

Reflexiones y testimonios

A partir de la observación de un taller artístico

Reflections and testimonies
from observation
of an artistic workshop

Réflexions et témoignages
à partir de l'observation
d'un atelier artistique

DOI 10.59486/IXZO8696

Yamile Turizo-Palencia

Ph.D en Psicología
(Université Toulouse-Jean Jaurès, Francia)
Profesora del Departamento de Ciencias Sociales
Universidad de la Costa (Barranquilla, Colombia)
<https://orcid.org/0000-0002-1071-0239>

El proyecto *TransMigrARTS* surgió con el propósito de implementar una metodología aplicada de investigación-creación, que permitiera contribuir con la transformación de comunidades migrantes que habitan en Francia, España, Dinamarca y Colombia. Para ello, se crearon diferentes talleres desde las artes, entre ellos, el “Taller Danzar de las Emociones”, dirigido por el maestro Rafael Acero de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas de Bogotá, Colombia.

El objetivo del taller fue generar una escala de cambio y bienestar a través del movimiento y accionar del cuerpo, en la experiencia de ser, como una rutina que busca consolidar el sistema SUMA de prácticas danzarias, una herramienta de la investigación-creación aplicada que puede contribuir a la reparación de vulnerabilidades manifiestas en bloqueos corporales. SUMA es un sistema unificado de movimiento adaptado, creada por el maestro Acero, que permite construir coreografías desde las emocionalidades de cada ser humano.

El taller Danzar de las Emociones se implementó durante ocho sesiones con jóvenes mayores de 18 años que habitan la ciudad de Bogotá. Inició con 25 personas y finalizó con una asistencia de siete personas. La deserción se debió, principalmente, por los horarios de los estudios universitarios de los/las participantes o por sus ocupaciones laborales.

¿Cómo se vive la transformación desde el arte?, ¿la danza puede ser instrumento para visibilizar aspectos psicológicos o personales de personas migrantes? Son preguntas que me formulé al iniciar mi participación como observadora en el taller.

Aunque ya había estado familiarizada con el arte en otros espacios de intervención, era la primera vez que participaba desde un rol investigativo. Desde mi formación como psicóloga no tenía muy claro qué y cómo observar en un proyecto artístico (a pesar de contar con una guía de observación previamente establecida), pero sí la certeza de

que el arte sería un apoyo valioso en el trabajo de las vulnerabilidades de la población migrante. Por tanto, el hecho de ser parte del proyecto me entusiasmó mucho y aportó de manera significativa en mi crecimiento profesional y personal.

Ser observadora en *TransMigrARTS* me permitió documentar el impacto del arte en el manejo de algún tipo de vulnerabilidad, ampliar mi conocimiento en investigación en áreas diferentes a la psicología y entender cómo se vivencian y se perciben las personas desde las artes.

Igualmente, me permitió auto-observarme, sensibilizarme y cuestionarme. Las historias, creencias, emociones y otros elementos personales que veía reflejadas en la danza y en las actividades artísticas del taller, me enseñaron sobre la valentía, la resiliencia y fuerza de los jóvenes participantes, así como la importancia de promover espacios de catarsis llevados de manera cuidadosa por un profesional, que contribuyeran a la relaboración de heridas o situaciones complejas de la vida.

Durante el proceso como observadora, también me cuestioné sobre mi rol como investigadora: qué tipo de observación realizaría y cuál sería la más adecuada para el taller. Estaba el dilema entre la observación participante y no participante. Por una parte, la observación participante implicaba que como investigadora me involucrara como participante activa en cada una de las actividades del taller, generando mayor espacio de empatía y confianza con los sujetos participantes; mientras que en la observación no participante, el investigador no se involucra en las actividades que observa, por el contrario, tiene un mayor distanciamiento con los sujetos participantes. Sin embargo, ser observador no participante me permitiría tener mayor “objetividad en la observación”, y no perder de vista lo que sucedía en los talleres.

Entendí que podía moverme en ambas facetas y que más allá de ser observadora, mi rol era de coinvestigadora, porque también, aportaba al proceso de investigación-creación. Independiente de la posición asumida, es fundamental que quien observa pueda retroalimentar a las personas participantes lo encontrado en las obser-

vaciones. Y eso fue lo que hice: al finalizar cada sesión conversaba con los y las jóvenes sobre lo que lograba percibir, y juntos(as) retroalimentábamos el proceso investigativo.

