

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ

FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS



**Danza y sororidad: Sistematización de la experiencia de un taller de
sexy style y su aporte en el empoderamiento de las mujeres que lo
practican**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN DANZA**

AUTORA:

Maria Isabel Peralta Vidal

ASESORA:

Natalia Consiglieri Nieri

Lima, 2020



RESUMEN

Esta investigación está constituida por la sistematización de la experiencia de un taller de danza, en el cual se combinaron herramientas metodológicas provenientes de la danza contemporánea y de la educación somática con un género urbano derivado del hiphop: el *sexy style*.

Como ocurre con muchos géneros urbanos de danza presentes en las industrias culturales de la música, el *sexy style* puede ser visto como un género que reproduce una mirada cosificadora de la mujer y que, en consecuencia, atentaría contra la dignidad de esta. Este prejuicio se debe, entre otros, a que este estilo se desarrolla sobre la base de pasos que exaltan una sensualidad femenina. En contraposición a esta mirada, la presente tesis busca describir y fundamentar cómo, con ciertas mediaciones, este estilo de danza puede contribuir a que las mujeres que lo practican generen lazos de solidaridad entre ellas, aborden sus emociones y se empoderen.

La investigación ha sido realizada a través de entrevistas a las talleristas, así como a colegas y docentes de danza contemporánea, somática y urbana. De igual manera, estas entrevistas han sido contrastadas con material bibliográfico y, por último, con la reflexión de la propia investigadora, quien además asume el rol de docente del taller. Además, la experiencia que aquí se sistematiza ha sido registrada a través de fotografías que se comparten a lo largo del documento.

Palabras clave: *sexy style*, género, educación somática, empoderamiento, sororidad.

ABSTRACT

This research is focused on the systematization of a dance workshop experience. This workshop combined tools and methodologies from contemporary dance and somatic education with an urban dance style that derives from hip hop and is known as “sexy style”.

As it occurs with many urban dance styles in the music industry, “sexy style” can be seen as a dance style that reproduces the objectification of women, which harms their dignity. Among other reasons, this prejudice arises from the type of dance moves, which emphasize women’s sensuality. In contrast to this opinion, this thesis seeks to explain and argue how this dance style can help women be supportive to each other, get in touch with their feelings and feel empowered.

This research has been conducted based on interviews with women who have taken these dance classes, colleagues and teachers of contemporary dance, urban dance and somatics. Said interviews have been corroborated using a bibliographical review and considering the author’s own reflection, as she plays the role of both researcher and teacher of the aforementioned dance workshop. In addition, photographs were taken throughout the workshop and inserted into this text.

Key words: sexy style, dance style, gender, somatics, empowerment, sorority.

AGRADECIMIENTOS

A Felipe, Trinidad y Marisol, por ser la familia que son conmigo, por ser mi equipo

A cada una de mis alumnas, por su confianza, amor y entrega en cada clase y porque sencillamente son la motivación y las protagonistas de esta tesis

A Jean, por las hermosas fotografías siempre

A mi asesora, por confiar en mi tema, en ocasiones más que yo misma, y por guiarme de la manera más amable posible

A Camila, por ser mi segunda mirada en este proceso, por toda su contención, su escucha y por ser la amiga que es para mí

Y a todas las personas que en todo este tiempo han sumado a que mis visiones se amplíen y, con ello, contribuido a la construcción y transformación para mejor de lo que puedo y quiero ser.

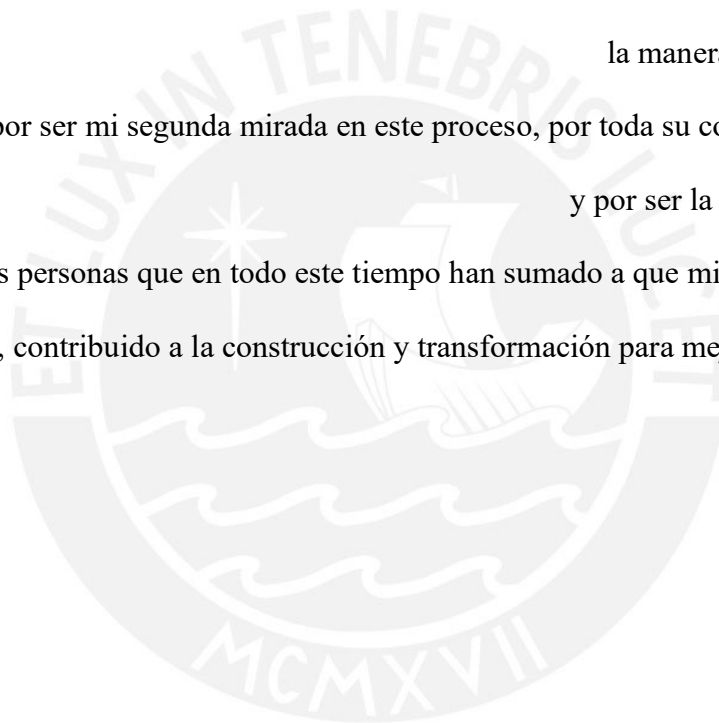


TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	8
I. Sobre el origen del taller	8
II. Sobre el <i>sexy style</i>	9
III. Sobre la motivación detrás de esta tesis	10
IV. Sobre la pertinencia de esta investigación.....	12
PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN	14
CAPÍTULO 1. MARCO TEÓRICO	16
1.1. Sobre el enfoque de género.....	16
1.2. Sobre sororidad y empoderamiento de la mujer:.....	17
1.3. Sobre industrias culturales y cosificación de la mujer:	19
1.4. Sobre la educación somática.....	22
CAPÍTULO 2. CUATRO PIEZAS CLAVES DEL TALLER: HALLAZGOS	25
2.1. Breve descripción del taller de <i>sexy style</i>	25
2.2. Karina y su aprendizaje para bailar y expresar “a lo grande”.....	27
2.2.1 Tiempos de reflexión	28
2.2.2 Reflexión al inicio del taller	28
2.2.3 Reflexiones durante el taller	34
2.2.4 Reflexiones al finalizar el taller.....	36
2.3. Hellen y su nueva manera de observar el mundo	39
2.3.1 Miradas	40
2.4 Kathy y el poder de sus pasos.....	45
2.4.1 Caminatas	46
2.5 Roxy y su encuentro con ella misma	52
2.5.1 Saliendo de nuestro espacio seguro. La confrontación con un otro.....	55
2.6 Sugerencias para mejorar la propuesta del taller	66
CONCLUSIONES Y REFLEXIONES	68
REFERENCIAS	73
ANEXOS	77
Anexo 1. Entrevista personal.....	77
FASE 1: Antes del taller	77

FASE 2: Durante el taller77
FASE 3: Después del taller.....78
Anexo 2: Ficha de consentimiento informado.....79



INTRODUCCIÓN

I. Sobre el origen del taller

A los cuatro años de edad empezó mi conexión con la danza, a través del ballet. Esta pasión me acompañó durante mis estudios escolares y definió mi vocación e interés profesional. Sin embargo, por mucho tiempo, mi conocimiento de la danza se limitaba a manejar la técnica del ballet y aprender coreografías para eventos.

En el 2013 tuve mi primer acercamiento con la danza contemporánea. Esto ocurrió cuando decidí trasladarme a la recién constituida Especialidad de Danza de la Facultad de Artes Escénicas (FARES). Paralelamente, ingresé a FEM CREW, elenco de la Asociación Cultural D1 conformado por 15 mujeres a las que nos instruyeron dentro del género *sexy style*, con la meta de desarrollar propuestas coreográficas para eventos y presentaciones diversas. Este género, que propone movimientos sensuales exagerados, y que demandan de mucha extensión, ondulación y consciencia de las líneas del cuerpo, nació de las danzas urbanas y es producto de una ramificación del hip-hop, el cual, según Medina (2016), “[nace] a inicios de la década 1970 como expresión artística y cultural urbana en Harlem, ciudad de Nueva York, Estados Unidos”. (p. 33)

Aprender y practicar la danza contemporánea y el *sexy style* de manera paralela, a lo largo de cinco años, generaron un diálogo entre lo trabajado a través de ambas expresiones artísticas. Las dinámicas, comprensión del cuerpo y reflexiones que acompañaron mi formación en la universidad enriquecieron mi práctica en el *sexy style*, mientras que este último me permitió conocer mi cuerpo en otros movimientos y energías, los cuales alimentaron mi entrenamiento y mi confianza dentro de la danza contemporánea. Así, ambas experiencias me llevaron a proponer clases personalizadas de *sexy style*, en las que busqué combinar este género urbano con

dinámicas y reflexiones sobre el cuerpo y su lenguaje, aprendidas en mi paso por la especialidad de Danza.

De esta manera, desde el 12 de agosto de 2017 hasta la actualidad, cada sábado, dirijo clases de *sexy style* a mujeres, en las que propongo combinar dicho estilo con dinámicas aprendidas en mis estudios de danza contemporánea dentro de la universidad.

II. Sobre el *sexy style*

En los últimos años, la práctica de *sexy style* ha adquirido mayor popularidad. Diversas escuelas de danzas urbanas de la ciudad de Lima ofrecen talleres de este estilo. Ese es el caso de academias como D1, Stiletto we move, Freestyle, Dance studio, Soulfuls studio, Backstage studio, entre otros.

Es importante señalar que, como ocurre con otras expresiones artísticas asociadas a la música urbana contemporánea, el *sexy style* -así como el reguetón- es considerado en determinados contextos como un género que cosifica a la mujer y que, en consecuencia, vulnera su dignidad.

