

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DEL PERÚ**

**FACULTAD DE ARTES ESCENICAS**



Desarrollo de la consciencia en la danza y el movimiento como  
herramienta para el manejo del estrés académico en dos  
talleres dirigidos a alumnos de 2do año de Estudios Generales  
Letras de la PUCP

Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Danza que  
presenta:

*Alicia Moncloa Bryce*

Asesora:

*Carola Lucia Robles Leon*


Lima, 2025

## Informe de Similitud

Yo, **Carola Lucia Robles Leon**, docente de la Facultad de Artes Escénicas de la Pontificia Universidad Católica del Perú, asesora de la tesis de investigación titulada *Desarrollo de la consciencia en la danza y el movimiento como herramienta para el manejo del estrés académico en dos talleres dirigidos a alumnos de 2do año de Estudios Generales Letras de la PUCP*, de la autora **Alicia Moncloa Bryce**, dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de **4%**. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software *Turnitin* el 21-mar-2024.
- He revisado con detalle dicho reporte y la tesis, y no se advierte indicios de plagio.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las pautas académicas.

Lugar y fecha: Lima, 07 de febrero del 2025

Nombres y apellidos de la asesora: Carola Lucia Robles Leon	
DNI: 10320107	Firma: 
ORCID: <a href="https://orcid.org/0009-0000-5840-468X">https://orcid.org/0009-0000-5840-468X</a>	

## Resumen

La presente investigación se centra en el diseño y realización de talleres de desarrollo de la consciencia a través de la danza y movimiento, con el propósito de beneficiar a los y las estudiantes en su manejo del estrés universitario. La tesis busca diversas formas en que las y los participantes vivencian los ejercicios realizados en las sesiones, y cómo experimentan el estrés en su día a día, a partir de las dinámicas propuestas en el taller. Los aprendizajes adquiridos permiten que puedan reconocer sus recursos internos y corporales para manejar el estrés y contribuir al bienestar generando cambios desde la comprensión de cómo se involucran y reaccionan sus cuerpos ante distintos estímulos y entornos. La metodología utilizada en los talleres toma principios de la educación somática y la danza movimiento terapia, lo que ayuda a que las y los participantes lleguen a identificar ejercicios que les generan bienestar y sensaciones positivas para contrarrestar el estrés. Los y las participantes de esta investigación encontraron en los talleres un espacio de cuidado en la universidad donde además de atender sus emociones y cuerpos podían relajarse, divertirse y relacionarse con otros estudiantes.

**Palabras clave:** danza, danza movimiento terapia, educación somática, consciencia, bienestar, estrés académico

## Agradecimientos

A Nara.

A mi mamá Alicia y mi papá Enrique, quienes me apoyaron durante todo el proceso de escribir la tesis y en toda la carrera.

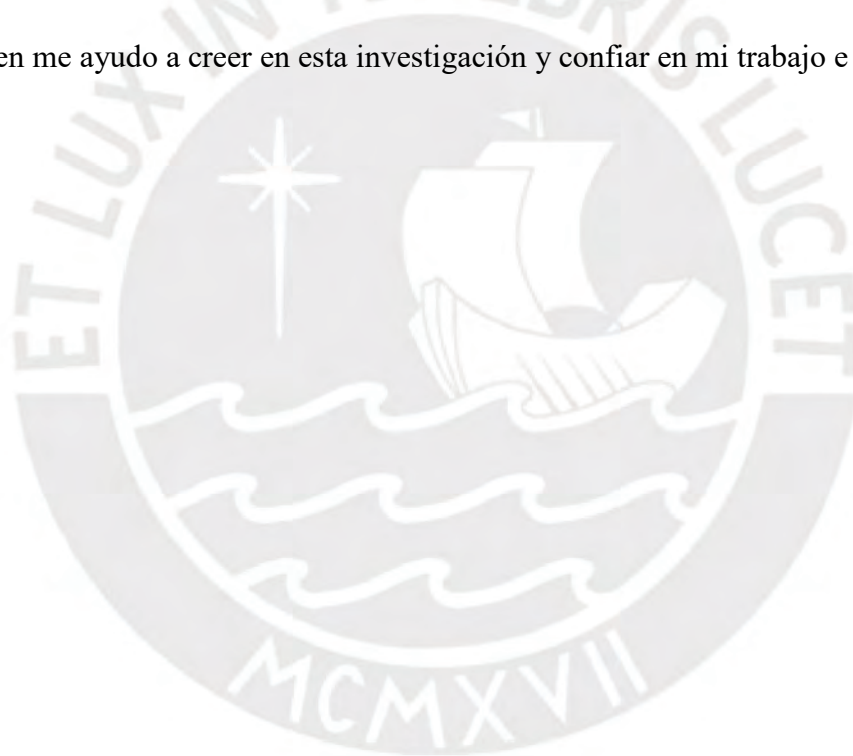
A mis amigos los sixchacos, Nataly, Luciana, Ale, Alessio y Kevinis, por su cariño y apoyo y por siempre escucharme.

A mis compañeros de la carrera por acompañarme en estos 5 años en la universidad.

A Fer Escudero, gracias a quien inicio mi interés por el tema de esta investigación.

A Mirella y Pamela, gracias a quienes inicie este trabajo.

A Carola quien me ayudo a creer en esta investigación y confiar en mi trabajo e ideas.



## Índice

Resumen.....	ii
Agradecimientos .....	iii
Índice.....	iv
Índice de figuras.....	vi
Índice de tablas .....	vii
Índice de anexos.....	viii
Introducción .....	1
Capítulo 1. Consciencia a través del cuerpo en movimiento e investigaciones previas .....	6
1.1. Consciencia a través del cuerpo en movimiento.....	7
1.1.1. Consciencia.....	7
1.1.2. Danza y movimiento .....	10
1.1.3. Bienestar .....	18
1.1.4. Estrés en espacios académicos.....	19
1.2. Investigaciones previas .....	20
Capítulo 2. Metodología de la investigación .....	25
2.1. Metodología de los talleres .....	25
2.1.1 Diseño de los talleres .....	25
2.1.2. Criterio de selección de las y los participantes .....	27
2.1.3. Estrategias metodológicas.....	28
2.2. Recojo de información.....	35
Capítulo 3. Desarrollo de los talleres .....	40
3.1. Primer taller .....	40
3.1.1. Participantes.....	41
3.1.2. Primeros hallazgos .....	42

3.2. Segundo Taller.....	47
3.2.1. Participantes.....	48
3.2.2. Hallazgos del Taller dos.....	49
Conclusiones.....	61
Referencias bibliográficas.....	69
Anexos.....	73



## Índice de figuras

Figura 1 <i>Dinámica del espejo realizada en la sesión 3 del Taller 2</i> .....	31
Figura 2 <i>Caminatas con encuentros realizadas en la sesión 7 del Taller 2</i> .....	32
Figura 3 <i>Dinámica de sensibilización corporal por medio de la respiración realizada en la sesión 2 del Taller 1</i> .....	33
Figura 4 <i>Dibujos de la sesión 6 del Taller 1 de las Bitácoras de Nicole y Catalina</i> .....	34
Figura 5 <i>Dibujos de la sesión 5 del taller 1 de mi bitácora y la de Natalia</i> .....	35
Figura 6 <i>Bitácora de Kimberly de la primera sesión del Taller 1</i> .....	37
Figura 7 <i>Bitácora de Kimberly del calentamiento de la sesión 3 del Taller 1</i> .....	44
Figura 8 <i>Extracto de bitácora de Natalia de la sesión 3 del taller 1</i> .....	44
Figura 9 <i>Bitácora de Catalina de la sesión 2</i> .....	46
Figura 10 <i>Bitácora de Natalia de la sesión</i> .....	46
Figura 11 <i>Hallazgos del segundo taller</i> .....	49
Figura 12 <i>Bitácora de Luna de la sesión 1</i> .....	50
Figura 13 <i>Bitácora de Luna de la sesión 7</i> .....	51
Figura 14 <i>Dinámica de sensibilización del eje axial realizada en la sesión 3 del Taller 2</i> ....	58
Figura 15 <i>Dinámica “Percibiendo mi comodidad “realizada en la primera sesión del Taller 2</i> .....	59

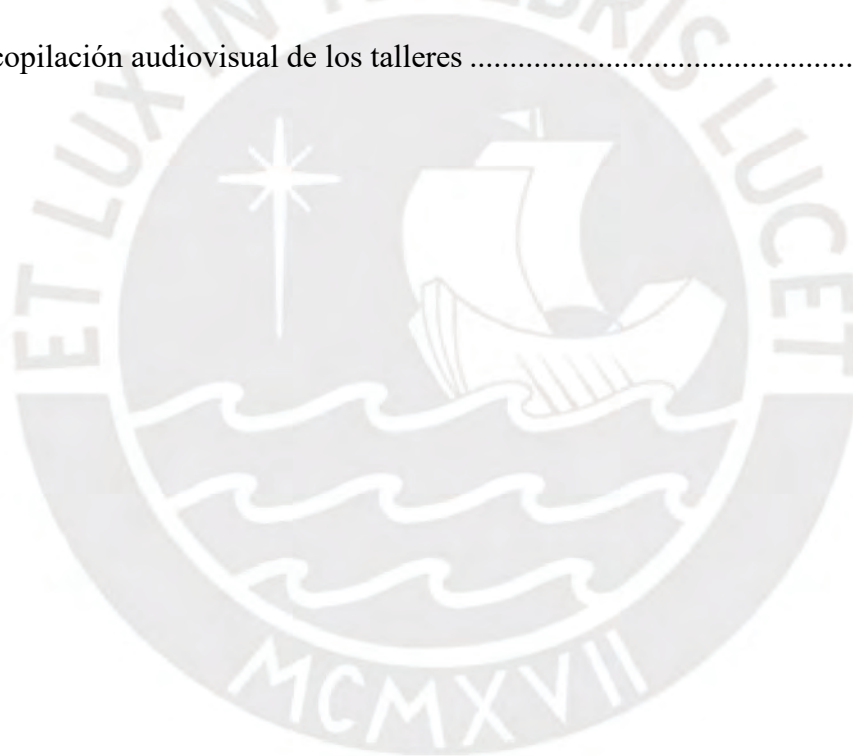
**Índice de tablas**

Tabla 1 <i>Recojo de información</i> .....	36
Tabla 2 <i>Sesiones del Taller 1</i> .....	41
Tabla 3 <i>Hallazgos de las participantes del taller 1</i> .....	47
Tabla 4 <i>Sesiones del Taller 2</i> .....	47
Tabla 5 <i>Síntomas y estímulos causantes de estrés</i> .....	54
Tabla 6 <i>Hallazgos de herramientas de bienestar y aportes</i> .....	57
Tabla 7 <i>Hallazgos de las y los participantes del taller 2</i> .....	61



**Índice de anexos**

Anexo 1. Sesiones de aprendizaje del taller uno.....	73
Anexo 2. Sesiones de aprendizaje del Taller dos.....	84
Anexo 3. Encuesta final del taller uno .....	99
Anexo 4. Encuesta final del Taller dos .....	102
Anexo 5. Entrevista Catalina .....	108
Anexo 6. Entrevista a Sandra.....	120
Anexo 7. Entrevista a Luna.....	131
Anexo 8. Entrevista a Amy.....	138
Anexo 9. Recopilación audiovisual de los talleres .....	146



## Introducción

La motivación que me lleva a elegir este tema de investigación es el efecto positivo que ha tenido la práctica de danza en mi bienestar físico y emocional. Los estilos de danza que estudié fueron ballet y danza contemporánea, disciplinas cuya práctica fue beneficiosa para mí a nivel emocional, ya que además de hacerme sentir bien, me permitió ganar confianza y seguridad en mi expresión y movimiento, así como al relacionarme con otras personas. Comencé a estudiar ballet a los 7 años y descubrí que esta práctica me hacía sentir feliz y centrada, enfocándome en el presente. Bailar me ayudaba a relajarme y a desconectarme de las preocupaciones de otras esferas de mi vida, manteniendo una sensación de bienestar incluso después de que la clase había terminado. Practicar esta disciplina también me ayudó a manejar situaciones sociales que me generaban ansiedad. Luego, en mi experiencia con la danza contemporánea, siento que bailar me produce emociones positivas y me da un mayor autoconocimiento de mi cuerpo, necesidades y formas de relacionarme con mi entorno. Este conocimiento me brinda la posibilidad de moverme de manera más funcional y cómoda dentro de las clases y fuera de estas. También me permite adaptarme al entorno y a distintos contextos en los que me encuentro al momento de bailar o moverme.

El tema de la salud mental vinculado a la danza me siguió interesando cuando llevé los cursos de danza terapia y exploración corporal en la Especialidad de Danza de la PUCP. Los ejercicios propuestos en estos cursos me permitieron profundizar en el conocimiento de mis patrones de movimiento y su asociación con aspectos emocionales. También me hicieron tomar consciencia de la manera en que el estado de mi cuerpo afecta mis emociones y viceversa. A su vez, en estos espacios descubrí que me podía comunicar y expresar mediante el movimiento, lo cual me facilitó identificar ciertas emociones con ayuda de las sensaciones que encontraba al moverme.

En los últimos años he podido comprobar el impacto positivo de la danza en la salud y bienestar a través de las experiencias de personas de mi círculo social y familiar. A partir de vivencias vinculadas a la danza y el movimiento, estos individuos afirman haber sentido una disminución de los síntomas de ansiedad, depresión y estrés causados por el encierro de la pandemia COVID-19 o por factores como exigencias laborales o de estudios.

Por otro lado, desde mi experiencia como estudiante siento que la vida universitaria ha sido un factor que me ha causado ansiedad. Ha sido gracias a los espacios para moverme y practicar danza, que he podido manejar el estrés y la ansiedad. Esta experiencia personal me ha llevado a reflexionar sobre las vivencias de los estudiantes y el estrés que conlleva la etapa universitaria, sobre todo para aquellos que han iniciado sus estudios en los últimos años en el contexto de incertidumbre de la pandemia. Al estrés académico, se suman los cambios físicos propios de la adolescencia, que también pueden generar incertidumbre y estrés por la adaptación a ellos.

El impacto positivo de estas prácticas de movimiento, tanto en mí como en personas cercanas, ha aumentado mi interés en el tema de la danza, el bienestar y la salud. Por esto, mi principal motivación para llevar a cabo esta investigación es entender las formas en que la danza y el movimiento pueden beneficiar la salud física y mental de estudiantes universitarios con estrés, proporcionándoles herramientas para ganar consciencia corporal, autoconocimiento y una mayor comprensión sobre las necesidades de sus cuerpos para desarrollar bienestar y manejar el estrés. Por estas razones, esta investigación se enfoca en realizar dos talleres que aporten en el desarrollo de la consciencia a través de la danza y el movimiento, considerando que puede ser una manera eficaz de ayudar a las y los estudiantes a sobrellevar el estrés en su etapa universitaria.

Si bien existen investigaciones sobre los beneficios de la danza en estudiantes con estrés, no existe un estudio previo sobre este tema enfocado en estudiantes de la PUCP de segundo año de Estudios Generales Letras. La elección del grupo de estudiantes seleccionado para esta investigación, responde a la etapa en la que se encuentran. Es un momento de transición hacia facultad, con una exigencia académica alta que genera un periodo de presión y dudas en las y los estudiantes, pudiendo tener efectos adversos en su salud y, por consecuencia, en su rendimiento académico. A partir de los resultados de esta investigación se evidencian las formas en que, desde la práctica de la danza y el desarrollo de la consciencia, se puede beneficiar el manejo del estrés y el bienestar en las y los estudiantes.

Esta experiencia es un referente inicial para la implementación de futuros talleres de danza y movimiento para la comunidad universitaria, que tengan el objetivo de contribuir a ganar bienestar y a sobrellevar el estrés de las y los estudiantes, beneficiando su salud integral y por ende su rendimiento académico. De igual manera, el alcance de los hallazgos obtenidos en esta investigación puede ser útil para otras universidades del país, ya que esta experiencia les provee un modelo de taller que se podría implementar en otros contextos universitarios para beneficiar el bienestar integral de sus estudiantes.

Por otro lado, esta tesis aporta al debate y a la concientización que se está desarrollando en la PUCP en torno a la salud mental. Mediante la iniciativa PUCP Saludable, se brinda información sobre salud integral y se promueven estilos de vida saludable. Esta iniciativa realiza estudios y seguimientos anuales de la salud mental de los estudiantes de la universidad, con el compromiso de formar no solo profesionales sino individuos de forma integral tomando en cuenta su salud. En los estudios realizados se reconoce que la pandemia afectó de forma significativa la salud mental de los estudiantes en los cuales se manifestó un aumento de estrés, depresión y ansiedad (Dávila, 2023, parr. 4). Cabe resaltar que como afirma Cassaretto, los estudios de PUCP Saludable tienen un enfoque dirigido al bienestar

general más que al de las patologías (Dávila, 2023, parr.14). Asimismo, esta iniciativa cuenta con talleres pensados en el manejo y liberación de estrés para el beneficio de los y las alumnos. Entre estos talleres se encuentran “Ponte en Calma” que propone conectar con el cuerpo mediante la respiración y el movimiento; “Baila por tu salud” que propone una forma de ejercitarse mediante el baile para personas que no tengan interés en el entrenamiento de algún deporte; y “Apaga tu mente”, en el que se brindan herramientas para manejar el estrés mediante ejercicios de meditación (Dirección de Asuntos Estudiantiles, 2021, parr. 3). La presente investigación y los talleres realizados como parte de esta, contribuyen a generar consciencia y autocuidado dentro de la comunidad universitaria desde la perspectiva de la danza y otras prácticas corporales que desarrollan la consciencia corporal en beneficio de un mayor bienestar integral. De esta manera, mediante el diálogo e intercambio, PUCP Saludable podría integrar a sus talleres relacionados al movimiento “Ponte en calma” y Baila por tu salud”, más recursos complementarios desde el cuerpo en movimiento a sus estrategias de bienestar que viene brindando a los estudiantes.

En la mayoría de investigaciones revisadas sobre los beneficios de la danza para el bienestar de personas con estrés tienen una perspectiva psicológica o de salud y están sustentadas desde lo cuantitativo. Esta tesis aporta en su manera de abordar el estrés desde la perspectiva de la consciencia a través del cuerpo en movimiento, poniendo énfasis en las experiencias subjetivas de los y las participantes de los talleres realizados como parte de la investigación. Esta visión es valiosa, ya que al presentar en la investigación las vivencias subjetivas de cada participante del taller, se conocen las distintas formas en que les afecta una misma dinámica o ejercicio, las sensaciones y emociones que surgen, y el movimiento de los pensamientos e ideas, siendo todo aquello parte del desarrollo de la consciencia. La vivencia corporal acompañada del desarrollo de la autopercepción permite que se reconozcan recursos internos que benefician al bienestar a partir de esa escucha interior.

Esta tesis es una investigación desde las artes, a través del diseño y realización de talleres experienciales para el desarrollo de la consciencia, para su posterior análisis y reflexión sobre los beneficios de la danza y movimiento en estudiantes con estrés. Mi rol como investigadora dentro de los talleres fue el de observadora, facilitadora y participante, por lo cual la relación con el objeto de estudio fue dialógica. Mi presencia y rol participativo dentro del taller, inevitablemente afectaron las experiencias y comportamientos de los y las participantes, así como el desarrollo del mismo. De esta manera existió un diálogo e intercambio constante entre la investigadora, el objeto de estudio y la teoría que sustenta esta investigación. De la misma forma, el diseño y manera en que se ejecutaron los talleres de danza y movimiento se construyó en base al proceso y respuesta de las y los participantes. Estas respuestas y retroalimentación mutua por parte de las y los participantes brindaron información valiosa para evaluar la forma que toman los talleres y los elementos que funcionan o no para el objetivo de estos. Así, se adaptó y modificó el contenido de las sesiones según las necesidades que presentó el grupo.

En esta investigación se busca responder a la siguiente pregunta: ¿Cuáles son los aportes del desarrollo de la consciencia por medio de la danza y movimiento como herramienta para el manejo del estrés en un grupo de estudiantes de 2do año de Estudios Generales Letras de la PUCP? Mediante esta pregunta que conduce el desarrollo de este trabajo se busca alcanzar cuatro objetivos. En primer lugar, elaborar una metodología que contribuya al diseño de un taller de danza y movimiento que brinde recursos para el manejo del estrés. En segundo lugar, este trabajo busca implementar maneras para desarrollar la consciencia corporal junto a la percepción de la unidad cuerpo-mente. Asimismo, se busca brindar herramientas que faciliten a los y las participantes a identificar estímulos que les causan estrés, así como reconocer de qué forma lo vivencian. Por último, encontrar

herramientas que contribuyan a que las y los participantes de los talleres sean conscientes de sus recursos internos que generan bienestar.

Finalmente, esta tesis se desarrolla en cuatro capítulos. En el primero, se presentan los conceptos relevantes para la investigación. En el segundo capítulo se explica la metodología de la investigación. El tercer capítulo aborda el desarrollo de los dos talleres. El capítulo cuatro es acerca de las conclusiones finales de esta tesis.



### **Capítulo 1. Consciencia a través del cuerpo en movimiento e investigaciones previas**

En este capítulo se presenta el sustento teórico de esta tesis. En primer lugar, se introducen conceptos relevantes, como educación somática y danza movimiento terapia, desde los cuales se abordan la danza y el movimiento en esta investigación desde la práctica. A continuación, se comentan las investigaciones previas vinculadas con la danza, salud, bienestar y estrés, que aportan a esta tesis.

## **1.1. Consciencia a través del cuerpo en movimiento**

Es importante mencionar que la consciencia es un elemento que atraviesa y dialoga con los otros conceptos presentes en esta investigación. En otras palabras, la danza y el movimiento, buscan desarrollar la consciencia y contribuir al bienestar integral y al manejo del estrés.

### **1.1.1. Consciencia**

Existen diversos enfoques para entender la consciencia. En este trabajo nos referimos a consciencia al hablar de la función humana de recibir y procesar información con la ayuda de la memoria, los cinco sentidos, la imaginación y emoción, y el razonamiento (Vithoukias, 2014, p. 1). El desarrollo de la consciencia, se centra en la experiencia particular de cada participante del taller en dirigir la atención a su cuerpo en relación al entorno, y en la forma en que perciben y son afectados integralmente por estímulos e información interna y externa. La consciencia se entiende desde el cuerpo en movimiento, como sucede en la danza, la educación somática y otras disciplinas que implican la experiencia de moverse. Se toma de referencia la forma en que la educación somática aborda la consciencia, desde un enfoque global del individuo, en el cual se educa mediante el movimiento para poder realizar ajustes con el fin de mejorar la funcionalidad de la persona. Asimismo, este método tiene un enfoque de aprendizaje más que uno de curación (Volk, 2012). Moshe Feldenkrais, el fundador del método de Educación Somática Feldenkrais, explica que el conocimiento y aprendizaje de uno mismo se da por medio del sentimiento, pensamiento, movimiento y sensaciones (1985, p. 40). Feldenkrais también menciona que en cada acción realizada se encuentran estos elementos y que son experimentados por cada persona de manera diferente (1985, p. 19). Es por ello que en los talleres de esta investigación el desarrollo de la consciencia pone foco en estos elementos y sensaciones subjetivas para cada persona. Mediante indicaciones y

preguntas se invita a las y los participantes a poner atención en sus percepciones personales sobre los pensamientos, sensaciones y emociones que atraviesan en los distintos ejercicios.

Por otro lado, Silvia Mamana menciona que, afinar la atención y tomar consciencia de uno mismo contribuye a hacer más eficiente lo que hacemos (2014, p. 3). De esta manera, mediante el desarrollo de la consciencia, se atiende a procesos mentales, sensaciones, percepciones corporales y del entorno, que permiten un mayor conocimiento propio y de las capacidades personales. En otras palabras, en los talleres de esta investigación se busca integrar los procesos mentales, las emociones, las experiencias y sensaciones corporales que ocurren al reconocer lo que percibimos, para ganar mayor consciencia y reconocer recursos internos. Asimismo, la consciencia de las capacidades personales beneficia a la eficiencia de nuestros procesos y maneras de actuar, por lo tanto, contribuye al bienestar.

Además, Mamana sostiene que tomar consciencia significa estar en la capacidad de atender a procesos somáticos y actuar y sentir al mismo tiempo (2014, p. 2). Por esto, el desarrollo de la consciencia desde el cuerpo es relevante, ya que, existe la tendencia a separar lo físico de lo mental, y como Perez y Lawler mencionan, el razonamiento conceptual puede dificultar el crecimiento de la consciencia desde el cuerpo (2017, p. 65).

El desarrollo de la consciencia, como afirma Silvia Mamana, solo es posible mediante el entrenamiento, calmando la mente y encontrando un equilibrio entre los procesos mentales y corporales, para tener la capacidad de percibir y tener consciencia de sensaciones internas y de estímulos del entorno de manera integral (Perez & Lawler, 2017, p. 65). De esta manera, en esta investigación para desarrollar y entrenar la consciencia es necesario encarnar las experiencias desde la corporalidad, viviéndolas desde el cuerpo; es por ello que es necesario definir los conceptos de unidad cuerpo-mente y cuerpo encarnado.

**1.1.1.1. Cuerpo encarnado y unidad cuerpo mente.** En primer lugar es importante mencionar que estos términos se complementan para explicar cómo se entiende al cuerpo en

esta investigación, es decir un cuerpo integrado a la mente y que se involucra de forma activa en su entorno. Merleau Ponty afirma acerca del cuerpo encarnado, que, desde esta perspectiva, el cuerpo no es visto como un objeto pasivo que responde a los estímulos del entorno, sino se le entiende como una corporalidad vivida que experimenta y siente a primera mano habitando el mundo de forma activa (Trilles, 2004, p. 136). Por otro lado, Rodríguez menciona lo siguiente en relación a la consciencia y al cuerpo:

(...) la conciencia sólo es posible por la existencia de un cuerpo, y este puede ser explicado en términos neuronales o cerebrales. Pero arguyo que, en cierto sentido, el cuerpo refleja una especie de *awareness* que no puede ser explicada en términos fisiológicos. Es importante recalcar que por *awareness* se ha de entender el modo en que el cuerpo se encuentra en una sintonía inmediata con su entorno. Ello no indica una explicación en términos neurobiológicos, sino una interpretación del actuar práctico-vital (2010 p. 26).

En ese sentido, *awareness* en esta investigación se entiende como una consciencia plena de atención puesta en el cuerpo en relación a sus percepciones e interacción con el entorno.

Por ello se entiende por cuerpo encarnado, a la forma en cómo se viven experiencias particulares desde la corporalidad. Estas vivencias son distintas para cada persona ya que, existen diversas formas de experimentar la corporalidad y cada individuo se relacionan desde esta con el entorno, de maneras diferentes. Por esto, una misma situación puede ser percibida y vivida de formas y desde perspectivas diversas.

De esta manera, para la aproximación del cuerpo encarnado es importante entender al cuerpo y la mente como una unidad a partir de la cual se experimentan nuestras vivencias de manera integral. Desde la aproximación de la educación somática, la experiencia del cuerpo

es un proceso integrado. Morand explica que el cuerpo en movimiento se integra a la información sensorial que recibe, de esta manera se entienden el pensar y sentir como acciones físicas (2017, p. 233). Asimismo, Desjardins menciona que toda la información recopilada por vivencias desde el cuerpo luego se envía en forma de emociones (2017, p. 48). Martínez sostiene que un movimiento o patrón corporal se puede modificar a través de cómo se piensa acerca de este (2012, p. 46). Asimismo, mediante el movimiento se pueden alterar los pensamientos y emociones. En otras palabras, las percepciones, procesos y funciones del cuerpo y la mente se van a afectar mutuamente.

Finalmente, en los talleres realizados en esta investigación, se identifica de tres maneras el desarrollo de la consciencia en las y los participantes. En primer lugar, evaluando sus capacidades de verbalizar y nombrar de forma específica, sus vivencias corporales dentro y fuera del taller. También, se identifica el desarrollo de la consciencia observando que las y los participantes han ampliado sus percepciones y sensaciones durante las dinámicas en clase. Por último, el desarrollo de la consciencia se identifica mediante la percepción adquirida por las y los participantes de la conexión cuerpo-mente como una unidad. Esta consciencia de la unidad cuerpo-mente se observa en su capacidad de reconocer y verbalizar la forma en que la mente y cuerpo dialogan en las dinámicas realizadas.

La consciencia, el cuerpo encarnado y la unidad cuerpo-mente se suman, desarrollan y se complementan en una investigación como esta. Se ponen en valor las experiencias singulares de cada persona para potenciar y desarrollar su autopercepción, consciencia y lograr cambios autónomos que favorezcan su bienestar.

### ***1.1.2. Danza y movimiento***

Si bien en sí mismas la danza y el movimiento pueden ser una herramienta de desfogue y conexión con el cuerpo que sirve para el manejo del estrés, en esta investigación

se utilizan como un vehículo de desarrollo de consciencia, que a su vez puede servir para regular las emociones.

El movimiento es definido de múltiples formas dependiendo del enfoque de la disciplina que lo estudia o del contexto en que se le sitúa. Para fines de esta investigación, se entiende al movimiento desde el enfoque de la educación somática y dentro del contexto de la danza terapia. En ambas perspectivas el movimiento es un medio para desarrollar autoconocimiento.

Desde el enfoque de la Danza Movimiento Terapia (DMT), la observación del movimiento es una herramienta que brinda información acerca de la persona que los realiza, debido a que la forma en que alguien se mueve puede encarnar experiencias vividas y características de la personalidad. Como menciona Maralia Reza, el movimiento o postura de un individuo pueden visibilizar una patología o hablarnos de sentimientos que se exteriorizan corporalmente (2005, p. 37). Asimismo, observar las características del movimiento propio y desarrollar consciencia acerca de este, hacen que la persona que se mueve gane autoconocimiento. Este aprendizaje aporta en la integración de las emociones de la persona con la manera cómo se percibe y experimenta corporalmente. Esto sucede, como lo explica Joan Chodorow, trayendo el conflicto emocional subjetivo a una forma corporal y física para que pueda identificarse y ser percibida (1991, p. 15).

Desde este enfoque, en esta investigación el movimiento es considerado una actividad más introspectiva e interna, dirigida a la percepción y consciencia corporal, por medio de movimientos simples, o internos. Estos movimientos que pueden ser cotidianos y sencillos, son un medio que permite a las y los participantes identificar emociones, así como conectar con estas y expresarlas de manera no verbal. Además, dentro de esta investigación los movimientos cotidianos son relevantes ya que, como menciona Diana Fischman, focalizan la atención en los

patrones posturales y de movimiento, lo cual permite tomar consciencia sobre la forma en que cada persona se mueve y sobre particularidades de la corporalidad (2014, p. 176).

De esta manera, mediante la observación de movimientos cotidianos en un contexto distinto al que se realizan normalmente, las y los participantes del taller pueden atender a movimientos y posturas que utilizan en su día a día de forma inconsciente. Esto hace que puedan analizar y entender la relación con sus cuerpos y con el movimiento, encontrar un vínculo entre

sus movimientos y emociones, y observar si sus movimientos y posturas se transforman al cambiar de contexto. El uso consciente de movimientos y posturas cotidianas en un espacio distinto, permite iniciar un proceso de reorganización corporal global con el fin de modificarlas para el beneficio de su bienestar. En términos prácticos, las y los participantes pueden reconocer posturas o movimientos realizados en las dinámicas de las sesiones, que les generan comodidad, para empezar a integrarlos en sus rutinas cotidianas.

Además, en esta investigación se aborda el movimiento desde la aproximación de la educación somática. Desde el enfoque de esta disciplina, el movimiento se encuentra relacionado con la autopercepción de la interacción de los procesos biológicos del cuerpo y de los estímulos del medio ambiente (Castro & Uribe, 2010, p. 31). Como mencionan Castro y Uribe, no es posible percibir corporalmente estímulos externos sin una respuesta a ellos, es decir, para sentir debe existir una acción. Del mismo modo, los autores sostienen que al percibir lo que sucede en los procesos orgánicos de los diversos sistemas, uno actúa regulando estos procesos (2010, p. 32). El movimiento se utiliza para atender a lo que se quiere reconocer y controlar (Castro & Uribe, 2010, p. 35). Por ello, reconocer por medio del movimiento nuestros cuerpos y los patrones que utilizamos, nos permite regularlos y modificarlos de acuerdo a nuestras necesidades para encontrar un mayor bienestar.

Por otro lado, la danza, como menciona Ana Abad, ha sido una actividad humana que nos ha acompañado desde los primeros registros que tenemos de la especie humana, en los cuales la danza ha sido un medio de expresión y comunicación con fuerzas intangibles (2004 p. 15). Es una actividad que seguimos realizando en la actualidad, siendo un medio de expresión con múltiples propósitos: la expresión de sentimientos e ideas, una forma de esparcimiento y goce, una herramienta para atender la salud, entre otros.