Igualmente, es importante la apertura que el tallerista tenga con el observador y los acuerdos previos que ambos establezcan, para que el proceso de observación fluya y así las personas participantes no se sientan evaluadas o juzgadas por un externo que los mira desde afuera. Si el tallerista no asume posiciones jerárquicas, permite que el observador también haga parte del proceso y legitima su rol ante el grupo. Esto genera un ambiente de confianza y aceptación con las personas participantes. Asimismo, es valioso que el observador, además de tener en cuenta los elementos de la guía, también pueda aportar con sus reflexiones al desarrollo del taller.

Durante la observación realizada en las ocho sesiones del taller “Danzar con las Emociones”, se evidenciaron varios elementos importantes que pueden aportar a los procesos de creación artística con fines parecidos al proyecto *TransMigrARTS*. A continuación, detallo dos grandes categorías construidas a partir de lo observado, de lo que experimenté a nivel personal, y de los testimonios recogidos de las personas que hicieron parte del taller: la danza y aspectos personales y relaciones; vínculos y danza.

La Danza y Aspectos Personales

De acuerdo con la manera a cómo se oriente la danza, esta puede ser una herramienta para trabajar aspectos internos de las personas: creencias, emociones, autoconceptos. Con el uso del cuerpo, las personas participantes pueden conectarse con sus propias vivencias y con las de los demás. Y así, poder expresarse y darle voz a lo que estaba escondido en sus mentes.

Durante las diferentes sesiones de trabajo hubo risas, llantos, silencios, bromas, abrazos, complicidad, sincronización, cansancio, dudas, expresividad, competencia y empatía con la historia del otro. Se resaltó en los testimonios del taller, el poder contar sus historias sin ser juzgados(as), y en

darle paso a la creación con su cuerpo, sin sentirse evaluados(as) por hacer bien o mal una técnica.

Los y las participantes de los talleres llegaron con historias cargadas de migraciones, dificultades, aprendizajes y valentía. Darles la voz y el espacio para hablarlo de manera indirecta o directa a través de su cuerpo y de otras manifestaciones artísticas, les permitió hacer catarsis y reelaborar recuerdos, sensaciones, pérdidas, creencias y emociones. Fueron muy generosos en contar situaciones de sus vidas, desde las más difíciles hasta aquellas que les han dotado de sentido.

Sin duda, el cuerpo se convierte en un medio para reconocerse, y sirve de espejo para que la otredad también lo haga. En ese sentido, quienes observamos, también logramos conectar con las historias vistas desde afuera y, a su vez, con nosotros(as) mismos(as). En ese sentido, el ejercicio de observación también me permitió reflexionar sobre mi proceso personal y profesional: evocar recuerdos, conectar con proyectos olvidados y sensibilizarme mucho más sobre las implicaciones de los procesos migratorios y la vulnerabilidad socioeconómica.

Los espacios vividos desde la observación, algunas veces desde la observación-participante,

Particularmente, dos ejercicios marcaron la cohesión grupal:

El primer ejercicio estaba relacionado con el trabajo de las ausencias. Para ello, las personas participantes debían tocar, en el aire, las cuatro partes que les gustaba de la pareja; es decir, sin tocarlas en el cuerpo del otro. Mientras hacían el ejercicio, el tallerista les preguntaba “¿cómo reaccionas cuando esa persona ya no está?”. Las personas participantes debían hacer un movimiento para mostrar la ausencia y muchos se tiraban al piso. Posteriormente, cada persona tomaba dos pliegos de papel bond, los pegaban en el piso y se acostaban en ellos. Mientras estaban acostados, el tallerista lanzó la pregunta que orientaría todo el ejercicio: “¿qué restauración debo hacerle al cuerpo de mi compañero o compañera y al mío?”. Para ello dibujaron el croquis del cuerpo del compañero en el pliego pegado en el piso.

Posteriormente, cada persona observaba la figura dibujada, siguiendo las preguntas orientadoras del tallerista:

- ¿Aún se reconocían?
- ¿Qué debía repararse en su silueta y la de su acompañante?
- ¿Aún le gustaba la silueta de su compañero o compañera y la suya?

