variedad luego resulta ser criticada por algunos docentes, vinculando a la idea que no tienen la previa formación necesaria para estar allí. Esto muestra un punto de encuentro con el cuestionamiento por parte de Mónica Silva sobre si lo que ocurre es un ejercicio de tolerancia o inclusión.

Asimismo, se habla de la educación del cuerpo que reciben y de las percepciones que el resto tiene sobre sus cuerpos a partir de sus características físicas, asumiendo sus posibilidades y capacidades.

Seguido de esto, se presenta el concepto “experiencia”, se hace una revisión de autores y luego de manera grupal se define como: “Un conocimiento previo que se da en ciertas situaciones que nos han marcado, que a través del entendimiento (reflexión y análisis) llegamos a un conocimiento total. \*Situaciones respecto a su cuerpo dentro de su formación\*\*”

Después de esto, se les pide a las participantes elegir un lugar en el espacio separado del resto para que recuerden y redacten alguna experiencia<sup>9</sup>, sea positiva o negativa, que hayan vivido en su formación de danza que consideran importante. Una vez hayan redactado esto, se colocan en parejas y se cuentan mutuamente esta información; cada una debe haber compartido, así como haber escuchado dos experiencias a parte de la suya.



Finalmente, nos sentamos en círculo a compartir cómo se sintieron y si aparece algo nuevo. Por ejemplo, dentro del diálogo se comparte que el poder verbalizar la experiencia contándole ésta a alguien más, permite el análisis y reflexión sobre lo ocurrido. Frente a esto, aparecen nuevas cosas en la forma de ver este acontecimiento y se descubren nuevos aspectos de él, como por

---

<sup>9</sup> Anexo: 1.6 Imágenes Experiencias

ejemplo la responsabilidad de una misma frente a lo que sucede en el momento, lo cual antes no era reconocido.

Esto es un espacio donde puedes contar y la otra persona te va a entender, si vas y se lo cuentas a tus amigos no les va a importar porque creen que te tiene que pasar, para eso te has metido a danza; o no lo toman tan importante como nosotras (Deborah).



**\*Momento de diálogo post compartir de experiencias en parejas.**

En este ejercicio ocurre algo nuevo que en su momento no fue cuestionado, por lo general no se ha tenido problemas con el trabajo corporal, por lo contrario, siempre se realiza a manera de disfrute y entusiasta. Sin embargo, en esta ocasión se invita a las participantes a pasar esta información por el cuerpo de lo que este ha despertado en ellas. Ante esto, ninguna participante tuvo la intención o quiso hacer esto. En ese momento queda la inquietud sobre esta reacción, pero no se procede a preguntar el por qué, lo cual hubiese sido importante para comprenderlas. Tal vez, se trataba de algo muy íntimo, o tal vez sólo era cansancio por ser el final del día, pueden haber sido distintas razones que quedan desconocidas.

Con el ejercicio mencionado anteriormente surge la reflexión sobre la importancia de detenerse a analizar y cuestionar las experiencias vividas con relación al *Cuerpo*. De esta manera se generan nuevos aprendizajes y ocurren descubrimientos sobre la construcción de su *Discurso del Cuerpo*. Reconocen desde su actualidad el proceso que han vivido, y los logros y dificultades que han tenido en su formación como bailarinas. Dan cuenta que ha habido muchos cambios en su manera de pensar y tratar el *Cuerpo* en este proceso. Sobre esto, se concluye que,



Cada experiencia afecta tu movimiento, porque como cada experiencia te marca, también marca al movimiento. Por ejemplo, mi movimiento antes era mucho más para mí, mis movimientos eran chiquitos y yo los sentía enormes, pero era porque estaba disfrutándolo para mí. Ahora recién he aprendido a expandir más mi movimiento por los nuevos conocimientos que he ido adquiriendo, y no es que me había dado cuenta, sino que recién lo procesé (Luana).

Vinculado a la afectación de las experiencias en el movimiento y construcción del discurso están la pluralidad de acciones y comportamientos que se modulan a partir de los contextos. Por ejemplo, en cada espacio se presta atención a algo diferente, el desenvolvimiento entre personas es de una manera particular y los temas de diálogo se abarcan diferente. Esto parte que se comenta que en algunos casos dentro de la Especialidad se sienten seguras al hablar del cuerpo, pero en sus casas no ocurre lo mismo dado que han sentido o sienten mucha presión crítica sobre el tema. Esto es parte de la pluralidad de la que se compone por lo tanto el *Discurso del Cuerpo*

Finalmente, se habla de experiencias “positivas” y “negativas”<sup>10</sup> para ellas, en todas hay un aprendizaje; por ello luego en el diálogo nos referimos a ellas sólo como experiencias. A veces esas experiencias no tan gratas, han dado resultados positivos en el aprendizaje durante la formación. Pues uno en ciertas ocasiones puede suponer algo de sí mismo o tener miedo de hacer algo, pero con la guía del maestro se puede trabajar y descubrir si se logran los objetivos o no. Hace falta intentar y trabajar para lograr ciertas metas, y es a partir de ello que se identifica las posibilidades del cuerpo; sin dejar de lado la autonomía de la bailarina como moduladora y conocedora de sus límites. El trabajo que ellas consideran el que se trabaja y la manera adecuada de tratar el cuerpo es agregar vocabulario de movimientos a una corporalidad, en vez de buscar cambiarla.

Con eso se trabaja un ejercicio corporal en el que se traslada estas sensaciones positivas y negativas al movimiento.<sup>11</sup> Luego al conversar, una de las participantes comentó sobre lo realizado y observado bastante precisa:

Lo positivo, yo lo interpretaba y también veía en las chicas, era como tu movimiento propio, el que te nace cuando te dicen baila. Probablemente hay un peso más ligero, más fluido. Y cuando es lo negativo es como pesado, y creo que fuera de si voy o no voy al piso, porque yo fui al piso en

---

<sup>10</sup> Anexo: 1.7 Imágenes Experiencias

<sup>11</sup> Link Video 3: <https://youtu.be/wBWmaOnsOw>



ambas al piso, tanto en la positiva como en la negativa, pero hay una sensación distinta en la energía (Camila).

Luego de este ejercicio, se trabaja el conocido “Cardumen”.<sup>12</sup> Acá cada participante debe pasar por la posición de guía y moverse libremente, el resto debe seguir su movimiento. Con este ejercicio el grupo reconoce el del resto y se comenta que, pese a conocerse hace poco tiempo, logran identificar y relacionar los movimientos individuales, ya saben qué tipo de movimiento pertenece a quien. Esto es una evidencia del *Discurso del Cuerpo* individual y su reflejo en el movimiento. “Puedes ver cómo es la persona”, que a partir de sus experiencias personales tiene un tipo de movimiento que responde a ello (Diana).

Sobre el ejercicio, Cristina comenta:

Era bien chévere ver varios movimientos de las otras, todos se mueven diferente entonces es bonito aprender a aplicarlo a tu propio cuerpo y que no sea una imitación, sino que sea un agregado y que tu cuerpo lo comprende y no lo copia.

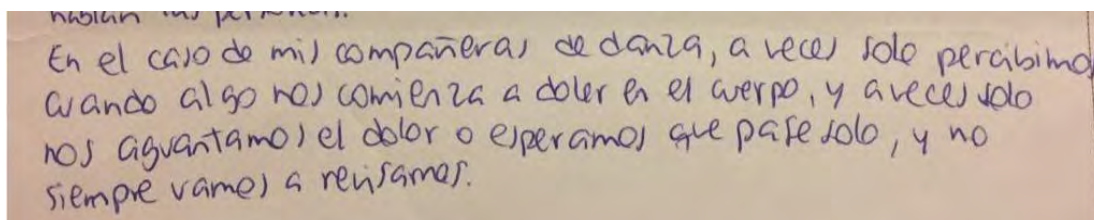
Con este comentario surge un tema ante el cual el grupo muestra gran interés. Durante la ejecución del ejercicio algunas deben ajustar o aguantar ciertos dolores (marcando su propio límite) al trabajar el movimiento de propuesto por otra compañera debido a lesiones. Por ejemplo, Deborah comenta “(...) cuando iba al suelo no hacía lo mismo, porque estaba cuidando, cambiaba un poco el movimiento (...) Siempre me pongo a pensar si debería parar o no debería parar (...)” Del mismo modo, Luana comenta que sentía dolor en la rodilla, ya que tiene una lesión, pero que se deja llevar por la emoción y no controla o adapta su movimiento ante las propuestas.

Sobre esto, se genera un debate donde se comenta que algo que se están dando cuenta es que no suelen hablar de los dolores que sienten, ya que es algo a lo que están acostumbradas y que se asume como parte del proceso de formarse en danza, lo cual no está bien. Consideran que esto se debe a que, al encontrarse dentro de una estructura de formación, existe cierta presión que se imponen ellas mismas sobre las metas que deben lograr, y lo que puede llevarlas a una sobre exigencia, tanto para sentir que crecen como bailarinas, así como para responder a los objetivos de la clase. Esto es algo que coincide con lo comentado por la docente Carola Robles

---

<sup>12</sup> Link Video 4: <https://youtu.be/7V8hXr0ITx0>

en el capítulo tres, y que muestra justamente que pese a formar a los estudiantes para ser autónomos, hay tensiones que se dan en clase que no pueden ser ignoradas.



En el caso de mis compañeras de danza, a veces solo percibimos cuando algo nos comienza a doler en el cuerpo, y a veces solo nos aguantamos el dolor o esperamos que pase solo, y no siempre vamos a revisar.

**\*Registro de Bitácora personal: Camila**

Finalmente concluimos la sesión con un comentario rescatado de una de las bitácoras, pues muestra el proceso de reconocimiento en el que se encuentran en este momento las participantes, acompañado por una cita que redacta en la parte libre:

Todo lo que uno aprende, de quién y cómo, lo has llevado a tu cuerpo e influye mucho en cómo y quién eres como bailarina (...) A lo largo de mi proceso como bailarina he recibido mucha información sobre distintos lenguajes de movimiento y distintas formas de llegar a él. Desde aprender urbano, sólo con mimesis y sin tener el cuidado de mi cuerpo; pasando por el ballet, jazz, afroperuano, hasta el contemporáneo en donde no sólo he aprendido con la práctica sino también teóricamente (...) De todo esto la diversidad de cuerpos que se puede ver en estas danzas y las diferentes formas es que me llama mucho la atención y me han definido como bailarina.

Reconoce su camino y composición como bailarina, donde se enfoca su mirada y visión.

A lo largo de esta sesión se reconoce la importancia de las experiencias como aprendizajes que han impactado y modulado al *Cuerpo*, comprendiendo el camino hacia las experiencias significativas. Del mismo modo, se habla sobre el impacto de los contextos y los dolores que sienten que no son cuestionados al ser bailarinas. Esto último es interesante en perspectiva con la visión y discurso del trabajo del *Cuerpo* enfocado en el cuidado a partir del reconocimiento del mismo. Se puede percibir una madurez y conexión con el Cuerpo por parte de las participantes con la aceptación de su corporalidad, que a veces aún sigue generando tensiones al estar en un espacio de aprendizaje, pero donde hay atrevimiento y curiosidad para la exploración y descubrimientos del mundo interno como impulsor de movimiento.

#### 4.4 SESIÓN EL PESO

Para la penúltima sesión se desarrolla la temática “El Peso” a partir del trabajo realizado y los cuestionamientos que surgen durante las sesiones anteriores. El trabajo se abarca desde el *Cuerpo* y movimiento, experimentado el peso llevado de una manera placentera y agradable, evitando en todo momento generar juicios de valor sobre él.

Para la sesión se planteó la pregunta guía: ¿Qué rol cumple el peso como imagen corporal dentro del discurso del cuerpo? Seguido se planteó tres secciones llamadas: Diagnóstico: ¿Cuál es la relación de las estudiantes con el peso o la imagen corporal?, Desarrollo como bailarinas: ¿Cómo puede el peso afectar el desarrollo en su formación como bailarinas? y El peso en el *Discurso del cuerpo*: ¿Cuál es el rol del peso dentro del *Discurso del Cuerpo*?