Esta percepción es también identificada y conocida por las participantes del taller. Así lo explica una de las entrevistadas: “Al inicio del taller pensaba que ser *sexy* significaba tener el cuerpo como lo que la sociedad te dice y lo que las revistas o televisión te venden” (Roxy). Esta idea me trasladó a una clase en la que, en marzo del 2019, hablamos de este tema y de los diversos estereotipos sobre la mujer. Quienes participamos en la reflexión sentíamos que las mujeres tenían que responder a ciertos referentes que, en ese momento, agrupamos bajo el paraguas de “ser una buena mujer”: ser recatada, asumir una posición pasiva y expectante en los procesos de enamoramiento, evitar mostrar el cuerpo y su sensualidad para evitar ser hostigada,

etc. Bajo esa perspectiva, lo que nosotras hacíamos en el taller era visto desde otro gran estereotipo: la mujer que se coloca voluntariamente como objeto de deseo y que se expone a ser vulnerada; y/o, desde una mirada más conservadora, “la mala mujer”. Como lo apunté en una de mis bitácoras del taller: “Estar en una clase de *sexy style* es a veces contradictorio porque a pesar de que [a las participantes] les gusta bailar y sentirse *sexis*, el hecho de realizar esta actividad y trabajar partiendo desde la sensualidad y su expresión, hace que se perciban dentro de un tabú.” [Bitácora. 9 de marzo del 2019].

Sin embargo, lejos de esos estereotipos, y como se intentará argumentar en este trabajo, nosotras practicamos *sexy style* para sentirnos bien, plenas y acompañadas.

III. Sobre la motivación detrás de esta tesis

Guiar el taller de *sexy style* y hacer dialogar lo aprendido dentro de la carrera de danza contemporánea con este género urbano, así como el ser testigo de los cambios - a nivel personal y de conocimiento corporal - de las estudiantes, me motivó a proponer como tesis de licenciatura la sistematización de la experiencia del taller, el cual, como busco argumentar en este trabajo, observo que aporta al reconocimiento corporal y emocional de las mujeres participantes. Se entiende, en este documento, a la sistematización de experiencias como el proceso de reconstrucción y reflexión analítica sobre una experiencia de acción o de intervención mediante la cual interpretarla y comprenderla. “Con el proceso de sistematización se obtiene un conocimiento consistente que permite transmitir la experiencia, confrontarla con otras experiencias o con el conocimiento teórico existente. Así, se contribuye a la acumulación de conocimientos generados desde y para la práctica, y a su difusión o transmisión”. (Verger, 2016, p. 4). Para producir la sistematización acá compartida, realicé entrevistas a las participantes;

revisé mis bitácoras personales, en las que daba cuenta del proceso; consulté a colegas que han aportado de manera significativa en mi crecimiento como pedagoga de movimiento; y revisé el archivo fotográfico del taller. Las sesiones continúan y, sin duda, el proceso de investigación y la reflexión que acompaña esta tesis me permitirán alimentar y mejorar la metodología de enseñanza y acompañamiento que brindo a las participantes.

Haber presenciado desde cerca los cambios en las participantes ha sido la principal motivación para continuar y mejorar la metodología del taller, y realizar esta investigación. Como menciona Expósito y Gonzales (2017):

“[el] factor transformador no es la sistematización en sí misma, sino las personas que, al sistematizar fortalecen su capacidad de impulsar praxis transformadoras, o sea el proceso de sistematización como tal, constituye un resultado científico, que lleva a la transformación de quienes lo realizan” (p.3)

Por ello, esta investigación me permite identificar con mayor claridad, así como explicar con mayor sustento, cuáles son los aportes del taller en las participantes. El trabajar con un grupo pequeño de personas - de siete a diez -, acompañarlas en sus dudas en torno a la comprensión del movimiento y aportar en la construcción de un espacio seguro y sororo para explorar con ellas cómo lo corporal y emotivo se entrecruzan, han acrecentado mi interés y mi pasión por la enseñanza en danza. Con las participantes en el taller he compartido información teórica sobre la técnica de la danza y su vocabulario, información y técnica que aprendí y de la cual me apropié en mi paso por la universidad. Compartí con ellas, por ejemplo, que lo que ellas llamaban “doblar las rodillas” se denomina en el ballet, *plié*; rescaté y tomé las metáforas de Rudolf Laban y sus acciones básicas como deslizar, presionar, retorcer, hendir el aire, flotar, etc. Ello con el objetivo de improvisar y que exploren nuevas maneras de comunicar desde el cuerpo; y, algo

fundamental que también hice en el taller es que las acompañé a descubrir que el reconocimiento de la diversidad anatómica es la base para el entrenamiento, y que lo construido socialmente es el mandato social y cultural para estandarizar los cuerpos y su capacidad de expresarse. Todo lo anterior, además, nos ha llevado a descubrir que el bienestar personal y grupal, antes que la “perfección de los pasos” es lo que nos motiva, a todas, a reencontrarnos cada sábado y continuar esta búsqueda.

Así, la experiencia del taller que busco sistematizar en esta tesis me ha llevado a identificar que enseñar danza es la experiencia profesional con la que me siento más realizada ya que, además de disfrutarlo, encuentro que aporto al bienestar de otros y, con ello, a la sociedad en su conjunto. Considero que somos producto de las experiencias que hemos vivido y, en cada clase que doy, surge algo de todo lo que he podido aprender hasta el momento. Compartir este aprendizaje es lo que deseo entregar a cada persona que confía en llevar una clase conmigo.

IV. Sobre la pertinencia de esta investigación

Considero que una sistematización como la acá propuesta es relevante por los siguientes motivos:

El *sexy style* - también llamado *sexy dance* - así como el reguetón, es visto en muchos contextos como una expresión cultural que denigra y cosifica a la mujer, presentándola como un objeto sexual para el consumo masculino (Rodríguez, 2012, p. 6). Con esta tesis busco argumentar por qué considero que, a través de una metodología coherente con el enfoque de género y que reafirma la agencia de las mujeres, el *sexy style* -así como otras expresiones culturales- pueden ser resignificadas y reapropiadas por las mujeres que lo practican. Esta reapropiación puede llevarlas, incluso, a su empoderamiento. Este aspecto es fundamental, ya

que considero que la investigación académica debe centrarse en estudiar los matices y no reproducir los extremos de catalogar algo como bueno o malo dentro de temas complejos en los ámbitos de la cultura, el arte e incluso el género. Como señala Carolina Rodríguez (2012), se trata de “colaborar en la deconstrucción de algunos presupuestos nefastos para el desarrollo individual y el empoderamiento de las mujeres, que siguen anclados en lecturas binarias” (p. 11). Por lecturas binarias, la autora se refiere a miradas polarizantes que categorizan los fenómenos sociales como “buenos” o “malos”, desconociendo la complejidad de estos.

Durante la realización de esta tesis, he encontrado poca información académica sobre el *sexy style* y otros estilos de danza populares de la actualidad. La bibliografía es aún menor en castellano. Ante la ausencia de información académica y la existencia de prejuicios sobre este tipo de danza, considero relevante generar conocimiento que permita cuestionar visiones despectivas en torno a una práctica que puede aportar a la identidad y bienestar de quienes la cultivan y, de este modo, producir información en el idioma castellano respecto a las danzas populares. Gracias a la educación somática, con base en lo aprendido en la Facultad de Artes Escénicas de la Pontificia Universidad Católica del Perú, sé que la expresión artística no es exclusiva de los profesionales del arte: bailar es cualidad de toda persona y el baile tiene un potencial para el desarrollo personal de quien se permita practicarlo. Por ello, considero relevante abrir espacios que nos permitan reflexionar sobre el poder sanador de la danza para todas y todos, y no exclusivamente, para las y los bailarines profesionales. Por último, pero no por ello menos importante, considero que el sistematizar la experiencia del taller puede motivar a que nuevas generaciones de bailarines peruanos apuesten por crear espacios de aprendizaje e investigaciones sobre sus metodologías artísticas, creaciones y experiencias en danza.

PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

Pregunta de investigación general:

¿De qué manera la metodología propuesta en el taller de *sexy style* aporta al desarrollo personal y al empoderamiento de las mujeres que lo practican?

Preguntas de investigación específicas:

¿Cuáles fueron las herramientas utilizadas que sirvieron para la construcción de la metodología aplicada dentro del taller?

¿De qué manera este taller aporta al empoderamiento de las participantes?

Objetivo general:

Sistematizar la experiencia del taller de *sexy style* para identificar los aportes al desarrollo personal y empoderamiento de sus participantes.

Objetivos específicos:

Identificar y describir las herramientas utilizadas en la construcción de la metodología aplicada dentro del taller

Describir la manera en la que el taller de *sexy style* aporta al empoderamiento de las participantes

Metodología:

La metodología de esta investigación es de carácter cualitativo. Se realizaron entrevistas a cuatro de las talleristas, las cuales han participado en el taller durante, por lo menos, 18 meses. Todas las personas entrevistadas han brindado su consentimiento, tanto para el uso de sus nombres y

testimonios como para el uso de sus imágenes. Asimismo, la bitácora que, como profesora del taller, utilicé para registrar mis reflexiones sobre cada sesión fue una herramienta sustancial para poder ordenar mis ideas e identificar los diversos hallazgos acá compartidos. Entre otros aspectos, la revisión de la bitácora me permitió identificar cuatro categorías que guiaron también el diseño de los instrumentos para las entrevistas semiestructuradas que realicé. Estas son las siguientes: (i) tiempos de reflexión (conversaciones en diferentes momentos dentro del taller), (ii) miradas (dinámicas enfocadas en el contacto visual), (iii) caminatas (dinámicas y creación de secuencias cortas para internalizar el propio peso corporal) y (iv) la confrontación con un otro (muestras abiertas a un público especialmente elegido por ellas). Los hallazgos de esta investigación son compartidos a través de estas cuatro categorías.

Además, como la investigación y la realización del taller recaen en mí, he optado por utilizar lo señalado por Guber (1991), quien reconoce que “el bagaje teórico y de sentido común de investigador no queda a las puertas [de la investigación] sino que lo acompaña, pudiendo guiar, obstaculizar, distorsionar o abrir su mirada” (p. 49). Por ello, opto por dar espacio a mi voz y a mis reflexiones personales en la construcción narrativa de la tesis y, desde ahí, dialogar con los testimonios de las talleristas.