Luego, tomaban el pliego como si fuera una persona, la tocaban, abrazaban y bailaban con ella. Posteriormente, pegaban las siluetas en la pared y escribían en ella sobre cómo iban a ayudar a su compañero a reparar la silueta dibujada. Luego escribieron sobre su propia silueta lo que iban a reparar de ellos mismos. El ejercicio finalizó abrazando la silueta y a sus acompañantes.

otras desde la no participante, me permitió ser parte del proceso, y que el grupo me acogiera desde el primer momento, aunque no participara de los ejercicios del taller, pero sí de los espacios de cierre de cada sesión. En ese sentido, se sintieron acompañados por mí y nunca fui vista como una observadora del proceso, sino como una integrante más de su grupo.

Relaciones, Vínculos y Danza

Se percibieron relaciones de mucha empatía y complicidad entre los y las participantes del taller. El grupo sirvió como red de apoyo, en la medida en que se reconocieron por igual, dado que compartían vulnerabilidades. Se establecieron ejercicios de complicidad entre ellos, en los que se trabajó en equipo, y se realizaron construcciones colectivas. Igualmente, hubo momentos de reconocimiento grupal y de la importancia de cada uno de sus integrantes.

La comunicación, la solidaridad, el respeto y la escucha del otro y la otra, estuvieron presentes durante todas las sesiones del taller. Con el pasar de las sesiones se percibieron relaciones más afectivas, cercanas y de amistad entre los y las participantes. Jugaron, se divertieron y se acompañaron.

Figura 1
Cierre del ejercicio de las ausencias



Este ejercicio generó mayores vínculos entre los y las participantes en la medida que podían expresarse a las demás personas que podían ser apoyo y soporte para sus vidas. El tener contacto con el otro a través del abrazo a forma de cierre, daba cuenta de empatía y apoyo entre el grupo. Las personas participantes manifestaron al finalizar el taller, que se sintieron escuchados y aceptados por el grupo; incluso, tres personas que no eran bailarines y al principio tenían miedo de estar en el grupo o que los rechazaran, manifestaron que los ejercicios les permitieron hacer parte de este, a pesar de la falta de su profesionalismo en la danza.

El segundo ejercicio trabajó sobre las heridas físicas o emocionales y sobre las vulnerabilidades del cuerpo, para ello las personas caminaban por el espacio mientras pensaban en las heridas o secuelas de sus cuerpos. Se exploraban, tocaban y con un marcador marcaban las heridas.

Posteriormente, el tallerista les indicaba que enumeraran de menor a mayor importancia esas huellas positivas o negativas, y se las mostraran al grupo, quienes podían brindarle algo a esa herida: palabras, bailes, dibujos, abrazos, entre otros.

Luego, mostraban con movimientos la herida que más les marcó. El grupo estaba conmovido pensando en sus partes corporales. Hubo participantes que bailaron a las partes vulnerables de los participantes. Al final, se reflexionó sobre cómo en esta sesión el grupo jugó un papel importante y cómo este participó del proceso de transformación personal. El grupo se convirtió en una red de apoyo para las personas del taller en la medida en que se reconocían por igual dado que compartían varias vulnerabilidades.

Figura 2
Ejercicio vulnerabilidades y heridas



La voz de los y las participantes en el taller

Tenía espacios de retroalimentación y escucha con las personas participantes al finalizar cada sesión de los talleres. Normalmente, era una pregunta abierta que permitía evocar todas las reflexiones posibles. Respetando el protocolo ético y el consentimiento informado firmado previamente, la participación siempre fue voluntaria: ninguna persona estuvo obligada a hablar y se respetaba el anonimato al momento de tomar apuntes o de grabar sus respuestas.

Ante la pregunta formulada en la sesión 1 y 2 sobre ¿cómo el taller impactó en su transformación personal? Respondieron lo siguiente:

- "Hay maneras infinitas de crear. Se puede hacer movimientos sin juzgar".
- "El espacio ha sido liberador, siento como un fresco. Me permite abrirme. El espacio es de vivirlo, de sentirlo. Aquí estoy yo. El arte es vida".
- "Venía llena de expectativas. Hay nuevos aprendizajes. Las personas que no son del medio artístico se conectan muy bien".
- "Yo soy poco de baile y me gustó mucho el taller".
- "Venía con dolor terrible en la espalda, me preguntaron que si podía participar; en mi trayecto me encontré con varias cosas: estaba con mucho afán, angustia y dolor. El trayecto aquí mostró una transformación. El taller me quitó el dolor, me transformó en eso. En el taller hay una conciliación, no es una imposición y todos podemos aportar. Me gustó mucho la conciliación de movimiento y respeto del otro".
- "Venía con mucha frustración como artista. No solo es la forma, no solo es la técnica, sino es disfrutar. Deja uno de chocar con los egos".
- "Para mí no fue fácil reconocer lo que más me gusta de mi cuerpo. Como asumimos el de los demás, pero no el de nosotros. Me gustó escucharlos a todos, es muy liberador contar lo que nos pasó".