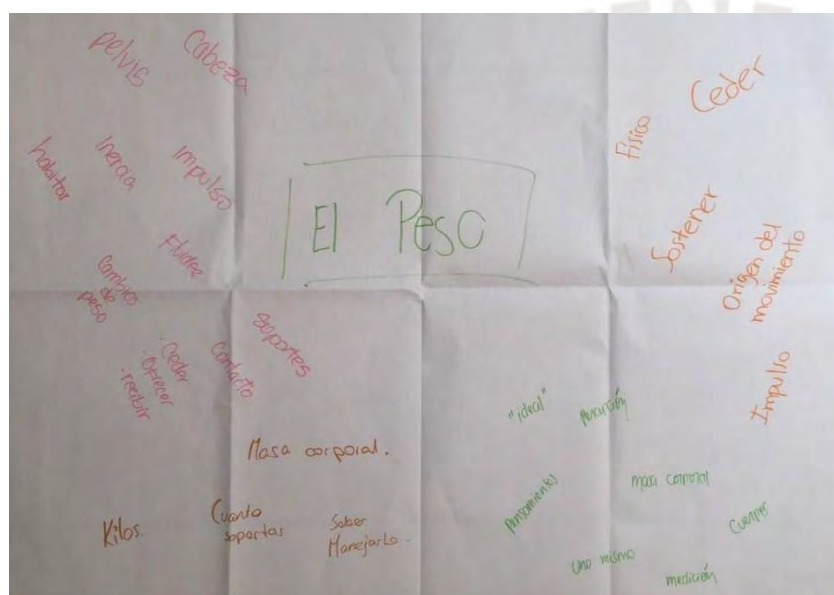


Título de Sesión	El Peso	
Pregunta Guía	¿Qué rol cumple la imagen corporal dentro del discurso del cuerpo /// Es el peso físico un tema tabú dentro del discurso del cuerpo?	
1. Diagnóstico	¿Cuál es la relación de las estudiantes con el peso o la imagen corporal en su formación como bailarinas? ¿Cuál es la relevancia de la imagen corporal o peso dentro del discurso del cuerpo?	<p>-Presencia del peso en el cotidiano/<i>rutina</i></p> <p>-Acciones sobre su aspecto físico: acciones que hayan realizado a lo largo de su formación para modificar su aspecto físico o su movimiento.</p> <p>-Relevancia del peso</p>
2. Desarrollo como bailarinas	¿Cómo puede el peso afectar el desarrollo en su formación como bailarinas?	<p>-Qué referencias profesionales perciben (maestros, bailarines, egresados)</p> <p>-Qué lugar toma en su desempeño en clase. ¿Está presente o no? ¿Si no está presente, en qué momentos lo está? En qué contextos está presentes</p>
3. El peso en el <i>Discurso del cuerpo</i>	¿Es el peso un tema tabú dentro del discurso de la danza contemporánea? ¿Cuál es el rol del peso dentro del discurso del cuerpo?	<p>- ¿Se habla del tema del peso? ¿dónde y cuándo?</p> <p>-Cuál es el tema principal de conversación? Metodología ¿para qué las prepara la especialidad?</p>

\*Planteamiento de la cuarta sesión "El Peso".

Inicia la sesión con un calentamiento guiado por las mismas participantes, hay una inclinación a trabajar el estiramiento y la parte superior del cuerpo: brazos y torso. Algunas tienen un movimiento más ligero que otras, y del mismo modo en ciertos momentos se suma ritmo a esto. Luego se les pide calentar pensando en trabajo físico, para de esta manera acercarnos a la concepción del peso desde la imagen corporal. El cuerpo es trabajado de manera uniforme, con ejercicios de fortalecimiento y resistencia, a partir de esto se observa la atención que ponen sobre ciertas partes del cuerpo como brazos y abdomen.

Después de calentar, sobre un papelógrafo se pide escribir ideas sueltas sobre el peso, para luego conversar sobre los resultados.



**“Peso: físico, ceder, sostener, origen del movimiento, impulso, ideal, pensamiento, percepción, masa corporal, uno mismo, medición, cuerpo, cuanto soportas, saber manejarlo, kilo, cabeza, pelvis, impulso, inercia, habitar, fluidez, cambios de peso, soporte, contacto, recibir.”**

A partir de esto, se puede comprender que existe una fuerte relación del peso con su danza, ya que este es motor, apoyo y al tener su control ayuda a generar distintas calidades y posibilidades de movimiento; lo cual es característico de la danza contemporánea pues trabaja mucho con el piso y esto se relaciona con el peso. Por otro lado, se menciona al peso como el peso individual de cada cuerpo, pero es un enfoque sin protagonismo por lo que se comprende que el peso dentro del *Discurso del Cuerpo* en las participantes tiene un enfoque lejano al de la imagen corporal.

Seguido, se colocan en parejas para reconocer el peso de sus compañeras y su propio peso al soltar para ser levantado por otro. Con este ejercicio se aclaran las primeras impresiones o percepciones que hay del cuerpo a partir de la exploración con el peso. Este ejercicio reveló luego en el diálogo, que no hay problema con soltar el peso y ser cargada por otra persona, que



en casos que aplican retención es por un tema de temor y cuidado, como con la cabeza; sin embargo, siempre consideran que aplican cierta cantidad de retención. Esto puede ser cuestionado si esto ocurre por temor en confiar en el otro, o si es por tener el control de tu propio cuerpo, o si realmente es por no querer brindar todo el peso de ciertas partes y sentirte pesada.



Luego del reconocimiento del peso total, se realiza un ejercicio individual, en que cada una debe recordar que acciones ha realizado en algún momento de su formación con la finalidad de modificar su cuerpo o movimiento<sup>13</sup>. En común, todas han hecho algo para modificar su físico en algún momento, sea tener rutinas de entrenamiento o comer más saludable. Sin embargo,

en algunos casos la visión no era sobre la salud, sino sobre la delgadez, y esto terminó dañando el cuerpo. Pese a estos casos, en la actualidad del laboratorio esto ya no ocurre, y todas concuerdan que de tener alguna preocupación sobre el físico este está enfocado en la salud, del mismo modo que perciben de los profesores comentarios de este aspecto, tienen la intención de cuidar el cuerpo, más que de criticar el aspecto.

Deborah comenta al respecto:

Nunca me ha importado cuánto pesaba o que comía, y mi alimentación era full harinas y dulces, hasta que entre a un grupo donde hacen ejercicio y tienen su plan de alimentación. Desde ahí aprendí a comer y que me convenía y que no, y ahí sí noté cambios y que podía hacer más cosas porque tenía energía (...) Aprendí a comer lo que convenía según mi peso y actividad física. A partir de las primeras semanas empecé a notar muchos cambios, tenía más energía, más rendimiento.

<sup>13</sup> Anexo: 1.8 Imágenes registro de Acciones

Frente a esto, en conjunto hay una enunciación de sentirse bien con el cuerpo de cada una, que hoy en día no piensan en su aspecto físico, como tal vez lo hacían en otro momento de su formación en danza. En este momento actual dentro de la danza contemporánea ellas consideran que se habla más de una vida saludable y entrenamiento, a diferencia de lo que el discurso de la danza clásica ha fomentado a lo largo de los años, y que la sociedad y redes sociales se encargan de idealizar en una bailarina. Sobre esto, Cristina comparte su experiencia con relación a la danza clásica y su visión en la actualidad:

Antes estaba muy presente el tema del físico cuando hacía ballet, para mi peso era estar delgada, no sabía que era apoyar. Ahora, cuando lo pienso, físicamente hablando creo que no le he dado mucho, no sé si decir, cuidado, pero no le he prestado demasiada atención últimamente. Creo que al menos en mi caso, como yo lo percibo, me gusta trabajar más con el peso de cómo mi cuerpo puede soltar o agarrar, y no por cuánto peso... creo que lo que se tiene que lograr es un balance, una versatilidad (Cristina).

De la mano con lo anterior, se reflexiona que efectivamente los espacios donde mayor atención ponen al físico son fuera del espacio de la danza. Por ejemplo, más de una comparte la experiencia que los momentos donde más nota los cambios de su cuerpo es cuando se prueban ropa para salir, o en espacios familiares, como se ha mencionado en otras sesiones.

Es importante comprender y rescatar que, dentro del espacio de la danza se sienten libres de hablar del cuerpo, esto significa que existe una comodidad con el cuerpo en la danza, y que el espacio de formación ha brindado y reformado la manera de comprender, percibir y trabajar el cuerpo. Del mismo modo, considero que la ropa que se usa en la danza es ropa cómoda que se adhiere al cuerpo, sin restricciones, dando una mayor libertad. La danza se basa en el cuerpo, por ello definitivamente existe una fijación sobre éste, sin embargo, por la información rescatada, esta fijación se da en la mayoría de las situaciones de manera amable.

En cuanto a las acciones realizadas para modificar el movimiento, algunas participantes comparten que al hacerlas buscaban tener un movimiento más ligero en la danza; del mismo modo hay una presencia del trabajo del peso, ya que mencionan que ponen atención al peso de distintas partes del cuerpo para utilizarlo como impulso a la hora de bailar. Tener un movimiento más ligero, tener más fuerza o aprender a sostener, ajustar y soltar está vinculado con el trabajo

del peso dentro de la danza contemporánea y por ello se puede entender que sí existe una atención al peso, con otra mirada, pero existe. Sobre esto, se puede vincular con las distintas reflexiones que surgen en el laboratorio sobre que cada una conoce su peso y sabe cuándo este ha cambiado; puesto que al bailar el control que se tenía sobre el cuerpo cambia y pueden sentir la diferencia en sus apoyos.

Esto da luces que existe cierto nivel de control y cuidado del cuerpo, ya que el desempeño de cada estudiante se ve afectado si su cuerpo cambia, asimismo como sienten las diferencias al tener más fuerza, flexibilidad y conciencia de sus apoyos. El desempeño se ve afectado en cualquiera de las dos posibilidades.

La segunda parte del ejercicio de las acciones fue crear una secuencia que parta de este enlistado que cada una realizó.<sup>14</sup> Luego, en parejas se muestran y comparten de dónde surge el movimiento, después juntas encuentran la manera de combinar las secuencias prestando atención a la intención del movimiento de la compañera. De esta manera, se comprende desde el movimiento la experiencia y calidad de movimiento de la compañera, al mismo tiempo que cada una puede apropiarse de este y realizarlo desde su corporalidad.

Como último ejercicio de la sesión, se realiza una dinámica lúdica y divertida con el grupo. Para este momento ya se les había pedido los materiales de antemano: una buena cantidad de ropa, para aportar a lo que traerán las guías. Se les pide colocarse la mayor cantidad de ropa que puedan, hasta sentir un cambio en su peso. Esto se realiza para sentir un cambio real en el peso al entrar en movimiento, y se recuerda que el ejercicio no apunta a generar una connotación negativa del peso, sino que se realiza de esta manera para poder sentir las diferencias en sus cuerpos antes y después del peso a manera de experiencia.<sup>15</sup>

---

<sup>14</sup> Link Video 5: <https://youtu.be/mlATylHrfzw>

<sup>15</sup> Link: Video 6: <https://youtu.be/fS1VO6lYzik>

Primero se les pide reconocer este nuevo peso y dimensiones, luego de esto empezar a probar su movimiento, primero a través de saltos, en segundo entradas y salidas del piso, en tercero bailar libremente y por último repetir las secuencias realizadas en el ejercicio anterior con el propósito de sentir esta nueva diferencia en algo que ya habían probado.



Se puede observar, que en un primer momento prueban mover distintas partes de su cuerpo como las extremidades, al saltar incluían el movimiento de todo su cuerpo, probando distintas formas de saltar y conocer esta nueva dimensión. Al realizar las entradas y salidas del piso, se percibe que lo hacen de manera placentera y ágil, apoyándose en la contextura y apoyo que la ropa les daba; se deslizaban, rodaban y jugaban entre ellas. Cuando entra el momento de bailar libremente, danzaban como si estuviesen en una fiesta y no realizaban secuencias que a primera vista pudieran relacionarse a la danza contemporánea. Finalmente, al repetir la secuencia que crearon en el ejercicio anterior, se evidencia un esfuerzo nuevo para lograr ejecutar los movimientos, y agotamiento; van encontrando nuevas formas de realizar lo que ya tenían dibujado en movimiento.