Existen diversas definiciones y formas de entender la danza, esto se debe a que estas se ven influenciadas por el contexto y momento histórico en el que se desarrolla la danza (Mora, 2011, p. 92). Para Ana Itelman, la danza es el movimiento expresivo del cuerpo (Mora, 2011, p. 93) y también, se le entiende como el cuerpo humano en movimiento en el tiempo y espacio (Mora, 2011, p. 95).

Para fines de esta investigación no se aborda la danza desde una técnica específica, sino como un medio de expresión y autoconocimiento que beneficia el bienestar y colabora con el manejo del estrés. La aproximación hacia la danza está influenciada por mi experiencia como alumna de danza contemporánea. Esta disciplina, como menciona Mora, busca romper con los modelos establecidos previamente y encontrar formas nuevas y no convencionales de movimiento que no entraban en lo que tradicionalmente se definía como danza (2011, p. 97). Es por esto que, en los talleres de esta investigación, la danza de cada participante se construye mediante la exploración de sus cuerpos en movimiento en las dinámicas propuestas, lo que permite que cada uno encuentre una forma personal y auténtica de bailar.

Por último, es importante recalcar que en este trabajo conviven distintas formas de movimiento. Es por ello que para la realización de los talleres se hace una distinción entre la danza y el movimiento con el fin de que los y las participantes de los talleres no se sientan

presionados a realizar movimientos elaborados o a bailar. Utilizar ambos términos permite comprender de forma más amplia la danza y también brinda a las y los participantes de los talleres, la posibilidad de realizar movimientos simples y cotidianos, que respondan a las necesidades de sus cuerpos en momentos específicos. Diferenciar el movimiento de la danza tiene el fin de que las y los participantes del taller no reproduzcan estilos de danza conocidos, sino que encuentren movimientos espontáneos y propios. Al incorporar la palabra movimiento en la descripción, se busca que las y los participantes sientan libertad de moverse de acuerdo a sus necesidades y de formas no convencionales.

**1.1.2.1. La Danza Movimiento Terapia.** La Danza Movimiento Terapia (DMT) es una disciplina creada por Mariane Chance en los años 40, influenciada por su experiencia trabajando en el Saint Elizabeth Hospital de Washington. Ahí utilizó la danza como parte de la terapia de sus pacientes psiquiátricos y como un medio de comunicación y expresión con ellos. Existen otras pioneras de la danza movimiento terapia, bailarinas como Trudy Schoop, Mary Whitehouse y Lijan Espenak, quienes también dieron a la danza un uso terapéutico (Reca, 2005, p. 17).

La Danza Movimiento Terapia se utiliza como una manera de generar un cambio integral que beneficia la salud física y mental de las personas que la practican; ya que, como afirma la American Dance Therapy Association, en su definición de DMT, la danza permite la integración emocional, física, social y cognitiva (Reca, 2005, p. 17). De acuerdo con Maralia Reca, el movimiento afecta el lado emocional y cognitivo de las personas, del mismo modo que el lado cognitivo y emocional afecta nuestro movimiento (2005, p. 23).

En esta investigación desde la práctica, se utilizan ejercicios propios de la DMT con la función de incorporar distintos aspectos del mundo interno del individuo para que puedan ser exteriorizados y expresados de distintas formas y que así beneficien al bienestar físico y

emocional mediante su integración. Asimismo, se busca que apoyen en la generación de cambios positivos en las y los participantes del taller, respecto a sus vivencias del estrés y a ganar consciencia para encontrar mayor bienestar en su cotidianidad. Además, la danza es un medio de expresión individual, a través del cual, las personas pueden exteriorizar su mundo interno de forma espontánea y expresarse por un medio no verbal. Esta expresión del mundo interno, es una manera de exteriorizar sensaciones sobre las vivencias del estrés que resulten complicadas de verbalizar. Una de estas herramientas para exteriorizar el mundo interno es la imaginación y el uso de imágenes como metáforas. Como menciona Joan Chodorow, el uso de la simbología es una forma de ponernos en contacto con nosotros mismos (Waissman, 2008, p. 11). Mediante el significado que los y las participantes dan a las imágenes que surgen de su danza, pueden encontrar relaciones e integrar sus vivencias del estrés con otros contextos. Como afirman Panhofer, Wengrower y Chaiklin, el simbolismo y el uso del cuerpo y movimiento como metáfora, facilitará la integración de la unidad cuerpo-mente (Ugena, 2014, p. 179). De esta manera los ejercicios de DMT utilizados en el taller permiten que las y los participantes puedan expresarse, conocerse más e integrar aspectos mentales, corporales y emocionales, mediante la danza. Estas dinámicas también buscan que las y los participantes encuentren una manera propia de bailar.

A modo de síntesis, esta investigación aplica ciertos elementos y principios de la DMT en los talleres realizados de la siguiente manera: en primer lugar, la danza como un medio de expresión no verbal. También el uso del dibujo como otra forma de expresión y para comunicar de otra manera las vivencias de las dinámicas de movimiento. Asimismo, las metáforas e imágenes tienen el papel de facilitar a las y los participantes el dar significados a sus experiencias en el taller para comprenderlas con mayor profundidad, y poder vincularlas a vivencias de su cotidianidad. Por último, se usan ejercicios de espejar y realizar movimientos

propuestos por el otro al mismo tiempo, en los que se busca crear conexión y confianza en el grupo, así como empatía entre las y los integrantes de este.

**1.1.2.2. Educación somática.** El término somática viene de la palabra griega "soma", que puede traducirse como cuerpo vivo. La primera vez que se utiliza el término "*somatics*" es en el año 1970, lo hace el doctor Thomas Hanna refiriéndose a las prácticas corporales que buscan cambios generados por la autopercepción (Gonzales & Guasone, 2013, p. 10). Por otro lado, Yvan Joly define a la educación somática de la siguiente manera: "La educación somática es el campo disciplinario de los métodos de aprendizaje de la consciencia del soma (cuerpo sensible) en movimiento dentro de su ambiente" (2000, p. 4).

Dentro de las prácticas somáticas se desarrollaron distintas técnicas como lo son el Body-Mind Centering, el Método Feldenkrais, la Esferokinesis, la Eutonía, la Técnica Alexander, entre otras. Los distintos métodos somáticos comparten una aproximación que entiende al cuerpo como un cuerpo vivido que es percibido desde adentro (Mamana, 2014, p. 1). Como sostiene Rossana Barragán, las prácticas somáticas atienden a la experiencia del cuerpo desde una mirada interna y a la relación cuerpo-mente como una unidad (2007, p. 112). De esta manera, la educación somática educa en la escucha, percepción y reconocimiento de los cuerpos, para modificarlos, si es necesario, en beneficio de su bienestar.

Las dinámicas de educación somática utilizadas en los talleres de esta investigación, se enfocan en la sensibilización anatómica de las y los participantes para ampliar su percepción, desarrollar la consciencia de procesos internos en relación al entorno, mejorar su postura y organización corporal. Para este fin además del movimiento, se hace énfasis en la atención a la respiración. Como menciona Mamana la respiración es un medio que permite identificar emociones o características del movimiento, como por ejemplo si es que se realizan los movimientos con mucha tensión (2014, p. 5). Asimismo, llevar la atención desde

la respiración a distintas zonas del cuerpo, busca sensibilizar y aumentar la percepción de estas partes. No solo respiramos con los pulmones sino, con cada tejido interno del organismo. En ese sentido, en los talleres se distingue la respiración propia de los pulmones y diafragma respiratorio, de la respiración de las células. La respiración celular es el mecanismo en el cual las células del organismo incorporan oxígeno, por lo que percibir este proceso lleva a un estado de introspección (Mamana, 2014, p. 5). De esta manera, en los talleres hay un acercamiento profundo a la respiración. Atender a estos procesos contribuye y facilita a las y los participantes, el desarrollo de la escucha corporal interna y a la sensibilización de zonas corporales específicas.

Otra herramienta utilizada para desarrollar la sensibilización corporal, es la del tacto. En los talleres, mediante los ejercicios que implementan el uso del tacto se facilita la percepción con mayor especificidad en la zona que se quiere atender, ya que como menciona Mamana acerca del contacto, “invita al receptor a tener un registro más pleno de sus distintos sistemas fisiológicos” (2014, p. 6).

En esta investigación cuando se utilizan dinámicas que involucran el tacto, estas se enfocan en la sensibilización y en el contacto con los huesos y el sistema esquelético. Esto se debe a que, por mi experiencia en la práctica de Educación Somática, considero que entrar en contacto, atender y dar presencia al sistema esquelético puede dar claridad a las sensaciones corporales de otros sistemas. Asimismo, trabajar desde la consciencia de los huesos y de su estructura puede contribuir a que las y los participantes encuentren un soporte, se sientan conectados a la tierra y encuentren mayor seguridad e intención en sus movimientos. Trabajar a partir de este sistema contribuye al desarrollo de una organización corporal funcional y cómoda que beneficie al bienestar, ya que como menciona Barragán, cuando se modifica la

estructura y organización esquelética afecta la de los músculos, el sistema nervioso y hasta a la forma en que respiramos (2007, p. 123).

Precisamente, por todo lo previamente mencionado, la educación somática brinda a las y los participantes del taller la capacidad de reconocer cómo los está afectando el entorno en sus conductas corporales. Así, al ubicar una situación de estrés y cómo se materializa en una tensión o bloqueo corporal, las y los participantes cuentan con recursos internos para reconocer y modificar ese patrón de manera autónoma y consciente. Asimismo, es un medio para reconocer desde el cuerpo, formas de moverse y actuar que contribuyen a su comodidad y bienestar físico y emocional.

### **1.1.3. Bienestar**

Cabe recalcar que esta investigación también se centra en generar recursos internos que propicien bienestar físico y mental. A través de la consciencia, desde el cuerpo encarnado, se busca que los y las participantes puedan reconocer y diferenciar el malestar y el bienestar en sus vivencias diarias, para poder prevenir, calibrar o manejar los niveles de estrés en el hacer y sentir mismo de cada día.

Como mencionan Rodríguez y Velasco, el bienestar es un punto de vista holístico que abarca varias esferas de la vida de una persona, tales como la social, física, mental o biológica (2014, p. 210). Para este trabajo también es importante resaltar que cada participante del taller tiene necesidades diferentes sobre su bienestar, ya que como menciona Ugena citando a Avia y Vasquez:

El estudio del bienestar se refiere al grado en que los propios individuos manifiestan que están subjetivamente satisfechos con sus vidas o con algunos aspectos de ellas y no tiene por qué estar refrendado necesariamente por la opinión de los demás (2014, p. 46).

En este estudio las y los participantes pueden identificar qué elementos de la práctica de movimiento les generan sensaciones positivas que respondan a sus necesidades.

#### ***1.1.4. Estrés en espacios académicos***

Es importante mencionar que las personas que participan en esta investigación no tienen necesariamente un diagnóstico de estrés. Los participantes afirman sentirlo y experimentarlo desde su subjetividad y desde lo que ellos entienden por estrés. De esta manera, en los talleres se evidencian las distintas formas de vivenciar e interpretar los síntomas del estrés según como cada participante se relaciona consigo mismo y su entorno.

El estrés es la respuesta fisiológica, cognitiva, conductual o emocional, particular de cada individuo frente a un estímulo externo y la forma como este es percibido. Como menciona Maria

Luisa Naranjo, el estrés surge de la evaluación cognitiva realizada por una persona, tomando en cuenta aspectos del entorno e internos. Es por esto que la autora afirma que el estrés es una relación dinámica entre el individuo y el ambiente. En este enfoque, la persona no es una víctima pasiva del estímulo estresante, ya que esta interpreta el estímulo y valora sus recursos para afrontar el estímulo, lo que determina en que magnitud percibe el estrés (2009, p. 172).

Adicionalmente, Naranjo menciona que el estrés es un estímulo por el que la persona tiene que hacer un esfuerzo por mantenerse en un estado de estabilidad y equilibrio afectando sus respuestas fisiológicas y psicológicas; las respuestas que tenemos frente a situaciones estresantes pueden ser cognitivas, que abarcan el área de los pensamientos e ideas; emocionales, que abarcan lo relacionado con sentimientos, emociones y su efecto en la autoestima; fisiológicas, que abarcan los aspectos físicos, y conductuales, que abarcan las actitudes y comportamientos (2009, p. 173).

Esta investigación se enfoca en el estrés académico. Este tipo de estrés puede ser ocasionado por la falta de tiempo para cumplir con exigencias académicas, sobre exigencia

académica, presión para obtener buenos resultados, y por factores sociales dentro o fuera del contexto universitario (Pérez & García, 2020, p. 6). Otros factores que pueden influir en el estrés académico son, la violencia física y el sentimiento de incapacidad e inferioridad (Naranjo, 2009, p. 285). Por otro lado, como mencionan Cassareto, Vilela y Gamarra, un elemento que puede causar estrés es el proceso de adaptación a la vida universitaria, sin conocimiento de las exigencias nuevas que esta conlleva (2021, p. 2). Entre las formas en que se manifiesta el estrés académico se encuentran las siguientes: cambios en la respiración, trastornos digestivos, cambios en el apetito, aumento de tensión muscular, dolor de cabeza, dolor de espalda, erupciones, dificultad para mantener la concentración, pensamientos negativos sobre la propia capacidad, pensamientos negativos sobre el futuro, dificultad de memoria, irritabilidad, impaciencia, ansiedad, tristeza, desinterés, insomnio, conductas compulsivas, entre otras (Pérez, García & Pérez, 2020, p. 8).

Desde el enfoque que propone Naranjo (2009), el estrés es un elemento que afecta el desempeño académico de los estudiantes que lo experimentan, ya que este tiene efecto en su capacidad de atención y concentración.

Esta investigación propone ayudar a contrarrestar el estrés académico desde talleres que desarrollen la consciencia a través del movimiento y la danza. Estas prácticas proponen ejercitar el cuerpo de manera amable, expresiva y requieren de atención y enfoque en el presente; todas siendo capacidades que pueden estar siendo afectadas por las vivencias del estrés.

## **1.2. Investigaciones previas**

Existen investigaciones previamente realizadas sobre los beneficios de la danza para personas con estrés, así como otras que abordan los beneficios y aportes de la danza para el bienestar, enfocándose en distintos aspectos de la salud mental y física de las personas.

En estos trabajos se pueden observar las maneras en las que la danza beneficia a quienes la practican en diferentes contextos y atendiendo a las necesidades específicas de cada grupo. A la vez, estas investigaciones hacen hincapié en la relación inseparable del cuerpo-mente como unidad, y en cómo estos dos elementos se afectan mutuamente en la práctica de la danza.

En ese sentido, ha sido de suma importancia para esta tesis el trabajo de Hilde Aquino (2016), quien estudia la aplicación de la educación somática en trabajadores universitarios y el beneficio de esta práctica en la salud. Aunque su trabajo se enfoca en trabajadores universitarios, sus hallazgos y aportes se pueden aplicar a una investigación enfocada en alumnos universitarios ya que en ambos casos los individuos se encuentran bajo exigencias y en un entorno que pueden causar estrés. Su investigación brinda información acerca de la educación somática como una herramienta para beneficiar el bienestar de personas con estrés.

La aproximación de esta autora y la importancia que da a la escucha y autoconocimiento del cuerpo aporta en el diseño de los talleres que forman parte de esta investigación, con ejercicios simples que puedan ser realizados por cualquier persona. Mediante el desarrollo de la atención hacia las necesidades del cuerpo, se busca ganar consciencia para que los y las participantes del taller perciban mayor comodidad y sensación de bienestar. Al experimentar y reconocer estos estados positivos, los y las participantes pueden reconocer las diferencias en relación al malestar del estrés. Al identificar sensaciones negativas y de incomodidad pueden manejarlo o disminuirlo.

Otra investigación que ha aportado a esta tesis es la de Tania Ugena, quien estudia la danza desde el enfoque del arteterapia aplicado en distintos estudios de caso de grupos con

características y necesidades específicas. Según Ugena, la danza en contextos terapéuticos busca facilitar cambios mediante la integración cognitiva, física, emocional y social, atendiendo a la relación integral del cuerpo y la mente; de esta manera, la danza busca el desarrollo de la identidad, de la expresividad, de la capacidad de verbalizar, de relacionarse con otros y finalmente, la reducción de niveles de ansiedad (2014, p. 190). El cuerpo puede expresar sentimientos y pensamientos de manera simbólica mediante los movimientos que surgen de impulsos interiores (2014, p. 178).

El trabajo de esta investigadora ha sido un referente para el diseño de los talleres realizados como parte de esta investigación, así como para reflexionar en torno a los alcances y beneficios que este trabajo podría tener para las y los participantes. También es relevante por su metodología de aproximación cualitativa, que ha servido para considerar la importancia de la subjetividad y experiencia de las y los participantes, al momento de diseñar y establecer la estructura del taller.

Por otro lado, en la tesis de Karina Castro Jimenez (2019) titulada *La técnica de expresión corporal de la danza, como tratamiento coadyuvante en posibles ataques de pánico*, se realiza un taller de danza aplicado a un grupo de estudiantes que sufren recurrentemente ataques de pánico. Por medio de pruebas, antes y después del taller, Castro evalúa y reflexiona sobre el efecto positivo que tiene la expresión corporal en las y los estudiantes participantes. Este estudio es relevante para esta investigación al momento de decidir sobre el grupo de estudiantes con quienes trabajar. A diferencia de Castro, quien trabajó con alumnos con un diagnóstico psicológico, se decide realizar el taller con estudiantes que afirmaran experimentar estrés. Esto es valioso ya que permite conocer diversas percepciones y particularidades acerca de la experiencia de tener estrés.

La tesis de Castro aporta a esta investigación en la aproximación a la expresión corporal, en la que se entiende el movimiento corporal como medio de comunicación no

verbal, que aumenta el potencial de sanar, de resiliencia del ser humano; también como una herramienta que contribuye al autoconocimiento por medio de la exploración y del reconocimiento de la conexión cuerpo-mente (Castro, 2019, p. 13).

Las dinámicas de expresión corporal se utilizan en los talleres de esta investigación como un medio de expresión no verbal que beneficie la integración de los aprendizajes. En estos ejercicios se hace énfasis en la atención a las imágenes que surgen a partir de los movimientos.

Por último, es relevante analizar la investigación de Hugo Asian Canchis, titulada *La danza como medio de disminución del estrés en estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Mayor de San Marcos en el año 2017*. Esta tesis ha aportado a este trabajo debido a que enfoca su estudio en los beneficios de la danza dentro del contexto educativo universitario.

En el estudio de Canchis se mencionan algunos de los hallazgos encontrados a través de la implementación de un taller de danza dirigido a un grupo de estudiantes, entre los que están la disminución de niveles de estrés en las dimensiones laboral, social, académica y familiar (2020, p. 91). La investigación de Hugo Canchis aporta en la reflexión acerca del abordaje metodológico y, posteriormente, la sistematización y presentación de los hallazgos del taller a realizar.

Canchis utiliza una metodología de tipo cuantitativa, midiendo la disminución del estrés como consecuencia del taller a través de una evaluación previa y una posterior al taller. Además, la investigación es de índole experimental, en la que las evaluaciones previamente mencionadas se realizan a dos grupos, uno que no realizará el taller, y uno experimental, que realizará el taller. Esta propuesta se diferencia de la de Canchis en que apuesta por una investigación cualitativa que valora las experiencias subjetivas de los participantes. Considero que la aproximación cualitativa es valiosa para entender tanto

distintas maneras de experimentar el estrés, como las de responder a las experiencias de danza y movimiento dentro del grupo. En la aproximación cuantitativa utilizada por Canchis, se brinda un resultado porcentual sobre la influencia de la práctica de danza en la disminución del estrés. En este trabajo, la aproximación cualitativa permite conocer las singularidades de cada participante en el desarrollo de su consciencia a través del movimiento y las formas distintas en que se benefician con la práctica de danza en relación a sus vivencias del estrés encontrando un mayor bienestar según sus necesidades particulares.

Por último, la forma en la que Canchis comparte los hallazgos del taller ejecutado es mediante cuadros y estadísticas realizadas en base a las evaluaciones hechas a los grupos control y experimental. En el trabajo de Canchis se nombran los ejercicios del taller y se muestran gráficos con información del nivel de estrés de los participantes, sin embargo, no se explica lo acontecido en las sesiones del taller ni las experiencias de los participantes en el mismo. En el caso de la presente investigación, los hallazgos se comparten mediante la descripción detallada de los ejercicios del taller y el impacto de estos en determinados participantes. Se analiza el desempeño de las y los participantes en las dinámicas, observando y comparando distintas aproximaciones, percepciones y vivencias a partir de realizar los mismos ejercicios. También se identifican los distintos recursos que encontraron las y los participantes en beneficio de su bienestar y para el manejo del estrés. Del mismo modo, se analiza el desarrollo de ciertos participantes a lo largo de las sesiones y se observan cambios en su relación con el movimiento, estrés, percepciones de las dinámicas realizadas, formas de expresar sus experiencias y la forma en que concientizan y se apropian de herramientas del taller que benefician su bienestar.

## Capítulo 2. Metodología de la investigación

Esta tesis recoge información bibliográfica sobre danza, consciencia, salud mental, bienestar, estrés, danza terapia, y educación somática. Adicionalmente, la investigación se centra en el diseño, realización y recojo de información a través de dos talleres de danza y movimiento. Es una investigación desde la práctica y mi rol como investigadora dentro de los talleres ha sido el de facilitadora y el de participante, ya que me integraba a algunas de las dinámicas propuestas como parte del grupo.

### 2.1. Metodología de los talleres

Para explicar la metodología de los talleres y entender la forma en que estos se llevaron a cabo, se presenta un acercamiento al diseño de estos y la estructura que se planteó para cada uno. Asimismo, se escribe sobre el criterio de selección de las y los participantes y se explican las estrategias metodológicas aplicadas en la ejecución de los talleres.

#### 2.1.1 Diseño de los talleres

Como parte de esta investigación se realizaron dos talleres danza y movimiento de seis sesiones una vez por semana, el primero y de ocho sesiones dos veces por semana el segundo, cada uno con una duración de dos horas por sesión. Aunque ambos talleres tienen el objetivo principal de desarrollar la consciencia como herramienta para el manejo del estrés y recabar información al respecto, el primer taller sirve de ensayo y cumple el propósito de recopilar información sobre la forma en que se desarrolla y las impresiones que las participantes tienen sobre este. El segundo taller recoge los aprendizajes del primer taller para replantearlo, rediseñarlo, recoger la información de manera más eficaz y generar mayores beneficios al grupo de participantes.

Para el diseño del primer taller se realizó una estructura general la cual estaba compuesta por un momento inicial de diálogo, un calentamiento, un ejercicio de atención a las percepciones del cuerpo, un juego, una dinámica de expresión y para finalizar un espacio

de diálogo. Esta era la estructura que se esperaba seguir; en la práctica, por falta de asistencia, problemas con el horario planteado y compromiso con el taller, la estructura original se vio afectada y el taller tuvo que reducirse de ocho a seis sesiones. A pesar de las dificultades, este primer taller trajo beneficios, aprendizajes y aportes para la investigación.

El diseño del segundo taller se realizó en base a la información y aprendizajes recogidos en el primero. De esta forma se evaluaron los aspectos que contribuyen al objetivo del taller, así como los que no aportan a este, y se pudo crear una estructura de forma ordenada, que se siguió en todas las sesiones. El diseño del segundo taller es el siguiente:

**-Momento de diálogo (10 minutos)**

Este momento de la clase se trata de un espacio de diálogo y escucha grupal, para tomar consciencia de cómo llega cada participante a la sesión, cómo se encuentra el grupo en conjunto.

La función de este momento es recoger información acerca de cómo se encuentran y sienten las y los participantes del taller para incorporar esta información al momento de realizar los ejercicios.

**-Calentamiento colectivo (15 minutos)**

Se realizan movimientos para calentar y cuidar el cuerpo de las y los participantes para los posteriores ejercicios de la sesión. El objetivo es que mediante el calentamiento encuentren libertad al moverse sin seguir un modelo, así como que el cuerpo esté disponible para realizar movimientos de mayor dificultad y evitar lesiones. Este calentamiento es uno participativo en el que se busca generar confianza en el grupo y desarrollar la atención de las y los participantes ya que tendrán que aprender rápidamente el movimiento propuesto por la facilitadora o sus compañeras para realizarlo.

**-Juego (15 minutos)**

En esta dinámica lúdica y grupal se busca generar conexión y confianza en el grupo.

Además, es un momento de diversión para las y los participantes.

**-Dinámica de sensibilización anatómica (30 minutos)**

Se realiza un ejercicio en el que se busca afinar la percepción y atención hacia una parte o aspecto del cuerpo en específico, con el propósito de ganar consciencia de lo atendido, observar y experimentar la forma en que nos afecta integralmente. La dinámica puede emplear el uso del tacto en parejas. Como cierre del ejercicio se realiza una exploración de movimiento individual para profundizar en las sensaciones encontradas sin el contacto de la pareja. Seguidamente se da un tiempo para escribir sus percepciones del ejercicio en las bitácoras y por último un espacio de diálogo verbal para compartir las experiencias y reflexiones que surjan de la dinámica.

**- Dinámica de Expresión (30 minutos)**

A través del movimiento, la danza, las metáforas, el dibujo y el uso del imaginario personal, se propone un ejercicio en el cual los y las participantes puedan expresar su mundo interior, emociones, ideas y/o vivencias relacionadas al estrés. Esta dinámica también busca que las y los participantes encuentren formas de expresión no verbales a las cuales no están familiarizadas. Por último, se da un momento para escribir en las bitácoras.

**-Cierre (10 minutos)**

Momento de diálogo y cierre de la sesión para compartir y reflexionar acerca de las experiencias en las dinámicas realizadas, los cambios percibidos a nivel sensorial, emocional, mental y la relación con la cotidianidad. En este espacio también se reflexiona sobre la forma en que los aprendizajes de la sesión pueden ser aplicados en otros contextos en el día a día de las y los participantes.

**2.1.2. Criterio de selección de las y los participantes**

El criterio de selección del grupo para realizar el estudio responde a la etapa crucial de transición en la que se encuentran los estudiantes de segundo año de Estudios Generales

Letras. Los estudiantes en esta etapa ya han experimentado la vida universitaria, sin embargo, se encuentran en un momento en el que la exigencia y carga académica han aumentado. Otro punto importante sobre la elección de este grupo es el contexto de la pandemia que les ha tocado vivir en el inicio de su formación universitaria o el final de su etapa escolar. Los estudiantes han llevado la mayoría de su formación reciente de manera virtual, por lo que regresar a la presencialidad significa un cambio para ellos, tanto en el aspecto académico como en el ámbito social, elementos que pueden resultar estresantes.

La convocatoria para la inscripción a los talleres constó de un afiche con información y un formulario de inscripción. Fue difundida por mis cuentas de Instagram, Twitter y Facebook, así como compartida en grupos de Facebook de la comunidad de estudiantes de la PUCP. Asimismo, en el primer taller se contó con el apoyo de la Oficina de Actividades y Comunicaciones (OAC) de EEGLL que envió la convocatoria por correo a las y los alumnos de Estudios Generales Letras. En el segundo taller fue la Oficina de Promoción Social y Actividades Culturales la que envió la convocatoria por correo. Asimismo, el Centro Federado de estudiantes de Estudios Generales Letras difundió la información de la convocatoria por su cuenta de Instagram.

### ***2.1.3. Estrategias metodológicas***

En el proceso del diseño de la estructura de los talleres, así como en la ejecución del primero, se construyen y establecen las estrategias metodológicas utilizadas en el segundo taller realizado en el marco de esta investigación. Estas estrategias se utilizan para facilitar los objetivos que se buscan alcanzar en las dinámicas propuestas en las sesiones de cada taller. Las estrategias metodológicas se crean por influencia de la bibliografía leída acerca de las disciplinas que forman parte de esta investigación, mi experiencia adquirida como alumna de la especialidad de danza y por los aprendizajes y hallazgos del primer taller. Es importante mencionar que estas estrategias son recreadas y adaptadas al contexto, objetivos y

necesidades de los talleres. Las estrategias metodológicas utilizadas en esta investigación son las siguientes: la música y el silencio, el uso del diálogo grupal, el espejar, mi rol como facilitadora, las dinámicas lúdicas, las dinámicas de sensibilización anatómica, las dinámicas expresivas y el dibujo como medio de expresión.

La música y el silencio acompañaron las dinámicas y sirvieron como un complemento para el resto de estrategias metodológicas. La elección de utilizar música o no en los ejercicios responde al objetivo de estos. Por ejemplo, en el caso de las dinámicas de sensibilización anatómica se realizaban en silencio porque consideré que esto contribuía la concentración de atender una parte del cuerpo específica. En las dinámicas lúdicas se utilizó música más movida y dinámica, y en las dinámicas expresivas, música tranquila que en mi experiencia me ayudan a conectarme con el movimiento, sensaciones que encuentro y emociones.

Entre las estrategias metodológicas de los talleres se encuentran los momentos de diálogo grupal. Los espacios de diálogo se implementan al inicio de los encuentros, terminando las dinámicas y al final de la sesión. El diálogo inicial recoge información sobre cómo llegan y como se encuentran las y los participantes en el inicio en cada sesión. También es un espacio en el cual pueden compartir cómo ha sido su semana desde la última sesión, hablar sobre situaciones de su cotidianidad en las que han utilizado aprendizajes del taller, sobre situaciones relacionadas con el cuerpo o movimiento que les genera bienestar y comentar vivencias relacionadas con el estrés académico. Esta estrategia permite que al realizar los ejercicios se tome en cuenta la información recogida en el diálogo inicial. De esta manera las dinámicas se pueden abordar respondiendo a las necesidades del grupo, así como las individuales. Por último, a través de este diálogo grupal inicial, cada participante se puede reconocer de manera individual dentro del grupo.

Por otro lado, el diálogo luego de los ejercicios tiene el fin de recoger las vivencias y percepciones de las y los participantes de dinámicas específicas, en cuanto a sensaciones encontradas, descubrimientos personales y elementos que encuentran que les generan bienestar. También es un momento para reflexionar acerca de las formas de llevar estos descubrimientos de los ejercicios a sus vidas cotidianas.

Por último, el diálogo al final de las sesiones, tiene el objetivo de ser un momento de cierre para las y los participantes, en el que pueden expresar algún tema sensible aflorado en la sesión, transitar las emociones o tener un cierre para continuar su rutina en otros espacios. También es un momento en el que se reflexiona sobre los aprendizajes de la sesión y dudas.

En los talleres también se utiliza el espejar o el replicar el movimiento del otro, ya sea en dúos o en grupo. Esta herramienta se utiliza en distintas dinámicas de los talleres tales como el calentamiento utilizado en todas las sesiones, el cardumen, y el ejercicio del espejo. Este modo de trabajo es parte de la metodología ya que se implementa en primer lugar, para generar una conexión en el grupo. Se considera que al realizar el movimiento del otro al unísono, crea una unión y empatía con quien se trabaja. Con esto se espera que observar y realizar el movimiento del otro funcione como una forma de ponerse en su lugar desde el movimiento. Asimismo, ver el movimiento propuesto por uno realizado por el otro, es una forma de observar el movimiento propio desde una perspectiva externa y de aceptarlo sin juzgarlo. Por último, con el uso del espejar se espera que si algún participante tiene dificultades con proponer movimientos espontáneos tenga la posibilidad de inspirarse de los movimientos de sus compañeros.

**Figura 1**

*Dinámica del espejo realizada en la sesión 3 del Taller 2*



Mi rol como facilitadora participando en ciertas dinámicas, así como la forma en que me vínculo con las y los participantes fue parte de la metodología. Mi participación en las dinámicas de movimiento ayuda a que los individuos se sientan más seguros al moverse acompañados, generando confianza entre las y los participantes conmigo. También hace que la relación sea horizontal ya que en ciertos ejercicios (el calentamiento de acumular movimientos) pueden observar que, desde mi posición de facilitadora, también olvido los pasos y me equivoco. Esto busca generar mayor confianza y libertad por parte de las y los participantes al abordar las dinámicas. Por otro lado, en los momentos de diálogo, también comparto sensaciones sobre mi experiencia con el movimiento y vivencias del estrés académico. Al incluirme, los círculos de diálogo no son un momento en el que yo realizo preguntas para obtener información para esta investigación, sino que se trate de una conversación en la que se reflexiona grupalmente sobre las dinámicas del taller, el estrés, el bienestar y las experiencias con danza y movimiento. Crear un ambiente de confianza y una relación horizontal entre participantes y facilitadora, se hace posible también, por mi actitud natural en la que me permito cometer errores, mostrarme nerviosa, reírme, al dirigir el taller.