Paralelamente a lo anterior, se realizó una revisión bibliográfica sobre sistematización de experiencias, dimensiones afectivas, enfoque de género, sororidad, empoderamiento de la mujer, danzas urbanas, y educación somática. Todo ello me ha permitido dar sustento teórico a mis reflexiones y analizar los hallazgos de mi investigación.

CAPÍTULO 1. MARCO TEÓRICO

A continuación, se presentarán conceptos y aportes teóricos que han sido claves para poder delimitar la investigación y analizar los hallazgos.

1.1. Sobre el enfoque de género

Para la presente investigación, es indispensable partir de la definición del enfoque de género. Desde esta perspectiva, el género se entiende como “las características que social y culturalmente se adscriben a hombres y mujeres a partir de las diferencias biológicas constituyendo así lo que se conoce como género masculino y femenino” (Ruiz Bravo, p. 4). En consecuencia, con un enfoque de género se busca visibilizar que la desigualdad y las diferencias de género son producto de dichos constructos sociales (no naturales) y que, por ende, son transformables con el objetivo de promover una sociedad más justa e igualitaria (Ruiz Bravo, 1-4). El Ministerio de Educación señala lo siguiente:

Es importante mencionar que el enfoque de género pone en evidencia y permite percatarnos de la desigualdad que existe entre hombres y mujeres en un contexto determinado, lo cual genera un conocimiento en torno al tema que permite que se tomen acciones y medidas para reducir estas diferencias sociales (Ministerio de Educación del Perú, s/f)

De la misma manera, el enfoque de género también busca dar cuenta de las relaciones que se dan entre hombres y mujeres (intergénero) o dentro de cada género (intragénero). Desde este enfoque, se plantea que los mandatos de género se aprenden en la sociedad, y se reproducen en las interacciones entre hombres y mujeres, y también dentro de las interacciones intragénero. Así, las interacciones entre mujeres pueden reproducir entre ellas mismas estereotipos de género

y relaciones de desigualdad, pero también pueden implicar lazos de solidaridad y la deconstrucción de dichos estereotipos (Ruiz Bravo, pp. 8-9). Esas relaciones de género “sanas” y solidarias entre mujeres que, a su vez, favorecen el desarrollo personal y social de las mismas están asociadas a la noción de sororidad, concepto que se desarrollará en el siguiente acápite.

1.2. Sobre sororidad y empoderamiento de la mujer:

El término empoderamiento ha ido transformándose a lo largo del tiempo pues es un concepto amplio que engloba diferentes acepciones; no obstante, y de manera más puntual, al empoderamiento de las mujeres ligado a la búsqueda de igualdad y equidad, entendido desde la perspectiva de género, se le puede definir así:

[Empoderamiento] es un término acuñado en la Conferencia Mundial de las Mujeres en Beijing (Pekín), para referirse al aumento de la participación de las mujeres en los procesos de toma de decisiones y acceso al poder. Actualmente esta expresión conlleva también otra dimensión: la toma de conciencia del poder que individual y colectivamente ostentan las mujeres y que tiene que ver con la recuperación de la propia dignidad de estas como personas. (Ayuntamiento de Córdoba. Escuela de Formación Feminista, s/f, pp. 8 - 9)

Según la socióloga estadounidense Margaret Schuler, empoderamiento se define así: [un] proceso por medio del cual las mujeres incrementan su capacidad de configurar sus propias vidas y su entorno, una evolución en la concientización de las mujeres sobre sí mismas, en su estatus y en su eficacia en las interacciones sociales. (Schuler, citada en Ayuntamiento de Córdoba. Escuela de Formación feminista, 2013, pp. 3-5)

Como vemos, el empoderamiento de las mujeres busca transformar la desigualdad en los diferentes ámbitos de sus vidas y en toda aquella instancia en donde exista un dominio masculino.

En el caso de la interacción entre mujeres, también denominadas relaciones intragénero, la literatura distingue entre aquellas relaciones en las que se reproducen miradas machistas sobre los roles que deben asumir las mujeres en la sociedad y las relaciones de apoyo y reciprocidad, situaciones en las que se pueden concebir ciertos mecanismos de empoderamiento asociadas al concepto de sororidad. Lo que plantea la sororidad es crear vínculos entre las mujeres para su empoderamiento,

[al] propiciar la confianza, el apoyo mutuo, el reconocimiento recíproco de la sabiduría y la autoridad, además como menciona Marcela Lagarde y de los Ríos [...] conduce a la búsqueda de relaciones positivas y la alianza existencial y política, [...] para contribuir con acciones específicas a la eliminación social de todas las formas de opresión y al apoyo mutuo para lograr el poderío genérico de todas y al empoderamiento vital de cada mujer (Riba, 2016, pp. 241-242).

La sororidad enfatiza la valoración no solo de una misma, sino del conjunto de mujeres: Al afirmar la auto identidad y la autoestima de género, potencia la fortaleza y la confianza en una misma y en el colectivo de mujeres, en las habilidades y capacidades propias, así como el acceso a recursos necesarios para regir, resignificar y enriquecer la propia vida (Riba, pp. 242-243).

Trabajar con base la sororidad implica, también, la posibilidad de eliminar la potencial enemistad y actitud de competencia entre las mujeres para, en contraposición, buscar y

fortalecer la hermandad y el apoyo entre ellas y así construir un mundo mejor en el que a su vez se reconozca que todas las mujeres son diversas (Díaz y Parra, 2017, p. 26).

Como se identificará en los siguientes capítulos, el taller de *sexy style* acá sistematizado se constituye también como un espacio sororo y que aporta al empoderamiento de las participantes, y cuyo objetivo es mantener una dimensión afectiva activa. Es importante explicar que por “dimensión afectiva” nos referimos a lo que “en el sentido común se conoce como emociones, pasiones, sentimientos y afectos; si el amor o el odio, el miedo o el valor, la envidia o el cariño, o los estados anímicos como el enamoramiento, la nostalgia, la melancolía, la felicidad o la solidaridad” (Calderón, 2014, 11-12).

Así, si bien el taller se centra en abordar la técnica del *sexy style*, también se propone que las participantes compartan sus fortalezas, pero también sus vulnerabilidades para afrontarlas de forma conjunta dentro del espacio de creación. Por ende, a través del taller, se generan y se fortalecen relaciones empáticas y de apoyo mutuo entre las integrantes. Se busca así que ellas se sientan en un ambiente no competitivo y que identifiquen a la danza como un medio para alcanzar el bienestar personal y grupal, lo que da lugar al reconocimiento corporal y emocional, y a su vez las ayuda a la deconstrucción de diversos estereotipos y prejuicios de la sociedad actual.

1.3. Sobre industrias culturales y cosificación de la mujer:

En nuestra sociedad, “muchas de las *identidades corporales ideales* suelen venir definidas de antemano, envasadas y dispuestas para el público desde las industrias de consumo.” (Esteban, 2013, p. 73).

Teniendo en cuenta lo mencionado en la cita anterior por Esteban, en esta tesis también somos conscientes que existen estereotipos de género que son reproducidos por las industrias culturales. Así, por ejemplo, dentro de la música y la publicidad podemos observar contenidos asociados al machismo en los que se cosifica a la mujer. Estos, en su mayoría, comparten mensajes que refieren y normalizan el hostigamiento sexual y la violencia hacia la mujer, y anulan su dignidad y agencia haciendo énfasis en el aspecto físico de esta (Rojas, 2004, p. 9).

Al referirnos específicamente al cuerpo de la mujer, la exhibición de este “se reviste en muchas ocasiones de connotaciones sexuales. [...] las mujeres son sexualizadas y convertidas en objeto de deseo de una forma diferente de los hombres” (Connell, 1987, p.113). “[...] Se ha entendido habitualmente que la sexualización implica la conversión de las mujeres en meros objetos de deseo y, por tanto, una forma más de dominación”. (Bordo, 1990) (citados en Esteban, 2013, p. 79-80).

Por lo tanto, es necesario comprender el concepto de cosificación como la manera en la cual se observa a la mujer como un objeto, se la sexualiza y, de cierta manera, se la desvaloriza y denigra. Así:

Cosificar a la mujer significa hacer uso de ella o de su imagen para finalidades que no la dignifiquen ni como mujer, ni como ser humano. La forma más frecuente de cosificación de la mujer es la cosificación sexual: se la convierte en un objeto sexual a disposición del hombre [...] se produce en base a un aislamiento o énfasis que se le da a una zona concreta del cuerpo. [...] Este erotismo no se produce únicamente a partir de la desnudez, sino que también surge del contexto, de objetos, del ademán o postura del sujeto, del vestido o accesorios, de la manera de llevarlos e, incluso, de la manera de mostrar o de

ocultar el propio cuerpo. (Centre Dolors Piera d'Igualtat d'Oportunitats i Promoció de les Dones, s/f)

Así como existen relatos provenientes de las industrias culturales que reproducen una mirada cosificadora de la mujer; también existen contrarelatos y experiencias que buscan resignificar expresiones culturales para aportar al empoderamiento de la misma. Por ejemplo, en el ámbito de la danza, hoy en día hay instituciones y mujeres que, desde las danzas urbanas latinas; y, específicamente el *sexy style*, el género abordado dentro de esta investigación, construyen y comparten mensajes e imágenes asociadas al empoderamiento de la mujer¹.

Desde mi propia experiencia como bailarina, puedo señalar que conocer y practicar el *sexy style* me ha permitido entender más mi cuerpo e interiorizar mi sensualidad y sexualidad sin restricciones ni prejuicios. Esta experiencia fue significativa en mi crecimiento profesional de tal manera que generó en mí la motivación para el diseño del taller. Por estas razones, sostengo que cada una se puede reapropiar y dar sentidos distintos a producciones culturales como la danza y la música. Esto no implica mirar de forma acrítica a las industrias culturales y de consumo sino más bien resaltar el rol crítico y la agencia de las audiencias. Como menciona Fort:

[La] danza mediante el cuerpo/persona puede devenir un instrumento de enormes posibilidades para revocar el poder machista y dar paso al poder de las libertades y las igualdades entre mujeres y hombres: un instrumento para la transformación de las personas y de la sociedad. (Fort,2014, p. 63).