Para culminar este momento, se les pide sacarse las prendas que se han colocado, y sentir nuevamente su peso y prestar atención a cómo se siente ahora y cómo sienten el movimiento. Realizan nuevamente todo lo anterior: reconocimiento, saltos, entradas y salidas del piso, baile libre y secuencias. En los saltos se observa que toman mayor viada y se lanzan más alto; en las entradas y salidas del piso se nota un impacto más directo del cuerpo y toma un momento retomar el control de cuerpo en estos movimientos; y finalmente con el danzar libre y secuencias, se muestra el movimiento de manera más ligera y airosa.



La sensación después de quitar toda la ropa es única, es que no solo creo que es por no tener todo el peso de la ropa, sino que como sales de algo pesado, es como que te anima más. Yo sentía mucho más ligero que al inicio (Cristina).

Como se ha mencionado anteriormente en este apartado del capítulo, el peso cumple un rol con bastante presencia dentro de la formación que se da en la Especialidad, lo trabajan en su día a día como parte del movimiento en la danza. Sin embargo, Nicole comenta:

En clase estas tan concentrada en que te salga bien porque tienes una nota, yo al menos, no soy mucho de arriesgarme, que, si me piden soltar mucho el peso, no lo suelto, creo que la diferencia de hacerlo en la clase o aquí, era de que acá sentía que podía darlo un poco más, lo podía identificar más claro. Me ponía a pensar por qué no lo llevo a la clase.

Esto evidencia que la conciencia de manera constante, en algunos casos puede ser dejada de lado durante el trabajo en las clases dentro de la formación, dado que se encuentran inmersas en un sistema que exige notas y ciertos logros por parte de las estudiantes, y esto puede ocasionar que no haya un proceso de reflexión, cuestionamiento y conciencia sobre lo que ocurre con sus cuerpos:

Cuando hice mi secuencia e hice varias pasadas, luego de unas cuantas dije por qué no veo cómo estoy apoyando mi mano, si de verdad le estoy dando el peso. Entonces, ahí me di cuenta de que no estaba le estaba dando el peso, sólo pasaba por pasar, por querer pasar y dije voy a tratar de ser más consciente de mi mano, y pasaba más lento para fijarme como era el tránsito. Y cuando lo hacía lento podía ver cosas tan simples como deslizarme o cambiar de apoyo, siempre paso por alto en verdad, pero en esta pasada si trate de ver como estaba apoyada mi mano porque siento que no le doy el peso que necesita para poder hacer lo que quiero hacer. (Deborah)





\*Grupo de laboratorio al finalizar ejercicio de exploración del peso- Sesión 4.

Por otra parte, en el círculo de cierre, aparece nuevamente el cuestionamiento sobre si el peso como imagen corporal es un tema tabú dentro del *Discurso del Cuerpo*. Surge una nueva perspectiva del tabú, durante demasiado tiempo la danza clásica se ha encargado de tener una fijación en los cuerpos y fomentar este tipo de cuerpo ideal. Ahora los *cuerpos de distintos tipos están dejando de ser tabú*, ya que éstos se aceptan desde las posibilidades de exploración y calidades que cada uno aporta a la danza, a diferencia de otros espacios donde se han movido, donde un cuerpo diferente era tabú.

En conclusión, se puede ver que el peso dentro de la concepción del grupo no tiene un lugar primordial como imagen corporal o aspecto, sino más bien como un tema de salud y cuidado del cuerpo, el cual puede o no afectar su desarrollo en la danza. Se sienten cómodas y respetan su propio cuerpo y corporalidad; y en los contextos donde les afecta un poco más sus cambios corporales, son en espacios fuera del rubro de la danza. “Me sentí aliviada en esta sesión, me di cuenta que, cada vez pienso más en cómo me siento en vez de como me veo y eso hace que mi movimiento se vea y se sienta más placentero” (Luana, Bitácora personal). Pese a que el peso es un tema abarcado dentro de la Especialidad, este es aplicado al movimiento, sin embargo, a veces la responsabilidad del estudiante responde a la obtención de una nota, dejando pasar por alto su nivel de conciencia en lo que realiza.

## 4.5 SESIÓN DE CIERRE

La quinta y última sesión del laboratorio se da a manera de cierre; en ella cada participante presenta una secuencia que represente su *Discurso del Cuerpo* como parte del reconocimiento en progreso. Por otro lado, se plantean seis preguntas y pautas que parten de los temas principales que surgieron a lo largo del laboratorio por parte de las participantes. Estos temas cuestionados y reflexionados fueron: a) El discurso tabú: el *Cuerpo* como imagen corporal; b) El Discurso desde las Posibilidades y Capacidades; c) Contextos: los distintos espacios que afectan la formación del *Discurso del cuerpo* y d) La Percepción sobre uno mismo vs. la Percepción del otro. Y finalmente las reflexiones sobre la implementación del laboratorio como herramienta para el reconocimiento del *Discurso del Cuerpo*.



Esta última fecha da inicio con un ejercicio grupal para despertar, ponerse en estado alerta, activar la creatividad, el instinto y saber resolver, con la finalidad de mantener viva una creación en conjunto.

Luego de esto, se pasa a presentar las distintas secuencias que cada una trabajó de manera individual fuera del laboratorio; a excepción de una de las participantes que tenía una lesión<sup>16</sup>. Sobre el trabajo realizado algunas de las chicas comparten de dónde surge la creación:

En mi caso yo use un poco de las diferencias que marcaron el *Discurso del Cuerpo* que yo tengo. O sea, al principio yo tenía parámetros muy cerrados justamente por cómo me lo enseñaron, ni siquiera fue por como yo lo percibía, y eso fue cambiando a medida que pasé por más experiencias. También me di cuenta que el cuerpo tenía muchas posibilidades, más que las que ya me había dado por entendido que podían ser. Y esas posibilidades se ven diferentes en distintos cuerpos (Luana).

(...) es como un poquito de todo, uno tiene etapas (...) Trato de combinar, por ejemplo, una cosa muy arraigada en mí es la técnica de, sobre todo, el ballet, y que si bien es cierto en algún momento pudo haberme causado algún daño, más que físico un daño de hacerme sentir mal, sigue siendo

<sup>16</sup> Link: Video 7: <https://youtu.be/MeeX278Yubg>

parte de mi movimiento y la verdad es que no quiero tratar de deshacerme de él. Entonces es algo que siempre está ahí y luego está el hecho, que contrario a todo eso, al empezar contempo me soltaba demasiado y ya era como una cosa bien melosa, algo raro; y no tenía mucha fuerza así que esa falta de fuerza me daba otra calidad que era más suave: indefinida, por así decirlo, y también sigue ahí. Ahora que estoy explorando nuevas cosas trato de no pensar, y me he dado cuenta de que mientras menos pienso más se suelta mi cuerpo, pero aún no deja ninguno de los dos discursos que tenía anteriormente. Entonces en mi caso son cosas que se van sumando; era una combinación de todo eso (Cristina).



Para concluir el ejercicio, se les pide ingresar una en una al espacio y realizar su secuencia repetidas veces; la variante es que ahora deben compartir el espacio y encontrar la manera de relacionarse. Pueden improvisar variando la secuencia original, con la finalidad de componer todas juntas en el espacio, haciendo dialogar los distintos *Discursos del Cuerpo*.<sup>17</sup>

<sup>17</sup> Link: Video 8: <https://youtu.be/hiPYjQQnOs>



Las mismas participantes sintieron eso al bailar juntas: “(...)al momento de improvisar las coreografías se vio como que cada una tenía un análisis de sí mismo, siempre se agrega y descubren más cosas” (Cristina). Por otro lado, surgían cuestionamiento en el hacer “(...) cuando miras piensas ¿por qué se mueve así?, ¿siempre se moverá así?, “que curioso, vamos a copiarlo”, como para sentir lo que ella siente (...) Lo sentí liberado por mi parte (...)” (Diana).

Posteriormente, se desarrollan las seis preguntas y pautas mencionadas al inicio de este apartado. Para ello se colocan papelógrafos por todo el espacio con cada pauta o pregunta, seguido se les pide a las participantes ir uno por uno y responder en ellos toda información que se les venga a la mente en un primer instante, sin procesarlo o pensarlo mucho.



**\*Participantes durante sesión de cierre apuntando ideas en cada temática.**

Las preguntas y pautas colocadas en los papelógrafos son las siguientes:

- Lo tabú de mi cuerpo en la Danza Contemporánea.

Bajo este tema, se hace referencia a la situación que se vive en la Especialidad, en donde no se habla del tema de cuerpo como imagen corporal a diferencia del discurso clásico; y se cuestiona qué es un cuerpo saludable, si con ello no se fomenta la misma visión de un cuerpo ideal, pero cambiando la manera de enunciarlo. Por otro lado, se menciona y remite a las experiencias en donde se hace referencia a características del cuerpo y las suposiciones que estos cargan, como, por ejemplo: al ser más baja es más fácil el trabajo de piso.

- ¿Qué es lo que más resuena en mi cabeza respecto a mi cuerpo como bailarina hoy en día?

En este punto, es evidente la concepción del cuerpo de bailarina desde características corporales y de movimiento. Se mencionan palabras como: control de peso; tonicidad; cuerpo versátil; fuerte; flexible; ligero; expresivo.

- ¿Cómo soy percibida como bailarina?, ¿Cómo me percibo yo como tal? Frente a esta pregunta, hubo en común entre varias participantes la visión de comunicar o expresar. Del mismo modo, se da a entender la concepción del trabajo autónomo y constante en la formación con prueba y error. Se hace mención nuevamente a la versatilidad de la bailarina y la exploración al atreverse a probar y descubrir nuevas posibilidades desde su quehacer.

- POSIBILIDADES

Al haber sido tan mencionado dentro del laboratorio la cuestión de las *posibilidades* como la manera de abarcar el trabajo del cuerpo desde su posición como bailarinas en formación, se coloca únicamente la palabra para ver qué ideas surgirían de manera natural. Una frase muy linda que representa la manera en que conciben esto fue “Límites sin límites”, ya que parten de la idea que una reconoce sus capacidades y carencias, y es desde estas que trabajan su movimiento. Las posibilidades son reconocidas y reflexionadas gracias a la exploración, pues es a partir de ella que se pueden generar descubrimientos que superen expectativas o cosas que se habían dado por sentado sobre uno mismo.

- Imagen corporal en mi familia, ¿Cómo es percibido el cuerpo en mi familia? Esta pregunta se planea con base en los descubrimientos y reflexiones de las participantes sobre los distintos contextos que las rodean, primordialmente el de la familia, el cual en más de un caso tiene un fuerte impacto en la construcción de su *Discurso del Cuerpo*. En cada familia varían los ideales del cuerpo, pero existe una importante fijación en mantenerse en un peso “ideal” y en donde hay un constante recordatorio sobre los cambios del cuerpo de una. Sin embargo, en algunos casos, hay una visión sobre el cuerpo desde el cuidado enfocado a la salud.



Finalmente, a manera de cierre, se abre un espacio de diálogo para poder traer las reflexiones individuales al grupo para reconocer el camino y significado de la experiencia como progreso en el acercamiento de su reconocimiento del *Discurso del Cuerpo*.

(...) creo que en la etapa que estoy ahorita, el *Discurso del Cuerpo*, que si bien es cierto se forma luego de todas las experiencias que hemos pasado, todas las clases que haya tomado, etc.; creo que ahorita estoy dejando la forma y entrando a algo más interno. Ya sea emociones, sensaciones y bailar pensando; pensando en un imaginario, para que la danza tenga un sentido. Encontrar la razón del movimiento, y no la razón como lo racional, sino que tenga un sentido (Camila).

(...) justo Cristina nos habla de darle sentido al movimiento, el porqué del movimiento (...) Pienso que necesitas un sentido a partir de lo que has vivido. Cómo percibes a todo lo que te rodea y cómo respondes (Diana).

El grupo comparte sus reflexiones, descubrimientos y lo que ha significado esta nueva experiencia de laboratorio en su camino de formación.

Luana narra que esto la hizo ser consciente de lo que pasa en su interior y que algunas cosas que había enterrado en su memoria fueron experiencias que compartió en el espacio y que responden a por qué se mueve así; por qué percibe su cuerpo así o por qué su *Discurso del Cuerpo* es como es. Todo esto, reconoce que se formaron de experiencias pasadas, y al llegar a la Especialidad esto fue cambiando poco a poco. A lo largo de las semanas en el laboratorio, ha sido consciente de sus experiencias al estar en clases de técnica, y para ella resultó bonito pues recordaba que en el pasado al bailar tenía muchas restricciones en el cuerpo. Al inicio resultó un poco desconcertante pero después le resultó muy interesante y enriquecedor comprender y reflexionar sus experiencias.