- "Crear desde la vida. Todo el taller es una reflexión muy interna. Sentí que el trabajo era conmigo mismo más que con la técnica".
- "Justo hoy venía de trabajar con las memorias del cuerpo. ¿Cómo nos relacionamos la migración y el movimiento? También, la mirada del otro me dice quién soy. Hoy fue una reivindicación de uno mismo y de los otros".
- "Tenía miedo de estar en este grupo, porque no bailo. Y hace mucho tiempo que no tenía contacto con otras personas. Pero me sentí aceptada. Escogieron mi coreografía y eso me gustó mucho".
- "Es bastante liberador, uno se desahoga".
- "Como estudiante siempre somos receptores técnicos. Aquí nadie me observa para corregirme, puedo explorar otros movimientos. Cada uno tiene su historia de vida. Estos espacios son importantes dentro y fuera de la academia".

En la sesión tres, además de la pregunta planteada en las anteriores sesiones, agregué una relacionada con la temática trabajada: "¿de qué te despojaste?".

Las respuestas brindadas fueron:

- "Hice un muñeco igual a mí; me encanta como soy, todo lo que he pasado: soy reflejo de quién soy y de lo que he vivido. Sigo en la construcción de mí mismo. Agradezco por ello".
- "Me despojo de muchas cosas: del dolor, de la rabia, de la frustración, excesos, pensamientos buenos y malos y aceptar cosas. La vida no sería vida si todo estuviera bien todo el tiempo".
- "Construí un árbol, porque da cuenta de los recorridos, de la historia de los pensamientos, de lo espiritual: volver a nacer".
- "Me despojo de sentires".
- "Me hice arriba en la arcilla, de manera vertical, porque para migrar hay que colocarse de pie. Hice unas manos en el pliego que me representan... representan que me tengo a mí misma; también, representan las sombras de las que he sido y las que soy. También, soy sombras. Yo me gusto. Si no le gusto a los demás: de malas. No me voy a dejar a mí misma. La hoja en blanco es una oportunidad de cómo me sigo escribiendo. Aprendí a aceptarme como era y asumir la vida".
- "Migrar de las emociones y del corazón. Dejamos afectarnos como nos ven los demás y nosotros. Terminé mi arcilla con un cuerpo con alas, como una liberación de pensamientos destructivos. Estoy en un mejor punto, migré de cómo me trataban y sentía".
- "Pensaba en el vacío. Me observé mientras creaba. Mi cuerpo fueron cuatro cabezas, cuatro ojos y dos orejas. El pecho tenía un hueco por el vacío de las personas que se han ido y por mis heridas. Mi cuerpo no tenía brazos, porque son muy importantes para mí. Todas las cosas malas y buenas me trajeron acá a estar con ustedes. Cada paso es un tejido, aunque duela lo que pasa. El arte me ha ayudado bastante, me trajo aquí a sanar, a entender el pasado, la emoción, pero no a quedarme en ella".

Estas retroalimentaciones dan cuenta de la importancia de sus historias de vida, de todo lo que han recorrido para ser las personas que son hoy. Todo ha contribuido a su crecimiento personal.

En la sesión cuatro, indagué respecto al papel del grupo en los procesos transformadores experimentados en el taller. Las respuestas fueron:

- "En el grupo todos nos desnudamos. Hoy fue muy sincero. Me voy con mucho amor, compartí de manera segura con ellos. El movimiento fue muy ligero con los otros".
- "Con el grupo me reencuentro. Cuando no es sincero, el otro también lo siente. Puedo llorar y me siento tranquila con el otro. Todos somos vulnerables y nos encontramos en el camino con las vulnerabilidades de los demás. Sacar las huellas en el espacio y el grupo tan abierto y tranquilo, sentir paz. Las huellas también nos van uniendo".
- "Entrar desnudos y ser honestos en el juego".