¹ Un ejemplo es el remake “Wannabe” de una de las canciones del grupo Spice Girls. El videoclip es parte de la campaña #WhatIReallyReallyWant de la organización The Global Goals y se puede ver a través del siguiente enlace: https://www.youtube.com/watch?v=sZQ2RUFd54o&feature=emb_err_watch_on_yt

1.4. Sobre la educación somática

Para empezar, es bueno mencionar que, antes de iniciar la carrera y poder tomar los cursos en los que se abordaba la educación somática, mi perspectiva de la danza y el movimiento como tal era más superficial: mi visión de una clase entendida exitosamente era la de aquella en que, como estudiante, llegaba a la reproducción idéntica de los movimientos que proponía el profesor; asimismo, cuestionaba mis habilidades corporales constantemente comparándome con compañeros o algunos referentes. Estéticamente creía que la danza me demandaba, como bailarina, pesar y medir de cierta manera y que solo así me podría desarrollar dentro de ella. A través de las clases y las oportunidades que se me presentaban con cada dinámica para comprender mi cuerpo, iba entendiéndolo y aceptándolo y ello no solo repercutía en mí, sino también en mi apreciación hacia el cuerpo y movimiento en otros:

[La] Educación Somática es un campo disciplinario que agrupa diversos métodos centrados en el bienestar psicofísico a través del cuerpo entendido como un organismo vivo y pensante; un cuerpo viviente que percibe, aprende, se construye y se transforma en relación con su entorno. La somática estudia el cuerpo a través de la perspectiva de la experiencia vivencial. (Robles, 2020, p. 41).

Por ello, puedo afirmar que la conexión con la educación somática que viví dentro de los años de carrera me generó una nueva apreciación y consciencia de mi cuerpo dentro de la danza. Como lo señala Rosana Barragán, “la educación somática se define como “un proceso creativo a través del cual uno aprende a encontrarse y reconocerse a sí mismo y a los otros, todo mediante la exploración del cuerpo” (Barragán, 2006, p. 119). Por lo tanto, lo relevante de la educación

somática es que plantea que lo importante es el proceso, la conciencia permanente de lo que se está haciendo; es decir, se otorga mayor énfasis a la propia exploración como una experiencia de aprendizaje, tomando en cuenta que cada persona es un ser único y diverso. De esa manera, se enfoca en “el aprendizaje a través de la experiencia interna en vez de la imitación [...], la exploración de movimiento en vez de la acción de completar ejercicios” (Barragán, 2006, p. 110). La visión de este último punto, como se verá en el capítulo dos, es de suma importancia en el taller de *sexy style* y se aborda a través de la búsqueda y reflexión conjunta sobre el movimiento y su organicidad.

Además, la educación somática permite que haya una comprensión más específica del cuerpo, lo cual implica escucharlo y desarrollar una consciencia de cómo cuidarlo. Como menciona Gómez, la somática se puede comprender de la siguiente manera:

[Como] una actitud de escucha hacia sí mismo, de atención interna, que se desarrolla a medida que el individuo participa activamente en la continua interacción entre los procesos orgánicos del cuerpo, el entorno y las intenciones; constituyéndose en un componente esencial de la formación de un sentido cohesivo del yo. (Castro y Uribe, 1998, p. 33)

Con ello, se les ofrece a las personas una posibilidad de explorar nuevas formas de movimiento y hacerlas dialogar con su propia historia y sus experiencias, y, partir de ello, ampliar su repertorio dancístico.

En el taller de *sexy style* hago uso de ciertas herramientas y aprendizajes provenientes de la somática. Por ejemplo, se enfatiza la importancia de bailar desde donde estamos (reconocer cómo llegamos al espacio); se enseña a respetar el proceso personal de cada una de las integrantes y a conocerse desde su propia distribución anatómica; se insiste en la búsqueda de un

movimiento orgánico; y se resalta el reconocimiento de los logros personales y colectivos. De esta manera, se busca promover el autoconocimiento de las participantes para aprender a “involucrarse e involucrar a los otros de una manera no enjuiciadora empezando en el lugar donde uno está y en donde los otros están” (Barragán, 2006, p. 119). Como señala Tomas Hanna: “La educación somática involucra movimiento y sensación para mejorar el funcionamiento del cuerpo. Es prestar atención a lo que ya está ocurriendo en nuestros cuerpos y partir de allí para la ejecución de la técnica.” (Tomas Hanna citado en Barragán, 2006, p. 113).



CAPÍTULO 2. CUATRO PIEZAS CLAVES DEL TALLER: HALLAZGOS

2.1. Breve descripción del taller de *sexy style*

Este taller sabatino cuenta con una duración de dos horas dentro de las cuales las dinámicas realizadas se efectúan en tiempos de entre 20 y 30 minutos, lo cual depende de la disposición corporal y emocional con la que ha llegado cada integrante a clase. A partir de ello, se adapta la propuesta de cada sesión que habitualmente se distribuye en tres momentos llamados tiempos de reflexión, miradas y caminatas.

Al iniciar el taller, se realiza la dinámica “tiempos de reflexión” para que las alumnas compartan cómo se sienten y, a partir de ahí, entablen una primera conexión entre ellas. Luego, se procede a realizar un calentamiento corporal que permita que el cuerpo se encuentre apto y disponible para la ejecución de diversos movimientos, lo que prevendrá futuras lesiones.

Seguidamente, se procede a realizar la dinámica que lleva el nombre de “caminatas”, en cuya primera fase las alumnas caminan en líneas, activando sus cambios de peso y la consciencia corporal. Todo ello se une al manejo de la actitud para ir descubriendo con cada movimiento su propio bienestar al mismo tiempo que encontrando una organicidad que se pueda expresar a través de dichas caminatas. Dentro de la segunda fase, se ejecuta una pequeña rutina de ocho a dieciséis movimientos, como máximo, en la que se incluyen pasos que son también parte constitutiva de la coreografía principal de la clase. Estos pasos y movimientos se van introduciendo por niveles de dificultad, de manera que los cuerpos de las alumnas se vayan adaptando progresivamente y los reciban de la mejor manera posible.

A continuación, se realiza la coreografía principal, en la que, si bien el género trabajado es el *sexy style*, las canciones a ser coreografiadas son elegidas por las mismas alumnas. Estas pueden ser canciones de pop, reguetón, R&B, entre otros. Se debe entender que, sin importar la

canción elegida, lo principal es la realización de la coreografía dentro de la línea del *sexy style*, y ejecutar su técnica de movimientos sensuales, sus líneas y la ondulación que aborda este estilo. Cuando se realiza la explicación de la coreografía se mantiene la línea de comunicación con las alumnas en todo momento. Es indispensable que ellas puedan sentir que no es solo una explicación de los pasos, sino que tienen libertad para generar y hacer preguntas, las cuales serán respondidas en clase no solo con ayuda de la guía sino, en ocasiones, también con la ayuda de sus compañeras - para poder así promover el trabajo en equipo. Como siguiente paso, cuando la coreografía ya está aprendida, se generan las dinámicas con las miradas. En ellas, se realizan pasadas de las talleristas en las que se agrupan en pares, y, mientras un grupo baila, el otro observa.

Para finalizar, todo el grupo vuelve a contar con un tiempo de reflexión compartido con el propósito de expresar lo que sintieron durante la clase. La meta es que no dejen de sentir el acompañamiento en el proceso de aprendizaje, y de reconocimiento corporal y emocional a través del *sexy style*.

El taller se ofrece a un máximo de 10 personas. Para esta investigación se ha elegido a cuatro del total de las talleristas que han demostrado compromiso y asistencia constantes durante por lo menos, 18 meses continuos.

A continuación, se compartirán los momentos que son piezas clave dentro del taller que propongo. Cada uno de estos da cuenta de cómo, desde la metodología del taller, se ha buscado poner en diálogo lo aprendido a través de la danza contemporánea y la educación somática con la técnica del *sexy style*.

2.2. Karina y su aprendizaje para bailar y expresar “a lo grande”

Karina ingresó al taller en el 2018 con 22 años. Es una mujer de 1.55 cm. Sus personas cercanas, como ella indica, la ven como una niña: tierna, pequeñita y angelical. Cuando Karina entró al taller, estudiaba Arquitectura en la Universidad Ricardo Palma y se dedicaba a tomar clases de baile en sus tiempos libres. El aprendizaje que tenía sobre danza se había producido a través de cursos en diversas escuelas en las que, por lo general, se aborda la enseñanza de movimiento de la manera clásica: el profesor realiza un paso frente al espejo y el alumno lo trata de copiar para poder reproducirlo luego. En sus palabras, “[los profesores] solo te enseñan la coreografía y ya. O sea, si te tocas o si te miras o no al espejo, en realidad no se enfocan en eso, simplemente van, dictan su coreografía y ya está [...]”

En aquel entonces ella pertenecía a un elenco de ritmos latinos y nos conocimos a través de una clase de *sexy style* y baile contemporáneo que me invitaron a dictar. Cuando la vi bailar, observé que realizaba los pasos de forma tímida, restringida, como si no quisiese que la vean. También le costaba mirarse –y aceptarse– en el espejo y conectarse visualmente con sus compañeras y también conmigo. Ella señala: “[...] siempre era muy tímida, los movimientos los hacía muy pequeños. Era muy insegura de lo que hacía y de lo que veía [...]”.

Karina, además de mostrarse insegura, se ponía ansiosa en las sesiones del taller. Se sentía impaciente si no lograba repetir de forma perfecta los movimientos propuestos en las sesiones y se apresuraba con la imitación antes que con la búsqueda de una organicidad en el movimiento.

Su consciencia de dichas limitaciones y su abordaje en los momentos de reflexión del taller permitieron que pudiésemos trabajar las emociones y reelaborarlas en colectivo con el objetivo de proponer en conjunto, herramientas para lidiar con ellas y afrontarlas.