Por otro lado, Cristina habla sobre los ejercicios realizados, considerando que todo el trabajo fue muy creativo; Del mismo modo, rescata el impacto de las sesiones en su día a día en la Especialidad,

(...) por ejemplo con el de la Experiencia, con ese si me quedé pegada durante varios días, tanto así que fue mi tema de examen parcial para Exploración Corporal... hasta ahorita sigo descubriendo cosas, o preguntándome cosas. Y los demás temas me ayudaron a reafirmar o recordar cosas que están en mí, en mi movimiento; en mi *Discurso del Cuerpo* (...) (Cristina).

Del mismo modo, Deborah comenta que el laboratorio la ha ayudado para sus clases de danza, ya que para ella fue una auto reflexión y autoanálisis de cómo es y cómo baila. Agrega, como ha mencionado en otra sesión, que el escribir en las bitácoras resulta de mucha ayuda porque es muy diferente decir las cosas, a poder escribirlas y verlas en concreto, la invita pensar y profundizar.

(...) Porque a veces me dicen “oye tú haces bien esto”, pero yo me pregunto, una cosa es que me salga y otra es que me sienta a gusto y me identifique, entonces todo eso me he puesto a cuestionar. Fui despertando más la consciencia de mis extremidades y de los puntos de apoyo cuando entro al suelo (...) creía que tenía la suficiente fuerza en mis brazos, pero con algunos ejercicios me di cuenta qué podía mejorar (Deborah).

Siento que esta experiencia ha despertado otro lado mío, sobre todo el de la reflexión. Creo que anotar todo lo que percibo me ha ayudado a mentalizar mis objetivos, verlos plasmados en un papel, me ha ayudado para aplicarlo luego a mis clases de técnica. Incluso me ha ayudado para dar mi parcial. He dado un salto en cuanto a mi *Discurso del Cuerpo* (...) Me he quedado con ganas de conocer mi propio movimiento, de entrenar yo sola y ver que otro movimiento o discursos están dentro de mí y en cuanto a lo que yo tengo explorarlo aún más. Ha significado mucho para mí, ha sido un auto reconocimiento y auto análisis de cómo soy como persona y bailarina (Deborah, Bitácora #5).

Diana reflexiona sobre los descubrimientos que ha encontrado en este proceso, por ejemplo, la influencia de distintos contextos como su familia, en su manera de concebir el cuerpo y de danzar, pues identifica movimientos que surgen de estos contextos. Sobre esto, reflexiona que por esto mismo es importante tomarse un momento para reconocer los discursos e información que la atraviesan y así evaluar con qué se va a quedar y con qué no; lo cual es algo con lo que ella está luchando actualmente. Si uno mismo no se conoce, ni auto reflexiona, el movimiento va a estar “como en el aire, pasando por encima”. Sobre el laboratorio agrega:

(...) tu danza es como tu vida. Con esto me he dado cuenta de eso, porque creo que antes no me había dado cuenta. Por eso en las últimas partes, con las preguntas de ¿con qué te quedas? casi siempre puse sorpresa (...) Era como: No sé cómo descubrí esto, pensé que no era así. Más que todo, me ha abierto los ojos a conocerme un poco más, y el hecho de escribirlo hace que lo piense y visualice, cosas que estoy haciendo y cosas que no estoy haciendo (...) que ahora si soy yo (Diana).

Desde otra mirada, se finaliza con una reflexión sobre el trabajo desde y sobre el cuerpo que se ha llevado a cabo a lo largo de las sesiones. Al experimentar desde el cuerpo, se activa su memoria, permitiendo notar ciertos aspectos individuales que se pueden trabajar y/o aceptar. Este tipo de trabajo realizado sirve como una forma de análisis que, con otro tipo de acercamiento, sea lectura o diálogo, no podría lograrse los mismos descubrimientos, y cuestionamientos. Esta es una de las maneras que la danza permite que cada uno se analice, no sólo como bailarina, sino también como personas.

Con esto, podemos ver no sólo la relevancia del laboratorio para las participantes, sino también visibilizar sus cuestionamientos y su continuo reflexionar y cuestionar a partir de la práctica constante de esto en el laboratorio, ya que esto es algo que se ejercita, y no aparece gratuitamente.



\*De izquierda a derecha: Camila (guía), Deborah, Diana, Camila, Nicole, Cristina, Luana y Daniela (guía y tesista)

## CONCLUSIONES Y REFLEXIONES FINALES

En esta última sección en la que se presentan las conclusiones y reflexiones, se inicia con una cita de Adriana Guzmán:

(...)el cuerpo vivido, percibido e interpretado son el ser en su totalidad, lo que incluye tanto procesos psicofisiológicos como procesos cognitivos, como lo señalé hace un momento, percepción y acción son el centro de conocimiento(...) el cuerpo es la base a partir de la cual se comprende y se vive lo que se comprende y se vive (...) es indispensable la comprensión de la corporeidad humana para alcanzar significado y racionalidad (2007, p.53).

Lo anterior postula una manera de aproximarse al *Cuerpo*, porque lo permite comprender como una totalidad, y para ello se integran la percepción y la acción como la base de conocimientos. Es decir, el cuerpo necesita de la experiencia vivida para que en esta acción la percepción ayude a tomar consciencia de lo que vive, y al hacerlo, se vuelva conocimiento para el cuerpo.

Estos elementos han sido la base y parte esencial en el desarrollo del presente estudio para poder comprender al *Cuerpo* y por consiguiente al *Discurso del Cuerpo*. Cada *Cuerpo* necesita comprender para llegar al conocimiento.

En el Capítulo 1 se presentaron los conceptos principales sobre los cuales se asienta la presente investigación. Se exponen las ideas sobre el *Cuerpo*, la *Percepción*, el *Discurso del Cuerpo* y el *Discurso del cuerpo desde la experiencia femenina*. Estos conceptos no se analizan de manera separada, sino que se entretajan dentro de los discursos, para proyectarse como puntos de partida para el laboratorio. Por ejemplo, desde que se introdujo en la segunda sesión el concepto de la *Percepción*, éste continuó siendo utilizado en las sesiones siguientes pues las participantes empezaron a comprender que las experiencias y sus construcciones del *Cuerpo* provienen de su manera particular de percibir el mundo.

Cabe señalar que fue importante generar un glosario para uniformizar conceptos, así todas las participantes y la investigadora podían encaminar el trabajo en la misma dirección facilitando el diálogo. Lo cual resulta primordial en procesos escénicos, porque de lo contrario durante el



trabajo pueden darse malentendidos ya que cada uno ha formulado un significado de los conceptos que son subjetivos, como los que se presentan en esta tesis.

Como resultados del proceso vivido, se comprende que las estudiantes deben hacerse cargo de reflexionar sobre sus propios procesos durante la formación, mientras que los docentes deben hacer lo posible por proporcionar herramientas y espacios adecuados para que sus estudiantes lo logren. Sumando lo anterior, las entidades superiores deben proporcionar recursos pedagógicos que permitan a los docentes facilitar su rol formador.

A partir de los ejercicios corporales que permiten un mayor acercamiento y reconocimiento del otro, así como de los momentos de diálogo donde se entablan conexiones, se construye la confianza a lo largo de las sesiones. La confianza permite atreverse a cuestionar, a reflexionar y sentirse libres sin ser juzgadas, y a llegar a descubrimientos que de otra manera no sería posible.

Del mismo modo, los descubrimientos, cuestionamientos y reflexiones son resultado del trabajo constante al proponer a las participantes un camino de indagación y análisis personal, y al promover entre ellas a no quedarse con sólo opinar, ¿por qué me parece “chévere”? o ¿por qué me gusta o no me gusta? Fueron los ejercicios corporales los que tomaron más trabajo, al intentar analizar los movimientos, ya que el cuerpo expresa de distintas maneras e incluso puede más que la palabra. Para este estudio, fue necesario sacar a las estudiantes de su zona de confort y así lograr una mirada analítica de lo vivido; ellas se arriesgaron a combinar nuevas maneras de exploración, consiguiendo resultados positivos.

Se confirma que una idea personal que se tenía al inicio de la investigación, la cual era que el *Discurso del cuerpo* contiene una pluralidad de discursos acumulados que vienen de diferentes lugares, como la familia, los amigos, las redes sociales y la danza van dejando huella en el *Cuerpo* y en el movimiento expresivo. A lo largo del laboratorio las participantes logran reconocer los distintos contextos que influyen su *Percepción* sobre su *Cuerpo* y aportan a la construcción de su particular *Discurso del cuerpo*.

Por otro lado, las participantes pudieron reflexionar de manera individual su movimiento, prestando atención a cuál ha sido su camino, cómo es éste ahora y a dónde están buscando llevarlo, esto pudo ser posible a partir de combinar el trabajo de la *Percepción* externa e interna, junto con la experiencia. Es importante analizar y reconocer la relevancia de estos espacios a fin



de potenciar por una parte el propio discurso, y por otro el empoderamiento respecto a su *Cuerpo*, al aceptarlo tal y como es para ser consecuente en la práctica, pues muchas veces la palabra y la práctica no están unificadas. En el laboratorio se mostró que a partir de comprender al *Cuerpo* de manera integral se pudo llegar a la reflexión, y siendo capaces de llevar estos nuevos conocimientos a su quehacer como algunas participantes compartieron. Llevaron las temáticas, cuestionamientos y descubrimientos que quedaron dando vueltas en su cabeza a su cotidiano en exámenes y/o clases técnicas, donde continuaban explorando con mayor atención sobre su movimiento. Lo que es una acción significativa, ya que como se pudo ver en el Capítulo 4, este espacio permitió una mayor atención y análisis de su ser y movimiento, lo cual en el cotidiano de su formación no ocurre siempre ya que en ocasiones se enfocan más en cumplir con los objetivos del día o el semestre.

Un gran cuestionamiento trabajado a lo largo de la investigación es el Discurso Tabú del Cuerpo como imagen corporal, consecuencia de la danza clásica, la que ha sido influencia y referente durante muchos años en la historia de la danza y sociedad. Si bien en la danza contemporánea en la PUCP no hay una fijación sobre el cuerpo desde el aspecto físico, éste es un tema que no puede ignorarse y surge inevitablemente dentro del diálogo al ser un tema con relevancia en la sociedad. Desde la Especialidad no se busca fomentar estos estereotipos corporales. Sin embargo, cada docente y estudiante dejará ver su postura en su expresión artística, metodológica y en sus hábitos. Esto toma relevancia dentro del *Discurso del Cuerpo desde la experiencia femenina*, ya que se muestra la constante tensión con romper aquello dicho por el hombre sobre el cuerpo de la mujer en la danza, y del mismo modo dar voz, a partir de la autonomía, a las estudiantes.

Sin embargo, como se ha podido ver sobre todo en las entrevistas, la danza requiere esencialmente de entrenamiento el que ocasiona cambios en el cuerpo, al tonificarlo, flexibilizarlo, entre otras cualidades. Si bien, no se busca fomentar ciertas características al cuerpo de una bailarina para evitar generar un discurso restrictivo, prevalece una manera de idealizar al *Cuerpo* desde el movimiento, la manera de pensarlo y trabajarlo.

Esto último, surge de una de las participantes del laboratorio, quien dice que así hablemos de un cuerpo delgado y flexible, o de un cuerpo con fuerza, tonicidad y versatilidad, resulta lo mismo: se está idealizando y encaminando una manera de ser del "*Cuerpo*".

Todavía sigo en este pensamiento de que necesito de un cuerpo definido, que, para mí, cuerpo saludable, cuerpo ideal, es lo mismo; simplemente que no es simplemente estar flaca, sino que para mí un cuerpo ideal es ser fuerte, activa y todo eso lleva al cuerpo que te imaginas (Diana, durante sesión 5).

En la danza contemporánea los comentarios sobre las características corporales, las estudiantes los perciben de manera positiva, enfocándolos hacia el cuidado y salud; por lo contrario, al ocurrir lo mismo en sus espacios de danza clásica, estos son percibidos de manera negativa y crítica. Esto deja entrever, que desde la danza contemporánea de la PUCP la imagen corporal es abordada de manera más amable.