Por otro lado, se encuentra el uso de dinámicas lúdicas en las sesiones. Estas son realizadas por todo el grupo. Abordan el movimiento desde el juego, buscando que este relaje a las y los participantes sin pensar en cómo deben moverse ya que deben estar atentos al objetivo de la dinámica. Estas dinámicas buscan generar comunicación, conexión grupal y trabajo colectivo mediante el juego y la diversión colectiva.

### **Figura 2**

*Caminatas con encuentros realizadas en la sesión 7 del Taller 2*



Otra estrategia metodológica es la implementación de dinámicas de sensibilización anatómica, en las cuales se desarrolla la atención y sensibilización de alguna parte del cuerpo. Algunas de las herramientas para desarrollar la sensibilización anatómica fueron las siguientes: la respiración consciente visualizando su recorrido y la atención a los huesos, facilitada por el tacto en trabajo en grupos o por otras superficies como el suelo o pelotas. En estas dinámicas de sensibilización anatómica se utiliza el trabajo en dúos, ya que con la ayuda del contacto y tacto de la pareja se busca facilitar la percepción de alguna parte del cuerpo o sensación. El tacto da presencia a nuestros tejidos internos y nos ayuda a atender a las sensaciones para aprender por un canal directo de comunicación que no pasa por la cognición o la palabra.

**Figura 3**

*Dinámica de sensibilización corporal por medio de la respiración realizada en la sesión 2 del Taller 1*



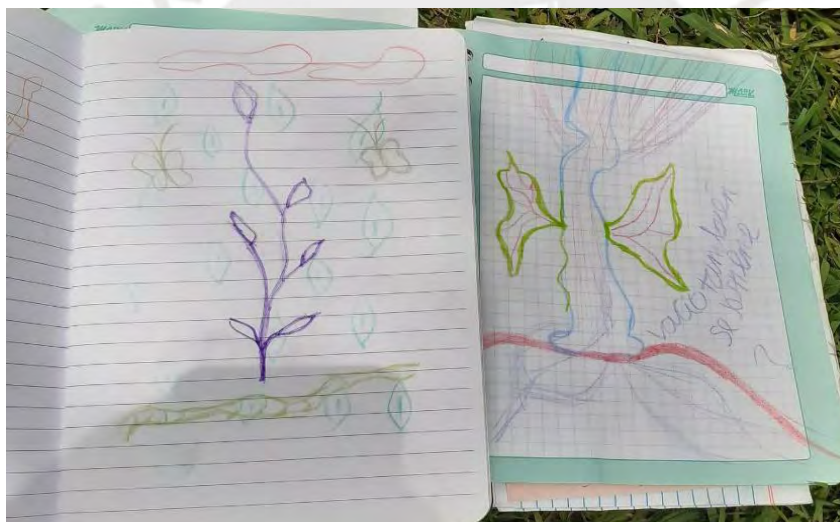
También se utilizan dinámicas de expresión, cuyo objetivo es desarrollar distintas formas de expresar ideas y sensaciones mediante la danza y movimiento, así como encontrar formas de nombrarlas. Del mismo modo atienden a los vínculos con el otro desde el movimiento. Estos ejercicios se desarrollan de manera individual, así como en parejas. Cuando se desarrollan de manera individual se centran en encontrar maneras de expresión de sensaciones, ideas y emociones personales. Por otro lado, cuando se desarrollan de manera grupal, los ejercicios son un momento para establecer vínculos con el otro, para desarrollar la comunicación no verbal y la empatía.

Por último, un elemento que se incorpora en las sesiones es el dibujo. Esta herramienta se utiliza en primer lugar, para que las y los participantes cuenten con un recurso para integrar las experiencias de la sesión o el ejercicio y que puedan plasmar en la materialidad del papel la experiencia o las emociones que surgieron en la práctica. También, permite que las y los participantes puedan expresar o comunicar su vivencia de las dinámicas por un medio que no

sea la palabra. Asimismo, el dibujo sirve para dar un significado a las sensaciones encontradas en el movimiento, a entenderlas y como ayuda para expresarlas desde la palabra. Al hablar sobre el dibujo las y los participantes terminan contando su experiencia sobre el ejercicio, también lo relacionan con sus emociones o con situaciones que están atravesando. Del mismo modo el dibujo es un cierre para la dinámica de movimiento realizada desde otra materialidad. Esto quiere decir, que el dibujo es el momento final de la dinámica de movimiento y puede ser parte del camino del desarrollo de la consciencia y autoconocimiento, por un medio creativo que complemente la danza y movimiento.

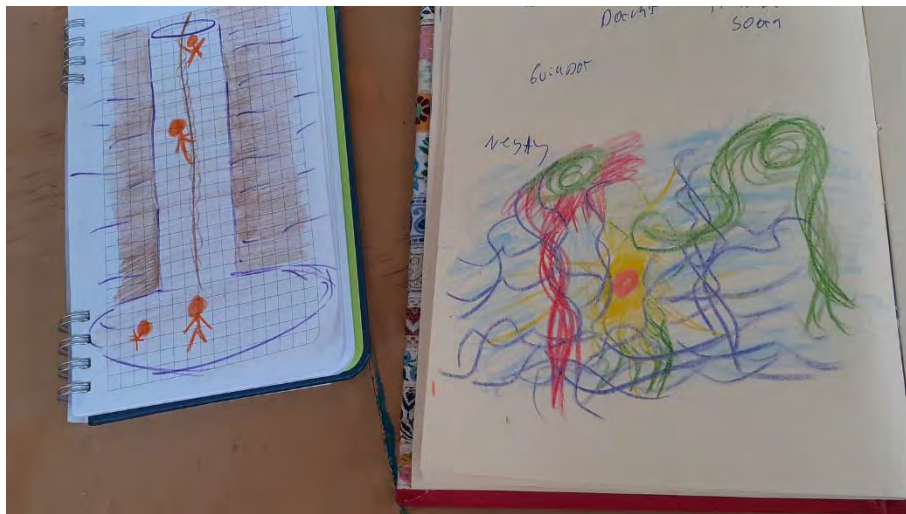
**Figura 4**

*Dibujos de la sesión 6 del Taller 1 de las Bitácoras de Nicole y Catalina*



**Figura 5**

*Dibujos de la sesión 5 del taller 1 de mi bitácora y la de Natalia*



## 2.2. Recojo de información

En esta investigación la información se recogió mediante las siguientes herramientas: el formulario inicial de inscripción, las bitácoras personales, el registro audiovisual de las sesiones, los momentos de diálogo de las sesiones, la bitácora de la facilitadora de los talleres, la encuesta final realizada a las participantes del primer taller y entrevistas realizadas a las y los participantes del segundo taller. A continuación se puede observar la información que recoge cada instrumento:

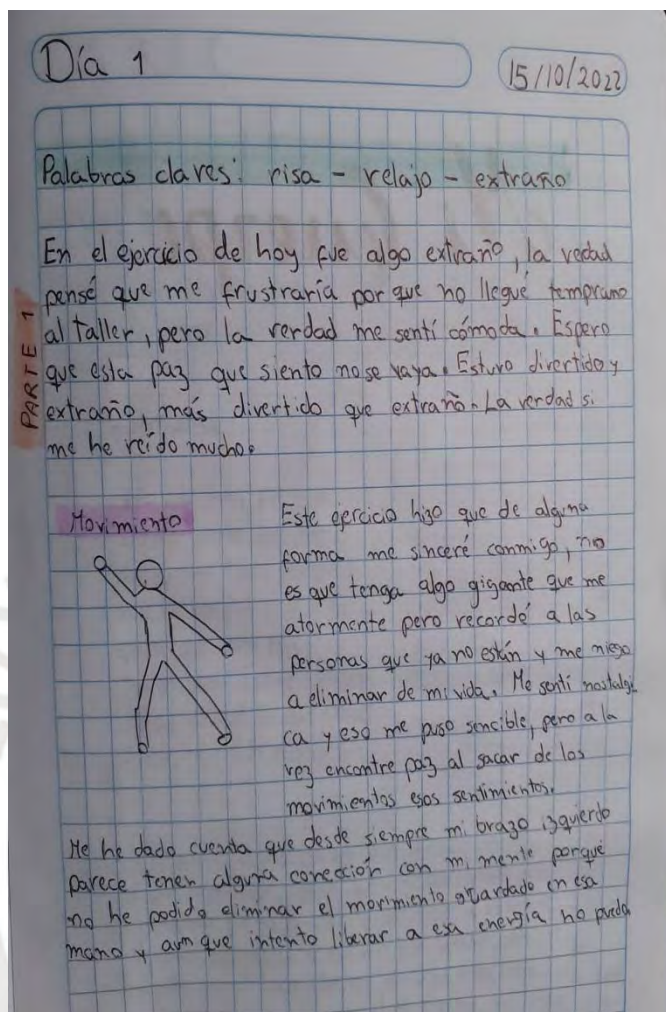
**Tabla****1***Recojo de información*

<b>Instrumentos de Recojo</b>	<b>Información</b>
Formulario de inscripción del Taller 1	Datos generales y motivación
Formulario de inscripción del Taller 2	Datos generales, datos sobre síntomas del estrés y motivación
Bitácora de la facilitadora	Registro de lo sucedido en las sesiones, impresiones y reflexiones
Bitácora de las y los participantes	Percepciones personales y reflexiones sobre los ejercicios
Espacios de diálogo	Ahondar en experiencias de los ejercicios de las participantes, reflexión sobre la relación de los ejercicios con otros contextos
Registro audiovisual del Taller 1	Análisis de metodología del taller, contrastar información de las bitácoras con lo sucedido en el taller
Registro audiovisual del Taller 2	Detalles de los momentos de diálogo, contrastar información de las bitácoras y entrevistas con lo sucedido en el taller, cambios en el movimiento y corporalidad
Entrevistas	Estrés (percepción y estrategias para manejarlo), hallazgos personales de las participantes, integración de aprendizajes
Encuesta final del taller 1	Impacto del taller en las participantes, valoración del taller, aplicación de aprendizajes
Encuesta final del taller 2	Alcances de los objetivos de la investigación, capacidad de nombrar e identificar herramientas generadoras de bienestar, percepción de singularidades en cambios sobre el estrés y el movimiento

El formulario de inscripción del primer taller recopila información básica de las y los participantes, sus nombres, carreras, edades y su motivación e interés por participar en el taller. En el formulario de inscripción del segundo taller, además de lo antes mencionado, se recoge información acerca de los síntomas de estrés de las y los inscritos y la frecuencia con la que los presentan. La bitácora de la facilitadora tiene el objetivo de recopilar lo trabajado en cada sesión, sus impresiones, lo comentado por las participantes en los espacios de diálogo y las reflexiones de la facilitadora sobre esta información. Las participantes también cuentan con una bitácora personal del proceso en la que registran sus experiencias, percepciones y reflexiones de los ejercicios realizados.

Figura 6

Bitácora de Kimberly de la primera sesión del Taller 1



Asimismo, en los espacios de diálogo se ahonda en las vivencias sobre las dinámicas de las sesiones. Por medio de preguntas se busca que comuniquen sus experiencias y sensaciones con mayor especificidad, que las verbalicen y vinculen sus vivencias del taller con otros contextos.

Todas las sesiones de los talleres fueron grabadas. El registro audiovisual en el primer taller cumple la función de analizar y reflexionar sobre la metodología utilizada para evaluarla y contrastar lo sucedido en las sesiones con las percepciones personales de las participantes registradas en las bitácoras. Con el registro del primer taller se evalúan las sesiones en las que no se sigue la estructura planteada de la clase, se reflexiona sobre la causa de esta situación y acerca de las mejoras necesarias de realizar en el segundo taller.

En el segundo taller, el material audiovisual cumple el objetivo de registrar detalladamente lo compartido por las y los participantes. Asimismo, permite observar cambios en el movimiento y corporalidad en la ejecución de los ejercicios. Por último, al igual que en el primer taller, se utilizan para complementar la información sobre las percepciones registradas en las bitácoras de las y los participantes, lo manifestado en las entrevistas y encuestas finales, con lo sucedido en las sesiones.

En cuanto a las entrevistas, estas buscan recabar información acerca de las percepciones de los y las participantes sobre el estrés, las estrategias que utilizan para manejarlo, sus hallazgos personales en el taller, cómo los integran a su cotidianidad y los aplican. Asimismo, tienen el objetivo de reconocer de manera global, la forma cómo las entrevistadas incorporan, aplican y entienden los temas abordados en el taller en otras esferas de sus vidas y en otros contextos.

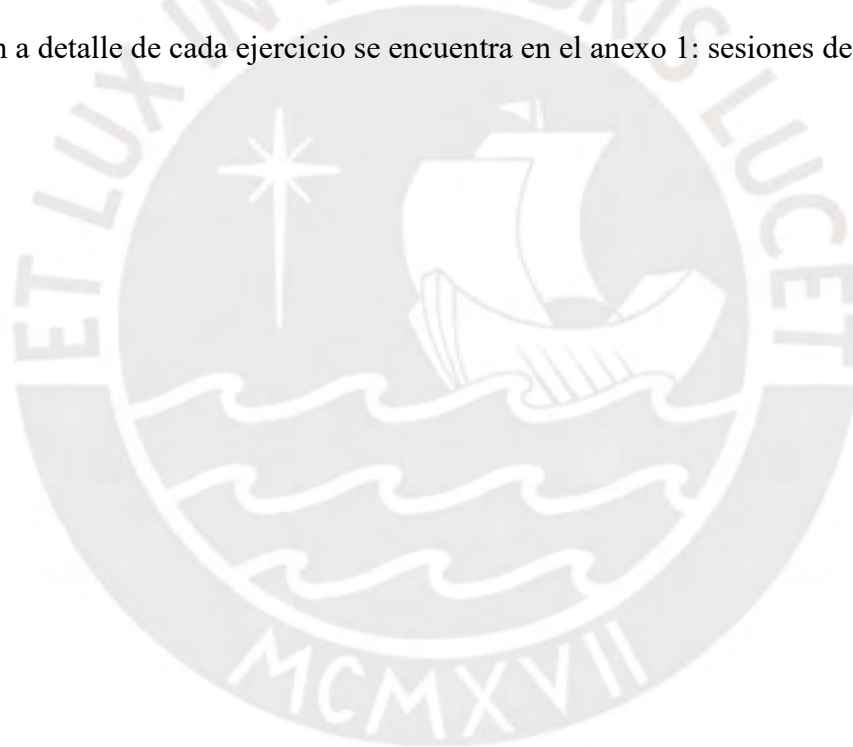
Finalmente, la encuesta final del primer taller cumple el objetivo de recopilar información sobre el impacto del taller en las participantes, cómo utilizan los aprendizajes y sus valoraciones sobre el taller. La encuesta final del segundo taller, en primer lugar, recoge información acerca de los alcances de los objetivos de esta investigación. Se identifica si las y los participantes han desarrollado consciencia corporal y han ampliado su percepción de la conexión cuerpo-mente, han encontrado herramientas que les ayudan a identificar que les genera estrés y han desarrollado consciencia sobre los recursos internos que poseen en beneficio del bienestar. En segundo lugar, busca evaluar si las y los participantes pueden identificar y nombrar las herramientas encontradas en el taller que contribuyen a su comodidad y salud corporal y mental. Por último, se busca identificar las singularidades en los cambios que perciben las y los participantes en relación a sus vivencias con el estrés, sus experiencias corporales y de movimiento.



### Capítulo 3. Desarrollo de los talleres

#### 3.1. Primer taller

El primer taller se realiza entre los meses de octubre y noviembre del año 2022, como parte del curso de la PUCP, Proyecto 1. Se lleva a cabo en salones de Fares en la PUCP, 6 sábados en las mañanas y cada sesión tuvo una duración de 2 horas. Es relevante mencionar que la manera en que se presentan a las y los participantes de los talleres es mediante seudónimos, como se estableció en el consentimiento informado firmado en la primera sesión de los talleres. Se toma esta medida para proteger la identidad de las y los implicados en esta investigación. A continuación, se presenta un cuadro con información de cada sesión, la explicación a detalle de cada ejercicio se encuentra en el anexo 1: sesiones de aprendizaje del taller 1.



## Tabla

2

*Sesiones del Taller 1*

<b>Sesiones</b>	<b>Participantes</b>	<b>Dinámicas Realizadas</b>	<b>Recojo de información</b>
<b>15 de octubre</b>	Kimberly, Catalina, Natalia, Diana, Alexandra	-Introducción y presentación -Calentamiento guiado -Proponer movimientos -Caminata guiada -Exploración con sensaciones encontradas -Dibujo -Diálogo final	-Grabación -Bitácoras -Momentos de diálogo
<b>22 de octubre</b>	Catalina, Nicole	-Dialogo inicial -Calentamiento grupal (realizar juntos los movimientos propuestos) -Caminata con pausas -Atender a la respiración -Exploración -Momento de diálogo -Atender a los omóplatos y brazos -Conversación final	-Grabación -Bitácoras -Momentos de diálogo
<b>29 de octubre</b>	Kimberly, Natalia, Nicole	-Conversación inicial -Calentamiento grupal (realizar juntos los movimientos propuestos) -Sensibilización del eje axial -Momento de diálogo -Espejo -Conversación final	-Grabación -Bitácoras -Momentos de diálogo
<b>12 de noviembre</b>	Catalina	-Conversación inicial -Calentamiento grupal (realizar juntos los movimientos propuestos) -Preparando el cuerpo (masajes) -Explorando el cuerpo -Sensibilización del eje axial -Espejo	-Grabación -Bitácoras -Momentos de diálogo
<b>19 de noviembre</b>	Catalina, Natalia	-Conversación inicial -Calentamiento grupal (realizar juntos los movimientos propuestos) -Espejo -Baïlar en la oscuridad -Atención al eje axial -Conversación final	-Grabación -Bitácoras -Momentos de diálogo
<b>26 de noviembre</b>	Catalina, Nicole	-Conversación inicial -Calentamiento grupal (realizar juntos los movimientos propuestos) -Coro -Bailar en la oscuridad -Conversación final	-Grabación -Bitácoras -Momentos de diálogo

**3.1.1. Participantes**

Es importante mencionar que el número de inscritos de este taller fue 21, de los cuales se seleccionó a 10. En la primera sesión asistieron 5 participantes. Solo Catalina, Kimberly y Natalia continuaron con el taller. Aunque las tres siguieron asistiendo al taller, faltaron en varias ocasiones y en las sesiones nunca coincidieron las 3. Por lo general había una o dos

participantes por sesión. Cabe resaltar que para el taller se contó con el apoyo de Nicole para el registro audiovisual. Cuando sólo asistía una de las participantes y no era posible realizar las dinámicas en parejas o grupales satisfactoriamente, Nicole era invitada a participar de la sesión.

### **3.1.2. Primeros hallazgos**

Esta información proviene de mis observaciones y percepciones que surgen durante el desarrollo de las sesiones, lo registrado en mi bitácora, lo expresado en los momentos de diálogo por parte de las participantes, lo registrado en las bitácoras de las participantes, el registro audiovisual y la encuesta final.

La estructura de las sesiones planteadas para este primer taller no se pudo respetar completamente. Un primer elemento presente en la estructura que sí se llevó a la práctica fue el círculo de conversación inicial, momento imprescindible para sincronizar como grupo, recoger el estado de llegada y necesidades individuales para abordar la sesión. Esta información permitía tomar en cuenta su estado y necesidades para abordar las dinámicas de la sesión. Otras partes de la estructura del taller que se pudieron seguir en todas las sesiones fueron la del calentamiento grupal y lúdico, así como, la del círculo de conversación final. Esta última se realizó en varias sesiones de manera rápida por falta de tiempo.

En la estructura planeada había dinámicas de juego que no se pudieron realizar, ya que estaban diseñadas para un número mayor de personas de las que asistieron al taller y no se pudo adaptarlas. También se realizaron las dinámicas de sensibilización anatómica y otros ejercicios de expresión corporal con foco en el desarrollo de un lenguaje corporal propio, del imaginario y de la expresión mediante el movimiento. Estas últimas no se realizaron de la forma planteada en el diseño del taller ya que cuando alguna de las participantes faltaba y no hacía un ejercicio, se volvía a realizar en la siguiente sesión a la que asistiera para que

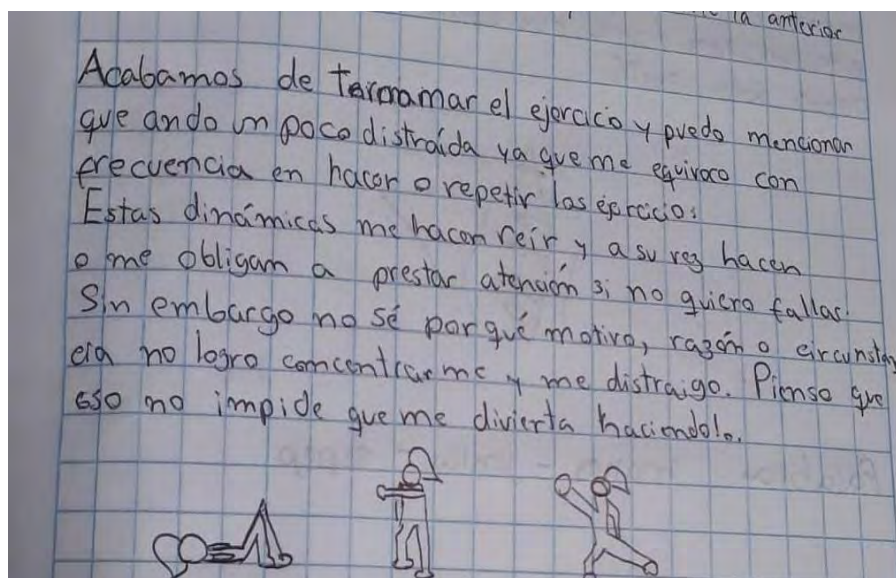
experimentara la dinámica. Por ello, muchos ejercicios se llevaron a cabo en sesiones en las que no estaban planificados realizarse.

El calentamiento en todas las sesiones se dio de manera colectiva. En este se proponían movimientos por cada participante y luego los realizaban todos juntos, para después acumularlos y formar una secuencia. En un principio, este calentamiento estaba pensado para utilizarse en una sola sesión, como un ejercicio para desarrollar la atención y con el fin de expresar el movimiento propio. Sin embargo, se utilizó en todas las sesiones ya que al realizarlo en la primera clase noté que funcionaba de manera más eficiente que el calentamiento guiado realizado previamente. En el calentamiento guiado con el que inició la primera sesión noté que las participantes se mostraban inseguras de sus movimientos y preocupadas de realizarlos correctamente; les costaba realizar los movimientos y observarme como ejemplo al mismo tiempo.

Cuando se cambió la dinámica a la del calentamiento colectivo, este ejercicio dio seguridad a las participantes en los movimientos que realizaban y proponían. La propuesta colectiva generaba confianza en el grupo al moverse mientras eran observadas por las otras. También fue un espacio en el que requerían estar atentas, pero de una manera divertida y en el que se aceptaba el error y el olvidar algún movimiento propuesto.

**Figura 7**

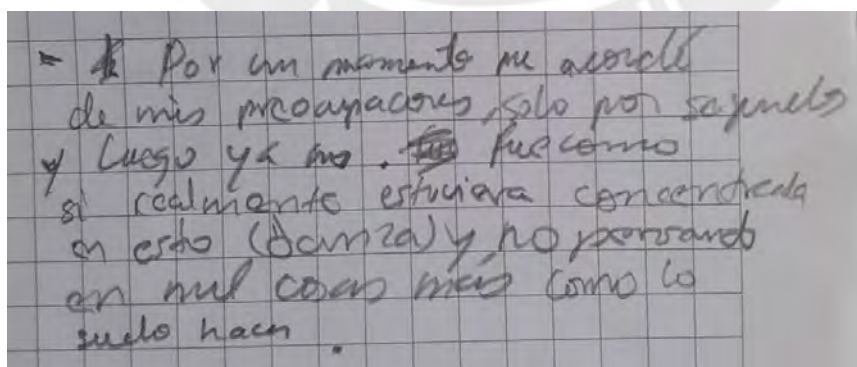
Bitácora de Kimberly del calentamiento de la sesión 3 del Taller 1



En los ejercicios de sensibilización corporal se encontró que para algunas de las participantes era un momento para ellas mismas en el que podían tener una pausa y solo estar y percibirse en el presente, lo cual valoraban ya que no tenían momentos como ese en su cotidianidad. Se halló que no encontraban estos momentos de pausa para ellas ya que en su día a día, sentían presión por ser productivas y por realizar tareas en sus tiempos libres, sino sentían que perdían el tiempo.

**Figura 8**

Extracto de bitácora de Natalia de la sesión 3 del taller 1



Como se observa en el extracto de la Figura 8, “Por un momento me acordé de mis preocupaciones solo por segundos y luego ya no. Fue como si realmente estuviera concentrada en esto (danza) y no pensando en mil cosas más como lo suelo hacer”; Natalia,

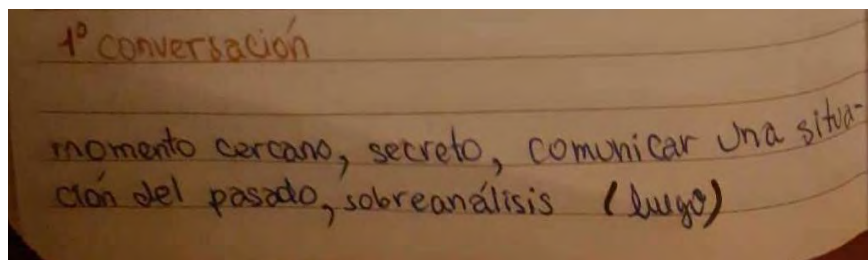
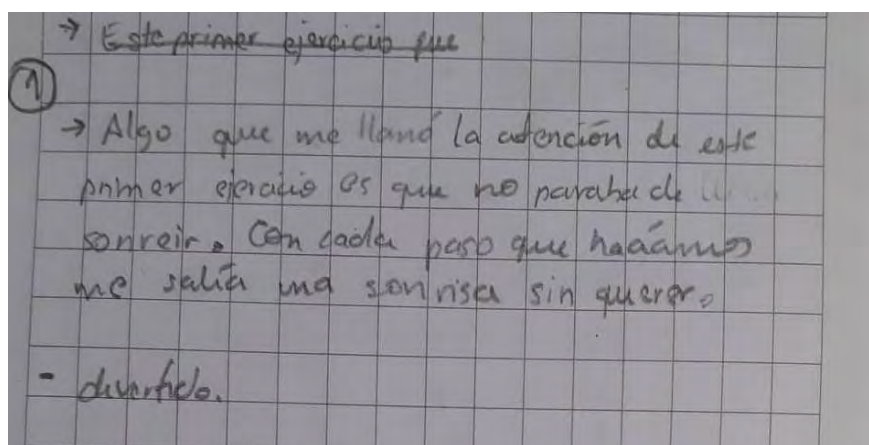
mediante el ejercicio realizado, pudo desconectarse de sus pensamientos intrusivos sintiéndose en el presente y centrada en lo que estaba haciendo, bailando.

Para otras participantes, las dinámicas de sensibilización era un momento en el que no sentían bienestar. Se encontraban solas con sus pensamientos y emociones que podían ser negativos o nostálgicos. Asimismo estos momentos fueron desagradables para algunas de las participantes ya que al encontrarse solas con sus pensamientos, estos eran intrusivos y algunas manifestaron sentir como consecuencia dolor, malestar físico o emocional.

Por otro lado, en las dinámicas de mayor movimiento de la clase, para la mayoría de las participantes fue un espacio de bienestar y felicidad en el que no sobre pensaban ni tenían pensamientos intrusivos y sentían que eran solo ellas moviéndose en el presente. Algunas participantes mencionaron que en el inicio de estas dinámicas sobre pensaban sus acciones o su atención estaba centrada en situaciones y preocupaciones externas al taller, sin embargo, con forme avanzaba la dinámica pensaban en el presente sin juzgarse y disfrutando de encontrarse en movimiento.

En los espacios de diálogo las participantes manifestaron que en los ejercicios grupales y en parejas sentían conexión, así como una comunicación no verbal generada por el movimiento.

Otro hallazgo relevante recogido durante el taller es que, según lo expresado en las bitácoras de las participantes, el taller fue un espacio en el cual se sintieron cómodas, en bienestar, se divertían y se sentían seguras de compartir experiencias íntimas sin ser juzgadas. A continuación, dos ejemplos.

**Figura 9***Bitácora de Catalina de la sesión 2***Figura 10***Bitácora de Natalia de la sesión*

Creo que es importante mencionar los hallazgos del taller recogidos por medio de las encuestas finales. Esta encuesta fue respondida por dos de las participantes. En primer lugar, ambas mencionan que hubieran preferido que las sesiones del taller fueran días de semana y no sábados, ya que se les dificultaba ir a la universidad solo por el taller por un tema de tiempo y distancia.

Una de las participantes, menciona que el taller la ha ayudado a entender y aceptar su estrés, así como a ser consciente de su cuerpo y movimientos en su cotidianidad. Esto le ha permitido darse cuenta de que, cuando hace su rutina cotidiana, ignora la forma en que se mueve y realiza sus movimientos en automático. Del mismo modo le ha ayudado a comprender nuevas formas de canalizar sus movimientos y emociones en las que participa activamente, y ahora las incluye en su rutina diaria. Aunque este último testimonio es solo de una de las participantes, es una muestra de los alcances del taller y del posible impacto o beneficio a las participantes.

El primer taller brindó información para la ejecución y diseño del segundo taller, y el enfoque de este en el desarrollo de la consciencia y bienestar. En el testimonio de la encuesta de Catalina, se devela un desarrollo en la consciencia. Si bien no menciona que el taller haya reducido su estrés, hace énfasis en la forma en que las herramientas adquiridas en las sesiones han aportado a su bienestar, al incluir los ejercicios del taller en su rutina, y creando un espacio de atención y cuidado a ella misma. El desarrollo en su consciencia ha contribuido en su manejo del estrés como se observa en la siguiente cita: "Me ayudó mucho a estar más cómoda y desarrollar una actitud de apertura y comprensión hacia mi propio estrés" (consultar Anexo 3).

Por último, se presenta un cuadro con los hallazgos más relevantes de las participantes.

**Tabla**

**3**

*Hallazgos de las participantes del taller 1*

<b>Participante</b>	<b>Hallazgos</b>
Kimberly	Pudo encontrar una relación entre sus emociones negativas y tensión en el brazo izquierdo. Identificó que tiene problemas de concentración y que cerrar los ojos le ayuda a centrarse en el momento presente y en las sensaciones corporales.
Natalia	-Se hizo consciente del cuidado que requiere su cuerpo.
Catalina	-Identificó que se desconecta de su cuerpo centrándose en su mente y pensamientos, lo que hace que realice acciones y movimientos en automático. -Los ejercicios del taller la han ayudado a conocer nuevas formas de canalizar sus movimientos siendo activa en estos. -Ha encontrado elementos para incluir en sus rutinas que hacen que sienta mayor bienestar.

**3.2. Segundo Taller**

Este taller se lleva a cabo en el año 2023 durante el mes de octubre como parte de esta investigación. Se realizaron ocho sesiones, de 2 horas de duración, dos veces por semana. Estas sesiones fueron los días jueves de 12pm a 2pm y los viernes de 5pm a 7pm en los salones de FARES. A Continuación se presenta un cuadro con información sobre las sesiones. Para más información sobre las sesiones consultar el anexo 2: Sesiones de aprendizaje del taller 2.