2.2.1 Tiempos de reflexión

Un espacio muy importante dentro del taller es el tiempo que nos damos para tomar consciencia y reflexionar sobre lo que estamos haciendo durante las dos horas de clases. La dinámica o tema de conversación puede variar según la disposición de las participantes, los asuntos que las acompañan en su día a día y según cómo yo, en tanto responsable del espacio, percibo la disposición corporal con la que cada alumna llega a la clase.

El tiempo de reflexión es de suma importancia por constituirse como la apertura del taller y el momento de integración entre las participantes. De esta manera, damos inicio a cada sesión a partir del diálogo sobre nuestros estados de ánimo, recordando qué nos motiva a reencontrarnos cada sábado a compartir un momento de movimiento, qué esperamos de nosotras mismas, de nuestras compañeras y qué se espera de la guía en el transcurso de la clase. Es importante señalar que el tiempo de reflexión en este taller no se realiza únicamente al inicio, sino que se practica en los tres momentos que son parte de cada sesión.

2.2.2 Reflexión al inicio del taller

Cada sesión comienza con preguntas disparadoras que se comparten para que guíen el trabajo colectivo y promuevan la empatía. Se abordan preguntas personales y también con respecto al taller en sí, como, por ejemplo: ¿cómo se sienten hoy?, ¿qué esperan de la clase hoy?, ¿qué hicieron ayer?, ¿cuál es su meta personal para esta clase? También recordamos por qué se inscribieron en el taller y cómo esa motivación original se ha transformado, o no, en este tiempo; por qué escogieron el estilo *sexy style*; qué esperan de las clases al terminar el mes, etc.

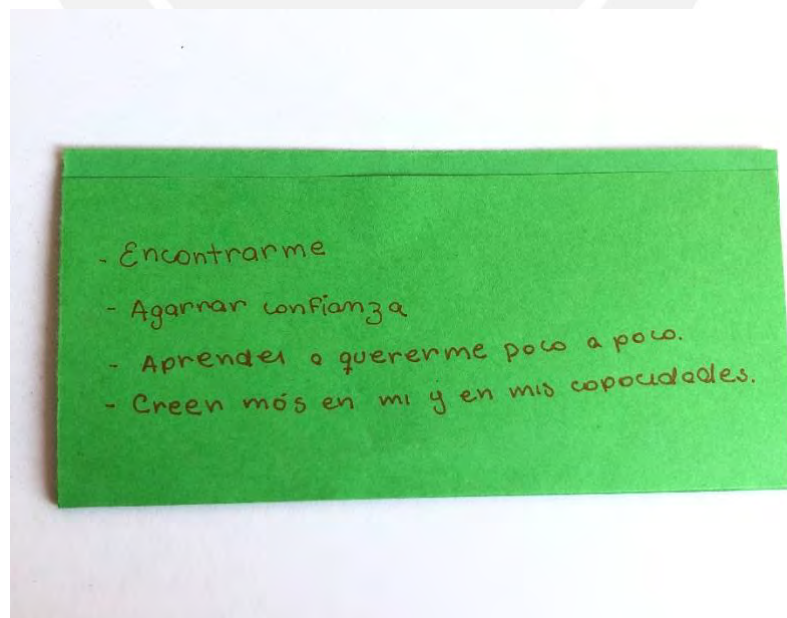
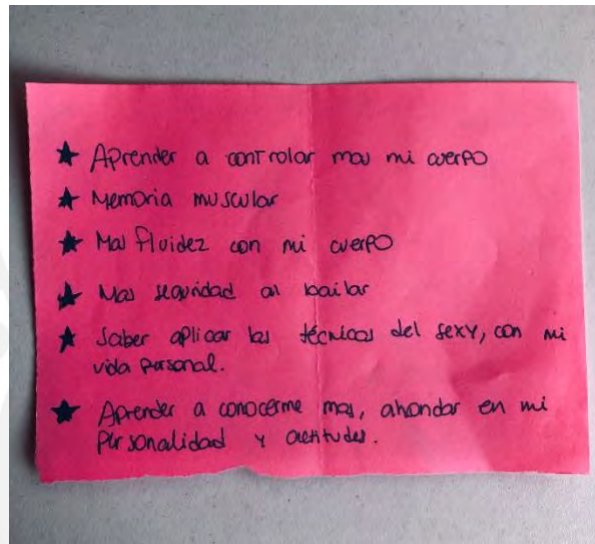


**DINÁMICA “TIEMPOS DE REFLEXIÓN”
LAS ALUMNAS ESCRIBEN SUS OBJETIVOS PARA ESA CLASE.
FOTOGRAFÍA: JEAN FRANCO TINOCO**

Estas preguntas contribuyen a que las integrantes del taller se reconozcan como un equipo, a que encuentren similitudes –y también diferencias- entre ellas. Lo interesante es que, al plantear colectivamente sus objetivos y preocupaciones, lo personal que acompaña a cada una de las integrantes se comunica al grupo, lo que facilita y promueve el trabajo en equipo, y que este reemplace una posible competitividad que se puede dar en espacios donde la experiencia reflexiva no se da o se vivencia de forma individual. Con lo anterior, se busca entonces que las preguntas iniciales generen un espacio de confianza donde prime la cooperación antes que la competencia. Dicho compromiso grupal con las expectativas individuales, decantan en la generación de un espacio sororo.

En ocasiones, las preguntas señaladas se responden por escrito, de manera que la expresividad encuentre caminos que no sean solo orales o corporales. Se les brinda a las participantes pequeños papeles y lapiceros, y se les pide que contesten la pregunta propuesta con

la mayor sinceridad posible; se les aclara que las respuestas pueden ser anónimas, si así lo prefieren, como sucedió en una ocasión en que se les preguntó a las participantes ¿cuáles eran sus objetivos dentro del taller? y ¿cuáles sus metas dentro del nuevo mes que estábamos iniciando? Algunas respuestas fueron las siguientes:

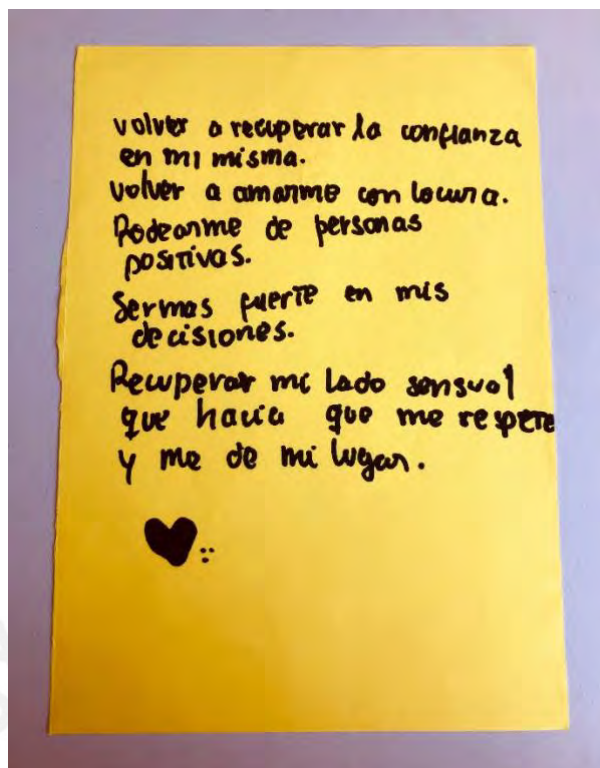


Objetivos del Mes

- 1) Aprender Dominio Corporal.
- 2) Expresar mis emociones.
- 3) Verme en el espejo y no sentirme Insegura.
- 4) Mirar a los ojos a las personas durante los bailes.

- Mi objetivo más importante es el de poder disfrutar de mi baile, no pensar en si me están viendo, juzgando, criticando...
- Otra cosa que más espero de el taller es volver a sentir ese amor que se siente en este espacio, que no lo crea el lugar en donde estamos, sino todas las personas que estamos aqui.
Este es mi lugar seguro. ♡

Quiero trabajar mi mirada, cabello, mayor movimiento, técnicas, caminata, seguridad de mi misma,



Al leer las notas, podemos observar que, además de objetivos asociados al control corporal y manejo de la técnica de danza, encontramos dentro de sus búsquedas objetivos psicoemocionales, por ejemplo, en las siguientes frases: “ser más fuerte en mis decisiones”, “ser más segura”, “conocerme mejor”, “examinar mis emociones”, “encontrarme”, etc., y, con ello, puedo argumentar que sus necesidades dentro del taller van más allá de solo realizar una coreografía bonita. Buscan y encuentran, como se escribe en la cuarta imagen, “su lugar seguro”. Todo ello dialoga con lo que se busca generar dentro del taller a través de la danza, la sororidad y el espacio de exploración que se les ofrece mediante las dinámicas impartidas.

Además, a través de este mismo método, en ciertas ocasiones, se les pregunta acerca de sus compañeras, dependiendo del tiempo que tengan de convivencia las participantes dentro del taller (dentro este punto hay que tener claro que no todas pueden ser constantes en su asistencia por cuestiones personales). Estas preguntas son, por ejemplo: ¿Qué le puedes decir a tu compañera sobre su desempeño?, ¿has observado mejoras en su desenvolvimiento dentro del

taller?, ¿qué le recomendarías que haga para seguir adelante con sus objetivos?, entre otras. Las respuestas deben ser cuidadas y asertivas, así todas nos entrenamos también en el cuidado colectivo, en la manera de canalizar nuestras recomendaciones, en saber ofrecer y recibir críticas constructivas y en el desarrollo de la empatía y escucha.