Por otro lado, se consigue una visión uniforme entre docentes y estudiantes acerca de lo importante que es lograr autonomía entre las bailarinas. Es decir, que cada una debe aprender a reconocer e identificar sus posibilidades y debilidades, y a partir de éstas desarrollarse individualmente y potenciar su propia corporalidad. Sin embargo, como se menciona en las entrevistas, las estudiantes no siempre tienen la posibilidad de realizar un trabajo de reflexión pese a que éste está integrado en los cursos. Por eso, los espacios de investigación personal de las estudiantes resultan tan relevantes, pues así la formación deja de ser un cúmulo de información. El cuerpo debe dejar de ser tratado como máquina o instrumento, y debe tomarse consciencia de él como un todo transformativo y afectivo, tanto mental como corporalmente.

Aunque las participantes ponen énfasis en el cuidado del *Cuerpo*, esto no necesariamente se refleja en la práctica corporal. En tan sólo cinco sesiones de laboratorio, al menos cinco se presentaron con alguna lesión o dolor fuerte, producto de una sobre exigencia en las clases prácticas. Si bien esto no tiene una carga negativa, pues ellas están en proceso de formación y es normal que esto ocurra al ir conociendo tu cuerpo y sus límites, muchas veces las lesiones responden a situaciones que se pudieron evitar. Esta opinión de sobre exigencia es compartida con una de las docentes, pues desde ambos lados se reconoce que existe una presión que la misma estudiante se adjudica al querer lograr ciertos objetivos. Y esto, se vincula a la idea que muchas veces asumen los dolores como parte del proceso de aprendizaje y se continúa al desear cumplir ciertas metas.

Este espacio de trabajo demostró que las participantes han podido auto analizarse y reconocerse a manera más profunda prestando atención al detalle de sus movimientos, lo cual a veces es difícil de lograr en clase. Asimismo, ha sido un espacio donde se le da voz a las mismas bailarinas,

para empoderar su *Discurso del Cuerpo*, generar consciencia y poder de decisión sobre lo que significa y es su *Cuerpo*; reconociendo su historia a partir de la Experiencia y Percepción del mismo, pudiendo tomar acción de una manera distinta. Esta Percepción natural e innata toma mayor consciencia y por lo mismo potencia a la artista en su visión y expresión.

Desde otra perspectiva, partiendo del rol de investigadora una de las problemáticas con las que me enfrento es el estar realmente presente en el espacio de laboratorio, y lidiar con hacer registro de lo que ocurre, guiar la sesión y estar atenta a lo que suceda para poder responder a ello. Es por esto, que se decide tener un acompañante y se le pide a Camila de la Riva Agüero unirse al proceso. Esta fue una buena decisión, pues se consigue un apoyo durante las sesiones y otra mirada al momento de analizar y seleccionar la información.

Desde el rol de investigadora y guía del proceso, se aprende que es importante preguntar siempre ante la duda, pues puede aparecer información relevante la que no será posible recuperar si se pasan por alto ciertos momentos o acciones. No se trata de presionar a las participantes, sino de cuestionar y en conjunto comprender la razón del porqué de las preguntas.

La combinación de ejercicios corporales y de registro han dado un resultado positivo como herramientas de trabajo dentro del laboratorio de investigación, dado que al combinarlos ha sido posible llegar a descubrimientos significativos. Si bien el laboratorio funciona como espacio para la reflexión del proceso de formación individual, éste se sobrepasa a sí mismo e impacta en las prácticas de las estudiantes pues ellas llevan estos conocimientos, reflexiones y preguntas a su actividad cotidiana.

Paralelamente la toma de responsabilidad por parte de la estudiante es esencial durante su formación. Son ellas las mediadoras de su educación, y por lo tanto este camino de investigación y reflexión para reconocer su *Discurso del Cuerpo* se suma a la comprensión de lo que ocurre en ellas desde distintos ángulos: su visión de la danza y del cuerpo, su movimiento, su desarrollo como artistas y su expresión artística como creadoras e intérpretes. Estos espacios de investigación son herramientas útiles que las estudiantes pueden autogenerar, tomando acciones desde su posición; y alineándose con la propuesta de la Especialidad de generar estudiantes autónomos. Este estudio presenta una propuesta válida para complementar esta visión.

Algunas reflexiones que valoran el trabajo de registro y muestra su efectividad en la reflexión y análisis por parte de las estudiantes:

“Para mí fue fácil escribirlo, pero mientras lo hacía era pensar que he tenido todas estas percepciones, me sorprendió el cambio en el proceso que pasé” (Luana).

Yo siento que hubiese deseado tener esto de escribir en un papel, porque ahora entiendo porque los profesores nos piden una bitácora porque reflexionas mucho. Porque si solamente vas a tus clases, y supuestamente entendiste y te vas; pero si vas reflexionas y escribes, lo tienes ahí y lo mantienes más enfocado y puedes trabajar (Deborah).

Me es muy útil escribir, porque ya estando en cuarto año es regresar y ver todo lo que he aprendido en estos años; y notar ese cambio de como entré viendo el cuerpo con las ideas que el mundo nos da y como es acá con la práctica, con las clases, con los profesores y con todo lo que nos van llenando. Es bonito (Camila).

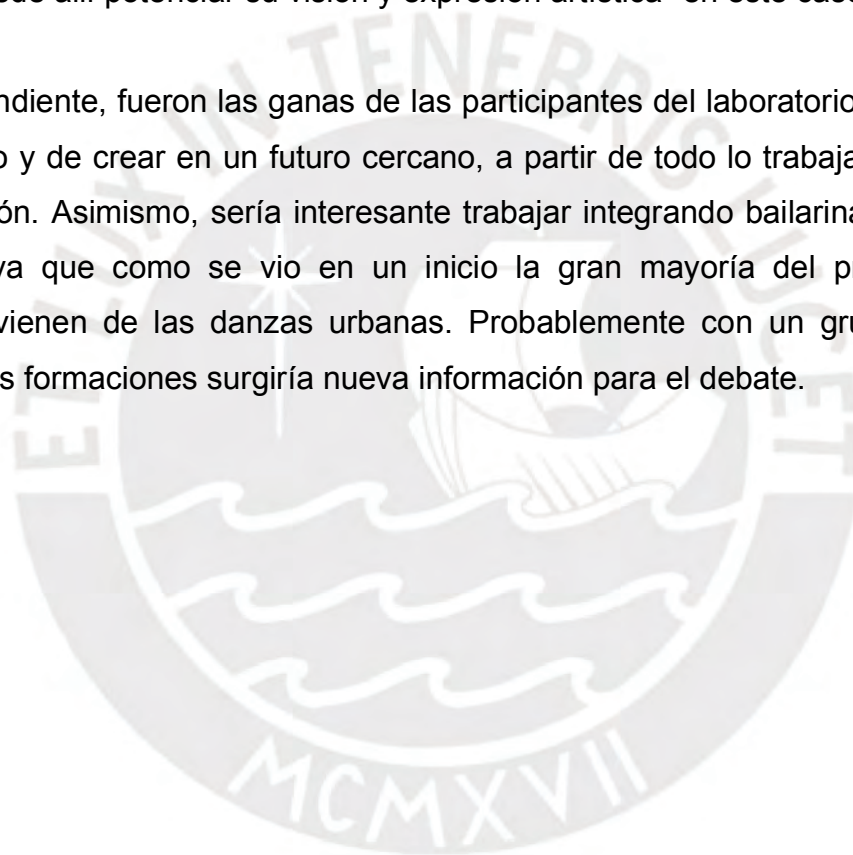
Creo que resulta una gran ayuda poder escribir, sea la etapa en la que estemos, tal vez recién descubriendo la danza o llevando mucho tiempo en la danza; el escribirlo ya forma un pensamiento, algo en lo que podemos explorar, o en mi caso, algo en lo que puedo explorar o que puedo continuar con el cuerpo, saber si me conozco si no conozco, si mis ideas son definidas, si es que de repente en el pasado me he equivocado de concepto con la danza. Para mí fue muy bonito porque siento que como empecé en la danza a como estoy ahora, me siento cómoda dentro de la danza y me gusta (Cristina).

Se puede ver que el *Discurso del Cuerpo* es algo que se encuentra en proceso constante de cambio, dado que se construye a partir de las experiencias vividas a través de la manera de percibir el mundo. Al tomar consciencia sobre ello es posible evidenciar, como ha ocurrido, el camino de transformación en la visión y movimiento de cada individuo. Esto se da a partir de concebir al cuerpo como algo integral, mente y cuerpo están juntos, y juntos generan el conocimiento a partir de las experiencias y la percepción. Asimismo, se ha notado la presencia del *Discurso del Cuerpo desde la experiencia* femenina en la danza, el efecto a nivel social y cultural, al igual que dentro del rubro como una herencia con la cual se lucha por desligarse, pero que se puede encontrar arraigado a fondo en algunos casos.

Finalmente, esta investigación ha permitido comprender el acercamiento al mundo interno desde las artes escénicas como algo valioso para las estudiantes, y desde las herramientas y temáticas abordadas ha sido posible llevar a cabo el laboratorio de manera positiva y enriquecedora. No sólo es un trabajo que se limita al espacio de investigación, sino que trasciende e impacta en la práctica; es algo que se llevan con ellas y aplican en otros espacios. A partir de la combinación

del trabajo del cuerpo y registro es posible acercarse al reconocimiento del *Discurso del Cuerpo*, si bien es sólo un inicio, es algo que debe continuar; pues es una propuesta que responde a la necesidad del estudiante artista de reflexionar sobre su proceso de formación y sobre su *Cuerpo*, esencial en las artes escénicas. A la misma vez da voz a las bailarinas mujeres en una cultura donde tradicionalmente el cuerpo femenino ha sido definido por otros. De este modo se concluye la investigación, comprendiendo que no existe un discurso único y mucho menos oficial, pero que sí se comparten aspectos en común que parten de la visión de la danza contemporánea en la Especialidad de Danza. Cada artista en formación a partir de participar en espacios de reflexión como éstos puede ser capaz, de comprenderse y de comprender su experiencia, volverla significativa, y desde allí potenciar su visión y expresión artística- en este caso de movimiento.

Si algo quedó pendiente, fueron las ganas de las participantes del laboratorio y de la tesista de seguir ahondando y de crear en un futuro cercano, a partir de todo lo trabajado un espacio de reflexión y creación. Asimismo, sería interesante trabajar integrando bailarinas que vengan de otra formación, ya que como se vio en un inicio la gran mayoría del presente grupo de participantes provienen de las danzas urbanas. Probablemente con un grupo en el que se combinen distintas formaciones surgiría nueva información para el debate.

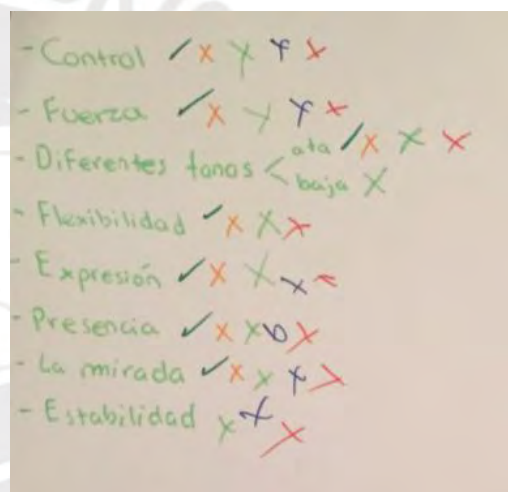
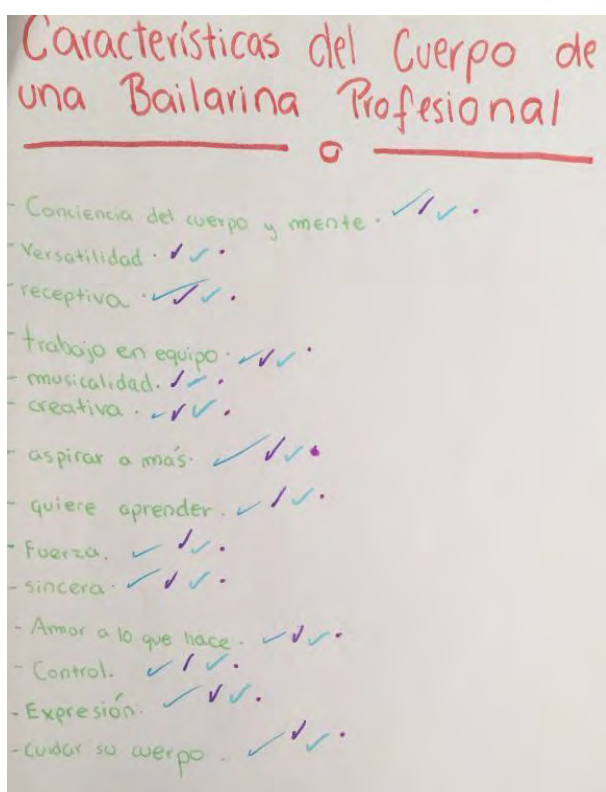




## ANEXOS

### Sesión 1: El Pensar

1.1 Imágenes Resultados a pregunta ¿Cuáles son las características del cuerpo de una bailarina? – Se dividió por ciclos, y luego al compartir colocaban un “check” o cruz en la característica con la que estaban de acuerdo.