**Tabla**

**4**

## Sesiones del Taller 2

Sesión	Participantes	Dinámicas realizadas	Recojo de información
<b>Cuerpo (5 de octubre)</b>	Sandra, Amy, Violeta, Yoselin, Luna, Sonia, Donna, Jazmin, Sol, Flavia, Manuela, Tania, Leon, Juan	-Presentación - Calentamiento Grupal -Encontrando mi comodidad -Exploración - Dibujo Conversación final	-Grabación -Bitácoras -Momentos de diálogo
<b>Respiración (12 de octubre)</b>	Sandra, Amy	-Conversación inicial -Calentamiento -Reloj / Carrera lenta -Respirando con el cuerpo -Cardumen - Conversación final	-Grabación -Bitácoras -Diálogos
<b>Columna (13 de octubre)</b>	Sandra, Violeta	-Conversación inicial -Calentamiento - Juego de la botella -Percibiendo el axis -El espejo -Conversación final	-Grabación -Bitácoras -Momentos de diálogo
<b>Tensión (16 de octubre)</b>	Antonia, Daniel, Luna	-Conversación inicial -Calentamiento -Reloj / Carrera lenta -Relajando el cuerpo -Cadena -Conversación final	-Grabación -Bitácoras -Momentos de diálogo
<b>Atención (19 de octubre)</b>	Antonia, Daniel, Sandra, Violeta, Catalina, Luna, Amy, Yoselin	-Conversación inicial -Calentamiento -Caminatas -Bailando con palabras -Atender al pensamiento -Conversación final	-Grabación -Bitácoras -Momentos de diálogo
<b>Piernas ( 20 de octubre)</b>	Catalina, Sandra	-Conversación inicial -Calentamiento -Pisarse -Percibiendo las piernas -Bailar con las piernas - Conversación final	-Grabación -Bitácoras -Momentos de diálogo
<b>Brazos (26 de octubre)</b>	Catalina, Sandra, Luna	-Conversación inicial -Calentamiento -Caminatas con encuentros -Percibiendo los brazos -Conversación - Conversación final	-Grabación -Bitácoras -Momentos de diálogo
<b>Sesión final ( 27 de octubre)</b>	Catalina, Sandra, Amy, Violeta	-Conversación inicial -Calentamiento -Bailando en la oscuridad -Acompañarse -Dibujo -Encuesta -Conversación final	-Grabación -Bitácoras -Momentos de diálogo

**3.2.1. Participantes**

En este segundo taller el número de inscritos fue 40, de los cuales fueron seleccionados 33. En la primera sesión asistieron 13 y 11 de ellos firmaron el consentimiento

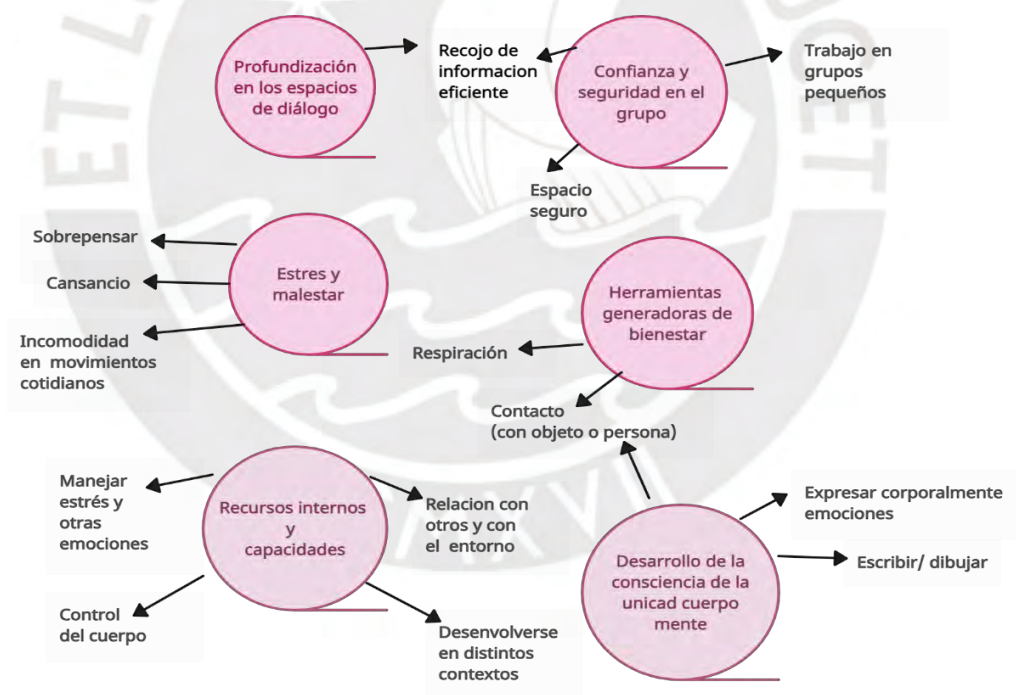
informado. De estos 11 continuaron asistiendo 6 y en la cuarta sesión se integraron Antonia y Daniel, quienes me escribieron consultando si podían unirse al taller. Es importante mencionar que una de las participantes del primer taller, Catalina, volvió a participar en este. En este taller, a la primera sesión asistieron dos hombres y aunque ninguno continuó asistiendo luego se integró Daniel. Por último, a diferencia del primer taller, en este hubo 3 participantes que tenían experiencia con la danza, Sandra con las danzas folklóricas y Amy y Sonia en danza contemporánea.

### 3.2.2. Hallazgos del Taller dos

A continuación, se muestra un mapa conceptual de los hallazgos del taller 2:

**Figura 11**

*Hallazgos del segundo taller*



**3.2.2.1. Profundización en los espacios de diálogo.** Cabe resaltar que en este taller los espacios de conversación tuvieron gran relevancia, ya que en estos se profundizó en las experiencias y percepciones de las y los participantes en los ejercicios propuestos en las sesiones. En un primer momento de las conversaciones compartieron sus percepciones y

expresaron algunos aspectos de las dinámicas en los cuales se habían enfocado. Luego, mediante las preguntas que planteaba, buscaba que reflexionaran y compartieran su experiencia atendiendo a las sensaciones, movimientos, emociones y pensamientos que habían surgido durante las dinámicas realizadas. En el transcurso de las sesiones, se pudo observar un incremento en el detalle de las vivencias en relación a las sensaciones, emociones, movimientos y pensamientos que habían surgido en la práctica.

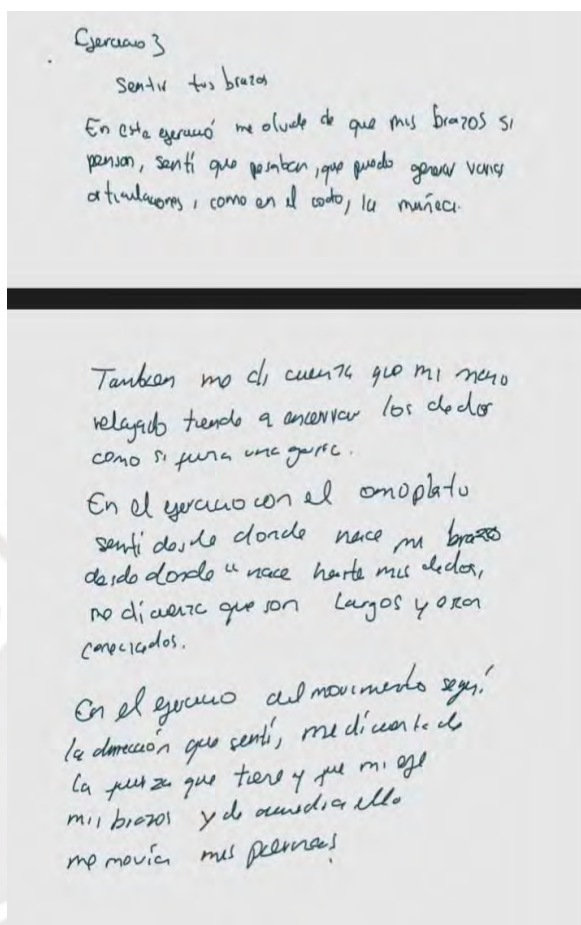
### Figura 12

*Bitácora de Luna de la sesión 1*



Figura 13

Bitácora de Luna de la sesión 7



Como se observa en las bitácoras de Luna existe desarrollo en su expresión por escrito acerca de las dinámicas realizadas en clase. En la Figura 11, escribe acerca de la sensación corporal encontrada en el ejercicio y la relaciona con la imagen de una pluma, complementando la explicación con un dibujo. En la figura 12: “Sentir tus brazos. En este ejercicio me olvidé de que mis brazos si pesan, sentí que me pesaban, que puedo generar varias articulaciones, como el codo, la muñeca. También me di cuenta de que mi mano relajada tiende a encerrar los dedos como si fueran una garra. En el ejercicio con el omoplato sentí dónde nacía su brazo, desde donde nace hasta mis dedos. Me di cuenta de que son largos y eran conectados. En el ejercicio del movimiento según la dirección que sentí me di cuenta de la fuerza que tiene y mi eje mis brazos y me movía y ello me movía las piernas”. Luna escribe acerca del ejercicio realizado, explicando sus sensaciones de manera más

específica nombrando partes de su cuerpo y características encontradas. De esta manera se observa mayor detalle al momento de referirse y explicar sus vivencias. Otro aspecto importante sobre los momentos de diálogo en este taller, es que para las y los participantes fue un espacio en el que se generó conexión con el grupo. Como afirma Violeta en la encuesta final "conversar en círculo sobre cómo nos sentíamos de cada uno de los ejercicios, escuchar a mis compañeros reflexionar y tener problemas similares a los míos me daba una sensación de calma y de fraternidad" (consultar Anexo 4: Encuesta final, del taller 2). De esta manera, los espacios de diálogo crearon empatía entre las y los participantes, así como permitieron que se vieran reflejados e identificados en otros a través de las vivencias que se compartían.

**3.2.2.2. Confianza y comodidad en el grupo.** Es relevante mencionar que algunas de las participantes comentaron que se sentían más cómodas y con mayor confianza en las sesiones en las que asistían menos personas. Las y los participantes afirmaban que al inicio de las sesiones se sentían inseguros acerca de sus movimientos, y de ser observados e iban ganando confianza gradualmente. A lo largo del taller pude observar que en las sesiones a las que asistían mayor cantidad de personas, estas se mostraban más tímidas al moverse y proponer movimientos que en las sesiones a las que asistían un número menor. Este hecho ocurría en el calentamiento grupal, en el que cada participante tenía que proponer el movimiento que eligiera. En esta dinámica, se demoraban al elegir un movimiento y en los momentos de diálogo, así como en sus bitácoras expresaban sentir vergüenza e inseguridad al seleccionar los movimientos por temor a realizar uno incorrecto. Por otro lado, cuando asistían pocas personas, este ejercicio se realizaba de una forma más fluida, podía observar su corporalidad más relajada y había más momentos de risas de cuando a alguien le resultaba difícil algún movimiento o lo olvidaba.

Asimismo, esta confianza y timidez que se relacionaba con el número de asistentes a las sesiones, la observé en las dinámicas de expresión grupales. Un ejemplo de ello es el ejercicio realizado en la sesión 5, que consistía en caminatas que se detenían cuando uno de los integrantes decidía parar y se reanudaban cuando otro empezaba a caminar (Consultar Anexo 2: Sesiones de aprendizaje taller 2). En este ejercicio observé que en un inicio dudaban en detenerse y nadie tomaba la iniciativa de hacerlo. En el desarrollo de la dinámica percibí que fueron entrando en confianza con el grupo, se comunicaban mediante la mirada y la dinámica se hacía más fluida, ya que las y los participantes tenían la iniciativa de tomar el rol de dirigir al grupo. Cuando las sesiones eran con menor cantidad de asistentes, en las dinámicas de expresión en las que las y los participantes debían tomar el rol de proponer movimientos, lo hacían con más confianza y en las dinámicas interactuaban y se relacionaban con mayor comodidad con sus compañeras. Asimismo, en los momentos de diálogo se generaba una mayor conexión y confianza; las participantes, además de compartir sus experiencias sobre los ejercicios tocaban temas personales y compartían experiencias más íntimas. Violeta compartió en la tercera sesión del taller, en la que sólo habían asistido ella y Sandra, que se sentía más cómoda al moverse y al bailar y que al trabajar con pocas personas, sentía que el espacio era más íntimo y podía expresarse con mayor libertad (comunicación personal, 13 de octubre, 2023).

**3.2.2.3. Estrés y malestar.** La mayoría de las y los participantes iniciaron el taller con cierta consciencia de las situaciones y estímulos que les generaban estrés, así como, conociendo los síntomas con los que lo experimentaban. Los que más se repetían según lo expresado en los momentos de diálogo y en el formulario de inscripción eran: tensión muscular, dolor de cabeza, sobre pensar, dolor de espalda, ansiedad y problemas de concentración. Las dinámicas realizadas en las sesiones contribuyeron a que las y los participantes reconocieran dentro del espacio del taller, la forma en que el sobre pensar y

pensamientos intrusivos les generaban sensaciones de malestar, tensión muscular y cómo olvidarse de sus cuerpos les dificultaba concentrarse en el presente. Mediante los ejercicios vivenciales profundizaron en las formas como experimentaban el estrés, reconociéndolas y comprendiéndolas. Esto permitió que encontraran o buscaran desde la práctica formas de manejar o disminuir estos síntomas, en beneficio de su bienestar. En el siguiente cuadro se puede observar distintos estímulos que las y los participantes mencionaron que les causaban estrés, así como los síntomas con los que lo experimentaban:

**Tabla**

5

*Síntomas y estímulos causantes de estrés*

Participante	Síntomas del estrés	Estímulos que causan el estrés
Amy	Rascarse, sudor en las manos, dolor de cabeza	Presión por exámenes
Sandra	Tensión y dolor en hombros y columna, dolor de cabeza y estómago	Presión por mantener su beca, socializar, manejo del tiempo
Catalina	Rigidez en el cuerpo y desconexión de atención a partes móviles. Pensamientos recurrentes de preocupación. Ciclos biológicos alterados (hipersomnio, falta de apetito), comportamientos alterados (aislarse y querer controlar todo)	Socializar, pensamientos sobre el futuro, convivencia con compañeros de clases
Violeta	Dolor de cabeza y espalda	---
Antonia	Falta de concentración, procrastinar, ansiedad, comer en exceso	Sentirse inproductiva, sobrepensar
Daniel	Abrumarse, ganas de llorar, procrastinación, tics, temblar	----
Yosselin	-----	----
Luna	Preocupación excesiva, procrastinación, pensamientos negativos, ganas de llorar, pérdida de cabello	Presión por entregas, procrastinar, manejo de tiempos

Mediante las distintas dinámicas propuestas en el taller identificaron que les causaban malestar, percibiendo la forma en que se mueven, las sensaciones que encontraban, y las emociones que surgían. De esta manera, la consciencia les permite identificar y reflexionar acerca de sensaciones incómodas y elementos que les causan malestar o estrés.

En el caso de Sandra, notó que se le dificulta relajar las piernas en un ejercicio en el que su compañera debía moverla por ella. Al reflexionar acerca de esto llegó a la conclusión de que no relajaba por completo la pierna para ayudar a su compañera y que la pierna no le pesara. Asimismo, le hice recordar un ejercicio en el que había sentido incomodidad y

tensión. La dinámica consistía en dar presencia a la respiración de su compañera mediante el tacto. Cuando realizó el ejercicio en el rol de dar presencia a su compañera, lo hizo en posiciones incómodas para no molestarla. De esta manera Sandra identificó que en ocasiones pone primero la comodidad y bienestar del otro y que esta preocupación se refleja en su cuerpo (consultar Anexo 2: sesión de aprendizajes del taller 2).

Por otro lado, Antonia, en un ejercicio que consistía en caminar, identificó que en contextos externos al taller, caminar por mucho tiempo y rápido le generaba una sensación de ansiedad e incomodidad, sin embargo, en las dinámicas realizadas se sentía cómoda sin saber por qué. Esta experiencia pudo ser un posible aprendizaje para transformar algo negativo en positivo. Considero que si la participante en cuestión hubiera asistido a más sesiones, mediante los ejercicios y exploraciones podría haber identificado qué elemento era el que hacía que se sintiera cómoda al caminar en las sesiones del taller. Violeta también pudo identificar en uno de los ejercicios una situación que le causaba malestar en el taller y en otros contextos. La dinámica “Bailando las palabras” realizada en la sesión 5, consistía en que las y los participantes debían dar instrucciones a sus compañeras para que estas se movieran y luego se intercambiaban los roles (Consultar anexo 2: Sesiones de aprendizaje del taller 2). Violeta reconoció que durante el ejercicio su atención estaba dispersa por lo que no podía decidir qué indicaciones dar a su compañera. Asimismo, cuando cambiaron de rol, no sabía qué movimientos realizar para seguir las indicaciones de su compañera y cuando se movía se sentía incómoda por lo que cambiaba de movimiento. Esto le generaba incertidumbre y una sensación de malestar y ansiedad. Por otro lado, en los círculos de conversación mencionaba que en su cotidianidad tenía pensamientos dispersos que le dificultaban atender una sola cosa, lo cual también le generaba malestar y ansiedad.

Un síntoma del estrés que las y los participantes mencionaron haber identificado es el cansancio físico y mental. En las dinámicas del taller notaban que cuando estaban estresadas

llegaban a la sesión sintiéndose pesadas y sin ganas de moverse, sin embargo, con los ejercicios y el movimiento se percibían con más energía. Luna fue una de las participantes que experimentaba la sensación de cansancio. En su entrevista mencionó que, en épocas de exámenes, cuando se sentía muy estresada y cansada, dormía mucho (Consultar anexo 7: Entrevista a Luna). Por otro lado, Catalina comentó que el estrés le generaba hipersomnio y tenía periodos en los que llegaba a dormir por 48 horas seguidas. En la actualidad cuando se siente muy cansada y se le dificulta despertarse realiza pequeños movimientos internos, hasta que estos se van volviendo más grandes y consigue levantarse. Esto hace que le sea más fácil despertar de una forma gradual y amable con su cuerpo, escuchándolo y activando cada una de sus partes (Consultar Anexo 5).

**3.2.2.4. Herramientas generadoras de bienestar.** Así como las y los participantes identificaron elementos que les causaban malestar e incomodidad, pudieron identificar recursos y herramientas que aportaban a su bienestar. A continuación se presentan las herramientas halladas por las y los participantes que aportaron a su bienestar así como las sensaciones positivas encontradas en las dinámicas realizadas:

## Tabla

6

## Hallazgos de herramientas de bienestar y aportes

Participante	Ejercicios/Herramientas	De qué manera aportan al bienestar
Amy	-Ejercicio de caminar lento. - Ejercicio de bailar libremente sin indicaciones	- Consciencia del cuerpo y del control sobre este - Sentirse libre y relajada
Sandra	-Ejercicios de percepción a la respiración -Danza libre y luego escribir la experiencia	-Ayudan a conectar con su cuerpo y ser más consciente de cómo se encuentra. Sentirse relajada y confiada. - Expresar e identificar emociones.
Catalina	-Masajes con pelotas - Reconocimiento corporal por medio de la respiración -Movimientos graduales (de pequeños a grandes y viceversa) -Ejercicio de bailar y luego escribir	-Conectar con el cuerpo en momentos de disociación -Relajarse para despertar o dormir -Identificar sensaciones y emociones que luego puede verbalizar mejor. Se siente capaz de resolver situaciones
Violeta	-Ejercicio de lanzar y atrapar la pelota -Círculos de conversación	-Reconocer el control que tiene sobre su cuerpo -Empatizar con los otros, sensación de calma y fraternidad
Antonia	---	---
Daniel	-Echarse en el suelo centrándose en su respiración y atendiendo a donde se dirigen sus pensamientos	- Lo ayuda a identificar cómo se siente respecto a lo que lo rodea en ese momento
Yosselin	-Espejo -Bailar libremente	
Luna	-Estar en el piso sintiendo su cuerpo y atendiendo a sus pensamientos y emociones -Bailar libremente -Caminar concentrándose en cómo se encuentra una parte del cuerpo.	- Le dio sensación de relajación y tuvo un momento para centrarse en ella sin distracciones. - Le ayuda a liberarse de emociones negativas y al terminar se siente con más energías

La respiración fue un elemento que se encontró presente en todas las sesiones, al cual se invitaba a atender y facilitaba identificar sensaciones de bienestar o incomodidad. La consciencia de la respiración no solo hizo que percibieran su cuerpo, sino que les generaba tranquilidad y paz. Asimismo, al atender a la respiración se hicieron conscientes de las formas en que esta influye sus movimientos. Como mencionó Amy, al concentrarse en la respiración cuando tenía que realizar movimientos controlados y lentos, hacía que estos fuesen más precisos, que no tuviera que realizar sobre esfuerzo para realizarlos, lo que hacía que se sintiera más cómoda. Por otro lado, mediante la respiración y el masajear el cuerpo rodando por el suelo, Daniel identificó que la tensión corporal que sentía se aliviaba cuando

realizaba torsiones. Asimismo, Luna y Violeta antes percibían su columna y brazos como un bloque. Con la ayuda de la respiración y el tacto de sus compañeras, sintieron las vértebras de la columna y los huesos de los brazos, lo que les dio mayor movilidad en estas zonas. De esta manera, encontrar mayor libertad en el movimiento, hizo que sintieran menor tensión muscular y que percibieran conexión de la columna y brazos en relación a otras partes del cuerpo. Los movimientos que realizaban iniciándose desde la columna o brazos tenían un impacto en sus cuerpos como unidad.

**Figura 14**

*Dinámica de sensibilización del eje axial realizada en la sesión 3 del Taller 2*



**3.2.2.5. Desarrollo de la consciencia de la unidad cuerpo-mente.** En este taller, una gran cantidad de las y los participantes encontraron una conexión con su cuerpo que antes no tenía presente. Normalmente se conectaban más con su mente y sobre pensaban situaciones, lo que les causaba estrés. Desarrollan esta conexión con el cuerpo dándose un

momento para escucharse y moverse percibiendo lo que sienten y hacen en ese momento, sin pensar en sus preocupaciones. En la cotidianidad no tienen espacios para ellos mismos y para escuchar sus cuerpos. Algunas de las herramientas que sienten que les ayudaron a encontrar esta conexión fueron: la atención a la respiración, visualizando el recorrido de la respiración en sus cuerpos; mediante el contacto de sus compañeras, el suelo o algún objeto. Las dinámicas de respiración y contacto facilitaron la percepción del volumen y peso de distintas partes de este cuerpo, finalmente, atender a cómo se sienten en relación al espacio también contribuyó al desarrollo de la conexión con el cuerpo.

**Figura 15**

*Dinámica "Percibiendo mi comodidad" realizada en la primera sesión del Taller 2*



Acerca de esta conexión con el cuerpo, Catalina es un caso particular ya que tiene un diagnóstico de estrés postraumático y episodios de disociación y desconexión con su cuerpo. En la entrevista que le realicé menciona que se percibe como una cabeza y que el estrés hace que sobre piense y que tenga episodios de desrealización, también, afirma que su cuerpo está en un segundo plano actuando y moviéndose de manera automática. En terapia ha trabajado técnicas de aterrizaje para conectar con su cuerpo y no quedar enfrascada en la mente. El movimiento y bailar libremente acompañada de música también le sirve como una técnica de aterrizaje, ya que al bailar percibe que su mente y pensamientos bajan a su cuerpo y se siente

en el presente. Asimismo, al respirar y poner foco en distintas partes de su cuerpo, siente que le da presencia y percibe su cuerpo como una unidad integrada. También mencionó en la entrevista, que para ella el estrés es un cúmulo de emociones y en sus terapias las identificaba mediante varios pasos; sin embargo, la danza es una herramienta complementaria ya que puede materializar sus emociones en un paso. Luego de bailar se siente más capaz de actuar y resolver las situaciones que le preocupan (ver Anexo 5).

Para otras de las participantes, un elemento que también les hizo sentir conexión con el cuerpo y percibirse como una unidad fue su capacidad de expresar corporalmente sus emociones. Sandra mencionó que en ocasiones su cuerpo expresa lo que siente, aunque ella no lo puede verbalizar. Al escribir la experiencia de bailar pudo identificar emociones y sentirse más capaz de manejarlas. De esta manera, Sandra explica durante la entrevista, que escribir es una herramienta que le ayuda a entender emociones y sensaciones corporales, ya que al escribirlas y dibujarlas se materializan. Este proceso le permite conocerse más de manera integral y ser consciente de cómo se siente y de esta manera poder hacer algo al respecto (Consultar Anexo 6: Entrevista a Sandra).

**3.2.2.6. Recursos internos y capacidades.** Otro de los hallazgos que las y los participantes mencionan haber encontrado, es que al ganar conciencia corporal tienen mayor control y confianza sobre sus cuerpos y se sienten capaces de modificar patrones de movimiento o posturales para encontrar su comodidad. También reconocen más capacidades y cualidades para desenvolverse en diversos entornos y al realizar tareas. De esta manera, son más conscientes de lo que pueden hacer con sus cuerpos y de sus recursos internos.

Finalmente, el bienestar encontrado por las y los participantes se manifiesta de forma externa. Las y los participantes mencionan que el bienestar corporal y emocional que sienten al terminar las sesiones se refleja, además de en su corporalidad menos tensa, en sus rostros y

sus expresiones faciales. Asimismo, afirman que, al sentirse bien con ellos mismos, les resulta más fácil desenvolverse en entornos nuevos, así como relacionarse y socializar.

A continuación se presentan un cuadro con los hallazgos de las y los participantes.

**Tabla**

7

*Hallazgos de las y los participantes del taller 2*

<b>Participante</b>	<b>Hallazgos</b>
Catalina	-Se le hace más fácil conectar con su cuerpo y mantenerse en el presente con la ayuda del contacto con algo (una pelota, el suelo) o de alguien. -Bailar y moverse le ayuda a atender a su cuerpo y reconectar con él. -Los brazos la ayudan a abrirse espacio y a tener mayor presencia y a comunicarse con otros.
Amy	-Visualizar la respiración la ha ayudado a habitar los movimientos que realiza y transmitir lo que siente al bailar.
Sandra	-Ha encontrado ejercicios (respiración y bailar y luego escribir) que hacen que sienta menos tensión corporal. También ha encontrado que al escribir puede regular sus emociones y que al sentirse bien física y emocionalmente se le facilita relacionarse con otros. -Se ha hecho consciente del control que tiene sobre su propio cuerpo y de la capacidad que tiene para modificar patrones para su bienestar. -Tomó consciencia de que tiende a sentir tensión por no incomodar al otro y que suele cargar con las responsabilidades de los otros.
Luna	- Algo que le ayuda a conectar con su cuerpo es sentir el peso y dimensiones de partes específicas de este. - La música la tranquiliza y moverse al ritmo de esta y siguiendo su melodía le ayuda a conectar con el cuerpo. -Identificó que el movimiento de una parte del cuerpo afecta una parte a las demás. -Se siente más cómoda, moviéndose lento
Antonia	-Encontrarse en actividad física hace que se concentre en lo que está haciendo, no sobre piense y se relaje y divierta.
Daniel	-Notó que en la mayoría de los ejercicios atiende a lo que lo rodea (espacio, personas).
Violeta	-La respiración le ayuda a manejar momentos en los que sobre piensa y a sentirse en el presente.
Yosselin	-Ha empezado a encontrar formas de transmitir y expresar corporalmente sus emociones.

**Conclusiones**

Luego de la ejecución de los dos talleres de esta investigación considero que se alcanzaron los objetivos planteados en cierta medida. Las dinámicas del taller permitieron que las y los participantes desarrollaran su consciencia en distintos niveles. Los talleres brindaron una aproximación al movimiento y la danza como herramientas de autoconocimiento y consciencia, para que se siga profundizando en su práctica, exploración y hallazgos personales.

En esta investigación, las y los participantes encontraron un espacio más de cuidado personal que se suma a otros que brinda la universidad. En este pudieron atender sus cuerpos y emociones, lo cual los relajaba del estrés y generaba bienestar. Los aprendizajes permitieron que reconocieran sus capacidades y recursos internos y corporales para gestionar emociones, situaciones de estrés y poder generar cambios comprendiendo con mayor profundidad la forma en que les afectan distintos contextos y como se involucran en ellos sus cuerpos.

Las conclusiones finales se organizan desde las siguientes aproximaciones: mi perspectiva como investigadora, los alcances y objetivos de esta investigación y las observaciones hacia futuros talleres para el desarrollo de la consciencia en beneficio del manejo del estrés académico.

### **Mirada de la investigadora**

Desde mi rol de investigadora y participando en las sesiones del taller pude observar y reflexionar sobre elementos que contribuyeron a la integración y aplicación de los aprendizajes de las y los participantes. Desde esta mirada se agrupan los logros de las y los participantes, los obstáculos de la investigación y el trabajo de contención y cuidado brindado dentro del taller.

En ambos talleres las y los participantes que asistieron con mayor continuidad a las sesiones fueron quienes pudieron desarrollar en un grado mayor su consciencia e integrar los aprendizajes del taller y hallazgos personales a su cotidianidad, aplicándolos en otros contextos. Asimismo, pude seguir con mayor detalle y cercanía el proceso y desarrollo de las y los participantes que venían con regularidad, además de percibir cambios en su movimiento, en su aproximación a los ejercicios del taller y en la forma en que expresaban sus vivencias.

En participantes como Catalina o Sandra, cuyo desarrollo en el taller fue constante, pude reconocer que, con el transcurso de las sesiones, se expresaban con mayor especificidad acerca de sus experiencias en las dinámicas trabajadas y se les hacía más fácil identificar y verbalizar las herramientas que les generaban bienestar. También percibía que ganaban confianza, lo cual se reflejaba en sus movimientos. En el caso de Catalina, quien participó en los dos talleres, pude observar un gran cambio en su movimiento y en su actitud en las sesiones. En los ejercicios y exploraciones pasó de guiarse por mi movimiento e indicaciones, realizar movimientos pequeños e inseguros, a moverse con mayor seguridad, abarcando el espacio y con una intención clara. Asimismo, en los ejercicios de exploración, tenía la iniciativa de probar movimientos y dinámicas que no habían sido indicadas. Por el testimonio de Catalina y lo observado en su proceso, el cambio en su movimiento se debe a la exploración de recursos brindados en el taller, adaptándolos a sus necesidades relacionadas con el bienestar y comodidad. Esta apropiación de herramientas permitió que las aplicara de forma autónoma en otros contextos. La aplicación de los ejercicios y aprendizajes del taller, además de afectar a su movimiento y corporalidad, generó cambios en sus vivencias de estrés y estrategias para manejarlo. Un ejemplo de cómo los aprendizajes del taller han cambiado su experiencia en relación al estrés es que, ahora una estrategia aprendida en el taller, que utiliza cuando tiene episodios de disociación por estrés, es masajearse con una pelota de tenis. Esto ayuda a que despierte su cuerpo y se sienta conectada a este y al presente.

Otro grupo de participantes del taller tuvo un proceso menos constante, en el que pudieron identificar herramientas y elementos de los ejercicios que les generaban bienestar y contribuían al manejo del estrés, sin embargo, al explicarlos lo hacían de manera superficial. Este grupo de participantes pudo tener un acercamiento al movimiento, y al desarrollo de la consciencia, llevándose ciertos aprendizajes con un potencial de ser profundizados y desarrollados en un futuro, mediante prácticas corporales. Asimismo, pudieron concientizar

que el espacio del taller era uno de cuidado, relajación y diversión, para hacer pausa a sus problemas y concentrarse en el momento presente. Además, reconocieron que necesitaban más espacios como el del taller para sobrellevar el estrés.

Es importante mencionar que ciertos obstáculos que en un principio pensé que iban a perjudicar los talleres, resultaron en aprendizajes que beneficiaron a la investigación. En primer lugar, está el hecho de no haber seguido la estructura diseñada para las sesiones del primer taller. Esto me permitió reflexionar sobre el contenido de las sesiones, los temas que se tocaban y sobre los motivos por los que no se pudo seguir la estructura planteada. Con la base de estos aprendizajes pude diseñar las sesiones de una manera más eficaz y ordenada que se pudo seguir en el segundo taller. Asimismo, la experiencia de la ejecución del primer taller me permitió crear una estructura y metodología de enseñanza pensada en los objetivos del taller y en desarrollar la consciencia, enfocando cada sesión en un tema.

Otro elemento que en un principio pensé que perjudicaría la investigación, fue la reducida cantidad de participantes que asistían a las sesiones. En el primer taller lo consideraba un problema ya que impedía que se realizaran ciertas dinámicas grupales. Luego de finalizar ambos talleres considero que trabajar con un número reducido de participantes fue un elemento positivo. El trabajo con pocas personas permitió que las participantes tuvieran mayor tiempo para realizar las dinámicas y que yo pudiera observar cómo se desenvolvía cada participante detalladamente y resolver dudas. También había mayor tiempo para compartir y reflexionar sobre las dinámicas del taller y se creó mayor conexión en el grupo. Al existir confianza e intimidad entre las personas presentes en la sesión, las dinámicas en parejas que implicaban el tacto, así como las grupales, se realizaban con mayor apertura y sin temor a ser juzgados ni a incomodar al otro. Esto permitió que las y los participantes se involucraran sin estar pendientes de ser observados por los otros y que sintieran libertad de explorar de acuerdo a sus necesidades individuales. Del mismo modo, en

los momentos de diálogo, la comodidad entre las y los asistentes de la sesión ayudó a que compartieran sus percepciones y hallazgos personales de manera fiel ya que no sentían temor de estar compartiendo algo equivocado. Estos factores permitieron que el recojo de información fuera más eficaz.

El ambiente de cuidado y confianza del taller creó un espacio propicio para la exploración y descubrimiento de forma amable, tomando en cuenta las características y necesidades de cada participante. Asimismo, este espacio seguro permitió que las y los participantes pudieran expresarse y compartir percepciones libremente. Por último, la intimidad creada por las experiencias de movimiento compartidas dentro del espacio del taller abrió la posibilidad de conocerse entre los asistentes.