Karina recuerda lo importante que fue para ella sentirse reconocida por sus compañeras. Esto ocurrió en uno de los ejercicios que hicimos durante los “tiempo de reflexión”. El ejercicio consistía en que cada participante coloque en un papel, y de forma anónima, sus pensamientos acerca del desempeño y del afecto que, tal vez, se hubiese generado hacia su compañera:

[...] me marcó porque yo tenía un concepto de mí: que yo soy insegura al bailar, que se me ve “así”, “asá” y yo tenía un concepto de mí ya fijado, y cuando veo que las chicas escriben cosas de mí como “segura”, “talentosa”, “bailas bonito”, y eso me sorprendió un montón porque son cosas que yo no pensaba de mí. Y yo me comencé a preguntar, ¿si otras personas lo ven en mí, por qué yo no lo veo? [...] [...] Entonces, yo empecé a sentirme más segura con el tema de la danza. [...] Entonces empecé a pensar que de repente sí puedo: yo puedo hacer esto porque es lo que me gusta. Eso, o sea, creo que fue así como que de verdad me hizo abrir los ojos, por eso lo recuerdo bastante (Karina).

Por mi parte, así describí en mi bitácora, la experiencia de Karina:

Karina se asombró al escuchar lo que sus compañeras escribieron de ella. He visto su rostro primero lleno de confusión como si no lo creyese y luego ir transformándose en alegría y llegar a gozar ese momento de reconocimiento a través de sus compañeras.

Definitivamente creo que no se esperó esta dinámica, pero siento que le ha ayudado el poder sentir el reconocimiento de sus compañeras [Bitácora, 25-8-2018]

Actualmente, Karina ya no estudia Arquitectura. Se redescubrió y encontró que su conexión con la danza era más fuerte de lo que había creído, que tenía talento y que, debido a ello, quería vivir dedicándose profesionalmente a este arte. La felicidad de saber que ella hace lo que ama, y que llegó a encontrarlo con ayuda de los momentos compartidos dentro del taller, me produce una sensación al mismo tiempo muy enriquecedora y motivadora.

2.2.3 Reflexiones durante el taller

En este momento las alumnas comparten sus preguntas acerca de los pasos desarrollados en las coreografías de clase. En ocasiones, cuando me percató de que la duda puede ser respondida por ellas mismas, permito que lleguen a la respuesta a través de la repetición de movimientos o que, también, lo hagan de manera grupal a modo de conversación, que cada una diga lo que piensa y así se vaya generando un intercambio de ideas. Este método está asociado a lo que se denomina “aprendizaje por indagación”, el cual:

[es] una actitud ante la vida, en donde la misma esencia de esta [sic] implica involucrar al individuo en un problema y desde esta óptica, debe aportar soluciones. Dentro del ambiente de aprendizaje, pretende que el docente ayude a los alumnos a externar todas esas grandes ideas a través de preguntas y de la indagación constante. Además, que los alumnos busquen con interés, penetrando en el fondo de las ideas, desarrollando esa capacidad de asombro ante la realidad, analizando, entendiendo y reflexionando. Estas condiciones permiten que el enfoque por indagación, facilite la participación activa de los estudiantes en la adquisición del conocimiento, ayude a desarrollar el pensamiento crítico, la capacidad para resolver problemas y la habilidad en los procesos. (Escalante, s. a, p.1)

Cabe resaltar que lo que se busca generar dentro del grupo es una atención completa hacia la persona y su interrogante, que todas le presten atención desde que la pregunta es planteada y que se involucren en el análisis hacia la búsqueda de su solución. Como guía, les pido a las talleristas que dejen de hacer lo que estaban haciendo y que ensayen posibles respuestas sin que les preocupe que pudiera ser errónea. Generar esta confianza ayuda a que ellas, dentro de esta búsqueda, opten por usar la repetición consecutiva de los pasos como medio y traten de resolver la dificultad generada. En ocasiones, cuando ha pasado cierto tiempo sin encontrar la respuesta, opto por dar instrucciones para que tengan una guía de por dónde observar y enfocarse en la búsqueda, y poder brindarles de esa manera otro acercamiento que les facilite llegar a la ansiada respuesta. Estas actividades por indagación “incrementan la propia comprensión de los temas y procedimientos que resultan importantes porque [todo ello] contribuye a desarrollar aquello que la persona necesita saber y dominar, para poder tomar parte activa como miembro de una comunidad en particular” (Wells & Mejía, 2005, p. 4).

A continuación, el comentario de Roxy sobre una experiencia dentro de este momento de reflexión durante el taller:

[...] Como tú dices “que lo vuelva a hacer y que alguien me diga...” y todas tratando de adivinar qué pasa y entonces es esta conexión de cómo todas encontramos una solución e incluso le hacemos ver a la persona que la solución está en ella misma, porque a veces pasa que cuando lo vuelve a hacer y lo hace lento y te das cuenta, entonces es un proceso de verse, no sé, nutritivo creo yo, para nosotras [...] (Roxy)

2.2.4 Reflexiones al finalizar el taller

En este momento, que se lleva a cabo en los últimos 10 minutos de la clase, se producen conversaciones finales de autoanálisis, que se generan con el objetivo de tener una perspectiva respecto a los sentimientos que han aflorado dentro de la clase. Al hacerlo, se relacionan las dos fases anteriores y se concluye si en ellas hubo o no una cercanía con la búsqueda inicial, o si es que se llegó a otro encuentro. En este momento, la descripción de los hechos por parte de cada una de las participantes resulta fundamental para que se aborde todo lo que se ha movilizad dentro del taller, y dentro del espacio de cuidado y confianza que este busca generar. Esto permite también que se socialicen, a través de reflexiones y apoyo, ciertos sentimientos o interrogantes que pudieron quedar en las participantes por algún motivo, lo cual es de suma importancia porque, como menciona Carola Robles²: “los círculos de reflexión y espacios para dialogar desde y sobre las experiencias vividas, son oportunidades de seguir absorbiendo información de otros, escuchando y sintonizando con lo que va resonando en el grupo”.

Como guía, este espacio me aporta para tener conocimiento de lo que las alumnas suelen pensar y sentir dentro de clase: si se sintieron cómodas con los movimientos, con las dinámicas, o si, por el contrario, sintieron alguna incomodidad. Ello me permite autoevaluar mi rol dentro del espacio y seguir mejorándolo, integrando mi percepción con el de las alumnas, y, paralelamente, realizar un seguimiento adecuado de todo el proceso para trabajar con una base sólida.

² Carola Robles es bailarina, investigadora de movimiento y educadora somática en Body Mind Centering. Fue mi profesora dentro de la Especialidad de Danza y es una de las personas que más influyó en mí, por ser la primera que me llevó a vivenciar estos espacios de reflexión desde una manera nueva, diferente, lo cual repercutió en mi manera de enseñar movimiento. La cita acá compartida es parte de la respuesta que me dio en un breve cuestionario que le hice en el marco de esta investigación.



**EL MOMENTO EN EL QUE UNA ALUMNA CUENTA SUS SENSACIONES
DURANTE LAS CLASES
FOTOGRAFÍA: JEAN FRANCO TINOCO**

Hellen comentó qué tanto le había servido el espacio de reflexión final:

[...] te das cuenta [de] que tú no eres la única viviendo experiencias que pueden ser negativas o positivas. Me acuerdo, también, que estábamos en un círculo donde estaba Kathy, y no sé quiénes más estaban, pero yo te estaba contando experiencias buenas que tenía en esos momentos, porque justo en esa semana me habían dado noticias muy buenas, y también te estaba contando acerca de mi proceso de bailarina y Kathy me dijo “se te nota, se te nota que estás feliz” y yo la verdad que sí. Entonces claro no solamente puedes sentir lo mal que se siente una persona en algún momento, sino lo bueno y siento que yo cuando conté eso pude transmitir, aunque sea creo que un poquito de mi felicidad a cada una, porque es contagioso [...]. (Hellen)



INTERCAMBIO DE COMENTARIOS DURANTE EL TIEMPO DE REFLEXIÓN, AL FINAL DEL TALLER
FOTOGRAFÍA: JEAN FRANCO TINOCO

En conclusión, se trata de mantener una constante comunicación grupal, y de poder generar, así, un ambiente de auto-reconocimiento y reconocimiento del resto; de entrar en confianza para que sus cuerpos puedan estar dispuestos a comunicar, para que bailen a través de su emoción. Como lo menciona Carola Robles, son importantes los espacios de reflexión porque: [Concilian] e integran los procesos del cuerpo con el de los pensamientos y las emociones. Cuando bailamos no tenemos que dejar de pensar y, como pedagoga, es importante propiciar espacios dentro de las sesiones para poner en práctica estos diálogos entre lo somático y lo cognitivo. Nombrar lo que nos mueve o lo que movemos, sentimos y pensamos es una estrategia para generar aprendizajes significativos. Son estrategias para tomar consciencia de lo que estamos atendiendo en cada momento de nuestra danza, para percibir si nos movemos en automático o no y, de esta manera, tener más opciones de expresión, para incrementar la escucha y el autocuidado del cuerpo”.

2.3. Hellen y su nueva manera de observar el mundo

“Si nos conectamos profundamente con nuestra implicación con la danza, nos envolverá quizá un sentido de extrañeza o un torbellino de confusión en la dialéctica de la mirada: mirar, mirarse, ser mirada”. Baz, 2009, p. 14)

Hellen es egresada de la carrera de Administración de Negocios Internacionales de la ISIL y, actualmente, trabaja dentro de su carrera. La conocí en una academia preuniversitaria y, después de nuestro ingreso, mantuvimos vínculo a través de redes sociales.

Ella se integró al taller en octubre del 2018 por una recomendación de su reikista, quien le recomendó que hiciera actividad física. Al pensar en alguna, recordó que yo dictaba clases y me contactó para inscribirse. Pasaba en aquellos tiempos por problemas sentimentales, ya que se estaba separando de su pareja, con la que había compartido varios años de relación. Su foco principal al empezar con las clases dentro del taller era ocupar sus pensamientos en otras cosas que no fuesen dichos problemas y poder, a su vez, trabajar con su cuerpo y conocerlo más a través del baile. Hellen era una persona que, al bailar, direccionaba su mirada hacia el techo o en el piso. Era muy difícil para ella mantener su mirada al frente, hacia donde se dirigía el torso o el movimiento en sí, o mantener la mirada hacia otra persona mientras realizaba una secuencia coreográfica.