## Características del Cuerpo de Bailarina Profesional

- \* Musicalidad / Conocimiento de teoría musical ✓✓
- Versatilidad ✓✓
- Respeto por todas las artes. ✓✓✓
- Abierta a todo. ✓✓
- Adaptar el movimiento propuesto a tus capacidades. ✓✓✓
- Saber darte/ conocer tus posibilidades ✓✓✓
- Tonicidad ✓✓✓
- Resistencia ✓✓✓
- Control de la fuerza ✓✓✓
- Creatividad ✓✓✓
- Agilidad, activa, saber qué activar para cada movimiento ✓✓
- Ser verdaderamente profesional (cumplir) ✓✓✓
- Reconocer el cuerpo, darle su lugar ✓✓✓
- Hablar en el cuerpo ✓✓✓

## Características del Cuerpo de una Bailarina Profesional

- Versatilidad ✓✓✓
- Flexibilidad ✓✓✓
- Tonicidad ✓✓✓
- Potencia ✓✓✓
- Fuerza ✓✓✓
- Creativa ✓✓✓
- Expresiva ✓✓✓
- Activa ✓✓✓
- Energía ✓✓✓
- Presencia ✓✓✓
- Pasión ✓✓✓
- Curiosidad ✓✓✓
- Memoria corporal ✓✓✓
- Intuición ✓✓✓
- Investigadora ✓✓✓
- Capacidad → espacialidad ✓✓✓
- Temporalidad ✓✓✓
- Conciencia corporal ✓✓✓
- Ritmo, color y sabor ✓✓✓
- Musicalidad ✓✓✓
- Capacidad de solucionar dificultades ✓✓✓
- Destreza ✓✓✓

- Flexibilidad en la columna / Soltura. X X X X
- Control de peso. X X X ✓ X
- Fuerza X X ✓ X X
- Resistencia X X ✓ X X
- Agilidad X X ✓ X X
- Sostener X X X X
- Cuerpo sano X X ✓ X
- Tonicidad X X ✓ X X
- Soltura X X X X

- Tonicidad X X X ✓ X
- Fuerza X X X ✓ X
- Potencia X X X ✓ X
- Resistencia física X X ✓ X X
- Saludable ✓ X
- Destreza X X ✓ X

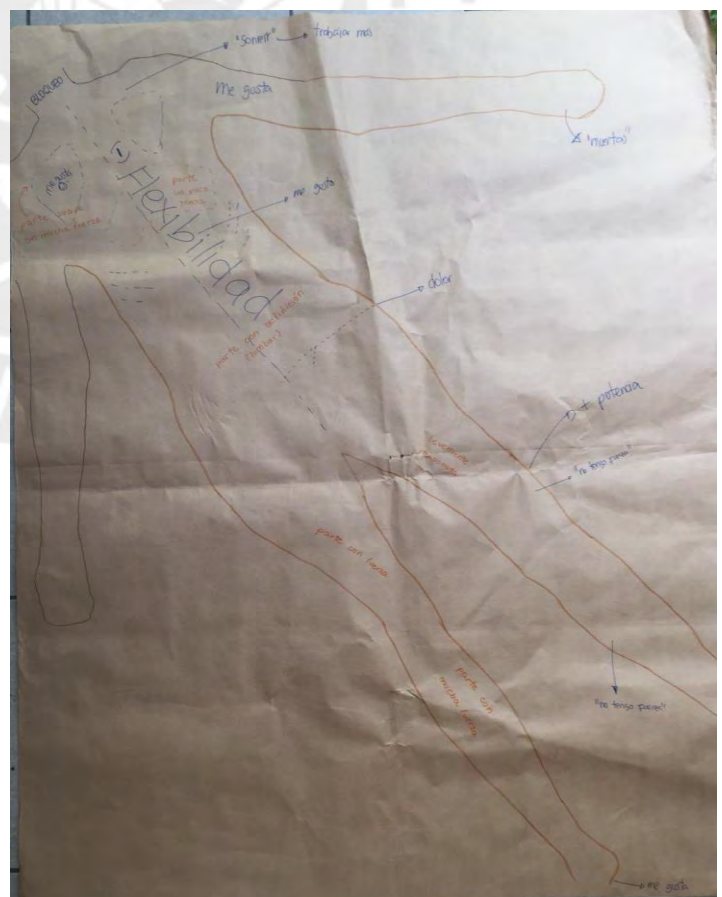
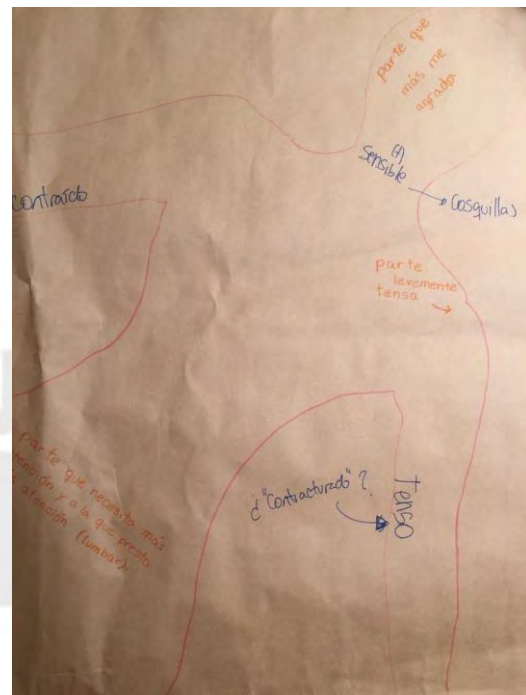
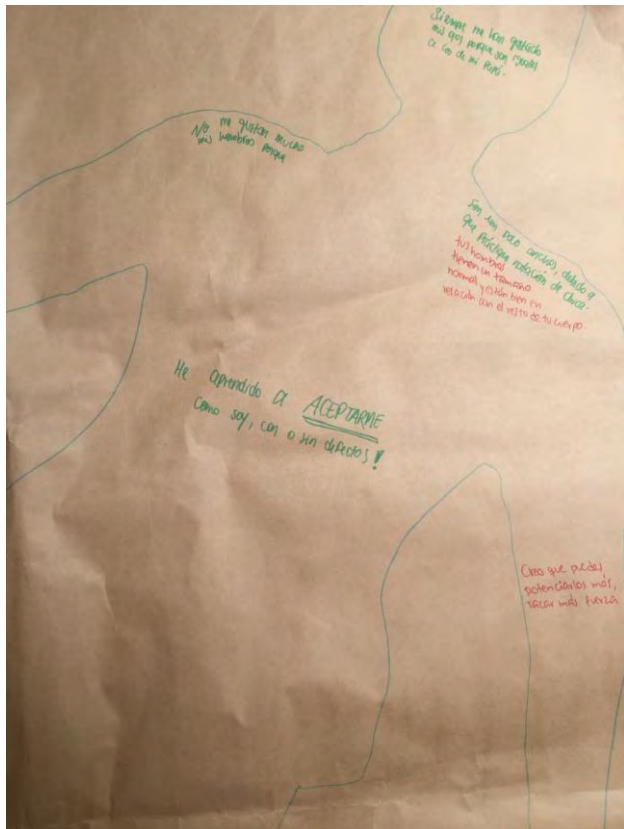
1.2 Imágenes ejercicios líneas del tiempo. Ejemplos de las líneas del tiempo elaboradas por las participantes durante la sesión #1. Dan cuenta del proceso que ha dado su mirada sobre el *Cuerpo* desde su ingreso a la Especialidad hasta la actualidad.





## Sesión 2: La Percepción

### 1.3 Imágenes de las siluetas luego del ejercicio de contacto personal y en parejas.



## 1.4 Imágenes "La Biografía del cuerpo": Ejemplos de las biografías escritas por algunas participantes (se mantiene el anonimato por ser algo íntimo)

**Biografía de mi cuerpo**

Antes de ingresar a danza (2016) sentía que mi cuerpo no estaba listo para ser bailarín contemporáneo. Porque no era nada flexible y porque me comparaba con el resto en cuanto a entrenamiento. Decía que alguien que hizo ballet desde los 3 o 4 años definitivamente iba a estar muy por encima mío, en cuanto a técnica y estética. Pero cuando ya estuve dentro "la flexibilidad" no era importante. Lo que sí era importante fue la alineación del cuerpo, sentir la verticalidad, proyectar hacia arriba y hacia abajo. Luego en el 2do año, en ballet, sí era importante la flexibilidad pero no era lo primordial. La profesora me decía que estábamos blandos. Entonces empecé a fortalecer más los brazos y piernas. Al mismo tiempo hacía urbano y me cuestionaba cómo podía mi cuerpo hacer coreografía complicada, movimientos

tos simultáneos pero no podía hacer una secuencia de ballet, en la que ~~de~~ sob tenía que pensar en la parte de mis pies y cómo ajustar el centro y alargar la columna. Por otro lado a pesar que en el urbano ~~había~~ demandaba mucho el movimiento de piernas, nunca llegué a fortalecerlas hasta hoy en día. Y esto se reflejaba en mis clases de técnica, no decía que no podía más rapidez (2017-2018). Y ya en este año volví el tema de flexibilidad en mi columna, bloqueo del cuello y de los hombros y la falta de potencia en mis piernas. Con esto me doy cuenta que en los primeros años solo estuve pendiente de la conciencia corporal más de lo que necesito fortalecer. Hoy en día que se supone que ya adquirí conciencia, estoy trabajando en el fortalecimiento de mis músculos, potencia y agilidad.

**Historia de mi cuerpo** ¿Cuáles han sido las distintas percepciones que he tenido de mi cuerpo a lo largo de mi formación en la PUCP?

En mi 1º año no podía soportar mi propio peso pero con el pasar de las meses, ya podía sostenerlo mejor, ya que nunca había hecho como movimientos con el peso a ese nivel, poco a poco se hizo más sencillo, al comienzo le hacía la culpa de mi peso traté de bajar un poco pero solo me mantuve al inicio pensaba que estaba mal pero las profesoras decían que era cosa de aprender como sostener nuestro peso. Lo cual fue verdad y lo noté, hubo una mejora para contrararlo, cuando empecé a llevar ballet fue que cambió un poco mi ropa, era más pegada, me sentía incómoda porque veía toda mi silueta en el espejo y no me agradaba, pero la profesora no podía ningún físico, ella trabajaba con nuestro cuerpo y solo buscaba que hagamos los ejercicios como nos indicaba.

Al 2do año no estuve en la carrera por lo tanto me sentía más cómodo en mi vestimenta y en parte conmigo, pero cuando me topaba con alguna oportunidad de salir en algún show, competencia, etc y era como muy "chic" o femenino tenía que usar prendas más cortas o más pegadas, me incomodaba pero al final no tenía que hacer, al final nunca me oponía porque es parte del trabajo, pero normal lo llevaba normal.

Este año me he topado con una profesora que es súper estricta con el físico, hace comentarios directos al respecto que a pesar que fueran para ellas compararas las tomo como para mí porque aún así yo me siento mal no comparto con mi cuerpo.

Aún estoy con esa incomodidad pero ya es más por un tema estético mío, por los videos o shows que te piden a hacer de.