### **Alcance de los objetivos**

Considero que es importante reflexionar acerca de los objetivos que se plantearon alcanzar en esta investigación, y analizar en qué medida se cumplieron. En primer lugar, se planteó crear una metodología que contribuyera al diseño de un taller que brinde recursos para el manejo del estrés mediante la danza y movimiento. Se identificaron recursos como el uso del tacto, la música, el dibujo y la escritura, ejercicios de espejar, espacios de diálogo, dinámicas de sensibilización, lúdicas y de expresión, y se sistematizaron en estrategias metodológicas. La metodología planteada contribuyó al objetivo de los talleres, que era que las y los participantes llegaran a identificar ejercicios y dinámicas que les generen sensaciones positivas y de bienestar que ayuden a contrarrestar el estrés.

Otro objetivo de los talleres fue el brindar herramientas que facilitaran a las y los participantes a identificar estímulos que les causaran estrés, entre los que están: la presión por exámenes y carga académica, mantener buenas calificaciones, el manejo del tiempo, socializar, sobre pensar y pensamientos sobre el futuro, procrastinar y sensación de improductividad. Las y los participantes de ambos talleres iniciaron las sesiones con cierta

conciencia sobre las situaciones que les causaban estrés, así como de los síntomas con los que lo vivenciaban. Sin embargo, el taller les facilitó herramientas para reconocer las sensaciones que surgen de situaciones estresantes o de los síntomas del estrés. Estas herramientas también contribuyeron a una mejor comprensión de cómo les afectaba y se sentían respecto al estrés y a identificar qué recursos les ayudaban a manejarlo según sus necesidades personales. De esta manera, las y los participantes reconocen y aceptan su estrés y pueden convivir con este manejándolo de forma más activa y eficiente.

Los talleres buscaban desarrollar la consciencia corporal y la percepción de la unidad cuerpo-mente de las y los participantes. En el segundo taller pude advertir en la mayoría de las y los participantes cierto desarrollo en su consciencia corporal, ya que ampliaron la capacidad de expresarse detalladamente sobre sus experiencias, además, pude observar mayor seguridad e intención en sus movimientos. Al poder verbalizar sus experiencias de movimiento, comprendían lo que sentían y realizaban al moverse. La consciencia desarrollada, se evaluó en su capacidad de identificar y nombrar las herramientas que les generaban bienestar, malestar y las que contribuían al manejo del estrés.

La percepción de la unidad cuerpo-mente también fue un elemento visible. Las y los participantes mencionaron entre sus hallazgos más relevantes, sentir mayor conexión con su cuerpo. Además, afirmaron haber encontrado esta conexión en primer lugar, en las dinámicas de sensibilización, al atender a sus cuerpos mientras se movían, así como con la ayuda del tacto, lo cual hacía que se sintieran más presentes en el espacio y momento presente. También percibieron la conexión cuerpo-mente en las dinámicas de expresión, al sentir que podían transmitir y expresar mediante el cuerpo y movimiento, emociones o ideas.

El último objetivo de esta tesis es brindar herramientas que contribuyan a que las y los participantes de los talleres sean conscientes de los recursos internos que les generan

bienestar. Las y los participantes ganaron seguridad en relación a sus cuerpos y capacidades al haber desarrollado consciencia corporal y conocerse más desde el movimiento y las sensaciones que este les genera. Asimismo, afirmaron que al reconocer sus capacidades, ganaron seguridad al momento de enfrentar situaciones o desenvolverse en distintos contextos, ya que, les hacía sentir en control de ellos mismos y con la capacidad de resolver o adaptarse al entorno en el que se encontrarán.

### **Reflexiones sobre futuros talleres**

Con los resultados de esta investigación, considero que es necesario crear más espacios en contextos académicos que se sumen a los ya existentes e impulsados por la PUCP, dirigidos al bienestar y abordados desde el movimiento, para las y los estudiantes, ya que esta población suele estar bajo presión, estrés y envuelta en actividades sedentarias. Además de ser espacios de relajación, estos desarrollarían la consciencia corporal y mayor confianza en sus cuerpos, lo cual aportaría a que se desenvuelvan en su entorno. Para la realización de futuros talleres de danza y movimiento con el objetivo de desarrollar la conciencia, brindar herramientas para manejar el estrés y reconocer recursos internos de bienestar, considero que podrían realizarse por periodos de mayor duración para que las y los participantes puedan explorar las dinámicas propuestas con más profundidad e interiorizar a conciencia los aprendizajes personales y que puedan llevarlos a la práctica en otros espacios.

Por último, considero que el desarrollo de la consciencia por medio de la danza y movimiento, además de brindar recursos de bienestar integral, aportar en el manejo del estrés, y contribuir a profundizar en el conocimiento sobre la forma en que uno se vincula con el entorno desde su corporalidad, puede abrir la posibilidad de que las y los participantes del taller creen vínculos, conecten y conozcan a otros estudiantes de la universidad desde el movimiento y la empatía, creando una comunidad y red de apoyo que aporte al bienestar.



### Referencias bibliográficas

- Abad, A. (2004). *Historia del Ballet y la Danza Moderna*. Alianza Editorial.
- Aquino, H. (2016). La educación somática como estrategia de cuidado personal. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, (3), 777-778.
- Asian, H. (2017). *La danza como medio de disminución del estrés en estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017*. [Tesis de doctorado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio Cybertesis. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/16519>
- Barragán, R. (2007). El eterno aprendizaje del soma: Análisis de la educación somática y la educación del movimiento en danza. *Cuadernos de música, danza y artes escénicas*, (3), 105-159.
- Cassareto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*, 27 (2), 1-18
- Castro, J. & Uribe, M. (2010). La educación somática: un medio para desarrollar el potencial humano. *Educación física y deporte*, 20 (1), 32-43
- Castro, K. (2019). *La técnica de expresión corporal de la danza, como tratamiento coadyuvante en posibles ataques de pánico*. [Tesis de licenciatura en psicología, Universidad San Francisco de Quito]. Repositorio de la Universidad San Francisco de Quito. <https://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/8147>
- Chodorow, J. (1991). *Dance Therapy and Depth Psychology: The Moving Imagination*. Routledge.
- Sentidos y Percepción del Programa de Educación Somática del Movimiento en la Escuela de Body-Mind Centering. Buenos Aires. CIEC
- Dávila, E. (2023). Estudio de salud mental PUCP 2023: hacemos seguimiento al bienestar de

nuestros estudiantes. *Punto Edu*. [https://puntoedu.pucp.edu.pe/institucional/estudio-de-salud-mental-2023-seguimiento-bienestar/?utm\\_source=boletin&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=boletin\\_puntoedu](https://puntoedu.pucp.edu.pe/institucional/estudio-de-salud-mental-2023-seguimiento-bienestar/?utm_source=boletin&utm_medium=email&utm_campaign=boletin_puntoedu)

Desjardins, V. (2017). *La técnica Alexander: Un valioso método para sentirse más activo y vital*.

Redbook Ediciones.

Dirección de asuntos estudiantiles (DAES). (2021). Novedades.

<https://daes.pucp.edu.pe/noticias/vuelven-baila-por-tu-salud-apaga-tu-mente-y-ponte-en-calma>

Feldenkrais, M. (1985). *Autoconciencia por el movimiento: Ejercicios fáciles para mejorar tu postura, visión, imaginación y desarrollo personal*. Paidós

Fischman, D. (2014). Supuestos básicos de la Danza Movimiento Terapia. En R. Parissi, *Primeras Jornadas Universitarias en Danza Movimiento Terapia. Superando la escisión moderna* (pp.171-209).

Gonzales, G., & Guasone, V. (2013). La educación somática: Cuerpo/Mente/Sentirse/Integrarse. *El Peldaño*, (12), 10-16.

Joly, Y. (2000). El método Feldenkrais de educación somática. *Bulletin de l'association des praticiens de la méthode Feldenkrais de France*, (38), 2-6.

Mamana, S. (2014). *La experiencia del cuerpo vivido* (Presentación para las Jornadas Internacionales sobre la Deconstrucción Corporal). Buenos Aires: Universidad del Centro – UNICEN

Martínez, L. (2012). *Una propuesta de integración psicocorporal a través de la técnica Alexander y la Danza Movimiento Terapia* [Tesina de Maestría, Universidad Autónoma de Barcelona]

- Mora, A. (2011). *El cuerpo en la danza desde la Antropología: Prácticas, representaciones y experiencias durante la formación en danzas clásicas, danza contemporánea y expresión corporal*. [Tesis de doctorado, Universidad Nacional de La Plata]
- Morand, F. (2017). En torno a conceptos generales que definen la Somática. *A.Dnz*, (2), 230–235. <https://revistas.uchile.cl/index.php/ADNZ/article/view/45074>
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo. *Revista Educación*, (02), 171-190.
- Perez, D., & Lawler, D. (2017). *La segunda persona y las emociones*. SADAFA.
- Perez, J., García, R. & Pérez, F. (2020). *Guía para el manejo del estrés académico*. Facultad de psicología Universidad de Valencia.
- Reca, M. (2005). *Qué es danza/movimiento terapia: El cuerpo en danza*. Lumen.
- Rodríguez, H. (2010). La conciencia de lo corporal: una visión fenomenológica cognitiva. *Ideas y Valores*, (142), 25-47
- Rodríguez, R., & Velasco, P. (2014). Construyendo universidades saludables: conciencia corporal y bienestar personal. *Revista Iberoamericana de educación*, (66), 2087-224
- Trilles, K. (2004). El cuerpo vivido. Algunos apuntes desde Merleau-Ponty. *Themata Revista de Filosofía*, (33), 136-140
- Ugena, T. (2014). *La danza y sus aplicaciones en el espacio terapéutico, educativo y social*. [Tesis de doctorado, Universidad Complutense de Madrid].
- Vithoukias, G. (2014). Conciencia y Consciencia: La definición. *Journal of Medicine and Life*, vol.7 (1), 2-6
- Volk, E. (2012). Autoconciencia por el movimiento: Método Feldenkrais. ScienceDirect
- Waissman, B. (2008). Movimiento Auténtico: Mover el cuerpo, mover el alma. *Revista de Terapia*

*Gestalt de la AETG, (28), 1-15*



## **Anexos**

### **Anexo 1. Sesiones de aprendizaje del taller uno**

A continuación, se presenta el diseño realizado para la ejecución del primer taller, en el que se explica cada ejercicio, así como el objetivo de su aplicación en la sesión.

#### **1 (15 de octubre)**

##### **1. Inicio**

Se explica el objetivo del taller y cómo será su desarrollo. Las participantes tienen la oportunidad de presentarse, hablar sobre su relación con el estrés y sobre su experiencia con la danza y movimiento.

##### **2. Calentamiento guiado**

Este ejercicio consiste en calentar el cuerpo para el cuidado de este en las dinámicas posteriores de la sesión. Los movimientos que forman parte del calentamiento son propuestos y explicados por la facilitadora del taller y luego realizados por las participantes.

##### **3. Dinámica de proponer movimientos**

En este ejercicio se invita a las participantes a proponer un movimiento que deseen realizar o que sientan que necesita hacer en ese momento. Todo el grupo lo realiza luego al mismo tiempo. Luego de varias rondas de la dinámica se busca acumular dos movimientos, realizando el movimiento propuesto por la persona sumado al de uno y que todos lo realicen juntos.

##### **4. Caminata guiada por preguntas**

En este momento de la clase se guía a las participantes mediante preguntas e indicaciones acerca de dónde poner el foco de la atención para que de esta manera perciban su estado corporal y mental de ese momento. Estas preguntas son acerca de molestias y que percibieran y formas de cambiarla y la intención de estas preguntas era que realizaran un

mapeo de su cuerpo. Se invita a que realicen los movimientos que sientan necesarios para estar más cómodas. Luego se les indica que vayan al suelo y que sigan realizando los movimientos que necesitan, hasta indicar que se echen en el suelo hasta quedar quietas. Ahí se les invita ser conscientes nuevamente de cómo se sienten, corporalmente y emocionalmente, si sienten o no cambios. Por último, se pide que sientan los movimientos imperceptibles en su cuerpo.

### **5. Exploración**

En esta exploración se invita a las participantes a moverse o bailar con las sensaciones que habían encontrado en la dinámica anterior. También se indica en que pueden moverse en el lugar así como trasladándose por el espacio y atravesando el espacio, pasando entre las otras participantes, con el fin de que la exploración fuera un espacio colectivo. Para finalizar la exploración se indica que fueran haciendo el movimiento más pequeño hasta que no fuera a los ojos, pero que siguiera en su interior.

### **6. Momento de diálogo**

Por último en esta sesión se da un momento para conversar sobre la sesión así como para compartir las experiencias de las y los participantes en los ejercicios y vincularlas a sus vivencias diarias con el estrés. Para finalizar se pide que realizaran un dibujo de sus cuerpos y como los sentían en ese momento.

## **Sesión 2 (22 de octubre)**

### **1. Momento de diálogo**

En este espacio se comparte cómo había sido la semana de las participantes y cómo había influido el estrés en su cotidianidad. Del mismo modo es un espacio para conversar sobre las experiencias con el movimiento y como este había influido positivamente en bienestar en cuanto a una situación personal del pasado.

### **2. Calentamiento**

Este ejercicio tiene el fin de calentar, y preparar el cuerpo para los ejercicios posteriores de la clase, y para su cuidado. En este ejercicio se invita a las participantes a proponer un movimiento que deseen realizar o que sintieran que necesitan hacer en ese momento para calentar su cuerpo para luego realizarlo todas al mismo tiempo

### **3. Caminata.**

En este ejercicio se trabaja la escucha y percepción del grupo así como la atención. También se trata de un momento pensado en generar diversión a las participantes y en que se desarrolle la conexión del grupo. El ejercicio consiste en una caminata por el espacio hasta que una persona se detuviera y al notarlo el grupo parara también. Luego, alguien iniciaba la caminata para que todas lo hicieran. Al desarrollarse el ejercicio se indica que antes de parar realizaran un movimiento, que debían reproducir también las demás del grupo al parar. Finalmente deben realizar un movimiento al volver a iniciar la caminata.

### **4. Ejercicio para atender a la respiración**

Este ejercicio se realiza en parejas y su fin es focalizar la consciencia en la respiración las sensaciones que se encuentran al atenderla y la manera en que afecta a las participantes. El ejercicio consiste en que una persona se encuentra echada respirando y atendiendo a esta acción mientras que el o la compañera mediante el tacto da presencia a ciertas partes del cuerpo, iniciando en las costillas, las caderas, piernas, brazos, hombros y cabeza. Antes de intercambiar roles las participantes que se encuentran echadas tienen un momento de cierre del ejercicio, para atender la respiración sin el contacto de sus compañeras

### **5. Improvisación con las sensaciones encontradas en el ejercicio anterior**

En este ejercicio se invita a las participantes a que se muevan a partir de las sensaciones encontradas en el ejercicio previo.

El objetivo del ejercicio es que las participantes profundicen en las sensaciones encontradas, y en la consciencia de la respiración desde el movimiento y de manera

individual.

### **6. Momento de diálogo**

En este espacio se da un tiempo para escribir en las bitácoras y se conversa y comparten las experiencias de las participantes en los ejercicios realizados en la sesión.

### **7. Ejercicio de consciencia en omoplatos y brazos**

Este ejercicio tiene el objetivo de focalizar la consciencia en los brazos, las sensaciones que encontramos al atenderlos y la manera en que nos afecta. También se enfatiza en el uso y consciencia de la respiración. La dinámica consiste en que en parejas una de las dos integrantes daba presencia y movilidad a los omoplatos con el tacto. Al finalizar el rol de ser tocada hay un momento de cierre para moverse libremente con foco en los brazos sin el contacto previo de la pareja. Luego de intercambiar de rol se brinda un momento para explorar el movimiento con foco en los brazos de manera libre. En esta exploración se presenta la posibilidad de trasladarse por el espacio por el espacio y al final que se acerquen para finalizar la exploración de manera colectiva.

### **8. Momento de diálogo final**

Espacio para escribir en las bitácoras dando la posibilidad de realizar dibujos. Luego se da un espacio para compartir lo escrito y dibujado así como para contar sobre las experiencias, percepciones y reflexiones sobre los ejercicios.

## **Sesión 3 (29 de octubre)**

### **1. Diálogo inicial**

Espacio para compartir cómo ha sido la semana de las y los participantes y cómo había influido el estrés en su cotidianidad. También se invita a las y los participantes a compartir sus vivencias como estudiantes en la universidad, y aspectos que encuentran

estresantes.

## **2-Calentamiento grupal:**

Se invita a las y los participantes a proponer un movimiento que desearan realizar en ese momento sin detenerse a pensarlo o que sintieran que necesitan hacer en ese momento para sentirse más cómodos. Todo el grupo lo realiza luego al mismo tiempo. Luego de varias rondas de la dinámica se busca acumular los movimientos, realizando el movimiento propuesto por las personas anteriores sumado al de uno y que todos lo realicen juntos creando así una secuencia grupal.

El ejercicio busca generar diversión y confianza en el grupo así como desarrollar la atención y calentar el cuerpo para el cuidado de ese.

### **3. Ejercicio para atender el eje axial (conexión cabeza y coxis, columna)**

En parejas se realiza una dinámica para poner la atención en la percepción de la columna vertebral y atender a la conexión cabeza coxis. Para esto uno de los integrantes de la pareja coloca las manos en la cabeza y a la altura del coxis. Se invita a quien estaba siendo tocada a que atienda esta zona mientras respira y percibe el contacto que le brinda su compañera o compañero. Luego quien hace el contacto con las manos da presencia a la columna mediante el tacto, vuelve a colocar las manos en la cabeza y coxis y la otra persona se mueve atendiendo a esa conexión.

### **4. Exploración con de la columna**

Esta dinámica consiste en un momento individual para explorar de forma libre y personal las sensaciones del ejercicio anterior mediante la danza o movimiento, con el fin de profundizar de forma individual en las sensaciones encontradas.

### **5. Momento de diálogo**

Momento para escribir en las bitácoras y de diálogo y reflexión sobre los ejercicios

anteriores. También se comparten las sensaciones encontradas en la exploración así como los aspectos que las hicieron sentir cómodas.

### **6. Ejercicio de espejo**

En esta dinámica en dúos se posicionan frente a frente y uno empieza a moverse mientras que su pareja replica el movimiento. Luego se cambian de roles.

Ese ejercicio se realiza con el fin de generar conexión con la pareja así como para que ganen confianza al proponer movimientos propios. Del mismo modo se busca que la dinámica genere empatía con la otra persona.

### **7. Diálogo final**

Para finalizar la sesión se da un momento para escribir en las bitácoras así como para compartir las experiencias del último ejercicio

## **Sesión 4 (12 de noviembre)**

### **1. Diálogo inicial**

Conversación acerca del estado de las participantes y sus vivencias personales en relación al movimiento y a la universidad.

### **2. Calentamiento**

Este ejercicio tiene el fin de calentar, y preparar el cuerpo para los ejercicios posteriores de la clase, y para su cuidado. En este ejercicio se invita a las y los participantes a proponer un movimiento que desee realizar o que sintiera que necesita hacer en ese momento para calentar su cuerpo para luego realizarlo todas al mismo tiempo. Al desarrollar el ejercicio se van acumulando los movimientos para formar una secuencia final con todos.

### **3. Preparando al cuerpo**

En esta sección de la clase se realizan ejercicios de masajes mediante pelotas así como para relajar los pies y piernas. Luego se pide a las participantes que caminara y notara si había cambiado algo. Este ejercicio se realiza con el fin de relajar la musculatura de las piernas y pies y devolver la presencia a los huesos. También se espera que ayudara a las y los participantes a atender esta zona así como a la forma en que se mueven y que sensaciones les trae.

#### **4. Explorando el cuerpo**

En esta dinámica se indica que se explorará libremente el movimiento o danza desde las piernas y luego se indican otras partes del cuerpo a partir de las cuales se realizarán los movimientos.

Esta exploración tiene el fin de que las participantes atiendan a las sensaciones que surgen del movimiento iniciado de distintas partes, así como la forma en que las afecta. Por último, hay un momento para escribir en la bitácora y para compartir las percepciones de la experiencia.

#### **5. Ejercicio del eje axial**

En esta dinámica se busca dar presencia a la columna mediante balancearse sobre una pelota y el contacto. Por último hay un momento para que la participante se mueva libremente a partir de las sensaciones encontradas.

#### **6. Espejo**

En esta dinámica en dúos se posicionan frente a frente y una empieza a moverse mientras que la otra replica el movimiento. Luego se cambian de roles.

Ese ejercicio se realiza con el fin de generar conexión con la pareja así como para que ganen confianza al proponer movimientos propios. Del mismo modo la dinámica desarrolla la

empatía con la otra persona.

### **Sesión 5(12 de noviembre)**

#### **1. Momento de diálogo**

Espacio en el que se comparten las vivencias relacionadas con el estrés en cuanto a el espacio académico de la universidad. También se conversa acerca de la influencia del movimiento y danza en la cotidianidad, de la manera en que las afecta, y de la aplicación del contenido del taller en sus vidas. Por último, las y los participantes comparten como se sentían en ese momento y como habían estado durante la semana.

#### **2. Calentamiento**

Este ejercicio tiene el fin de calentar, y preparar el cuerpo para los ejercicios posteriores de la clase, y para su cuidado. En este ejercicio se invita a las y los participantes a proponer un movimiento que deseen realizar o que sintieran que necesitan hacer en ese momento para calentar su cuerpo para luego realizarlo todas al mismo tiempo. Al desarrollar el ejercicio se acumulan los movimientos para formar una secuencia final con todos.

#### **3. Espejo**

En esta dinámica en dúos se posicionan frente a frente y una empieza a moverse mientras que la otra replica el movimiento. Luego se cambian de roles.

Ese ejercicio se realiza con el fin de generar conexión con la pareja así como para que ganen confianza al proponer movimientos propios. Del mismo modo se busca que la dinámica genere empatía con la otra persona.

#### **4. Bailar en la oscuridad**

En esta dinámica una de las integrantes de un dúo se mueve con los ojos cerrados de

manera libre mientras que su pareja observa y dibuja lo que observa y siente. Cuando quien se mueve termina de hacerlo, antes de intercambiar roles también realiza un dibujo de la experiencia.

Luego se da un momento para escribir en las bitácoras y para compartir como fue la experiencia de moverse lo que se sintió, así como para compartir como fue la experiencia de observar y las sensaciones que se percibieron.

Este ejercicio tiene el fin de atender a las imágenes internas que surgen al movernos y de ser conscientes de la forma en que afectan a las emociones, pensamientos y al cuerpo. Del mismo modo se busca desarrollar un lenguaje corporal propio. Por último, se espera que se desarrolle la empatía al observar moverse.

### **5-Consciencia del eje axial**

En esta dinámica se busca dar presencia a la columna mediante balancearse sobre una pelota y el contacto. Por último se da un momento para que la participante se mueva libremente a partir de las sensaciones encontradas. Luego se indica que la exploración ponga foco en otras partes del cuerpo (brazos, piernas, manos, cabeza, etc)

Esta exploración tiene el fin de que las participantes atiendan a las sensaciones que surgían del movimiento iniciado de distintas partes así como la forma en que las afectaba.

### **6. Momento de diálogo**

Se da un momento para escribir en las bitácoras así como se conversa acerca de lo realizado en la sesión y se reflexiona sobre la manera en el movimiento afectaba positivamente a las participantes.

## **Sesión 6**

### **1. Momento de diálogo**

Espacio en el que las y los participantes comparten como sido su semana, como se

habían sentido y como se encontraban en ese momento y que sentían que necesitaban corporalmente. También comparte como se sienten acerca de los trabajos y exámenes finales.

## **2. Calentamiento**

Este ejercicio tiene el fin de calentar, y preparar el cuerpo para los ejercicios posteriores de la clase, y para su cuidado. En este ejercicio se invita a las y los participantes a proponer un movimiento que deseen realizar o que sientan que necesitan hacer en ese momento para calentar su cuerpo para luego realizarlo todas al mismo tiempo. Al desarrollar el ejercicio se van acumulando los movimientos para formar una secuencia final con todos. Esta secuencia se repite al final de manera fluida.

## **3. Coro**

Este ejercicio consiste en que una de las integrantes empieza a moverse/bailar permitiéndose trasladarse por el espacio mientras la otra replica sus movimientos y en un momento en el que lo decide puede tomar el lugar de quien dirigía y se volvía en quien proponía los movimientos. Los roles pueden cambiar varias veces.

Por último se da un espacio para escribir en las bitácoras y conversar y reflexionar sobre las vivencias personales de este ejercicio y las sensaciones e imágenes que surgieron de este.

Este ejercicio tiene el objetivo de ganar confianza en el movimiento propio. También el de el desarrollo de un lenguaje corporal propio construido por el imaginario. Por último, busca una conexión grupal y comunicación por un medio no verbal.

## **4. Bailar en la oscuridad**

En esta dinámica una de las integrantes de un dúo se mueve con los ojos cerrados de

manera libre mientras que su pareja observa y dibuja lo que sintió al mirar y sus percepciones. Cuando quien se mueve termina de hacerlo, antes de intercambiar roles también realiza un dibujo de la experiencia.

Luego, como cierre de la sesión, se da un momento para escribir en las bitácoras y para compartir como fue la experiencia de moverse lo que se sintió, así como para compartir como fue la experiencia de observar y las sensaciones que se percibieron.

Este ejercicio tiene el fin de atender a las imágenes internas que surgen al movernos y de ser conscientes de la forma en que afectan a las emociones, pensamientos y al cuerpo. Del mismo modo se busca desarrollar el lenguaje corporal propio. Por último, se espera que se desarrolle la empatía al observar moverse.



## **Anexo 2. Sesiones de aprendizaje del Taller dos**

### **Sesión 1 (5 de octubre): Cuerpo**

#### **1. Circulo de dialogo ( 30 minutos)**

Explicación sobre el taller, como serán las estructuras de la clases, hablar sobre el tema de mi investigación y sobre el uso de las bitácoras en el taller. Presentación de participantes y diálogo sobre su experiencia con la danza, el movimiento y el estrés.

#### **2. Calentamiento grupal ( 20 minutos)**

Se realiza un calentamiento grupal en el que cada participante propone un movimiento que desee realizar o que sienta que necesita hacer en ese momento. Luego todo el grupo realiza el movimiento al mismo tiempo. Después de varias rondas de la dinámica se busca acumular dos movimientos, realizando el movimiento propuesto por la persona anterior sumado al de uno y que todos lo realicen juntos.

Este calentamiento tiene el propósito de generar confianza y conexión en el grupo. También hacer que las participantes ganen seguridad en elegir y proponer movimientos propios y con un objetivo común y colaborativo. Por último el ejercicio busca ejercitar la atención al tenerse que realizar el movimiento de las otras participantes captando sus detalles.

#### **3. Encontrando mi comodidad (20-30 minutos)**

Esta dinámica consiste en una caminata guiada por preguntas en la que se busca que las y los participantes indaguen en sus necesidades particulares para encontrar mayor comodidad. Estas preguntas llevarán la atención a cómo se perciben en ese momento, como está su cuerpo, si sienten tensiones, molestia o dolor en alguna parte del cuerpo, o no. Se les invita a que realicen los movimientos que sientan necesarios para modificar sus cuerpos y posturas a unas más amables. Asimismo se les indica que atiendan a su respiración en todo momento. Las preguntas también giran en torno a cómo se sienten emocionalmente. Luego se les pide que vayan al suelo y que sigan realizando los movimientos que necesitan, hasta

indicar que se echen en el suelo hasta quedar quietas. Ahí se les invita a ser conscientes nuevamente de cómo se sienten, corporalmente y emocionalmente, si sienten o no cambios. Por último, se les pide dirigir su atención al detalle del movimiento en la quietud.

Se brinda un momento para escribir en las bitácoras y para compartir sus experiencias. Para que puedan reflexionar y se cree un diálogo sobre su experiencia en los ejercicios, las relaciones que encuentran con el estrés y sobre lo que les generó bienestar en las dinámicas.

#### **4. Expresión (15 minutos)**

En este ejercicio se indica a las y los participantes a que elijan un aspecto, idea o sensación del ejercicio previo que les haya llamado la atención y quieran seguir explorando de manera individual para profundizar en el elemento que elegido. Se busca mediante indicaciones que utilicen su imaginario y que al final de la dinámica la exploración sea grupal. Se da un momento para escribir en las bitácoras.

#### **5. Cierre (15 minutos)**

Como cierre de esta primera sesión se indica a las participantes que dibujen su cuerpo como lo sientan en ese momento. Luego se da un último momento de diálogo. Por último se les da un momento para leer y firmar el consentimiento informado.

### **Sesión 2 (12 de octubre) Respiración**

#### **1. Círculo de diálogo ( 15- 20 minutos):**

Se abre un espacio de diálogo para que las y los participantes expresen cómo se sienten y cuenten acerca de su semana en relación a vivencias del estrés, del movimiento y sobre la aplicación de aprendizajes de la última sesión en su día a día. Por último, se hace una pequeña introducción sobre lo que se trabaja en la sesión.

## **2. Calentamiento colectivo ( 20 minutos)**

Se realiza un calentamiento grupal en el que cada participante propone un movimiento que desea realizar o que siente que necesita hacer en ese momento. Se indica que realicen el movimiento pensando en la respiración y cómo oxigena todo el cuerpo, o en que la parte que sienten que necesita ser oxigenada. Todo el grupo lo realizará luego al mismo tiempo. Luego de varias rondas de la dinámica se busca acumular 2 movimientos, realizando el movimiento propuesto por la persona anterior sumado al de uno y que todos lo realicen juntos.

## **3. Reloj (15 minutos)**

Esta dinámica lúdica cumple la función de ser un momento de diversión colectiva para las y los participantes de la sesión. El objetivo del juego es llegar al otro extremo del salón primero. Para esto una persona se encuentra a un lado del salón y los demás al otro. La persona que se encuentra sola se colocara de espaldas al resto y contara hasta 3 y dirá la palabra reloj. Las personas del otro extremo del salón intentarán avanzar lo más rápido posible y se detendrán cuando escuchen la palabra reloj. Cuando la persona que cuenta dice la palabra reloj, voltéa y si observa a alguien en movimiento este debe salir del juego.

## **4. Respirando con el cuerpo (30 minutos)**

En esta dinámica en parejas se invita mediante el tacto a la percepción y atención hacia la respiración y cómo es esta en diversas partes del cuerpo. El ejercicio consiste en que una persona se encuentra echada respirando y atendiendo a esta acción mientras que el o la compañera mediante el tacto da presencia a ciertas partes del cuerpo, iniciando en las costillas, las caderas, piernas, brazos, hombros y cabeza. Antes de intercambiar roles las participantes que se encontraban echadas tienen un momento de cierre del ejercicio, para

atender la respiración sin el contacto de sus compañeras. Esto puede ser desde la quietud, echadas percibiendo la respiración o mediante movimientos sutiles o cambiando de posturas y posiciones. Luego del intercambio de roles hay un momento de diálogo en el que se comparten las experiencias y reflexiones acerca de la dinámica realizada.

#### **5. Cardumen ( 30 minutos)**

Este ejercicio consiste en que las y los participantes se agrupen y el que se encuentre al frente se mueva libremente mientras el grupo lo imita. Luego de un tiempo el que quiere puede tomar su lugar y dirigir al grupo. La indicación de esta dinámica es que pueden moverse libremente pero estos movimientos deben ser realizados pensando en la respiración, en que con cada movimiento se está moviendo al aire o imaginando que son el aire y atendiendo a las sensaciones que trae al moverse como la suavidad o ligereza.

#### **6. Conversación final (10 minutos)**

Como cierre se brinda un último momento de diálogo en el que se comparten las experiencias y comentarios sobre los ejercicios, se reflexiona sobre los aprendizajes y su aplicación en el día a día.

### **Sesión 3 Columna (13 de octubre)**

#### **1. Circulo de conversación (10- min)**

En este momento se habla sobre cómo han llegado las participantes, cómo se sienten, y cuentan acerca de su semana en relación a vivencias del estrés, del movimiento y sobre la aplicación de aprendizajes de la última sesión en su día a día. Por último, se hace una pequeña introducción sobre lo que se trabaja en la sesión.

#### **2. Calentamiento colectivo ( 20 minutos)**

Se realiza un calentamiento grupal en el que cada participante propone un movimiento que desea realizar o que siente que necesita hacer en ese momento. Se indica que realicen el movimiento llevando la atención a su columna y espalda realizando movimientos que contribuyan a sentir comodidad en esta parte del cuerpo. Todo el grupo lo realizará luego al mismo tiempo. Luego de varias rondas de la dinámica se busca acumular 2 movimientos, realizando el movimiento propuesto por la persona sumado al de uno y que todos lo realicen juntos.