Para afrontar dicha dificultad fueron muy importantes las dinámicas en las que trabajamos con la mirada entre las participantes porque, si bien en el espacio donde se desarrolla el taller se cuenta con espejos para que las participantes puedan verse al realizar las coreografías, lo que más confronta a la bailarina con sus dificultades en el manejo de la mirada es el contacto visual con un otro. Como menciona Wengrower y Chaiklin (2018): “la danza no se limita a un

ejercicio, sino que ante todo es una manifestación de los sentimientos y energías personales y un deseo de exteriorizar algo propio” (p. 30). Esto es posible gracias al movimiento, pero también a la mirada. Además, con el contacto visual, la bailarina confronta también sus propios miedos en torno a ser juzgada por cometer algún tipo de “error”.

2.3.1 Miradas

“El que mira y el que es mirado entran en una zona de indeterminación que afecta a los dos, zona que no pertenece a ninguno, sino que se unen en un punto exterior a ellos, es en ese espacio donde el arte se construye provocando un nuevo modo de sentir” (Nugent, 2015, pp. 9).

En este momento se trabaja a partir de dinámicas en las cuales el contacto visual es el principal objetivo. Si bien, por lo general, se utiliza el espejo dentro de un salón de clases para dictar las coreografías, y que el profesor observe a los alumnos y viceversa, a veces solo vemos en él la pauta para realizar el movimiento de la misma manera en que la enseñó el profesor. Con ello, se pierden los momentos de autoanálisis y de investigación en torno al movimiento orgánico.

Para trabajar las miradas es fundamental identificar la diferencia entre ver y mirar.

[La] idea de mirar –que no es lo mismo que ver- tiene en el caso de la danza una connotación esencial de pregnancia. En términos amplios, esta última noción se refiere a la cualidad de las formas visuales que captan la atención del observador. Tratándose de la danza, la pregnancia sugiere que el objeto que miro lo incorporo a mi mundo desde mi cuerpo y también desde ahí lo significo; entonces, el cuerpo del que mira se expande y reverbera con el cuerpo danzante- real o imaginario- que mira y que, a su vez, construye

con su mirada (Baz, 2009, pp. 14-15).

En el caso del taller, se trabaja la coreografía aprendida en constante contacto visual con otra persona. Luego se divide a las talleristas entre las que están bailando y las que observan. La consciencia que se genera entre el mirar y saberse visto permite que quienes participan del taller trabajen y se apropien de la sensualidad que el género *sexy style* busca desarrollar. En ese sentido, y siguiendo lo propuesto por Baz, considero que el mirar, a diferencia del ver, implica comunicación y contacto entre dos cuerpos: el que baila y el sujeto con quien se comparte la *performance*.

Otro ejercicio que se basa en la mirada y que se realiza en el taller implica trabajar con la incomodidad que se produce al ser visto. Para ello, se une en pares a las talleristas en los cuales cada una asume un rol distinto: la que baila y la que observa. Sin embargo, en este nuevo momento, las que tienen la pauta de observar no solo deben estar en frente, sino que deben acercarse a las talleristas que se encuentran bailando, para así llevarlas a un momento de “incomodidad”, y generar en ellas cierta presión, para que así puedan tener la experiencia de trabajar con el tipo de sensaciones que pueden generar la cercanía con el otro. Como lo explica Medina:

Cuando dos personas se aproximan, se miran a los ojos, sonríen o se abrazan, se establece entre ellas un “campo de resonancia”, que desencadena siempre algún tipo de respuesta física profunda. La aproximación a otra persona cambia el tonus muscular y se producen modificaciones en la tasa de hormonas que entran en el torrente sanguíneo, en los procesos enzimáticos, en los niveles de atención, en la percepción y, para decirlo en una sola palabra, en la totalidad del organismo. La aproximación de dos personas no es un

fenómeno simple. Es una especie muy particular de empalme de energía cósmica. Este primer momento se denomina en psicodanza “sintonización” y tiene relación con múltiples conceptos aportados por la psicología moderna, tales como “empatía”, “diálogo psicotónico”, “eutonía”, “afinidad”, “psicotropismo” (Medina, 1982, p.42).

Ahora bien, lo que se experimenta en el taller y lo evoca el trabajar desde y con los cuerpos no es ajeno a las experiencias personales y sociales de las talleristas. Trabajar desde la incomodidad y desde el abordaje de una mirada sumamente cercana, también trajo consigo reflexiones asociadas a la violencia de género y el acoso sexual callejero. En la misma línea, es pertinente lo que señala Burgueño (2016):

[...] la danza constituye un laboratorio vivo sobre el estudio del cuerpo: sus entrenamientos, sus historias, los modos de ser vistos en el mundo constituyen un símbolo muy potente de femineidad; y eso lo hace un material interesante para ser pensado desde la óptica de los estudios de género. (p.131)



**LAS ALUMNAS REALIZANDO LA DINÁMICA DE MIRADAS
FOTOGRAFÍA: JEAN FRANCO TINOCO**

Al realizar estas dinámicas, y encontrarse bailando, redescubriéndose y exagerando movimientos, las alumnas se percataron de que, dentro del caminar cotidiano, el cuerpo llega a reprimirse y sentirse restringido, con lo que su expresividad también se ve afectada. Esto se debe al frecuente acoso callejero y las miradas lascivas e irrespetuosas recibidas como producto de una masculinidad hegemónica. Promover espacios de reflexión sobre este tipo de experiencia permite que las talleristas se empoderen y resignifiquen la comprensión que tienen acerca de su propia sensualidad. De no darse esos espacios de reflexión y cuestionamiento, se corre el riesgo de reproducir una concepción de la sensualidad acrítica y desentendida de las relaciones de género. Al respecto, comparto la siguiente cita textual sobre la mirada en la danza y su relación con la problemática de género:

Baz (2009, 14) vincula la danza con tres tiempos verbales mirar, mirarse y ser mirado. “El ser danzante, al mirar y ser mirado, deviene objeto de mirada — la male gaze (la mirada masculina, machista) — y objeto de deseo. Así, algunas danzas usan el cuerpo de las mujeres como objeto de mirada y de deseo de los hombres, de tal manera que la estética y el aspecto físico que se exige a las mujeres en la danza dependen de la estética y del aspecto físico dominante en el deseo masculino. Estos hechos conllevan el uso sexual de las mujeres... [...]” (Martin, 2013). (citados en Fort, 2014, p. 57)

Trabajar las miradas desde esta perspectiva resulta fundamental, porque conlleva un tipo de conexión diferente e importante dentro del trabajo en equipo. En el caso de Hellen, ella comentó en su entrevista que no fue nada sencillo aprender a mirar y que, si bien es consciente de que ha tenido mejoras, es algo en lo que continúa trabajando para poder compartir su danza de una mejor manera:

Sí, la mirada al principio me costó demasiado. Es que transmitirle directamente a los ojos a una persona... o sea transmitirle a una persona mirándole a los ojos y hacer el movimiento, tratar de no equivocarte o hacer bien el paso es algo que todavía me cuesta un poco, pero ando trabajándolo todavía [...] yo sé que he mejorado pero al principio me costó un montón porque yo estaba saliendo de mi burbujita de no sentirme nada a poder transmitir algo [...] Siento que ahora... era como que perderle el miedo a mirar a alguien todavía, a perderle el miedo de mirar a alguien y poder hacer el movimiento sin desconcentrarme y seguir transmitiendo [...]. (Hellen)

Trabajar la mirada le ha permitido a Hellen moverse con mayor seguridad y fuerza. Con ello, a través de los meses, también se ha enfocado en visualizar nuevas metas como mejorar su alineamiento, su retención coreográfica y su rendimiento físico. Comprobamos los buenos resultados de la utilización de estas dinámicas no solo con las palabras de Hellen, sino con la de sus compañeras:

[Las miradas] me ayudaron a apreciar, me ayudaron a sentirme más segura y también porque a veces cuando bailas y miras a una persona te sientes acompañada, pues a veces siento que, por ejemplo, es como tomar de la mano a esta persona y llevarla dentro de este baile como si fuera una historia, como que ven y yo te cuento a través de la mirada, del movimiento. Eso, y lo otro es que hay una contención también a través de la mirada, una contención y un apoyo [...]. (Roxy)

[...] yo decía ¿por qué nunca me he mirado al espejo cuando bailo?, ¿por qué nunca me he podido mirar a los ojos cuando bailo? Si soy yo todos los días me levanto y me miro al espejo, ¿por qué cuando bailo no puedo hacerlo? Entonces estos ejercicios me

ayudaron en eso y ahora sí siento que puedo mantener la mirada con otra persona y ya no sentir ese nervio. [...] Yo creo que más me ayudó en eso [...]. (Karina)

2.4 Kathy y el poder de sus pasos

Kathy es egresada de la carrera de Ingeniería Industrial de la Pontificia Universidad Católica del Perú y, actualmente, se desempeña como profesional de la misma. Ella supo del taller por medio de una amiga que, al compartir con ella su experiencia, la motivó a tomar el mismo camino para trabajar sus objetivos personales a través del movimiento. Se integró al grupo en el 2018 pensando del taller que “[...] este curso me va a ayudar a disfrutar de mi cuerpo, mis movimientos, conocerme más a mí y también distraerme, o sea a la par como descubrir nuevas cosas [...].”

Al iniciar el taller, su foco era trabajar en sus inseguridades internas, superar miedos que, en ocasiones, la detenían cuando intentaba hacer algo nuevo y diferente. Ello se debía a diversas experiencias dentro de su vida personal, como el hecho de estar en un centro de trabajo donde la mayoría son hombres, lo cual la hacía sentirse observada y reprimida por tener, como ella lo indica, un cuerpo voluptuoso. Paralelo a ello, experimentaba problemas sentimentales con su entonces pareja, problemas que la hacían sentir vulnerable y desconfiada de sí misma como persona y, sobre todo, como mujer.