Cuando inicié con el ballet fue que empezaron mis prejuicios. Veía a todas las chicas de mi clase delgadas y tonificadas, yo era todo lo contrario. Me mandaron a hacer una dieta que en vez de servirme, le hizo daño a mi salud. Sentí que mi cuerpo nunca cambiaría, que siempre sería gorda; así me sentí por dos años y empecé a tener problemas alimenticios.

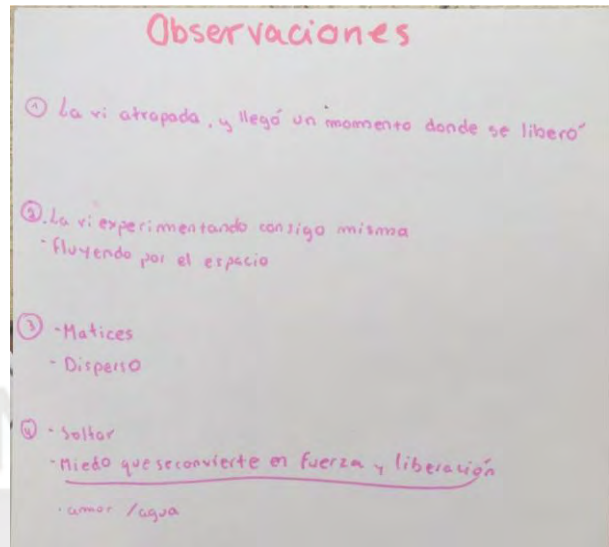
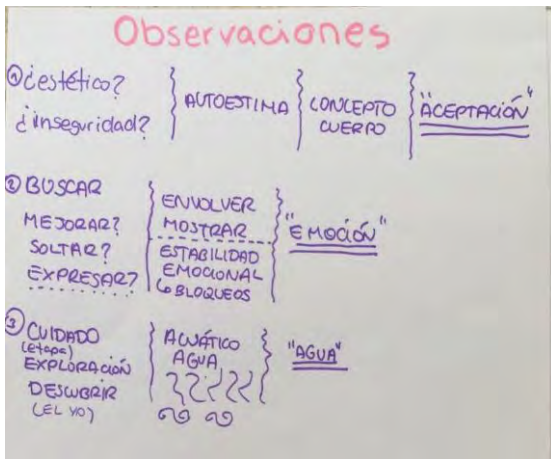
Cuando volví al urbano, me ayudó, me sentía mejor, pero igual pensaba que mi cuerpo estaba mal: de ahí adelgace y me sentí mucho mejor; pero adelgace porque no comía casi nada.

Cuando lleve un curso de la cato, me hablaron de la buena alimentación, y alguien en particular habló conmigo y me ayudó a amarrar mi cuerpo como era.

Cuando entré a católica esto mejoró, vi todas las posibilidades de mi cuerpo y las usé a mi favor; puede ser que no tenga el cuerpo "perfecto" o el que se cree "ideal"; pero sé que mi cuerpo es único y mientras más lo acepto y ame, ayudo a mi danza y a mí.



**1.5 Imágenes Registro de Secuencias: las participantes muestran secuencias de movimiento que parten de la palabra seleccionada en el ejercicio anterior y las que observan toman anotaciones sobre lo que ven en ellas.**



## Sesión 3: Experiencias

### 1.6 Imágenes Experiencias redactadas por las participantes para luego compartir en parejas.

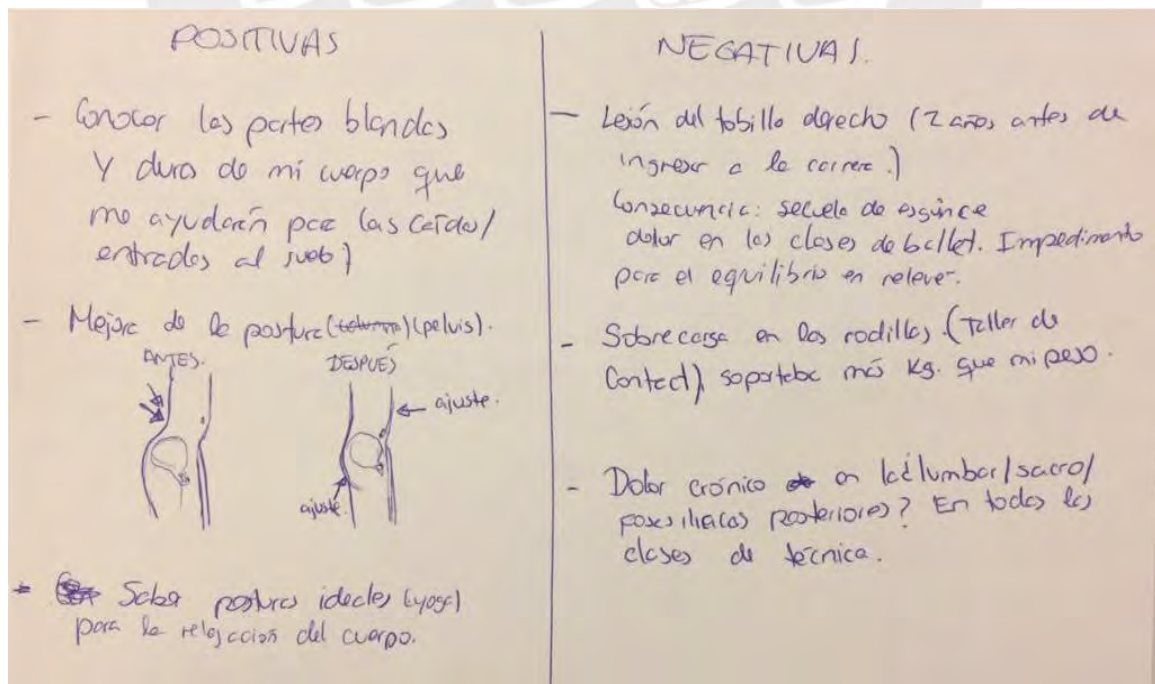
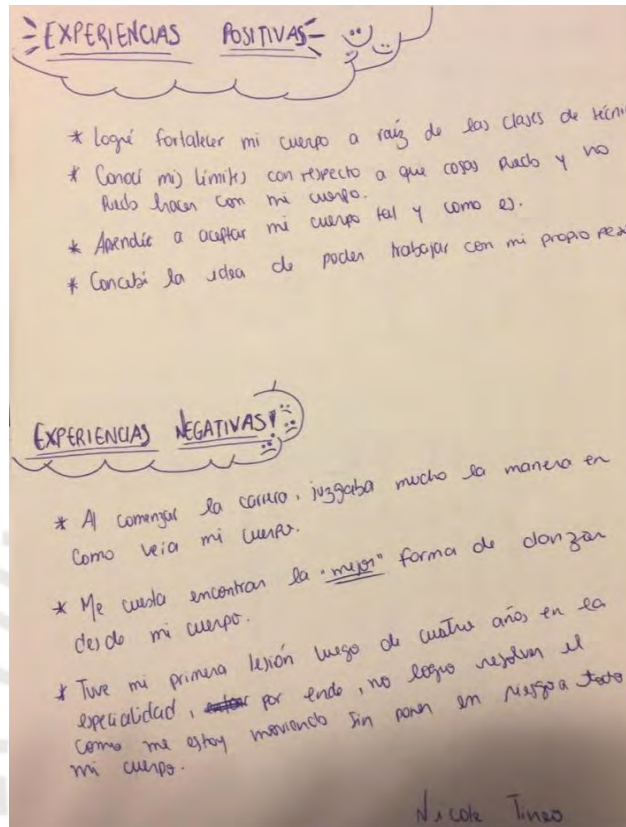
En la clase de ballet, Charita lanzó un comentario desatinado hacia una compañera, dio a entender que su físico no le permitía desenvolverse adecuadamente en las clases, fue un momento incómodo para todo el salón, ya que todos lo escuchamos, la cara de mi compañera era de vergüenza e incomodidad. Me sentí de la misma manera por más que el comentario no haya sido directamente para mí, me hizo pensar en mi cuerpo, en si había cambiado en la mañana y si era mucho, me cuestioné muchas cosas en ese momento y me preocupé, en un momento comencé a pensar en mi familia en los comentarios, etc. Después del momento incómodo la clase siguió su normalidad, pero me sentía igual rara por la rapa pegada, luego bailando al centro, sin barra, se me pasó y se me olvidó, ~~deje~~ la presunción y acabó la clase.

Una gran experiencia que tuve al llegar a Católica fue notar que muchos de los alumnos son muy distintos entre sí y que al llevar clases en conjunto (no solo técnica) los profesores respetan la diversidad en el aula y siempre podemos aprender diferentes cosas al ver ~~cómo~~ qué tan diferentes somos respecto a nuestros compañeros.

Estaba en la clase de Lorna en primer ciclo y nos exigía mucho hacer paradas de manos, era algo que nos hacía practicar casi todos los días, yo tenía mucho miedo a todo el tema de hacer inversiones, ya sean paradas de manos o aspas de molino. En una clase nos puso en parejas para ayudarnos y ella paraba a reír cómo nos iba, yo seguía con miedo y desconfianza respecto a si mi brazo podrán aguantar el peso de mi cuerpo, una de las veces que intenté hacer la parada de manos, por el miedo un brazo se me venció y caí de lado. Creo que por la presión de tener que hacerlo, no me ayudaba a que me pueda salir bien, y más aún estando en primer ciclo y sin conocer bien mi cuerpo.

## 1.7 Imágenes Experiencias “positivas y negativas”

Ejemplos del registro realizado por las participantes durante la sesión del laboratorio.





## Sesión 4: El Peso

1.8 Imágenes: registro de Acciones que alguna vez han realizado para modificar su cuerpo o movimiento; a partir de éstas se desarrollan sus secuencias de movimiento.

- tener que ser más delgada para poder subir más la pierna en ballet
- tuve un dolor intenso en la zona de la lumbar casi todo un ciclo
- poder aprender y reconocer los huesos de los pies y manos y hacia donde están conectados
- relajar la pierna para poder subirla más o proyectarla
- al tener un cuerpo ligero, se me hace complicado sentirlo pesado
- no por ser pequeña de tamaño, mis desplazamientos deben ser cortos
- los giros en ballet no me salían perfectos y por eso me gritaban
- no confiaba en la fuerza de mi brazo y por eso no me sentía segura al hacer una parada de manos

- Habermé preocupado por mi peso a muy temprana edad.
- Aprender a entrar y caer al piso con amabilidad.
- Conocer personas que danzan muy diferente entre sí.
- Tener que presionar mi cuerpo más de lo que debía por exigencia del maestro.
- Tener que esforzarme el triple en ballet por no tener condiciones para ello.
- Aceptar que soy pequeña y que no por eso todo me va a salir pequeño.
- Reconocer que no cuidaba mi cuerpo como debía porque pensaba que si me exigía más, aprendería más.
- Que los maestros acepten cómo son nuestros cuerpos y no intenten cambiarlos.

# REGISTRO

## 1.9 Imágenes de Registro de Guías: Ejemplos del registro escrito que se realizaba durante las sesiones, aparte de la bitácora.

¿Qué se sintió?  
contar la experiencia

- Darle cuenta / Reflexionar sobre qué hizo con su cuerpo → experiencia física (con respecto a influencias de ideas de los otros)
- Las experiencias se relacionaban con algunas
- Experiencias nuevas / diferentes etapas
- Ternura
- Que en Andarzew sí sienten la exigencia más no en las clases.
- Experiencia negativa → "Estos cursos de lo que se veía del video"
- Aceptación de la corporalidad que cada uno tiene.
- Rescatan que la exigencia y el dinamismo dentro de las clases.
- Comentarios desatinados en ballet
- El peso es un tema "tabú"
- Pero es un tema que se tiene que hablar con respeto a que se tiene que cuidar el cuerpo.

los bailarines estamos bajo un tipo de presión y se cuenta o no se toma en cuenta los bailarines / esta idea

¿Conceden con esta idea?

- Parada de manos / <sup>para</sup> se está presionado por que le calza
- No cambiaba en la fuerza de posición pero estas experiencias "negativas" res. han entrado.

**La experiencia VIVIDA**

¿Qué idea o tema surgió?

- Reflexión sobre su propia experiencia y con las otras.
- Crecimiento emocional respecto a su cuerpo

¿Qué se llevaron de la experiencia de la compañera?

- Reflexión de la metodología que se da en la especialidad en danza
- Cuestionan el discurso que dan los profesores.