### **3. Juego de la botella ( 15 minutos)**

Esta dinámica lúdica consiste en que los y las participantes se dividen en 2 grupos. Uno de los grupos debe pasarse una botella sin que caiga al suelo y sin que los y las integrantes del otro grupo se la quiten. También se invita a las y los participantes a atender a su columna y encontrar formas de articularla, que contribuyan al objetivo de la dinámica de no dejar caer la botella. Este juego tiene el fin de ser un momento de diversión de trabajo colectivo, así como de percibir formas de articular la columna.

### **4. Percibiendo el axis (30 minutos)**

En parejas, de pie, se realiza una dinámica para sensibilizar la columna vertebral y atender a la conexión cabeza coxis. Para facilitar la percepción de la columna, uno de los integrantes de la pareja coloca las manos en la cabeza y a la altura del sacro. Se invita a quien está siendo tocado a permanecer parado en quietud mientras respira y percibe el contacto que le brinda su compañera o compañero. En un segundo momento, se invita a la persona siendo tocada a iniciar movimientos atendiendo a esta relación cabeza coxis. Para terminar se brinda unos minutos finales a quien se mueve para dar un cierre al ejercicio moviéndose sin el contacto de las manos. Luego de cambiar los roles hay un momento de diálogo y tiempo para escribir sobre la experiencia en la bitácora.

### **5. El espejo (30 minutos)**

Esta dinámica se realiza en parejas. Se sitúan frente a frente, una empieza a moverse y la otra va realizando al mismo tiempo los movimientos propuestos. Se pide que los movimientos sean realizados percibiendo la iniciación desde la columna y la conexión cabeza coxis. Asimismo cada participante elige una imagen a partir de la cual moverse, sin decírsela a su pareja. Al finalizar el ejercicio, se realiza un dibujo de la experiencia y se conversa unos minutos en parejas.

### **6. Conversación final ( 10 minutos)**

Se da unos minutos para escribir brevemente en la bitácora sobre el ejercicio previo y se habla sobre este, reflexionando acerca de las imágenes que surgieron y sobre sus percepciones de los ejercicios de la sesión. También hay espacio para la reflexión sobre las herramientas de la sesión que pueden aplicar en su día a día.

## **Sesión 4: Tensión (16 de octubre)**

### **1. Conversación inicial (15 minutos)**

En este momento se habla sobre cómo han llegado las participantes, cómo se sienten, y cuentan acerca de su semana en relación a vivencias del estrés, del movimiento y sobre la aplicación de aprendizajes de la última sesión en su día a día. Por último se hace una pequeña introducción sobre lo que se trabaja en la sesión.

### **2. Calentamiento grupal (20 minutos)**

Esta sesión el inicio del calentamiento es una caminata en la que las participantes eligen una parte que sientan tensa. Luego en un círculo cada participante propone un movimiento que desea realizar o que siente que necesita hacer en ese momento. Se indica que realicen el movimiento pensando en la zona identificada como tensa y que los movimientos

hagan que se sientan más cómodos y que la zona se relaje. Todo el grupo lo realizará luego al mismo tiempo. Después de varias rondas de la dinámica se busca acumular 2 movimientos, realizando el movimiento propuesto por la persona sumado al de uno y que todos lo realicen juntos.

### **3. Encantados (15 minutos)**

En esta dinámica lúdica una persona tiene que alcanzar a los otros para encantarlos y los demás participantes deben evitar ser encantados y desencantar a los que atraparon.

### **4. Relajando el cuerpo (35 minutos)**

Esta sección de la clase está dividida en dos partes:

-En la primera las participantes se desplazan por el suelo rodando de un extremo a otro del salón. Se indica que al rodar tomen consciencia en amasar las zonas en que sienten tensión

- En un segundo momento en parejas una persona da presencia y movilidad mediante el tacto a los omoplatos así como movimiento mientras que quien está siendo tocada se encuentra sentada. Antes de intercambiar de roles quien fue tocado tiene unos minutos como cierre del ejercicio para moverse con foco en los brazos, sin el contacto. Luego de finalizar la dinámica desde el otro rol, hay un espacio para escribir en las bitácoras y para compartir las experiencias del ejercicio.

### **5. Cadena (20 minutos)**

En esta dinámica en grupos de 3 personas las de los extremos guían el movimiento de la del medio tomándola por los codos. Todas las personas del grupo pasan por el rol del medio. Este ejercicio cumple el fin de trabajar colectivamente así como el de atender a las imágenes que surgen por la propuesta de movimiento y de estar en la situación de ser movida por otros. De esta manera se enfatiza a que las y los participantes atiendan a las sensaciones que surgen de los movimientos y a las imágenes. Al finalizar, cada participante dice una

palabra que resuma la experiencia. Luego se brinda un momento para escribir en las bitácoras.

## **6. Conversación final**

Se da unos minutos para hablar sobre el último ejercicio, así como sobre la sesión, reflexionando acerca de los elementos que observan que contribuyen a su bienestar. También hay espacio para la reflexión sobre las herramientas de la sesión que pueden aplicar en su día a día.

## **Sesión 5 (19 de octubre) Atención**

### **1. Círculo de conversación (10 minutos)**

En este momento se habla sobre cómo han llegado las participantes, cómo se sienten, y cuentan acerca de su semana en relación a vivencias del estrés, del movimiento y sobre la aplicación de aprendizajes de la última sesión en su día a día. Por último se hace una pequeña introducción sobre lo que se trabaja en la sesión.

### **2. Calentamiento colectivo( 20 minutos)**

Se realiza un calentamiento grupal en el que cada participante propone un movimiento que desea realizar o que siente que necesita hacer en ese momento. Todo el grupo lo realizará luego al mismo tiempo. Luego de varias rondas de la dinámica se busca acumular movimientos, realizando el movimiento propuesto por la persona anterior, sumado al de uno y que todos lo realicen juntos, hasta que alguien lo olvide. Se invita a las y los participantes a que al realizar el movimiento de los demás atiendan a los detalles y características de estos para que sean realizados de manera fiel a la original.

### **3. Caminatas (30 minutos)**

En esta dinámica las y los participantes caminan por el espacio hasta que alguien se detiene y todos deben parar al verlo. Luego alguien empieza a caminar de nuevo para que

todos lo hagan. Más adelante la persona que detiene el grupo realiza un movimiento antes de detenerse el cual deben hacer todos. Para activar nuevamente la caminata también se debe realizar un movimiento. Luego la caminata se transforma en una danza o movimientos libres.

Esta dinámica tiene el fin de que las y los participantes pongan atención a su entorno y a las otras personas del grupo. Por último hay un momento para escribir en las bitácoras y conversar acerca de las experiencias y percepciones individuales dentro del ejercicio.

#### **4. Bailando las palabras (25 minutos)**

En esta dinámica en parejas una indica mediante palabras los movimientos que debe hacer la otra. Las indicaciones serán concretas, se nombrarán partes del cuerpo así como acciones y direcciones específicas. Luego se intercambian los roles. Por último se da un momento para escribir en las bitácoras y para compartir las experiencias sobre el ejercicio.

Este ejercicio tiene el fin de trabajar la atención. Hace que las que reciben indicaciones tengan que atender al presente ya que deben realizarlas en el instante.

#### **5. Atender al pensamiento (10 minutos)**

En esta dinámica se indica a las participantes a echarse en el suelo y atender a donde se dirigen sus pensamientos sin juzgarse. También se da la posibilidad de realizar pequeños movimientos o cambios de posición si lo sienten necesario. Por último, hay un momento para escribir en las bitácoras.

#### **6. Conversación final (25 minutos)**

En esta sesión es un momento para compartir las experiencias de los ejercicios de clase así como sobre como sienten su desarrollo y proceso en las sesiones. También hay espacio para la reflexión sobre como el taller se vincula a su cotidianidad, a su bienestar y a sus vivencias de estrés académico.

### **Sesión 6 (20 de octubre) Piernas Miembros inferiores**

#### **1. Circulo de conversación ( 10 minutos)**

En este momento se habla sobre cómo han llegado las participantes, cómo se sienten, y hace una pequeña introducción sobre lo que se trabaja en la sesión.

## **2. Calentamiento colectivo ( 20 minutos**

Se realiza un calentamiento grupal en el que cada participante propone un movimiento que desea realizar o que siente que necesita hacer en ese momento. Se indica que realicen el movimiento pensando en sus miembros inferiores y en que contribuyan a sentir comodidad en esta parte del cuerpo. Todo el grupo lo realizará luego al mismo tiempo. Luego de varias rondas de la dinámica se busca acumular 2 movimientos, realizando el movimiento propuesto por la persona anterior sumado al de uno y que todos lo realicen juntos.

## **3. Pisarse**

Dinámica en parejas que consiste en intentar pisar al otro y evitar ser pisado. Las parejas se sostendrán de los hombros y se moverán como lo necesiten para llevar a cabo la consigna de la dinámica

## **4. Percibiendo las piernas**

Esta parte de la clase se divide en dos momentos:

-El primero consiste en un masaje dirigido que se realizará individualmente cada participante. Este masaje se realizará con el objetivo de que permita percibir tensión en las piernas así como para relajarlas.

-La segunda parte es un ejercicio en parejas para ayudar a relajar la tensión en la cadera y así utilizar menos fuerza muscular. En el ejercicio uno de los integrantes del grupo se sienta con la espalda apoyada en una pared y las piernas extendidas. La pareja dará presencia a una de las piernas de su compañero con el tacto y luego llevará a una posición en la que este doblada. Se indicará a la persona que está siendo tocada que relaje por completo la pierna y que no realice ningún esfuerzo cuando su pareja la dobla. Al finalizar el ejercicio con una pierna quien fue tocado tendrá un momento para caminar y percibir alguna

diferencia. Se realizará el mismo proceso con la otra pierna y luego se intercambian los roles.

Por último hay un espacio para escribir en las bitácoras y conversar sobre las percepciones y sensaciones del ejercicio.

### **5. Trayendo la vida cotidiana**

Esta dinámica consistirá en que individualmente exploren movimientos cotidianos y posteriormente, en parejas creen una secuencia con 10 movimientos elegidos. Se invitará en la exploración y en la creación de la secuencia que se atienda y que se utilicen movimientos en los que se utilicen los miembros inferiores. Al finalizar se compartirán las secuencias creadas y se escribirá sobre la experiencia en las bitácoras.

Este ejercicio tiene el objetivo de ganar consciencia y atender a movimientos cotidianos que realizamos en automático.

### **6. Conversación final ( 15 minutos)**

Se da un momento para compartir las experiencias del último ejercicio y de las sensaciones de utilizar movimientos cotidianos en otro contexto. También hay espacio para compartir reflexiones sobre otros momentos de la sesión .

## **Sesión 7 Brazos (26 de octubre)**

### **1. Conversación inicial**

Se inicia la sesión compartiendo como vienen las participantes de la semana así como es un espacio para que compartan como se encuentran en ese momento y como se han sentido desde la última sesión. Por último se explica lo que se trabajará ese día.

### **2. Calentamiento**

Se realiza un calentamiento grupal en el que cada participante propone un movimiento que desea realizar o que siente que necesita hacer en ese momento. Se indica que realicen el movimiento pensando en sus miembros superiores y en que contribuyan a sentir comodidad

en esta parte del cuerpo. Todo el grupo lo realizará luego al mismo tiempo. Luego de varias rondas de la dinámica se busca acumular 2 movimientos, realizando el movimiento propuesto por la persona sumado al de uno y que todos lo realicen juntos.

### **3. Caminatas con encuentros**

En esta dinámica se indicará a las y los participantes que deben caminar por el espacio y al encontrarse con alguien realizar ciertas acciones que se mostrarán (abrazarse, darse las manos y girar, etc).

Esta dinámica tiene el objetivo de ser un momento de diversión y de trabajar la conexión y comunicación del grupo. También es un espacio en el que las y los participantes tendrán que resolver situaciones y decidir de manera veloz (cuando hay encuentros de más de dos personas).

### **4. Percibiendo los brazos**

En esta dinámica una persona de la pareja da presencia a los brazos de su compañera mediante el tacto. Primero inicia dando presencia a los omoplatos hasta llegar a las manos. Luego con contacto en los brazos de su compañera la empezará a mover y trasladar por el espacio. La persona tocada se encontrará parada durante el ejercicio al menos que sea guiada por su compañera al suelo.

Luego se intercambian los roles y se da un momento para escribir en la bitácora y compartir las percepciones y reflexiones sobre el ejercicio.

Este ejercicio tiene el objetivo de llevar la atención a los brazos a su estado y a percibir si se encuentran incomodidades o tensiones. Asimismo invita a las participantes a atender la conexión del movimiento de los brazos con su movimiento integral.

### **5. Conversación**

Esta dinámica es realizada en parejas. Se indica a las y los participantes que tengan una conversación con su pareja mediante el uso de los brazos y manos y su gestualidad. También se invita a que atiendan a las imágenes que encuentran y situaciones que imaginan por las sensaciones de sus movimientos y por lo que ven en su pareja. Por último se brinda un espacio para escribir en las bitácoras y realizar un dibujo de las sensaciones del ejercicio.

## **6. Conversación final (15 minutos)**

Espacio en el que se comparte la experiencia del último ejercicio, se muestran los dibujos y se reflexiona sobre lo aprendido en la sesión y su aplicación en la vida cotidiana.

### **Sesión final 27 de octubre**

#### **1. Conversación inicial (10 minutos)**

En este espacio las participantes comparten el estado en el que se encuentran y como han llegado a la sesión, así como se explica el contenido de la sesión

#### **2. Calentamiento colectivo (20 minutos)**

Se realiza un calentamiento grupal en el que cada participante propone un movimiento que desea realizar o que siente que necesita hacer en ese momento. Todo el grupo lo realiza luego al mismo tiempo. Luego de varias rondas de la dinámica se busca acumular movimientos, realizando el movimiento propuesto por la persona anterior sumado al de uno y que todos lo realicen juntos, hasta que alguien lo olvide. Se invita a las y los participantes a que al realizar el movimiento de los demás atiendan a los detalles y características de estos para que sean realizados de manera fiel a la original.

#### **3. Bailando en la oscuridad (40 minutos)**

En esta dinámica una de las integrantes de un dúo se mueve con los ojos cerrados de manera libre mientras que su pareja observa y dibuja lo que observó y sintió. Cuando quien se mueva termine de hacerlo, antes de intercambiar roles también realiza un dibujo de la

experiencia.

Luego se da un momento para escribir en las bitácoras y para compartir cómo fue la experiencia en ambos roles a nivel de movimiento, sensaciones, emociones o ideas.

Este ejercicio tiene el fin de atender a las imágenes internas que surgen al movernos y de ser conscientes de la forma en que afectan a las emociones, pensamientos y al cuerpo de manera global. Del mismo modo se busca desarrollar un lenguaje corporal propio. Por último se espera que se desarrolle la empatía al observar moverse.

#### **4. Acompañarse (30 minutos)**

En esta dinámica las y los participantes se mueven libremente a partir de la emoción que sientan en ese momento. Los y las demás la acompañaran moviéndose juntos. Cuando quien se mueve decide parar continua la persona que esté a su lado. Por último se da un momento para escribir en las bitácoras y compartir las sensaciones del ejercicio e invitar a la reflexión.

#### **5. Dibujo**

En este momento se realizará un dibujo del cuerpo como lo sientan en ese momento. Luego se compartirán los dibujos y se reflexionará y compartirá las diferencias y cambios de sus cuerpos y percepciones sobre este, entre el comienzo del taller y la última sesión.

#### **6. Diálogo final**

Espacio de reflexión acerca de las herramientas encontradas en el taller que les han generado bienestar, y de formas de aplicarlas en otros espacios. También se conversará acerca de las herramientas que ya han empezado a utilizar y como las afectan. Asimismo se dialoga sobre las que herramientas del taller ayudan a las y los participantes en el manejo del estrés, les ha brindado mayor bienestar en situaciones estresantes, o les ha ayudado a identificar como experimentan su estrés. Por último, hay un momento para escribir una palabra o frase que resuma la experiencia del taller de cada participante en una cartulina

compartida.



### Anexo 3. Encuesta final del taller uno

Cómo evaluarías al taller2 respuestas

Malo	0
Regular	0
Bueno	1
Muy bueno	1

### Volverías a tomar el taller?

Sí	1
No	1

### En que horarios te hubiera gustado que fuera el taller?

-en la semana (sábados si solo tengo clases esos días)

-Me pareció bien el horario de la mañana. En la tarde, podría ser luego de las 6 p.m.

### ¿Qué fue lo que más te gustó del taller?

-el experimentar movimientos

-Me gustó mucho la actitud de Alicia que llevo a cargo el taller. Siempre fue clara con las indicaciones, muy amable y dispuesta a escuchar y guiar a todos los participantes. Me encantó también que el taller fuese en las aulas de danza y haya sido importante expresar los pensamientos y emociones del momento usando dibujos y palabras en una bitácora.

**¿Qué fue lo que menos te gustó del taller?**

-el día :c

-No me gustó que los otros participantes inscritos no fueran constantes con el taller, comprendo que muy posiblemente fue un tema de horarios.

**¿Qué cambiarías del taller?**

-el día

-Si es posible que se varíe los días y las horas para asegurar mayor asistencia.

**¿El taller te ha ayudado a manejar el estrés? ¿De qué manera?**

-Actualmente cuando estoy estresada suelo hacer movimientos con el fin de tener

-Sí me ayudó a manejar el estrés. Creo que la danza es una excelente manera de canalizar las emociones propias, además que implique todo el cuerpo y sus posibilidades de ejecutar diversos movimientos lo hace un apoyo muy integral para encontrarse a uno mismo. Me ayudó mucho a estar más cómoda y desarrollar una actitud de apertura y comprensión hacia mi propio estrés.

**¿Sientes que el taller ha generado algún cambio en tí? ¿Cuál y cómo ha sido este proceso?**

-El cambio creo que ha sido favorable, sin embargo no pude terminar el taller, creo que por eso no veo grandes cambios

-El taller sí ha generado un cambio en mí al permitirme explorar mejor el movimiento dentro y fuera de mi cuerpo. Según lo que he observado durante el taller, tiendo a ignorar mis movimientos propios, me mantengo haciendo mis actividades en modo automático. En el

espacio del taller, era muy importante darle atención y permitir movimientos más creativos y menos rígidos, típicos. Ahora comprendo mejor que hay otras maneras de canalizar mi movimiento y que sea yo un participante activo de estos. Mediante lo aprendido en el taller, puedo añadir a mi rutina diaria un momento más de atención y cuidados para mí, quiero mantener eso por mucho tiempo y estoy segura que a largo plazo como un hábito me ayudará a estar muy bien y feliz conmigo misma.



#### **Anexo 4. Encuesta final del Taller dos**

##### **¿Qué ejercicios del taller han contribuido a tu bienestar?**

Amy: El ejercicio de cámara lenta, ya que me ayudó a ser consciente de cada parte de mi cuerpo y controlarlo.

Sandra: Respiración y danza libre

Catalina: Los ejercicios de reconocimiento corporal como guiarme con la respiración, sentir el peso de mis extremidades, usar la pelota para los masajes, gestionar mi atención a través del movimiento específico de una parte de mi cuerpo me han ayudado a ser consciente de la energía y el soporte de mi cuerpo. Me percibo como un cuerpo completo y ya no solo la idea sobre mí. Mi cuerpo es un sinónimo de mi misma.

Yosselin: El imitar los movimientos de otros, el realizar movimientos libres, el estar acostados sin moverse y el intentar seguir y expresar lo que el otro indica

Luna: Uno de ellos el del estar en el piso y sentir nuestro cuerpo y luego pensar sobre los pensamientos que tenemos en a quel momento. Otro fue el de caminar y concentrarme en la planta del pie. Por último, bailar libremente, creando una situación y expresándolo con los movimientos y sentimientos que trato de expresar.

Daniel: Todos han contribuido de manera positiva a mi persona, sin embargo, los dos más resaltantes fueron los de concentración y aquellos en los que me quedaba yo solo con mis pensamientos, como aquel en el que estuvimos echados en el suelo. Me ayudó a identificar cómo me sentía con respecto a lo que me rodeaba.

Violeta: Este taller me ha brindado técnicas para abordar el estrés pero no solo eso, sino también a expresar mis emociones. El ejercicio de tirar una pelota y que mi compañera lo recogiera y viceversa fueron de gran ayuda ya que me hizo reconocer el control que tengo sobre mi cuerpo. Otro ejercicio era el de dibujar lo que yo entendía de los movimientos de mi compañera, que me hizo reflexionar de que cada movimiento emite una señal de relajación al cerebro y también el de respirar. También conversar en círculo sobre como nos sentíamos de cada uno de los ejercicios, escuchar a mis compañeros reflexionar y tener problemas similares a los míos me daba una sensación de calma y de fraternidad.

**A lo largo del taller donde has notado que se dirige con mayor frecuencia tu atención?( pensamientos, emociones, sensaciones, movimiento).Por qué**

Amy: En el movimiento, ya que me doy cuenta cómo es que mis pensamientos, sensaciones y emociones se reflejan en mis acciones y cómo yo los expreso sin necesariamente pensarlos, sino simplemente reflejarlos inconscientemente.

Sandra/: Siento que en un inicio mis emociones se expresaban mejor a través de mis brazos, ya que podía usarlos para movimientos de mayor amplitud. Conforme ha ido avanzando el taller he podido manifestar mis emociones a través de todo mi cuerpo incorporando las piernas y desplazamiento. Finalizando el taller ya he podido sentir mi energía fluir por todo mi cuerpo.

Catalina: Mi atención va hacia mis pensamientos, luego a mis emociones y aterriza en mi cuerpo. En las últimas sesiones, la ruta se ha ido modificando comenzando por mi cuerpo y culminando en mis emociones. Me siento más libre y conectada.

Yosselin: Pensamientos. Cada vez que realizaba un ejercicio, pensaba a cada rato en recuerdos del pasado, en cómo me veía al moverme y si era lo que realmente quería hacer

Luna: En el movimiento de mi cuerpo, al hacer las actividades me centro más en mi cuerpo, la posición que debo tener o observar a mis compañeros para luego imitar. Porque quería estar acorde a las introducciones de la actividad y de cierta forma más me centraba en mi cuerpo que en los pensamientos.

Daniel: Emociones, pensamientos: Tengo una tendencia a internalizar los acontecimientos de mi día a día (de afuera hacia adentro).

Violeta: Durante el taller he notado que mi atención se dirige en mis pensamientos y emociones, ya que he experimentado una amplia gama de reflexiones y sentimientos que han ayudado a mi aprendizaje de cómo manejar el estrés.

### **¿De qué manera corporal se manifiesta el estrés en ti?**

Amy: Rascarme, sudoración en las manos, dolor de cabeza

Sandra: El estrés se manifiesta en mí mayormente en tensión en mis hombros (siento que se ponen duros), en la columna (me empieza a doler y dar ciertos incoones) y antes del taller era más frecuente los dolores de cabeza y estómago (creo que cuando sentía que el estrés ya era extremo y no lo podía controlar).

Catalina: Se manifiesta con la rigidez de alguna parte de mi cuerpo y la desconexión de mi atención a las partes móviles de mi cuerpo. También con pensamientos recurrentes de preocupación o imágenes repetitivas.

Yoseln: Sentada con las rodillas flexionadas, mis manos abrazándolas y cubriendo mi cabeza. O también acostada con los brazos y las piernas extendidas en el suelo

Luna: En la actualidad preocupación excesiva, procrastinación, pensamientos negativos y a veces llorar

Daniel: Me siento abrumado y soy improductivo. Cuando se identifica me dan ganas de llorar sin motivo aparente.

Violeta: estrés mayormente se manifiesta en mí a través de dolores de cabeza o con dolores de espalda.

**¿Sientes que el taller ha generado algún cambio en tí? ¿Cuál y cómo ha sido este proceso?**

Amy: Siento que sí, ya que ahora me siento un poco más relajada y no tengo que pensar en qué hacer cuando hago algún movimiento, simplemente expresar lo que siento y ya.

Sandra: Sí, siento que he aprendido a manejar mejor mis emociones y por consecuencia sentir más comodidad y control sobre mi cuerpo, ya que me sentía tensa y adolorida la mayor parte del tiempo. Al finalizar el taller siento que he podido encontrar liberación y paz en mi propio ser y ahora soy capaz de regularme emocionalmente, lo que me permite coexistir conmigo misma en mi esencia.

Catalina: El taller me ha ayudado muchísimo a integrar mi percepción corporal a mi percepción mental. En las dos veces que he participado, he logrado con mayor facilidad poner cualquier asunto, tarea o preocupación tanto académicas como personales a un costado y enfocarme en mí y mi bienestar. Me siento más liberada y optimista sobre mí misma. Me siento más capaz de manejar mi estrés.

Yosselin: Considero que sí, ya que antes no tomaba mucho en cuenta los pensamientos o sentimientos en el mismo momento. Al momento de plantear los ejercicios que me daban la libertad de lo que quería yo, mi mente y mi cuerpo, ha sido como si tuviera que profundizar en mí y en lo que sentía, e intentar expresarlo lo mejor posible.

Luna: Uno de ellos es poder conectar con mi cuerpo, sentir que tengo brazos largos, huesos, o que se debe hacer para caminar o darme cuenta que mi cuerpo carga mis brazos y piernas, qué ellos tienen un peso. En ese proceso me he sentido que sentí una mayor conexión con mi cuerpo, que puedo hacer muchas cosas y que se cierta forma posturas o los movimientos pueden reflejar los que siento, al estar derecha es una especie de seguridad y al bailar libremente una forma de estresarme para continuar con mis labores.

Daniel: Gracias al taller y otras actividades que he implementado en mi rutina inspiradas en lo practicado me siento más capaz de desenvolverme y abrirme a nuevos entornos y personas.

Violeta: sí, definitivamente siento que este taller ha generado un cambio significativo en mí. Atraves de las actividades realizadas, como los ejercicios de baile o la interaccionara con las personas de cómo nos sentimos respecto a al ejercicio o como nos ha ido en la semana, me ha ayudado a mejorar mi comunicación y organizar mis pensamientos. Respirar también me ha

ayudado mucho, ya que soy una persona que suele sobrepensar muchas cosas, la respiración ha calmado mis pensamientos, además a estar presente, en el ahora.



## **Anexo 5. Entrevista Catalina**

25 de octubre, 2023

**Alicia:** Vamos a empezar con la entrevista. Tiene dos partes. La primera es más dirigida como al estrés, o sea, preguntas relacionadas con el estrés. Y la segunda parte es sobre el bienestar, el movimiento y el taller. La primera pregunta es, ¿qué cosa es para ti el estrés? O sea, ¿cómo dirías que es?

**Catalina:** El estrés, o sea, pienso que es un mecanismo biológico del cuerpo fisiológico.

Alicia: ¿Puedes hablar un poquito más alto?

**Catalina:** Está bien. Yo pienso en la parte técnica del estrés, que es un mecanismo biológico, fisiológico, que utiliza o que requiere el cuerpo para autoregularse. Entonces, de entrada, no es como ni bueno ni malo, incluso necesario. Como un mecanismo para regularse en ciertas situaciones. Entonces, el cuerpo tiene que aprender a manejarlo. Entonces, es, o sea, te voy a decir algo confidencial, pero igual le grabas.

**Alicia:** .Sí, estoy en la investigación de pseudónimos. Como ya estoy redactando, tu pseudónimo es Catalina.

**Catalina:** . Sí, ya, está bien, ya. Es, o sea, yo fui diagnosticada con estrés postraumático complejo. Es trastorno de estrés postraumático complejo. Por eso tuve que aprender las razones detrás de eso. Y, en parte, es como mucho abuso infantil, o sea en la infancia. Y, este, ya, entonces, se supone que quienes tienen que ayudarte a regular el estrés es como tu entorno, tus padres. Porque, no sé, hasta la pubertad eres como un animalito. Y si no tienes ese apoyo, pasas a desarrollar trastornos. Sobre todo como de ansiedad o no sé, cualquiera. Pero estás vulnerable. Y es, eso no. Entonces, ahí cuando no te apoya el entorno, no hay como algún mecanismo que vayas aprendiendo. Y puede transformarse en algo muy negativo para tu vida. Y creo que es como cuando empiezas a madurar, o sea, luego de la pubertad,

recién puedes tener conciencia de que es estrés y las cosas que conlleva. Pero se te da mucha responsabilidad a ti. Como que, ay, pareces estresado, o no sé. O este de como, ¿estás bien? No, me siento cansada. Y, pues, descansa

**Alicia:** Y como que no depende enteramente de ti

**Catalina:** Ajá. Pero queda mucho como en uno. Y ignoras todo lo que hay alrededor. Y sobre todo esa parte, ¿no?, del cuerpo. Porque, incluso, he escuchado estos coaches, ¿viste? El cansancio es como mental, o no sé. Es algo, finalmente, que estaría como conectado a tu voluntad. Pero creo que viene mucho del cuerpo.

**Alicia:** Claro, o sea, de cómo asimila el cuerpo estímulos o situaciones.

**Catalina:** Y situaciones

**Alicia:** Claro. A ver, ¿qué situaciones relacionadas con la vida universitaria te causan estrés?

**Catalina:** Creo que me causa estrés.... En el pasado me causaba estrés las evaluaciones. Era como, o sea, les tomaba mucha importancia al número.

**Alicia:** Claro.

**Catalina:** Necesito un 17. Necesito un 17. O sea, esas personas como que, ¿saqué, 18? O sea, las personas están como tranquilas. Ahí tengo 12, qué felicidad.

**Alicia:** No, tú querías 18.

**Catalina:** Sí, 18. ¿Saqué, 17? Dios. Entonces, esa nota, ese número me preocupaba. Pero, pues, ya lo esperé. Y ahora más sería como integrarme con los demás

**Alicia:** Porque tú ingresaste virtual, ¿cierto?

**Catalina:** No, ingresé el 2019.

**Alicia:** Ah, ya. Sí, sí. Ah, claro. Pero tú solo tuviste un año.

**Catalina:** Solo un año. Ajá. Y no fue un buen año. Pero, o sea, ya casi llevé más virtual y después retomé. Pero eso, para mí, si hubieran sido las notas, actualmente sería la convivencia con los compañeros, integrarme para trabajar virtualmente. Tal vez como que me

preocupa un poco el futuro laboral de la carrera, como he escuchado muchos comentarios. Pero, en realidad, es una preocupación mínima. Entonces, sería más por las notas. No son malas, son muy buenas notas. Y ya no, me estoy tirando un numerito

**Alicia:** Ya te voy a mencionar algunos de los que tenía, algunos puntos así. Bueno, ya me dijiste, a ver, el cambio de presencialidad a virtualidad. Bueno, exámenes, que ya me dijiste un poco. Socializar, también ya me dijiste un poco. Y manejar el tiempo y procrastinación ¿Alguna de las que mencioné, además de lo que me contaste, también te causa estrés?

**Catalina:** O sea, en el pasado la procrastinación me causaba bastante estrés. Porque otro diagnóstico que tengo es el trastorno obsesivo-compulsivo y el trastorno de la personalidad, que son diferentes. Pero ya he pasado terapia. Entonces, o sea, fue una parte importante. Pero ahora no. Ahora ya lo tengo más manejable. Eso ya no es tan como primordial.

**Alicia:** ¿Y de qué forma sientes que se manifiesta en ti el estrés académico? O el estrés en general

**Catalina:** Bueno, o el estrés en general. Se presenta mucho en mi comportamiento. Comportamiento y, puedo decir, mis ciclos biológicos. Se altera mi sueño. Se altera mi apetito.

**Alicia:** ¿En qué sentido? O sea, ¿me puedes profundizar un poquito más?

**Catalina:** Sí, sí. El sueño cuando, o sea, en las temporadas horribles... colapsando de estrés, he desarrollado hipersomnio y vuelve.

**Alicia:** ¿Hipersomnio es...?

**Catalina:** Es lo contrario al insomnio. Duermo demasiado y no descanso. En mi récord, creo que pasaron casi 48 horas. O sea, tenía intervalos que despertaba, pero estaba demasiado cansada. Eso me pasaba bastante cuando estaba muy cansada. Luego, no tengo hambre. Se me va el hambre, apenas puedo tomar agua. Luego, ¿qué más? Otra cosa. Ah, también he tenido como estas alergias de la piel. Algunas alergias en general. Creo que la causa es el

estrés. Y en mis comportamientos, es como empezar a querer controlar todo. O sea, porque siento que se me están escapando las manos. Y también aislarme de los demás. Porque cuando estoy más alejada, como que puedo delegar tareas, puedo partir, puedo conversar, y no estoy tan pendiente de lo que me está pasando. O sea, no estoy más receptiva. Pero si estaba con demasiado estrés, me alejo completamente.