Testimonios de la sesión cinco respecto a la transformación vivida:

- "Me di cuenta que somos luz y sombra".
- "Me permitió ser y permitió que más compañeras también pudieran vivenciar lo que vivo".
- "Trabajé sobre mi vulnerabilidad".
- "Entendí que hago barreras para no ser vulnerable hacia los demás".
- "Que debo aceptar lo que pasó".
- "Que hubo reconocimiento de nosotras mismas".
- "Reconocer y aceptar que se está perdido. Que hay varias soledades como la propia, que comparten otras soledades".
- "Entendí que fortaleza está en tu debilidad, porque hay que ser fuerte para reconocerlo. Y cuando tocas fondo de sus miedos, no queda de otra que levantarse. Esta soledad le hace falta sentir, y que no está mal que no siempre haya fortaleza. Cuando pierdes, hay que volver al núcleo".
- "Es un espacio donde rompemos ataduras, me despojo de algo y me llevo un aprendizaje".

En la última sesión, la ocho, indagué respecto cómo percibieron su transformación durante todo el taller. Respondieron:

- "El taller me permitió descargarme, no sabía cargándome, me sirvió volver a mi pasado y volverlo a traer, pero con madurez y sin tener vergüenza de hablar de mi familia, de mi pasado. Me permitió conocer las historias de los demás, escuchar al compañero y acompañarlo en su carga. Cada uno tiene sus propios pesos y una historia fuerte. Me purifiqué, me limpié y me voy tranquila. Perdoné y sané. Me llevo las vivencias de los demás y el auto reconocirme".

- "Me llevo del taller la empatía, escuchar las historias de los otros y así entenderlo. Saber quién es el otro, con quién estoy bailando; compartir y escuchar al otro. Comprender con quiénes estamos".

- "Hemos sido generosos con nosotros mismos y con el otro. Ser generosos con nosotros, pasado y presente. Comparto mi historia sin juzgarme, ya no me estoy talarando. No juzgar al otro y a sí mismo. Ver las heridas con más tranquilidad y cariño. Escuchar al otro. Reconocerme en el otro. No estoy sola: entre todos nos podemos ayudar a no caer. Sentir el apoyo".

- "Venía con muchos miedos a encontrarme con más personas con más conocimiento en arte, porque no vengo de una academia. Me he podido descargar de muchas cosas. Me he permitido mostrarme tal como soy. Me he dado cuenta de que he sido y soy capaz de muchas cosas".

- "Tengo que resolver asuntos al mismo tiempo. Los talleres han sido una respiración, venía con mucho estrés, dolor de cabeza, ansiedad y angustia. En los talleres se me ha quitado eso. He podido soltar, resolver algunas cosas. Me he ayudado a visualizar las cosas de otra manera. He logrado canalizar las emociones que traía, soltar y fluir".

A modo de reflexión final

La danza es una herramienta que propicia la sensibilización con las historias de vida y situaciones complejas que viven muchas personas, las cuales no siempre logran ser contadas o reelaboradas asertivamente. Implementar la danza en grupo puede generar mayor impacto en sus integrantes, en la medida que se convierte en un catalizador de conexión y conciencia. Es decir, bailar con otros y otras pueden fortalecer los vínculos sociales y la empatía con las demás personas, así como explorar aspectos personales de sí mismas. Asimismo, la danza en grupo fomenta el apoyo mutuo, aumentando la confianza en las personas para desarrollar sus capacidades y compartir sus experiencias con otras y otros que pueden estar experimentando situaciones similares.

A través de la danza, las personas pueden liberar emociones reprimidas difíciles de verbalizar y que pueden ser canalizadas a través de expresiones corporales, promoviendo mayor conciencia emocional. Igualmente, la danza se convierte en

un medio para fortalecer el autoconocimiento y la confianza de sí mismo(a), en la medida en que las personas exploran sus aspectos positivos y negativos para mejorar la percepción de su imagen corporal, en tanto que las personas son conscientes de cada parte de su cuerpo y de las experiencias que ha construido con él.

También, la danza es un instrumento que permite dar cuenta de las sensibilidades de las personas a través de la creación de coreografías en las que reflejen lo que están sintiendo o pensando. Por medio de los movimientos corporales pueden plasmar aspectos importantes de sus historias de vida, los aprendizajes y experiencias que han tenido y cómo estas han aportado a su crecimiento personal y a la construcción de su presente.

En conclusión, la danza puede servir como un medio para que las personas conecten con los demás y consigo mismas, aumenten su conciencia emocional y tengan mayor aceptación de quienes son.