3. Ejercicio

- Estios que se identifican  
Dinamismo, eres tú mismo.

¿Cómo se sintieron?

- Ver al otro bailar (ya todos nos gustan cosas distintas)
- Disfrute
- Aceptación, compartimos el mismo camino por la danza (familia)
- Miradas de diversidad, risas
- Festejo, maullera, huaylaraz (canta)
- Me le gusta (canta) con los otros bailarines
- Identificación con la maullera y su propia se relaciona a los sentimientos que abarca con su
- "No bailo muy bien" pero me gusta reírme
- combinación de estilos / nunca empiezo (bailar, bailar, aprender)
- ¿Cómo la percepción del cuerpo ha afectado su desarrollo como bailarina?
- Nadie te vea más que uno mismo si sueño pero el uso está / Te levantas
- ~~Identificación~~
- El cuerpo como un todo / Que siento / Que está ahí y está afectado
- "Si no hubiera el rollo podría levantar más" por muchas cosas la misma
- Este es mi cuerpo lo que tengo, lo acepto, no lamento cosas de este.
- Se plantea que cada una trae la bitácora de sesiones 1<sup>a</sup> para la sesión 3
- Carta de compromiso y de registro

5. Ejercicio Historia:

- BLOQUEO (Deborah) Palabra
- Acierto (Nicole) aceptar el cuerpo tal y como es
- Emoción (Candela) integrar su instabilidad (emoción) a la danza
- Agua (Cristina)
- Sentimiento:
- Más fácil tanto decirlo como escribirlo quizás no antes por cómo percibía.
- El escribimiento hace que te enfoques, es ahí!
- Ver todo lo que has aprendido y notar el cambio de cómo estás con la percepción del cuerpo y cómo ha cambiado al entrar a la prof y en este proceso.
- Se siente cómoda a como empezó en la danza.



# 1.10 Registro de Bitácoras personales de las participantes: Ejemplos sueltos de algunas bitácoras.

LABORATORIO DE INVESTIGACIÓN

BITÁCORA DE SESIÓN

---

Nombre: XXXXXXXXXX Fecha: 04-05-19

---

**Temática de la Sesión:** En esta sesión vimos actividades relacionadas con la percepción.

**Descubrimientos personales:** Descubrí cómo a partir de los masajes a mi sistema pude darme cuenta de cuánto atención le presto a distintas partes de mi cuerpo y lo que percibo cuando esa la percepción de mi compañera, respecto a mi cuerpo.

Me gustó mucho poder realizar una secuencia con la palabra que usó, porque pude trabajar a mi propio tiempo el tratar de cambiar o variar maneras dentro de mi propio movimiento.

**Cuestionamientos que hayan surgido:**

- ¿Qué tanto cansa mi cuerpo?
- ¿A qué partes de mi cuerpo debería prestar más atención?
- ¿Cómo la percepción y el desarrollo de ella en mi cuerpo puede cambiar la forma en que me muevo?

¿Cómo me relaciono yo con la temática de la Sesión? ¿Cómo me encuentro?

La temática de la Sesión me es útil ya que anteriormente no me había puesto a pensar en ese tema particular, me ayuda a concientizar las características que tengo y las que he. Siento que a veces estamos tanto en movimiento que no nos tomamos el tiempo de reflexionar mucho, poder aclarar y ver con qué características entre a la carrera, las que he ido adquiriendo y las que aún me falta trabajar, me ayuda a aclarar y definir mi discurso del cuerpo.

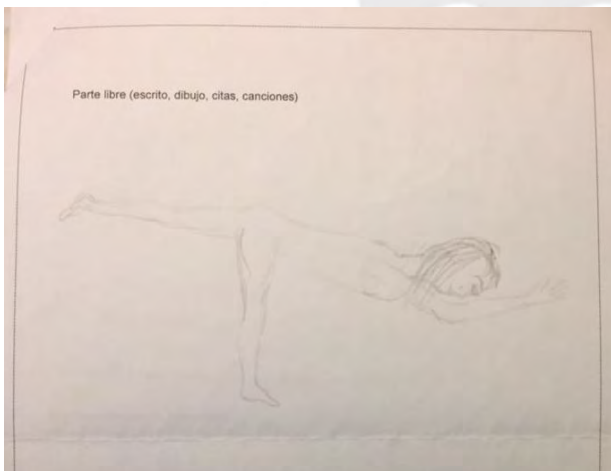
¿Cómo reconozco a mi entorno en relación con la temática de la Sesión?

En mi entorno, mi compañera de danza, pienso que estas características corporales las podemos reconocer en nuestro propio cuerpo claramente.

En mi entorno de familia y otros amigos, pienso que aún hay esa idea básica de la bailarina delgada y flexible, tal vez más ligada al ballet, me parece que no van más allá de eso mayormente.

¿Con qué sensaciones me he quedado luego de la Sesión?

Que todas las personas tenemos una idea de cómo debe verse una bailarina, muchas veces es una idea influenciada por lo que nos presenta la televisión o en comentarios de que si una es delgada es mejor, pero en realidad va más allá de eso, esta visión hace que reafirme mi manera de pensar de que una bailarina debe como ser su cuerpo, su fortaleza y debilidad y a partir de eso, trabajar y esforzarse para que cada cosa que nos enter en lo llevamos a nuestro cuerpo y lo interiorizamos de la manera y con las posibilidades que cada una puede.



¿Cómo estas experiencias han formado mi discurso del cuerpo, qué he tomado de ellas, y cómo parte de mi hoy en día?

A lo largo de mi proceso como bailarina he recibido mucha información sobre distintos lenguajes de movimiento y distintos formas de cómo llevar a él.

Desde aprender urbano, solo con miradas y sin tener el cuidado de mi cuerpo, pasando por el ballet, jazz, afroperuano, hasta el contemporáneo en donde no solo he aprendido con la práctica sino también teóricamente.

Siempre me he gustado la versatilidad y es por eso que he hecho de todo (hip hop, breaking, house, wacking, street jazz, break lockers, popping, dancehall, afroperuano, un poco de salsa, andino, ballet, jazz, modern). Y de todo esto la diversidad de cuerpos que se pueden ver en estas danzas y las diferentes formas. Es que me llama mucho la atención. Y me he definido como bailarina.

Lo que he tomado de ellas es un poco de todo: movimiento dissociado del pecho (por el hip hop, breaking, house, dancehall y afroperuano), movimiento de la cadera en dissociación con el resto del cuerpo, movimiento ondulante en las piernas, los cambios de peso y de apoyo en diferentes niveles y planos (por el contemporáneo).

## BIBLIOGRAFÍA

Ágreda, S, Mora, J y Ginocchio, L. (2019). *Guía de investigación en Artes Escénicas*. Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú.

Bocanegra, M, Castillo, D, Garzón, M y Romero, M. (2015). *Laboratorios de creación en artes: prácticas colaborativas en comunidades específicas*.

Borgdoff, Henk (2010) El debate sobre la investigación en las artes. Recuperado de: <https://es.scribd.com/document/279835961/BORGDORFF-El-Debate-Sobre-La-Investigacion-en-Las-Artes>

Calvo, A. (2011) *Sobre el tabú, el tabú lingüístico y su estado de la cuestión*. San José, Costa Rica, XXXV (2), 121-145. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/442/44248790011.pdf>

Coronado, C y Gutiérrez, L. (2016). Discursos del Cuerpo Occidental – El cuerpo en la Danza o la Danza en el cuerpo. *Cuerpos Achorados 1ª edición*. Lima. 105-135

De Castro, A, Gómez, A (2011). *Corporalidad en el contexto de la Psicoterapia*. No.27

Eyssartier, C. (2014). *Conocimiento de plantas en niños de 10 a 12 años en ambientes urbanos: un estudio de caso de acuerdo con la perspectiva de la cognición corporizada (embodiment)*. I ENCUENTRO INTERNACIONAL DE EDUCACIÓN

Fullat i Genis, O. (2002). *Educamos un cuerpo*. 11(20), 21-36. Recuperado de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/educacion/article/view/5328/5324>

Fortin, S, Vieira, A y Tremblay, M. (2010). *La experiencia de discursos en la danza y en la educación somática*. Porto Alegre, 16, (02), 71-91.

García, M (2007). La apropiación del cuerpo. Un largo camino hacia el "para sí". *Pensar el Cuerpo*. México: Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Azcapotzalco, 235-243.

García Gutiérrez, C. E. (2013). *El cuerpo-artista en tono estético de la educación corporal*. Educ. Educ. 16 (2), 329-342.

Grosso, J.L (2009). Cuerpos del Discurso y Discurso de los Cuerpos. Nietzsche y Bajtin en nuestras relaciones interculturales\*. *Cuerpos, Emociones y Sociedad*, Córdoba, (1), 44-77.

Gutiérrez, V. (2013) *Los cómo de la metodología de la educación estética, camino para la percepción del arte*. (Tesis de Maestría Universidad Iberoamericana, México, D.F.)

Guzmán, A. (2007). De cuerpo presente: pasión y culpa. *Pensar el Cuerpo*. México: Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Azcapotzalco, 50-67

Kogan, L. (2010). *El deseo del cuerpo: Mujeres y hombres en la Lima contemporánea*. Lima: Fondo Editorial del Congreso del Perú.

Le, B. D., & Madrid, Z. A. (2010). *Cuerpo sensible*. Santiago, Chile: Eds. Metales Pesados.

Lecca, N. (2017). *Cuerpos en disputa. Reflexiones sobre cuerpo y género desde los discursos de tres mujeres profesionales en danza contemporánea*. Lima, Perú, 10.2, 29-46.

Lynton, A. (2006). Crear con el movimiento: la danza como proceso de investigación. *Reencuentro. Análisis de problemas universitarios*, 46. Recuperado de <http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/Mexico/dcsh-uam-x/20121122103515/crear.pdf>

Martínez, A. (2004). *La construcción social del cuerpo en las sociedades contemporáneas*. Universidad de A Coruña. Departamento de Sociología y Ciencia Política y de la Administración, 73

Marcell, M y Sánchez, R (2012). *Habitar los laboratorios de investigación-creación. Apuntes desde la experiencia*. 3 (6), 89-103

Merleau-Ponty, M. (1999) *Fenomenología de la percepción*. Editorial Altaya, Barcelona.

Meza, B. (2010). *Bienestar Psicológico en practicantes de Danza Contemporánea*. (Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú). Recuperado de <http://hdl.handle.net/20.500.12404/1217>

Mora, A. S. (2012). *El cuerpo en la danza: Una etnografía sobre la formación en danzas clásicas, danza contemporánea y expresión corporal*. S.I.: Editorial académica española.

Muñiz y List. (2007). *Pensar el Cuerpo*. México: Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Azcapotzalco

Nietzsche 2.3. *EL DISCURSO SOBRE EL CUERPO (LEIB)*. Recuperado de <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/2032/TOL4802.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Pastor, L. (2011). *"BREAK DANCE: "UN CAMINO DIFERENTE". CONSTRUCCIÓN DE IDENTIDADES, RELACIONES, ENTORNO Y REFERENTES PARA LA ACCIÓN SOCIAL. EXPERIENCIA EN EL DISTRITO DE EL AGUSTINO.*" (Tesis de Maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú)

Safra, D. (2016). *"Listos para dar batalla": el cuerpo como aprendizaje y posibilidad en un grupo de jóvenes varones de Ángeles D1*. (Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú). Recuperada de <http://hdl.handle.net/20.500.12404/7566>

Sánchez, J.A. (2009). Dossier "Scanner". Investigación y experiencia. Metodologías de Investigación creativa en artes escénicas. *Estudis escènics: quaderns de l'Institut del Teatre de la Diputació de Barcelona*, (35), 327-335

Ramos, P. (2018). *La proyectualidad del patrimonio edificado, en lineamientos de apertura del imaginario urbano*. (Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano, Puno, Perú) Recupero de [file:///C:/Users/daniela%20plaza/Downloads/Ramos\\_Banegas\\_Paul\\_Need.pdf](file:///C:/Users/daniela%20plaza/Downloads/Ramos_Banegas_Paul_Need.pdf)

Valle Riestra, P. y Valvidia, L. (2016) Historia de la danza moderna y contemporánea en el Perú. *Cuerpos Achorados 1ª edición*. Lima. 49- 70