**Alicia:** Y con qué frecuencia experimentas esos síntomas, masomenos.

**Catalina:** En los últimos dos años, o sea, no sé, sería como algunas veces. Ya no ha sido tan recurrente

**Alicia:** ¿Una vez al mes, una vez a la semana?...

**Catalina:** Una vez al mes, creo.

**Alicia:** Y qué cosa te ayuda a manejar el estrés académico

**Catalina:** Lo que me ayuda bastante es cantar. Sí. Estoy en el coro, pero también canto.

**Alicia:** Ah, sí, sí me comentaste.

**Catalina:** Entonces, como que las piezas del coro hay que ensayar y practicar para alcanzar las notas. Entonces, me puedo cantar en mi casa. Y eso me relaja bastante. Luego, me gusta caminar mucho. Me ayuda a caminar. También hacer ejercicios. Me gusta cocinar. Pero específicamente para la academia.

**Alicia:** ¿Y cómo sientes que te ayuda?

**Catalina:** Siento que pone el foco de atención en otra actividad. Y busco algo placentero. Recordar el placer. Para que no me vaya como... O sea, una vez que sí dejo que el estrés avance, comienza lo negativo, el pasamiento negativo. Y eso me ayuda

**Alicia:** Entonces, como que pones tu atención en algo que disfrutas.

**Catalina:** Eso sería en general.

**Alicia:** Vamos a empezar con la segunda parte de la entrevista. ¿Qué experiencias anteriores has tenido con la danza y el movimiento?

**Catalina:** ¿Anteriores al taller?

**Alicia:** Sí, al primer ayer.

**Catalina:** O sea, con la danza, no. Siempre me ha gustado ver como danza... O sea, bailes... No tanto lo que hemos estado haciendo, pero el baile general es... No sé cómo dirías esa palabra.

**Alicia:** Pero de observarlos.

**Catalina:** De observarlos. Con el movimiento, pues, hacía ejercicio regularmente. Sobre todo con la pandemia . No podía salir a caminar. Era peligroso. Pero estaba como muy distanciado. Entonces...

**Alicia:** Pero dijiste que antes sí hacías ejercicio.

**Catalina:** O sea, antes de la pandemia, sí.

**Alicia:** ¿Y qué cosas hacías?

**Catalina:** Hacía bastante trotar, caminar, dar vueltas. He participado en aeróbicos. Que más o menos como un baile, pero no tan baile. Eso. Deportes compartidos, no tanto. Pero más como algo personal

**Alicia:** ¿Y después de la pandemia?

**Catalina:** Durante la pandemia, no. Y después tampoco. Y después, no. Porque justo comencé terapia cuando comencé la pandemia. Y fue difícil.

**Alicia:** Claro.

**Catalina:** O sea, yo pensaba que la terapia ya se había iniciado. Pero fueron tocar temas difíciles y la pandemia. Y como he empezado. Y el ejercicio... El último que podía pensar

**Alicia:** ¿Qué herramientas del taller sientes que aportan a tu bienestar, de el de el año pasado o de las sesiones de este año?

**Catalina:** Creo que me aporta bastante el tipo de calentamiento que hacemos. Que es como calentamiento libre. Y para que cada parte del cuerpo se vaya soltando. Después del primer

taller ponía música instrumental. Y eso ya fue una idea en la mente. Que me guíe el brazo, que me guíe la pierna. Imaginé un escenario y dejarme guiar por eso. He aprendido técnicas de meditación como enfocar la atención. Pero creo que... Como tengo... incluso en la meditación todavía intento tener algo de... O sea, comenzando a aprender intentaba tener algo de valor. Pero cuando empecé el taller sentía que podía dejar. Ese intento de controlar o sentirme asustada podía dejarlo y podía... Sentía mucha confianza en mi cuerpo. O sea, como... Tengo tanto estrés. Es cierto que mi atención está acá. Yo soy una cabeza y mi cuerpo está... Pero al hacer eso de danzar, de moverme libremente reconecto con cada parte. Y no es como que focalizo la atención cuando medito sino siento que cada parte se reintegra. Las primeras sesiones sentía rara como que ahora tengo un cuerpo. Pero eso luego es... Incluso la pelota sentía todavía más mis sesiones y librarlo.

Lo que hicimos una vez de poner las manos y sentir que alguien... La respiración. Lo intenté hacer con familiares, amigos., es como un ejercicio muy relajante. Y es... Si podía sentir la confianza en mi cuerpo, podía sentir también la confianza en la otra persona. Y no es como que... No es como esto de pensar, sino realmente lo siento. Y es distinto.

**Alicia:** Te ayuda también a no estar en la cabeza todo el tiempo.

**Catalina:** Darle relevancia a las otras partes. No sé, pienso, Catalina, y empiezo a pensar como adjetivos de mí. Yo soy tal, o tal, pero no pienso Catalina, cuerpo. Pero como verme, es como, ah, también soy un cuerpo.

**Alicia:** ¿Y qué sensaciones positivas que contribuyen a tu bienestar has encontrado en el taller?

**Catalina:** Sensaciones. Creo que la mayor sensación que lograba fue de conexión. Le estaba integrando terapia con la meditación, pero fue muy importante que pudiera tener el taller. Es una casualidad muy buena. Porque... Creo que... Cuando te veo a ti, te mueves de una manera tan coordinada, tan libre. Siento que... Siento la unidad de ti. Es que... Incluso verlo artístico,

porque antes me llamaba la danza, es porque realmente puedes usar todo lo que es tu cuerpo como para expresar algo, moverte, desplazarte, pero incluso de una manera... Como lo estás diciendo libre, no hay como un mensaje...pero igual estás expresando algo.

**Alicia:** A eso te refieres con conexión. Como que al moverte estás expresando lo que está en tu cabeza, pero no es como que esté pensando y sale, sino como que está ejerciéndose porque eres una unidad.

**Catalina:** Esa conexión es como la sensación más agradable. Y no creo que se pueda lograr en otras partes. O sea, como otras actividades

**Alicia:** Porque tú dices que también estabas viendo lo de la conexión en terapia, en otras cosas, pero de repente lo entendiste desde otra... O desde la práctica o algo así

**Catalina:** Sí. O sea, como más conceptual. Claro. O sea, incluso leí un libro que se llama El cuerpo lleva la cuenta, que es bastante sobre trauma, pero en ese libro dice que las memorias no es como solo lo que puedes relatar. No, la memoria.

**Alicia:** Ah, que están como en el cuerpo

**Catalina:** Está literalmente en el cuerpo. Porque hay, por ejemplo, la gente que sufre ese trauma horrible, horrible, es... Hay una asociación en Estados Unidos que es la Asociación de Memorias Falsas. Ellos abogan, tienen médicos, psicólogos, que dicen que las memorias son maleables. Que la memoria es conceptual y que tú puedes mentir. O sea, tú estás mintiendo,

**Alicia:** Como un mecanismo de defensa.

**Catalina:** Pero si el que hace pruebas en otras partes del cuerpo busca otros tipos de memoria, es muy evidente. Incluso si la memoria no sería clara, o sea, como que tuvieras grabado un video en la cabeza. Hay mucha información en el cuerpo, mucha información somática, sensorial y emocional.

**Alicia:** O sea, también puede ser como que te mueves de una forma que no sueles hacer y por

eso como que sale una emoción de algún recuerdo

**Catalina:** Exacto. Tu cuerpo es... Por eso hablan bastante de disociación en el trauma, porque tú puedes estar pensando o intentando actuar de una manera, pero tu cuerpo está disociado. Esa cosa. Y la gente que vive con eso no se da cuenta. Y dije, por eso estoy traumada. O sea, creo que igual la gente que no ha sufrido trauma o tiene traumas menores no es... no tiene esa conexión con su cuerpo. Igual, no es como que necesariamente tienes que estar en trauma para sentir que estás desconectada, pero el estilo de vida, el contexto social, no es como que apoya esa conexión. Es más aquí lo conceptual, los deseos y quieras o no, estás de cierta forma conectado, pero cuando ves el baile, porque yo veo, o sea, antes del taller, veo el baile como, ah, un entrenamiento, no sé, unas cinco sesiones y ya se baila. Pero después del taller, que más información, yo también intenté como que, wow, esa parte es como más dura o tengo un brazo más largo. Y en realidad para hacer esos movimientos tan coordinados y profesionales, tú me dijiste que sabías ballet. Yo también ví ballet. Y busqué testimonios de ballet. Y es como toda una vida casi de entrega. Es mucho trabajo. Y, o sea, dominar el cuerpo, pero de una manera como, digamos, horizontal. Tu mente y tu cuerpo son... Como uno. Eso lleva mucho esfuerzo. Yo creo que sentir tu cuerpo podría ser, claro, tal vez deportes intensos también tienen ese nivel, pero básicamente la danza estaría al nivel de un deporte intenso, un deporte olímpico. Pero creo que la danza por la depresión, por eso de que como dices, puedes expresar incluso algo que no necesariamente... Estás pensando, ah, voy a expresar eso. Es una manera única de conectar con el cuerpo y expresarte y sentirte mismo.

**Alicia:** Entonces, digamos que la sensación que sientes que te ha contribuido más a tu bienestar es esta de conexión. ¿Alguna herramienta del taller te ha ayudado a manejar el estrés específicamente? Hace un rato me dijiste que herramientas te dan bienestar, pero ¿alguna que sientas contribuya al manejo del estrés?

**Catalina:** La primera es... Había una ocasión, creo que hicimos mucho concentrarnos en el piso. Por ejemplo, cuando tenía estos problemas para dormir, ya no son tan frecuentes, pero sí los tenía todavía a veces. Simplemente tenía un día malo y me gustaba levantarme de la cama, recordaba lo del taller, concentrarme en el espacio, apoyarme... Una vez comenzamos con un movimiento muy fuerte, con movimientos más dinámicos .Así de esta manera o la inversa para dormir y para despertarme. Si es que tenía bastante fuerza, pero ponemos música instrumental, lo sé, es complicado. Pero eso me ayudó mucho a relajarme para despertar y dormir. Si siento un malestar, creo que tiene mucho que ver con el estrés, porque me preocupo de algo, o no sé, discutir con alguien o no terminar una tarea pero ya es pasado. Entonces, necesito eso. Por ejemplo, por eso no me gustó el trabajo en grupos. Yo les decía, ya, me quedo hasta la una pero no avanzábamos y tenía que ser hasta las 3 y esto rompía mi sueño. Y yo tenía que asistir a la clase el día siguiente porque toma lista y cuenta las faltas. Como no podía parar eso, luego intentaba eso de los movimientos fuertes. La energía que tenía, como, quiero pegarme. Ir moviéndome. No tanto al baile, pero ir moviéndome y bajar la intensidad y dormir las 3 horas que me quedaban. Luego, otra herramienta fue la pelota. Tengo estas disociaciones que han reducido bastante, pero a veces específicamente se llama desrealización y el otro es desrealización y despersonalización. Como que sientes que te alejas de la realidad o que tu cuerpo es ajeno. Entonces, me compré la pelota de tenis y la sentía en cualquier parte del cuerpo. Después, si tenía que desplazarme en algún lugar, usaba las piernas como lo hicimos la primera vez en el taller de las piernas muertas. Intentar y luego usar la pelota. Intentaba replicarlo algo similar a lo que hicimos.

**Alicia:** ¿Para sentir tu cuerpo? En respuesta a esto, ¿sientes que te alejas?

**Catalina:** La despersonalización y la desrealización pasa cuando hay demasiado estrés. Por eso, el trastorno estrés postraumático. Entonces, necesito aterrizar.

**Alicia:** Y la pelota te ayuda.

**Catalina:** Y la pelota me ayuda. Me ayuda bastante en las piernas.

**Alicia:** ¿Cómo te sentías en el taller del año pasado?

**Catalina:** Creo que las primeras sesiones fueron raras. Porque teníamos la expectativa de que íbamos a bailar. Pero no había pensado que tendríamos el movimiento libre, que tendríamos el cuerpo. Teníamos ejercicios. Yo lo he visto bastante como exploración

**Alicia:** Sí, como encontrar tu movimiento

**Catalina:** Yo recuerdo que las primeras veces pensaba mucho ¿qué hago?

**Alicia:** En el taller anterior, las partes de exploración, eran cortas porque ustedes paraban. Yo no las iba a hacer seguir. Pero justamente el viernes me... Ahora lo que estoy haciendo, en las sesiones que tú no venías, en la primera sesión los dejé explorando como media hora para ver cómo reaccionaban y seguían. Creo que se han acostumbrado a eso. Pero cuando te integraste, me llamó la atención que te integraste muy bien a este nuevo tiempo más extendido de exploración

**Catalina:** En principio no podía expresar y conectar eso con mi cuerpo. Luego estuvimos más tú, yo y Nicole. Se sintió más cercano, más íntimo. Decidí dejar a mi cuerpo. Primero reconocer lo que es mi cuerpo y luego ir explorando. Al final la sensación era no de extrañeza, sino de curiosidad por continuar. De ahí me propuse seguir. Reconocer mi movimiento libre y seguir buscando mi movimiento. Hasta que pudiera sentir que era parte de mí. A ti te veía, incluso a Nicole. Yo me sentía de palito. Me quedaba esa sensación.

**Alicia:** Claro, esa era tu sensación. Bueno, no se veía.

**Catalina:** Yo también pensaba que me veía como mi pieza.

**Alicia:** Y en este taller como te has sentido

**Catalina:** Lo sentí muy natural.

**Alicia:** Si, se ve natural. Tu movimiento ha cambiado. Supongo que porque te has estado moviendo sola. Pero sí se ve como que has estado más integrada. Como que has estado explorando.

**Catalina:** No sentí como que hubiera pasado un año. Como si lo hubiera continuando fue como un día más en lo que he estado haciendo. Me ha gustado bastante que es la primera clase había más personas. Yo quería moverme más, pero ahí sí me sentí un poquito más limitada. Recordé mi primera sesión. Y luego me gusto que tuvieran más disposición a explorar también y que, para mi fue una continuidad encontrar más personas, y reforzar lo que había aprendido, recordarlo mejor, hacerlo incluso incorporarlo de manera mas seguida, porque no es que tuviera un horario.

**Alicia:** Ah lo hacías cuando sentías que lo necesitabas

**Catalina:** Pero ahora lo estoy viendo, así que puedo hacer ejercicio, porque he estado intentando volver a caminar, correr, pero sería una parte importante de la rutina hacer el movimiento libre, baile. También pensé en inscribirme en una academia de baile. Creo que ya me he integrado bastante con mi cuerpo y me gustaría seguir explorando esa sensación de que hay algo mas allá que mi cabeza, sobre todo que puedo expresarme. El estrés, siento, de alguna manera es un cúmulo de emociones y en terapia aprendí a ponerle nombre, escribir, pero en el baile podía resolverlo en un momento

**Alicia:** ¿Como en una acción?

**Catalina:** No en 5 pasos, en mi experiencia sería la de un momento, tal vez baile por media hora pero

**Alicia:** como algo mas material

**Catalina:** Si como algo más conciso en donde ya no tengo que ser mas natural, se siente mas orgánico

**Alicia:** Ya como que tienes las dos herramientas, la de nombrarlo y la de expresarlo corporalmente

**Catalina:** Después, incluso si trasciendo mi estrés con el baile puedo verbalizarlo mejor, así que es una superherramienta para expresarme



## **Anexo 6. Entrevista a Sandra**

**Alicia:** Bueno, la entrevista va a ser de dos partes. La primera es más relacionada al estrés académico y la otra a lo que hemos estado viendo en el taller, al movimiento y al bienestar. La primera pregunta es, ¿qué cosa es para ti el estrés?

**Sandra:** El estrés en lo personal para mí es una sensación que no me deja desenvolverse tranquila en el aspecto académico, en el aspecto social o incluso personal. A veces no me permite estar tranquila y por ende no puedo desarrollar bien las actividades que quisiera.

**Alicia:** ¿Qué es lo que no te permite estar tranquila?

**Sandra:** Por ejemplo, en el caso académico, por algunas situaciones personales y familiares que se involucran en el espacio académico y por lo tanto, al no estar yo tranquila, no me puedo desempeñar al 100%. Me cuesta más en trabajos como de argumentación en los que se pide más investigación, lectura de fuentes. Entonces, en esas tareas en específico es que me cuesta más concentrarme por el estrés. Entonces, es como preocupación

**Alicia:** ¿Qué situaciones relacionadas con la vida universitaria te causan estrés?

**Sandra:** Relacionadas con la vida universitaria... Bueno, yo le había comentado en una ocasión que soy becada. Es una responsabilidad mantener un cierto promedio y desenvolverte bien en cada trabajo. Es como que tienes que hacer cada paso bien porque si no, uno puede afectar a otro y así sucesivamente y eso le puede perjudicar. Y ya sería también algo económico si es que en algún momento perdiera la beca. En mi caso, académicamente, tengo que esforzarme un poco más.

**Alicia:** Claro, es una responsabilidad más grande que cualquier otra.

**Sandra:** Claro, o sea, todos tenemos como esa responsabilidad pero yo siento que me pesa un poquito más. Es como que bajo presión.

**Alicia:** Te voy a mencionar algunos elementos para que me cuentes si también son algún motivo de estrés. Antes de eso, tú me comentaste que iniciaste tus estudios acá ¿de manera virtual?

**Sandra:** Yo inicié virtual. Bueno, yo cuando empecé a estudiar acá de manera virtual al principio se sentía bien en cierta forma.

**Alicia:** ¿En qué año ingresaste? En el 2021. ¿Y antes de eso habías estado estudiando?

**Sandra:** No, no había experimentado la educación virtual. Había estado siempre en presencial.

**Alicia:** ¿Cuántos años tienes? 22.

**Sandra:** Entonces, siempre había estado en presencial y empecé de frente en virtual. Y para mí fue como que un poquito de relajación, se podría decir, porque no tenía que medir el tiempo del bus o el tráfico Bueno, más que todos esos factores. Entonces como que tenía más tiempo, entre comillas, para estudiar en mi casa. O de repente más flexibilidad también con las comidas, con las tareas del hogar, etc. Entonces luego pasar a la prespecialidad sí me afectó un poco porque definitivamente yo no me había preparado para eso. No me había preparado para levantarme dos horas antes de que empiece mi clase y empezar a alistarme, arreglarme, comer balanceado y salir temprano para tomar el bus. Luego lo mismo para regresar a la casa. Entonces, incluso para socializar.

**Alicia:** Sí, justamente te iba a preguntar. O sea, uno de los puntos era la vida social en la universidad, eso.

**Sandra:** Sí, incluso para eso, porque en la virtualidad no le veía la cara a nadie. En realidad no hice muchos amigos, porque solamente nos reuníamos para trabajos grupales, así por Zoom, y me tocó grupos que era como que nos reuníamos, hablábamos específicamente de la tarea y cuando terminábamos la tarea cada uno se desconectaba. Entonces no había tampoco tanta confianza como para entablar una amistad fuera de lo académico. Y también me chocó

llegar acá y darme cuenta de que me había olvidado cómo socializar. Ya no sabía cómo introducirme a una persona o cómo entablar una conversación fuera de lo que fuera un tema de una tarea. Entonces eso hasta ahorita como que me cuesta un poco. Y es un contraste porque antes de la virtualidad yo no había experimentado eso. Pero ya después es como que volver a acostumbrarte a una rutina diferente de la que ya te había costado también acostumbrarte antes.

**Alicia:** Y sientes que es un motivo de estrés.

**Sandra:** Sí, porque creo que definitivamente si supiera entablar amistades, creo que también es un factor como para que uno se despeje del estrés académico. Ya es como que te acompañe. **Alicia:** Ah, claro.

**Sandra:** Para compartir de repente las mismas preocupaciones entre varias personas. Pero en mi caso me cuesta un poco. Y después otro...

**Alicia:** Ah, bueno, el manejo de los tiempos que ya nos mencionaste. Pero si quieres puedes comentar más.

**Sandra:** Ok. Más que todo con el tráfico porque también dependiendo de la hora del día varía.

Es que el tráfico lo cambia todo. Por ejemplo, si un día me toca clase al mediodía, como que está todo más ligero y puedo darme más tiempo de desayunar. Bueno, a esa hora no desayunar, pero al estarme más tranquila o hacer más cosas preparadas en la casa antes de venir. Pero si es más temprano es como que todo más apurado. De repente dejar algunas cosas listas un día antes, una noche antes. Y también, bueno, eso también sientes que es estresante.

**Alicia:** Y desde otros puntos eran los exámenes, la carga académica y la procrastinación.

**Sandra:** Ah, ya. A veces siento que sí por el estrés procrastino. Por lo mismo que no estoy tranquila y no puedo desempeñarme bien. Es algo en lo que yo también debo trabajar, pero es

como que si no lo puedo hacer bien entonces prefiero no hacerlo todavía. O prefiero de repente despejarme haciendo alguna otra cosa.

**Alicia:** Hasta que lo puedas hacer.

**Sandra:** Hasta que lo pueda hacer porque en realidad también cuando estoy estresada y me siento a hacer alguna actividad, puede que la vaya avanzando como también puede que al mismo tiempo no porque me distraigo o no doy al 100 como normalmente podría. Entonces, sí, ese también es mi problema con el estrés y la procrastinación.

**Alicia:** ¿Y los exámenes y la carga académica también son causa de estrés o no?

**Sandra:** Sí. Cuando, bueno, antes de los parciales, cuando ya sentía que se estaba acercando cada vez más los exámenes es como que va aumentando un poquito el estrés y eso hace que al mismo tiempo procrastine al momento de estudiar para mis exámenes. De repente faltando unos pocos días recién le ponía más empeño que faltando una semana. Y eso también es como un bucle que influye a que te estreses más, pero al mismo tiempo... De hecho, esa semana que hiciste los talleres, creo que me sirvió bastante para despejar y que pude regresar a mi casa más tranquila y concentrarme ya en lo que eran mis evaluaciones que se venían.

**Alicia:** ¿Y por qué crees que fue eso?

**Sandra:** Creo que fue porque tuve un tiempo para desconectar de lo que me preocupaba. Creo que esa semana hicimos lo que fue respiración y columna.

**Alicia:** Ajá.

**Sandra:** Entonces, concentrarme en mí, en mi respiración, al mismo tiempo en cómo me sentía. O sea, era como conexión tras conexión de los sentimientos, las preocupaciones, pero al mismo tiempo de cómo puedo ir liberando y también mi cuerpo cómo se... O sea, no solo era cuerpo, sino también era mente, ¿no? Al mismo tiempo que mi cuerpo se sentía más ligero o a veces me descomprimía o me sentía menos tensa, era todo también para mi mente. Entonces, eso me ayudó bastante en mis épocas de examen.

**Alicia:** La siguiente pregunta es, ¿de qué forma se manifiesta en ti el estrés académico?

**Sandra:** ¿Emocionalmente o físicamente?

**Alicia:** O sea, las dos.

**Sandra:** Ya, emocionalmente, como te digo, me cuesta concentrarme un poco en un tema a la vez. De repente estoy un ratito haciendo una cosa y luego necesito hacer otra para regresar a la que ya estaba, pero regresar bien. O necesito estimularme con alguna sensación olfativa, una bolita o un café helado. Lo que es helado me ayuda como a despertarme también y a volver a la concentración. Y en el caso de manera física, sí siento que me empieza a doler un poco el cuello, los hombros, y es porque de repente no me doy cuenta que estoy tensa y estoy así como que rígida. Entonces, en algún punto me empieza a doler y empiezo como que a moverme o a girar un poco la cabeza y siento que de verdad está tenso y necesito caminar un ratito o hacer otra cosa.

**Alicia:** Bueno, más o menos me has respondido la segunda pregunta ya, que era, ¿qué te ayuda a manejar el estrés académico y a sentir bienestar?

**Sandra:** Bueno, en realidad es...

**Alicia:** O sea, me lo has dicho eso de oler algo, unas frías, y moverte, pero si quieres comentar unas cosas. Sí, eso fue algo...

**Sandra:** O sea, lo de, por ejemplo, la experiencia olfativa con una velita fue algo nuevo. Fue sugerencia de un asesor. Entonces, la verdad que sí me ayudó bastante. Antes de eso, antes de experimentar con la velita, lo que sí siempre he hecho ha sido tomar bebidas heladas y dulces.

**Alicia:** Eso es muy bueno.

**Sandra:** Sí, el dulce me ayudó bastante. Un chocolate o de repente me salgo un ratito y busco una tortita por alguna panadería. De hecho, no solo el hecho de salir a buscar un postre, sino también el poder respirar y poder caminar un ratito. Como que siento que me despeja bastante. En realidad, el postre es también la excusa para salir un ratito. Y corporalmente, sí,

como estaba diciendo, pues caminar un ratito, tratar de mover un poco el cuerpo. Lo que estaba considerando a partir de ahora, sí, era también implementar los ejercicios de respiración. Porque ese día que hicimos la sesión sí sentí que conecté bastante y que visualicé. Y esta sensación de expansión, como habías dicho, de las extremidades. Entonces, la verdad es que siento que es algo que también implementaría a partir de ahora para mis exámenes.

**Alicia:** Y también todos los días, cuando te sientas estresada.

**Sandra:** En general, sí. Ah, incluso la escritura también. Es algo que no había hecho, pero ahora también me gustaría seguir practicando. El escribir como me voy sintiendo, porque siento que me ayuda a liberar emociones. Y luego al leerlo, a comprenderme a mí misma también. Bueno, ahora vamos a pasar a la segunda parte, que es más relacionada con el taller.

**Alicia:** También ya me has respondido un poquito. ¿Qué experiencias anteriores has tenido con la danza y el movimiento?

**Sandra:** Anteriormente, siempre he practicado danza solamente en tipo más coreografiada, como las folklóricas.

**Alicia:** Ah, sí, sí, me acordaba que lo comentaste en la primera sesión

**Sandra:** Sí, en el colegio siempre me ha gustado. Como eran muchas personas, no recordaba a quién que decía sí, qué cosa, pero ahora, ah, eras tú. Sí, siempre he practicado danza folklórica, siempre me ha gustado. También había practicado lo que es, así como los coreos de Baila por tu salud, que son coreografías como de danza moderna, de zumba. En sí, generalmente he tenido experiencias con la danza coreografiada, pero nunca había tenido experiencia con la danza contemporánea. Lo cual siento que es una experiencia bastante bonita.

**Alicia:** ¿De qué manera sientes que afectaban estas prácticas anteriores de movimiento y danza en tu bienestar?

**Sandra:** Bueno, definitivamente creo que me ayudaba bastante también. En general, nunca he sido de hacer deporte, pero sí me ha gustado mucho la danza y la actividad física en ese formato. Lo he disfrutado más. Y también a través de la danza es que he podido ejercitar mi cuerpo o de repente mantenerme en movimiento de una manera más o menos sana. Porque el ejercicio como el deporte o el gimnasio no ha sido mucho lo mío, pero con la danza sí me siento bastante más cómoda.

**Alicia:** ¿De qué manera sientes que te hace sentir cómoda?

**Sandra:** Por ejemplo, después de una sesión de práctica, bueno un tiempo estuve en un elenco de danza folklórica, entonces después de una sesión siempre me he sentido más relajada o más liberada. O como que después de terminar la hora estás sudada y te duele un poquito el cuerpo o los músculos, pero como que te sientes feliz, te sientes bien, sientes que tu cuerpo ha liberado bastante.

**Alicia:** ¿Qué herramientas del taller sientes que aportan a tu bienestar?

**Sandra:** Muchas. De lo que siempre voy a acordar es de la respiración, porque eso sí me ha ayudado bastante a conectar conmigo misma. Es algo que seguiré implementando. Yo me acuerdo mucho que después de ese taller de respiración fue que salí de acá y me sentía mucho más tranquila, mucho más feliz y creo que facialmente también expresaba eso. Te comenté que un grupo de chicos me pidió ayuda para una foto, entonces yo en ese momento lo tomé como un signo bastante de confianza, entonces eso también como que me elevó bastante.

**Alicia:** Sí.

**Sandra:** De ahí el hecho de poder expresar tus emociones a través de la danza contemporánea. Creo que es el último bloque siempre de cada taller, pero creo que mi cuerpo expresa cosas que a veces yo no sé cómo expresar verbalmente y en el momento en que nos pides que escribamos es cuando me doy cuenta de ello. Digo, creo que me sentía de esta forma o creo que hice movimientos de esta forma y es ahí cuando yo tengo como una

conversación conmigo misma, podríamos decir, porque escribo cómo me sentía y como te digo no vuelvo a leer y digo, mira esto es lo que me estaba pasando, entonces ya sé lo que era, ya sé cómo manejarlo, ya sé cómo tratarlo, o por lo menos ya sé que está ahí para hacer algo al respecto.

**Alicia:** Entonces dirías que te ayuda a identificar cómo te sientes.

**Sandra:** Exactamente.

**Alicia:** O sea, con ayuda del movimiento y después de expresarlo de otra forma escrita.

**Sandra:** Sí, exactamente, con ayuda del movimiento es que descubro estas sensaciones, estas emociones y con la escritura ya lo puedo manifestar de mejor manera.

**Alicia:** ¿Alguna más?

**Sandra:** De esa, de la respiración, bueno me acuerdo mucho también de la sesión de columna, porque fue la sesión en la que, bueno mi compañera y yo creo que descubrimos la capacidad que tenemos con nuestro cuerpo, que es algo que damos por sentado siempre, pero algo que mi compañera dijo y que me quedó era que ella se sentía muy rígida, pero después de los ejercicios sentía que podía ser más flexible, fluir y es algo que en ese momento creo que compartimos y creo que es una sensación incluso de agradecimiento a tu cuerpo por todo lo que hace en el día tras día y de cómo ya puedes ser consciente de eso y también puedes seguir ejercitándolo para concientizar, para cuidarte también un poquito más.

**Alicia:** Dirías como que te dio conciencia de las posibilidades que tiene de movimiento y de... ¿Sientes que alguna de estas herramientas te ayudan en el manejo del estrés?

**Sandra:** Sí, más que todo la escritura, pero yo diría que va acompañada en estos casos de los ejercicios de movimiento, porque como te decía es por el movimiento que empiezo a explorar cómo me siento y ya lo materializo en la escritura o en el dibujo porque a veces también nos pides dibujar, creo que eso me ayuda bastante al manejo del estrés.

**Alicia:** ¿Y has aplicado alguno de estos aprendizajes en tu vida cotidiana?

**Sandra:** Sí, el otro día le estaba conversando a mi hermano y a mi enamorado sobre este ejercicio de respiración que era echarte toda boca arriba y visualizar los canales de respiración y sentir cada extremidad, donde teníamos que tocar. Sí, entonces intenté enseñarles para que ellos también pudieran experimentar. Le enseñé a mi hermano, hicimos como un previo de algunos estiramientos, le puse una música con la que él se sintiera cómodo y luego traté de que visualice. Y en realidad creo que fue un espacio bonito para los dos y es algo que me gustaría implementar para hacerlo más recurrentemente conmigo para manejar el estrés, pero también para las personas que quiero, para que también puedan aprender a manejar y conocer su cuerpo.

**Alicia:** ¿Crees que podrías aplicar otros?

**Sandra:** Definitivamente sí, ya con la escritura, es algo que me ha ayudado bastante a escucharme a mí misma y creo que lo que sí me gustaría es que si de repente, de repente no diario, dependiendo de cómo me sienta también regresando de la universidad, pero sí me gustaría por lo menos una vez a la semana, algo así, escoger un playlist de música, ponerlo en mi cuarto y solamente empezar a moverme como mi cuerpo dicte, o estirar, o saltar, o tirarme al piso, como hemos hecho en estos bloques de ya movimiento libre.

Creo que es algo que me gustaría, creo que sobre todo cuando esté más estresada, porque estoy aprendiendo que así mi cuerpo como que va expresando lo que de repente no puedo verbalmente o de otra manera, entonces creo que me daría esa oportunidad de soltar lo que tenga guardado para poder identificar y poder tratarlo.

**Alicia:** Bueno, ya hemos llegado al final de la entrevista, la última pregunta es, ¿cómo te sientes en el taller?

**Sandra:** Me siento bastante bien, la verdad es que me siento bastante mejor desde que inicié el taller, siento que me voy conociendo mejor, voy escuchando a mi cuerpo mejor, siento que

ha tenido un efecto para mí bastante bueno también de manera psicológica para poder tratar con varios temas, no solo académicos sino también personales, emocionales, porque al final todo se relaciona, entonces me ha ayudado bastante a manejar ambos aspectos, el académico y el personal, el emocional, entonces yo creo que para mí ha sido una actividad salvadora. Sí, es algo que me gustaría por eso continuar, nunca había experimentado un taller así y me ha gustado bastante.

**Alicia:** Bueno, ¿hay algo más que te gustaría agregar? ¿Alguna duda también sobre el taller? ¿Sobre tu experiencia en él? Bueno... ¿O algo que te gustaría profundizar?

**Sandra:** Lo que me gustaría profundizar es que habiendo tomado más conciencia de mi cuerpo y de lo que soy capaz, he aprendido que tengo muchas más cualidades de las que yo creía, siento que he estado mucho tiempo adormecida por el estrés y que a través de este taller he sido capaz de darme cuenta de que soy capaz de muchas cosas, de que soy capaz de moverme, de visualizar, incluso a veces cuando salgo del taller, como ya estoy más relajada y más tranquila, puedo ver el panorama más bonito. Puedo de repente pasar por la misma calle que paso siempre, pero verlo diferente. Como te cambia un poco la perspectiva.

**Alicia:** Claro

**Sandra:** cambia bastante la perspectiva y me hace sentir mucho más paz. Me gustaría que si en un futuro vuelves a dar un taller así, me gustaría participar de nuevo porque la verdad es que me ha ayudado muchísimo. Y algo que también me ha ayudado es que al sentirme mejor conmigo misma, también lo puedo proyectar hacia los demás, entonces puedo tener una mejor relación con las personas con las que entablo cierta amistad o conversación. De hecho, como te digo, me da un poco de dificultad entablar amistades, pero también siento que después del taller estoy un poco más abierta a hacerlo y como que ya tengo la disposición de hablar con las personas, de tener temas, porque también estaba muy tímida al conversar. Entonces, en general siento que al sentirme bien con el cuerpo, me siento bien de otras

maneras, de manera psicológica, de manera social. Incluso académicamente me ayudó a tener más confianza para rendir mis exámenes de mejor manera. Entonces, normalmente estaría preocupada de cómo han sido mis resultados, pero la verdad es que hasta ahorita no he pensado en eso porque tengo la confianza de que lo hice bien, de que hice lo mejor que pude y de que eso estuvo bien.

**Alicia:** Bueno, muchas gracias por tu tiempo, por la entrevista.



## Anexo 7. Entrevista a Luna

26 de octubre, 2023

**Alicia:** Bien, la primera pregunta es, ¿qué cosa es el estrés para ti? O sea, ¿cómo lo definirías

tú? **Luna:** El estrés es cuando, ante una situación, digamos, sientes que, o bueno, yo lo percibo así, ¿no? Siento un cambio, se puede decir, como una preocupación ante esa situación, o opción que quiero hacer, ya sea a futuro, ¿no? O en ese momento también, capaz. Más que todo es como que, pensamientos de, ¿qué va a pasar si esto? ¿Qué va a pasar si lo otro? Como preocupación o situaciones.

**Alicia:** Y, ¿qué situaciones relacionadas con la vida universitaria te causan estrés?

**Luna:** Ya, o sea, como también mencioné, bueno, había mencionado anteriormente, yo anteriormente estaba estudiando la carrera de arquitectura. Y más que todo ahí era entregar los proyectos, las maquetas y láminas, ¿no? Y a veces sentía que el tiempo era corto, y a la vez me consideraba, sí, un poco perfeccionista, qué bonito, pero también a veces dudaba de mis propias decisiones. Y eso hacía que ese tiempo se acortara mucho más, ¿no? Y al final cerca de pocas horas sentía que no tenía nada, no podía hacer, no podía entregar, y me estresaba mucho, mucho, mucho, y así quedaste. A la volada, ¿qué podría decir? Y eso después de la entrega, por decirlo así, me molestaba mucho, porque no quería que al final sea eso, ¿no? Y siento que de cierta forma eso se me ha vuelto un hábito, porque... ¿Qué pasa? Estresarme muy rápido, o sea, yo me acuerdo que en el colegio ya normalmente una tarea, ok, trabajaba y ya, pero siento que ahora me dan, no sé, una tarea o algo así... Y te estresas desde el comienzo. Y en este caso, ya con mi nueva carrera, sí me gusta, la verdad que sí.

**Alicia:** ¿Cuál era?

**Luna:** Sociología, pero a veces, por ejemplo, esta semana tengo exposición, y ya pues a veces como que, ay no, si lo hago mal, si lo hago bien, y ahí ocurre también la procrastinación, como que soy consciente de que tengo que hacerlo, pero a la vez...

**Alicia:** Lo dejas para...

**Luna:** Ajá, o es que no sé cómo hacerlo, o qué factores y nada, ajá. Y ya pues sí, como te dije, se me vuelve un hábito también, porque me he dado cuenta que siempre en semanas parciales y finales, en la misma semana o una semana antes, me agarraba como tristeza, o sea, no sabía cómo avanzar, quería avanzar, pero no, y así pues... Si he sentido que se ha vuelto un poco constante. Este ciclo, menos mal, ya no tanto.

**Alicia:** ¿Y tú ingresaste virtual o presencial?

**Luna:** Ah, ya, es un poco diferente, o sea, yo ingresé en el examen 2021. Entonces ingresaste virtual. O sea, mi examen fue presencial.

**Alicia:** Ah, ya, pero empezaste estudiado virtualmente.

**Luna:** Correcto, sí, pero... Entonces, los factores, no sé, el cambio de estudiar virtual a presencial y la socialización

**Alicia:** ¿te causó estrés o no?

**Luna:** Ya, mira, es muy diferente, la verdad que sí, porque cuando era virtual, se sentía solita, o sea, yo me sentía estresada, angustiada, todo eso, pero pensaba que era lo único.

**Alicia:** ¿Y después te diste cuenta que todos?

**Luna:** Sí, porque empecé a conversar ya cuando fue presencial y resultaba que ellos también se sentían así. Ya, pues, eso me llamó la atención.

**Alicia:** Y otra cosa es que, ¿qué diferencias, no? Claro, sí, el cambio te había causado estrés, pero por lo que me dices...

**Luna:** El cambio, sí, la ocasión que sí, no, fue bonito porque... Ah, ya. Es que viste personas, en este caso, compañías de arquitectura, fue de gran apoyo, estamos ahí... Lo que sí me chocó fue cuando me cambié de carrera, aún lo sigo, fue porque esas personas que ya había conocido... De cierta forma, yo le había echado en la virtualidad, pero ahora, como cambiarme es ir a otro espacio, por ejemplo, así. Y en este caso me costó socializar.

**Alicia:** ¿Y te causó estrés eso?

**Luna:** Sí, la verdad, al inicio que sí, porque veía que había muchos grupitos o esto, y yo estaba ahí en la esquinita, por decirlo así, y ya, pues... Sí, la verdad que sí, porque no sabía cómo... O también sentía que ya cada uno ya tenía su grupo... Claro. Y como que entrar a uno, no sé... Pero sí, esa parte sí, con desconocidas, a lo mejor.

**Alicia:** ¿Y de qué forma sientes que se manifiesta el estrés académico? O sea, ¿con qué síntomas?

**Luna:** Ya... Ya, ya, ya... No sé si decir lo de arquitectura o ahora.

**Alicia:** ¿Qué cosa?

**Luna:** Es que por ahí, por ejemplo, pasó a ser un poquito ya más físico también. Claro, acá es como que...

**Alicia:** ¿Cómo se presentaba en ti?

**Luna:** Ya, en el caso cuando estaba en arquitectura, me acuerdo que... Me empezó a picar la cabeza, me rascaba siempre, hasta me salió heridas. Sí. Y se me cayó el cabello. Se me cayó bastante el cabello. Y bueno, me hice tratamiento y toda esa cosa, ¿no? Pero resulta que era estrés.

**Alicia:** ¿Qué más?

**Luna:** Ah, la comida. Me costaba... Es que siempre las entregas eran a las doce de la noche. Y en mi mente... Yo ceno, bueno, mi familia a las nueve de la noche más o menos, pero en mi mente es no, tengo que terminar, terminar, terminar, terminar... y no comía. Y ya llegaba a las doce, comía poco y me quedaba muerta. O sea, no comía bien. Y también, otra vez es que... Tanto así que ya no me daba hambre. No tenía apetito. No tenía esas ganas de comer. O comía porque tenía que comer y ya. Y otra cosa es que, bueno, tuve anemia. Y tuve que hacer un tratamiento y toda esa cosa, ¿no? Pero sí fue difícil porque fue casi un año para recuperarme, ¿no? Claro. ¿Y qué más? Ah, sí, hubo una época en la clase de inglés que me

dio una taquicardia, fue la primera vez que había sentido eso. Mi corazón empezó a latir así fuerte, fuerte, fuerte. Menos mal mi hermano estaba ahí, así que él me ayudó. Y la única forma que pude controlar eso, porque... O sea, mi cuerpo ya reaccionó solo. A pesar que ya había pasado el peligro. Estaba muy nerviosa porque tenía que exponer. No me acuerdo, algo así. Entonces, la única forma fue poner música. Y eso un poquito me cambió. Se tranquilizó. Sí, sorprendentemente se tranquilizó y ya, pues. Y quizás en lo interno, como te dije, ¿no? Pensamientos como que va a pasar esto, voy a fracasar, voy a... Muchos factores. Y ante eso, como que me quedé encerrada en mi cuarto. Y pues, nomás quería dormir, dormir, dormir. Y dormir, no sé, la verdad que sí. Eso.

**Alicia:** ¿Y con qué frecuencia se presentan estos síntomas?

**Luna:** Ya, a ver. O sea, en la época que estaba con la arquitectura, pues... Siempre fue cuando... En una entrega. O sea, siempre, cada semana.

**Alicia:** Ah, entonces como que todas las semanas, era bastante seguido.

**Luna:** La verdad que sí. Porque siempre había una entrega. Los jueves, pues, y los miércoles estaba así.

**Alicia:** ¿Y ahora?

**Luna:** Ahora con la nueva carrera, ya no tanto. Más o menos una vez al mes, una vez cada dos meses. O sea, aproximadamente. Sí, sí, o sea, una vez al mes. Cuando son trabajos así que siento que tienen mayor peso académico, sí. La verdad que sí.

**Alicia:** ¿Y qué te ayuda a manejar el estrés académico?

**Luna:** Ya, en la época de arquitectura no sabía. Nada. Pedí ayuda a los psicólogos de acá de Cato, y me dijeron la respiración. Sí, pero no.

**Alicia:** ¿No te ayudó?

**Luna:** O sea, en ese momento te calmas, ¿no? Pero de ahí vuelves, no. Pero...

**Alicia:** Ah, entonces te ayudaba como en el momento en el que estabas estresada, pero después...

**Luna:** Sí, eso parecía ser un inicio y ya. Entonces ¿Qué más me dijeron? Organizarte, esa cosa. Sí, sí ayuda, pero a veces, como te dije, era perfeccionista, el tiempo es alargado, y no. Pero recién este año, inicialmente descubrí que la música, o también por lo que me pasa, la música me relaja. Y de ahí, como te había contado, el baile, como que escuchar una música y votar todos esos pensamientos o esas sensaciones negativas, ¿no? Más que todo eso..

**Alicia:** Claro. Y, bueno, ya vamos a empezar con la segunda parte. ¿Qué experiencias anteriores al taller has tenido con la danza o con disciplinas de movimiento? O el movimiento en general.

**Luna:** Disciplinas de movimiento... La verdad que no. No soy muy deportista, se podría decir.

Sí me han dicho la psicóloga que haga ejercicio, porque como que te genera hormonas. ¿Y así es o no? Al inicio sí, pero duró una semana y no. Porque no me gusta, la verdad que no. He intentado, pero me falta disciplina.

**Alicia:** ¿Y qué herramientas del taller sientes que aportan a tu bienestar?

**Luna:** Ya. En el taller mismo. Bueno, durante este mes, se podría decir, ¿no? Sí. Estas semanas, pues fue como que sentir mi cuerpo. Porque siempre estaban mis pensamientos ahí. Pero nunca había sentido mi respiración o mi espalda, que no sé, que hay huesitos. O mis dedos, o mis pies, el talón. O sea, sentí mi cuerpo. O sea, como... Sí, lo sentí. O sea, no es como... Cuando caminas, automático, ¿no? Pero cuando empezabas a hacer los ejercicios, había ejercicios en donde tenía que ser consciente de mi cuerpo. Y olvidar por un momento los pensamientos y todo eso.

**Alicia:** ¿Y de qué manera sientes que te hace bien? O sea, ¿en qué manera aporta a tu bienestar? **Luna:** Quizás por un momento de olvidarme de los problemas, entre comillas. Y

sentir, como te había mencionado ya, mi cuerpo, cómo me siento en ese momento, si estoy tensa, si estoy ahí. Como identificar cómo está tu cuerpo, algo así. Sí. Más que todo eso.

**Alicia:** ¿Y qué sensaciones positivas que contribuyen a tu bienestar sientes que has encontrado? **Luna:** Quizás una forma de antiestresarte. Por ejemplo, en lo personal, uno de los ejercicios que me gustó... fue estar en el piso, echada. En cualquier forma, ¿no? Y más que todo eso, fue una forma de desestresarme. Y escuchar también mis pensamientos. Fue como un ejercicio que era estar en el piso y pensar en ese momento. Y fue como una combinación, porque sentías tu cuerpo, el contacto del piso, tu cuerpo y tus pensamientos y también una cierta ligereza. No sé si tendrá que ver la gravedad cuando estamos caminando, pero cuando estamos en el piso ya no hay una fuerza. Y es como que es relajante. Porque puedes relajar tu cuerpo de verdad. Y escuchar tus pensamientos.

**Alicia:** ¿Y de sensaciones así más físicas?

**Luna:** Más físicas, pues... O sea, sentí como calma, tranquilidad y hasta incluso... También corporalmente como que sentías que tu cuerpo se relajaba. Sí, que no está en ese espacio, está en otro espacio onírico.

**Alicia:** ¿Alguna herramienta específica que sientas que te ayude a manejar el estrés? Además de lo que has mencionado.

**Luna:** Pues... O sea, bailar hacia lo... Poner una música. Hay una música que son como instrumentales. Y es como que uno a veces escucha el sonido de la canción y recuerda el ritmo.

**Alicia:** Claro, como has mencionado que la música te ayuda, por eso atiendes a la música.

**Luna:** Sí. Y ya pues, otra forma es... Todos los pensamientos que tengo, digamos, no sé... Amargura o no sé... Empiezo a bailar y botando todo eso, como que... Esa energía, por decirlo así, que fluye y que sale... Mediante los movimientos que realizo, ¿no? Tirando el piso o no sé... Levantando.

**Alicia:** Y... ¿Has aplicado alguno de los aprendizajes del taller en otros espacios? O sea, en tu día a día.

**Luna:** En lo del baile, sí. No sé, a veces ya en mi casa estoy súper cansada. Pero sé que tengo que avanzar al menos algo, ¿no? Porque llego a nueve de la noche. Entonces, a veces me da ganas de tirarme y ya... Dormir. Pero tengo que avanzar, así que pongo música... Bailo y como que un poco me despierto, estoy más alerta y como que ganas de seguir. Como que te da un poco de energía. Sí, eso también. Me da energía para continuar.

**Alicia:** ¿Algo más o solo eso? O sea, ¿qué han estado aplicando?

**Luna:** ¿Algo más? Quizás... O sea, quizás a veces o sea, tirarte. bueno, en este caso no me tiré al piso, sino en mi cama. Pero es como que... No sé, la respiración también lo incluía. Despacio, suave. Y mirar al techo, por lo que sea. Y mis pensamientos. Eso también aplique. Sí.

**Alicia:** Y bueno, ya llegamos a la última pregunta. ¿Cómo te sientes en el taller?

**Luna:** Ya, al inicio un poquito... Es que es como diferentes personas, moverte. Pero algo nuevo. Y también un poquito me da vergüenza moverme o que me vean. Claro, con personas que no conocemos. Ajá, y también mi cuerpo, o sea, no sé. Pero luego con los ejercicios, me fui olvidando de todo eso. Y también a la vez me di cuenta de cómo puedo moverme, desplazar, los movimientos que se pueden realizar. Y ya me olvidé de esos pensamientos, de los demás. Y de cierta forma conecté con mi cuerpo.

**Alicia:** ¿Quieres agregar algo más? ¿O preguntar algo?

**Luna:** No, no sé, no se me ocurre algo.

**Alicia:** Ya, no te preocupes. Entonces ya terminamos. Muchas gracias.

## **Anexo 8. Entrevista a Amy**

**Alicia:** Bueno, vamos a empezar con la entrevista. Primero vamos a empezar con la parte de las preguntas dirigidas al estrés y a la universidad. ¿Para ti qué cosa es el estrés?

**Amy:** Para mí el estrés es algo que toda persona tiene y que se supone que es normal hasta cierto punto. Porque mucho estrés es malo, pero a la vez es como que normal. Porque es bueno sentir estrés en algunos ámbitos, pero no es normal cuando lo sientes siempre.

**Alicia:** Y, por ejemplo, ¿en qué ámbito sientes que es positivo?

**Amy:** Por ejemplo, cuando, no sé, cuando vayas a estudiar y digas que estrés hay que estudiar.

Es positivo porque todo el mundo lo siente, es normal. Pero cuando no es normal es como que lo sientes siempre, que siempre te estresas con cualquier cosa. Es como que hasta, no sé, te da estrés hacer una tarea simple, algo así.

**Alicia:** Entonces como que lo ves positivo cuando es a veces.

**Amy:** Cuando es a veces, pero cuando es... Y con situaciones como que especialmente difíciles o retos. Cuando hay estrés ya es normal, pero en otras situaciones que es recurrente, ahí sí, ya no.

**Alicia:** Ya. ¿Y qué situaciones relacionadas con la vida universitaria te causan estrés?

**Amy:** Por ejemplo, los parciales, pero sobre todo los finales, que eso determina si pasas o no el curso dicho. Y eso conlleva a que puedas desesperarte mucho y que el estrés no sea simplemente una consecuencia ya mental, sino también lo demuestro físicamente o en tu comportamiento.

**Alicia:** Claro, como que te sientes más presionada también. Ajá. Y por ejemplo, algunos puntos que me dan curiosidad si te causaban estrés son... ¿Tú estudiaste virtual o presencial? Empezaste la carrera...

**Amy:** Acá presencial, porque empecé en el ciclo pasado.

**Alicia:** Pero en tus últimos años del colegio...

**Amy:** Ah, fui virtual.

**Alicia:** ¿Y cómo sentiste la diferencia? ¿Te causó, fue un motivo de estrés o no?

**Amy:** Estrés quizás porque como no aprendí nada, no mucho, para el examen de la misión de cato fue mucho estrés porque es como que los temas que me tocaron en el examen, yo los debí ver en tercero, cuarto y quinto, y sin embargo no prestaba mucha atención tampoco, porque aunque quería prestar atención, no me daba porque era virtual. Y es como que no podía preguntar tampoco mucho. Y eso me causaba mucho estrés.

**Alicia:** ¿Y el cambio de la dinámica, de estudiar presencial o virtual?

**Amy:** Ah, eso también es estrés porque presencial es como que tienes que ponerle mucho empeño, en cambio virtual era como que te podías copiar o... Puedes tener tus opciones en la mano, en caso presencial sí tenías que estudiar de verdad y eso ya determinaba mucho. Porque al que no sepa en cato también puedes ingresar por tercero superior, así que es como que tienes que esforzarte mucho para estar en el tercero de tu promoción.

**Alicia:** Claro, te voy a mencionar algunos puntos que me comentas, o sea, si también te causaban estrés o no, porque puede ser, no sé, como que el lado social, después, bueno, la carga académica, creo que eso ya lo mencionaste, y el manejo de tiempos.

**Amy:** Ah, el manejo de tiempos también es otra situación que causaba estrés, porque en mi primer ciclo no sabía manejar mi tiempo, y es como que me demoraba una semana para una simple lectura, me mandaban varios. Como en mi carrera, es como que para un control son nueve lecturas, o seis...

**Alicia:** ¿Qué carrera era?

**Amy:** Relaciones Internacionales. Llevaba Política y Relaciones Internacionales de curso, y para cada control eran como nueve, y yo no sabía distribuirme, y eso estresaba mucho a tal punto que no llegaba a terminar. No era eficiente tampoco, o sea, quería leer toda última hora,

y para el examen no servía, porque no aprendía. Y creo que eso, el manejo del tiempo, fue un gran error que cometí en mi primer ciclo, pero ya estoy tratando de mejorarlo.

**Alicia:** ¡Qué bueno! ¿Y de qué forma se manifiesta el estrés académico en ti?

**Amy:** Por ejemplo, quizás, lo he mencionado, que es rascarme

**Alicia:** Sí, sí mencionaste.

**Amy:** Yo me suelo rascar, también otro es el dolor de cabeza, porque de hecho siempre cargo pastillas, o sea, paracetamol, y usualmente lo tomo, porque siempre me duele la cabeza, y también la secreción en los ojos, es porque a veces me da sueño, a veces a mí me da sueño, la ansiedad por comer también, a veces pido TPO y empiezo a comer, y ahí ya mi consecuencia es quizás subir de peso.

**Alicia:** Ya, pero esos son como los que tú sientes que son los más recurrentes en ti

**Amy:** Ajá, lo más común para mí. Sí, claro, porque a cada uno se le manifiesta, lo vive diferente.

**Alicia:** ¿Y con qué frecuencia experimentas estos síntomas?

**Amy:** Por ejemplo, lo de rascarse, pienso que casi siempre, para mí es lo más común. Y lo otro sería el dolor de cabeza, porque como dije, siempre llevo pastillas, y también cargo mi agua, y a veces tomo, y a veces llego a mi danza también cansada, y a veces me da ganas de faltar, pero me pierdo, y así que no falto, pero siempre tomo pastillas.

**Alicia:** ¿Pero más o menos qué tan recurrente es... o sea, es como que todas las semanas, una vez al mes?

**Amy:** Lo de rascarme, pienso que es, no sé, tres veces por semana, pero lo de las pastillas, una vez por semana, o sea, más frecuente es el de rascarme.

**Alicia:** ¿Y qué cosas te ayudan a manejar el estrés? ¿Qué herramientas, qué actividades?

**Amy:** Yo pienso que lo principal sería la danza, ya que desde el colegio utilizo la danza como medio para desestresarme, para expresar lo que siento, ya que a veces no tengo con

quién hablar, y no sé si me podrían dar buenos consejos también, así que prefiero dejarlo todo en mi danza, y ahí bailo, me expreso, y me siento mucho mejor después de mis clases.

**Alicia:** Claro, y hace un ratito comentaste que a veces estás estresada, y ya no... por el manejo del tiempo, creo, igual ibas a tus clases, y me hizo recordar, porque yo también, bueno, antes sí. Por ejemplo, estaba en finales, y decía, no, voy a terminarlos, y faltar mi clase de danza, pero con el tiempo, como que manejo mis tiempos, y sí, voy a mis clases, o sea, bueno, fuera de la universidad, porque también hago danza, porque me hace bien por más que después, no sé, tal vez una noche duerma mal por seguir estudiando, el momento de hacer un corte y estar bailando, como que se siente... lo necesito.

**Amy:** Sí, porque...

**Alicia:** No sé si te pasa parecido.

**Amy:** A mí me pasa, porque es como que cuando tengo finales de exámenes, si bien necesito estudiar, pienso que no sería muy eficiente si estudio de largo, por eso necesito la danza para desestresarme, y para estar un poco fuera de mi burbuja, por así decirlo. Para liberar la preocupación de los exámenes.

**Alicia:** También eso. Entonces, o sea, básicamente, tú sientes que con la danza es con lo que te ayuda a manejar el estrés.

**Amy:** Sí.

**Alicia:** ¿O tienes alguna otra...?

**Amy:** supongo que la otra sería después de clase salir con mis amigos, pero no todo el tiempo, tampoco mucho tiempo, pero quizás desestresarme con ellos, porque también es bueno estar en compañía. Claro. O sea, aparte de la danza, también es bueno estar en compañía. Sí. Así que, supongo que esas dos.

**Alicia:** Bueno, ahora vamos a pasar a la segunda parte de la entrevista, que es más, como te dije, sobre tu experiencia con el movimiento en el taller y sobre el bienestar. Y la primera

pregunta es, bueno, ya lo sé, pero igual te voy a preguntar qué experiencias anteriores has tenido con la danza y con el movimiento.

**Amy:** Con la danza, sí tengo experiencia, pero no mucha. Y, de hecho, quería postular a la danza de pares, pero sentía que no tenía lo suficiente, porque inicié el año pasado, en enero del año pasado.

**Alicia:** ¿Iniciaste...?

**Amy:** A bailar oficialmente en enero del año pasado. Pero ya tenía bases tipo gimnasia, otros deportes parecidos que se pueden complementar, y podría decirse que tengo un año y medio bailando.

**Alicia:** Y me ha curiosidad, ¿cómo así empezaste a bailar?

**Amy:** Ah, en pandemia, bueno, a base quizás de series, porque veía Dance Moms. También hay una serie de Disney que se llama The Next Step, y mayormente los que bailaban decían yo hice ballet, pero también contemporáneo. Y vi que contemporáneo a veces lo mezclas con gimnasia y con otros estilos y es una mezcla de estilos. Y como yo ya hacía gimnasia, dije que es lo mejor para mí. Porque ballet no encontraba como clase así para personas de 16 años, siempre para mí. Así que desde ahí inicié.

**Alicia:** Y... además de la danza, ¿no habías hecho otro tipo de deportes?

**Amy:** Hice varios deportes. Hice básquet, voley, balonmano, taekwondo, pero ninguno me interesaba como para seguir.

**Alicia:** Claro, no eras constante, como que solo probabas.

**Amy:** Sí, solo probaba. Me decían, practica dos deportes en el verano. Y lo dejaba cuando terminaba el verano, pero con danza era como que decía que tenía que seguir y seguir. Y hasta ahorita sigo. Nunca me falta ninguna clase, a menos que sea muy importante.

**Alicia:** ¿De qué manera sientes que afecta tu bienestar? O sea, físico y emocional. En la práctica de danza. ¿Cómo afecta tu bienestar?

**Amy:** Pienso que tiene un gran impacto en mi bienestar, porque me desestreso. También me hace sentir feliz y siento que es mi verdadera pasión. Aunque estoy estudiando una carrera que no tiene nada que ver con la danza, pienso que después estudiaría danza, así como segunda carrera. Así que yo diría que tiene mucho.

**Alicia:** Y comentas esto que te da bienestar emocional, como con el estrés. ¿Y físicamente?

**Amy:** Físicamente también, porque he bajado mucho de peso antes de hacer y después de hacer. O sea, no fue intencional, simplemente como iba mucho, creo que quemaba mucha grasa. Y a veces me decían que tengo que meter a ballet también para tener base. Entonces, complementando con ballet, he bajado mucho de peso.

**Alicia:** Además de eso, otro punto que sientas que...

**Amy:** Me ha fortalecido tanto físico como mentalmente. Porque es como que no dependo de muchas personas como para sentirme feliz. Antes sí, pero ya no, es como que solo necesitan mi danza para sentirme mejor. Que es como conectar contigo misma.

**Alicia:** Claro. A ver, ahora vamos a hacerte una pregunta sobre el taller. Bueno, de las dos sesiones que has hecho, ¿qué herramientas, ejercicios o contenidos que hayamos visto sientes que aportan a tu bienestar?

**Amy:** Por ejemplo, cuando nos pediste que hagamos lo primero que se nos ocurra. O sea, en implementar movimientos. Creo que impacto mucho en mi bienestar. Porque es como que puedo expresarme. No tengo que pensar qué hacer. Simplemente expreso lo que siento. Y eso me gusta mucho. Porque no lo puedo expresar mediante palabras, pero mi cuerpo ya lo... Lo hace naturalmente. Ajá, sin pensar. Se expresa. Sí, y pienso que es lo que más me gusta de las clases. De las dos que hicimos.

**Alicia:** ¿Y qué sensaciones positivas que contribuyen a tu bienestar has encontrado en el taller?

**Amy:** En el taller... Supongo que... ¿libertad? Creo que libertad sería lo principal y casi lo único. Porque no hay muchos lugares en donde pueda sentirme así. O es como que no hay espacio en la Católica. A menos que sea en Fares. Pero aún así en Fares tienes que ser miembro de ahí para hacerlo. Así que supongo que más que nada es libertad.

**Alicia:** También relacionado con eso de expresarte.

**Amy:** Ajá.

**Alicia:** ¿Y has encontrado alguna herramienta, también dentro del taller, que sientas que te ayude, que podría ayudarte o que te ayude con el manejo del estrés?

**Amy:** Supongo que la respiración. O sea, del taller que ha pasado

**Alicia:** Ajá, porque fuiste a la sesión de...

**Amy:** Sí, estaba... Ajá. Yo sé que hay, porque es como que piensas y sientes. O sea, imaginas tu respiración. Imaginas que eres como, no sé, aire. Algo abstracto. Y pienso que eso me ayudaría mucho para mi danza de escuela también. Porque, no sé, mi mente a veces está en seguir la coreografía estricta. Pero no es como que... Parezco un robot. O sea, cuando bailo. Y no debería de ser así. Y pienso que cuando siento, imagino que soy como un aire, ahí fluyo mejor y transmito algo hacia las personas que me ven. Así que pienso que eso sería una herramienta importante.

**Alicia:** Y, bueno, ¿has aplicado alguna de los aprendizajes del taller en tu día a día? Más que en las clases de danza, me interesa saber si en tu... O sea, en otros espacios.

**Amy:** Creo que todavía no. Necesitaría más clases para que... Claro, para tener más... Tener más información. Sí. Y ya aplicarlo a mi vida cotidiana.

**Alicia:** ¿Y en tus clases de danza también?

**Amy:** En mis clases de danza, pienso que la respiración. Porque es como que me sale al natural los pasos y no tengo que mecanizarlo. Me sale así.

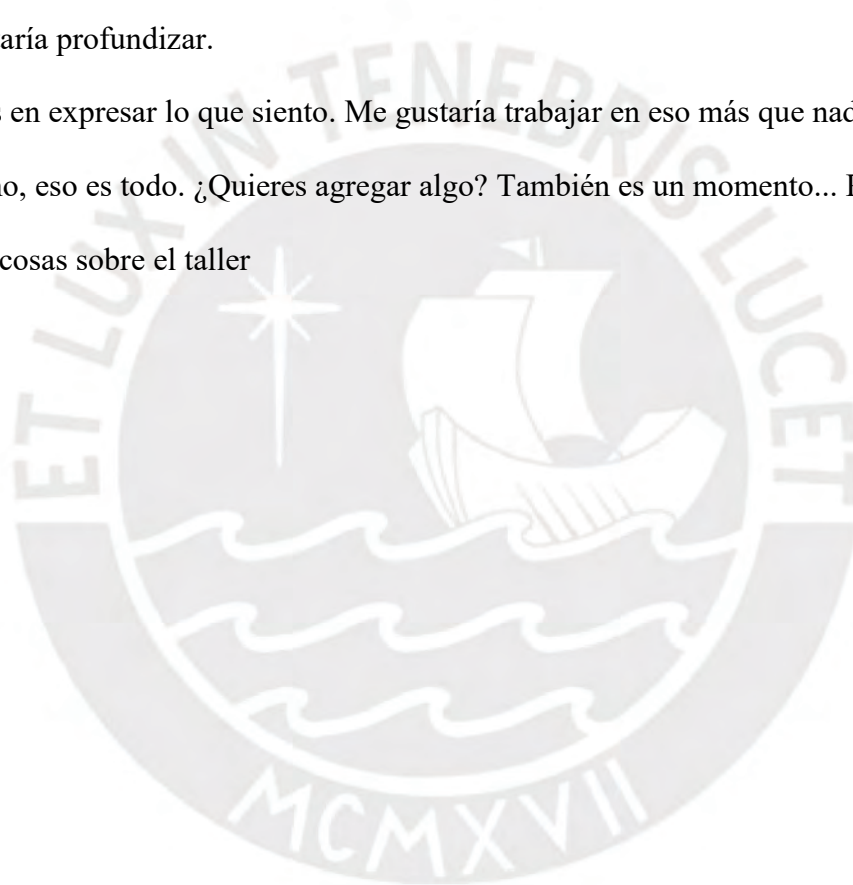
**Alicia:** Y, bueno, la última pregunta. ¿Cómo te sientes en el taller?

**Amy:** Me siento feliz, me siento relajada. Siento que tengo un espacio de que liberarme del estudio. Porque cada vez que... En cualquier parte de Cato siempre hay alguien estudiando y me recuerda que tengo que estudiar. Porque no siento que soy muy eficiente al no estar estudiando. Y ver ahí, estar en pares, pienso que es una sensación de tranquilidad y como un lugar seguro. Donde poder refugiarte de todo lo que está pasando. De trabajos parciales, finales, controles.

**Alicia:** Entonces... No sé, ¿hay alguna cosa que te gustaría trabajar en el taller? O que... En lo que te gustaría profundizar.

**Amy:** Quizás en expresar lo que siento. Me gustaría trabajar en eso más que nada.

**Alicia:** Bueno, eso es todo. ¿Quieres agregar algo? También es un momento... Puedes preguntarme cosas sobre el taller



**Anexo 9. Recopilación audiovisual de los talleres**

<https://drive.google.com/file/d/1YIixC7DzRcgdaNfiKpWR2qO5D9OQGKRr/view?usp=sharing>