[...] en ese momento que yo me inscribí tenía bastantes problemas de autoestima, no creía en mí mucho o lo que yo podía transmitir a los demás, no confiaba mucho en eso [...] no me sentía sexi antes del taller. (Kathy)

Dentro del taller, uno de los espacios que la ayudaron a reconocerse nuevamente fue trabajar desde las dinámicas de caminatas. Ella comenta:

[...] todo el rato caminamos, pero no lo hacemos siendo conscientes del paso, de cómo es nuestra posición. La caminata me conecta con el tema de la seguridad al momento de pararte y transmitir tu presencia al momento de caminar, porque justamente el estilo *sexy style* era que tu presencia resalte y brille.

Toda la estructura de la clase lo relaciono con la presencia, es una distinta postura, distinta presencia que antes no había experimentado, que no me he dado oportunidad de probarla y en la caminata hay personas viéndote, que es gente que está en la misma clase que tú, pero tú sales sola entonces creo que la presencia en la misma caminata es lo que me ha servido a mí para usarla en otros ámbitos [...]

Ella reconoce que la asistencia a este nuevo espacio le permitió reconocerse y entablar un diálogo con su cuerpo y mente que no había practicado hasta entonces. Le permitió activar su presencia desde una nueva perspectiva. Eso la ayudó de una nueva manera, dentro y fuera del taller, al permitirse ser vulnerable al error y probar nuevas formas de movimiento y redescubrirse a través de estas.

2.4.1 Caminatas

“La práctica de caminar determina qué tan bien podemos adaptar nuestra masa y dimensiones a la interacción de las fuerzas cinéticas en la defensa de nuestra salud.”

(Faust, 2011, p. 102)

En este momento del taller le damos el valor a lo que, podríamos pensar, es una simple actividad cotidiana dentro de nuestro día a día: el caminar. La meta es reconocer, desde este acto, nuestra estabilidad, nuestros cambios de peso constantes, ser más conscientes de nuestra postura y así poder, a través de la repetición, encontrar una forma propia para expresarnos desde el

andar. Las dinámicas asociadas a las caminatas son uno de los ejes principales del *sexy style*, ya que el desenvolvimiento se enfoca en la sensualidad a través de, por ejemplo, utilizar el contorno de caderas, el movimiento del torso superior, la fuerza y destreza de cada pisada, etc. De este modo, las dinámicas permiten que se reconozca y se afiance la sensualidad intrínseca de cada participante.

Las dinámicas se inician con pasadas individuales de las participantes, en las cuales se les da instrucciones de caminatas de ocho o dieciséis movimientos. Durante ese momento se les va dando instrucciones acerca de la utilización de las manos y de la no restricción de movimiento, para que este llegue a ser lo más orgánico posible.

Luego de ello, se les ofrece una rutina simple (de máximo tres ochos) en la que se mezclan caminata, acción de movimientos de pasos, dirección hacia el suelo y activación de diversos apoyos aparte de los pies: manos, antebrazos, caderas, etc.



DINÁMICA DE CAMINATAS
FOTOGRAFÍA: JEAN FRANCO TINOCO



**EJECUCIÓN DE UNA SECUENCIA DE CAMINATAS DE
MANERA INDIVIDUAL
FOTOGRAFÍA: JEAN FRANCO TINOCO**

Finalmente, se les pide que repitan la rutina hasta que se apropien de ella y empiecen también a trabajar su expresividad. Se trata de poder repetir la rutina hasta que su cuerpo y su carácter personal aflore, que deje de ser solo una copia de lo que la profesora coreografió. La meta es que las alumnas encuentren la comodidad para que, al realizar las rutinas, lleguen a hacer lo que les provoca como, por ejemplo, algún tipo de expresión en su rostro: una sonrisa, un guiño, tocarse el cabello si les place hacerlo, entre otros, y no solamente mantener un rostro neutro.

Como parte del trabajo de las caminatas, se las hace salir en parejas o en grupo para que puedan sentirse acompañadas en cada pisada y encontrar una energía motivadora. En ocasiones, cuando identifico que entrar en el tiempo y ritmo se les dificulta a las alumnas, les pido que entre ellas se tomen de los hombros y que se concentren en activar su sensibilidad, control y visión panorámica. Así se mantiene un trabajo y visión de equipo, una ayuda constante y apertura de cada alumna a no solo pensar en sus avances, sino en ayudar a sus compañeras en cada pequeña dinámica. Como afirma Roxy acerca de su percepción sobre esta parte de la dinámica:

[...] (dentro de las caminatas) cuando estás tomada del hombro con la otra persona tu sensibilidad tiene que estar a mil, tu vista panorámica, tienes que respirar a la misma vez y es lindo conectarse con la otra persona de la misma manera sobre todo cuando son personas nuevas que recién están llegando, entonces es como escucharte “ya, está bien, yo ya sé mi caminata y la hago así” ¿no?... pero también entender el proceso del otro, buscar un intermedio en ese proceso. Eso es lindo porque ya desde el primer día que estás allí conectas con una persona, ya tienes un apoyo más dentro de este grupo [...] (Roxy).

Las caminatas han permitido que Kathy acreciente su confianza y ello la ha llevado a realizar actividades a las cuales antes se rehusaba como, por ejemplo, colgar videos de ella bailando sin ningún temor del qué dirán, así como tener la iniciativa de presentar su trabajo frente a sus compañeras. Así lo describo en mi bitácora:

“...se paró en frente de todos para exponer en el trabajo y sintió una postura diferente que la hizo sentir más confiada de ella. Todo le salió bien. Puedo ver que ella está más contenta con ella misma y valora estos resultados”. [Bitácora, 18-05-2019]

Sus objetivos tomaron un nuevo rumbo, su foco ahora es ser más consciente de sus movimientos, limpiar sus pasos, mantener el control de su ansiedad al bailar y conectar con mayor organicidad sus transiciones.

Al igual que ella, otras estudiantes también comentan el rol que juega el desarrollo del trabajo con caminatas dentro del taller:

[la dinámica de las caminatas] creo que ha influido en dos partes: en mi vida personal es como que a veces puedo transportarme al momento de la clase cuando estoy en la calle y caminar, así como “yo soy”, entonces es como que he sentido que te ayuda en la confianza que tienes para caminar tranquila en la calle y que nada te perturbe porque hay tantas cosas en el exterior que te pueden afectar. En el baile [...]me da muchísima más confianza [...] el solo hecho de caminar y poder trasladarte y sentir la confianza de que estás pisando bien y puedes seguir [...] (Hellen).

[...] Entonces yo recuerdo que en las clases tú nos empezaste a enseñar la postura, cómo mover las caderas, la posición de, por lo menos cuando hacíamos las caminatas en tacos, cómo plantar el pie ¿no? Entonces, con todo esto yo ya empecé a enfocarme más en eso. En que es importante también en cómo caminamos en la vida, cómo nos paramos

en la vida, qué postura tenemos ante la vida, en la danza y en general con nosotros y con los demás porque como te comenté... ya cuando empecé a sentirme más segura y empecé a caminar más segura y parame más segura, yo sentí que el trato de las personas hacia mí también empezó a cambiar, porque ya antes siento que quizás me veían como una niña insegura, entonces no me veían, quizás, como una persona adulta que soy y ya eso empezó a cambiar. (Karina).

[...] desde mi perspectiva empiezas a entender que incluso el caminar tiene su propio sello e incluso si tu cuerpo un día camina de manera distinta te está diciendo que algo está pasando y te das cuenta incluso y comienzas a ver alrededor que todos están contando una historia, que todos están diciendo algo, sino que a veces no lo vemos. Creo que directamente con el *sexy style*, físicamente mi postura ha mejorado, pero esta postura, que se logra dentro de las caminatas, creo que le genera una cierta confianza a tu cuerpo que poco a poco se va introduciendo en la vida cotidiana. No vas a mover la cadera tanto, pero interiormente está pasando, realmente te la estás creyendo y no necesariamente tienes que hacer todo el movimiento tal cual, pero la sensación está ahí, está pasando, lo estás disfrutando. (Roxy).

A través de estos tres comentarios de diferentes talleristas, se puede comprobar que, a través de sus vivencias en el taller, no solo han asimilado información que las ha llevado a tener un nuevo reconocimiento corporal y emocional, sino que este ha repercutido en su vida cotidiana, debido a que se reapropiaron de estas enseñanzas para usarlas no solo dentro de la danza sino también fuera de este espacio creado, algo fundamental que ya se ha mencionado en la justificación de esta tesis. De la misma manera se puede entender que también este

empoderamiento ayuda a la deconstrucción de ciertos estereotipos de género como lo menciona desde su experiencia Roxy:

[...] Entonces, eso que [...] la sociedad hace a la mujer chiquita porque no tiene que llamar la atención y todo eso, comienzas a buscar tu espacio, a tener tu espacio y hacer que todo el mundo respete este espacio, sobre todo decidir cuál es tu espacio y albergarlo y ocuparlo, como tú decías [aludiendo a la profesora], entonces ya no es lo que está pasando en la circunstancia y me está obligando a tener que caminar así, sino que yo sé cuál es mi espacio y de las maneras que puedo moverme y yo decido hacerlo. Eso creo que internamente, como te digo, creo que te empodera. ¿Sabes qué pasa? Creo que tiene mucho que ver con el movimiento de la cadera porque las mujeres somos muy ondulantes y cuando ondulamos nos creemos más sexys todavía. Cuando logramos esa ondulación sin ningún momento en que se quiebra, ya somos fuego y disfrutamos [...] (Roxy).

2.5 Roxy y su encuentro con ella misma

Roxy es estudiante de la Especialidad de Teatro de la Pontificia Universidad Católica del Perú (Fares). Es parte del taller desde sus inicios, en agosto del 2017. Su motivación inicial fue entrenarse físicamente a través del baile y trabajar más su rendimiento, coordinación y técnica para poder así desempeñarse mejor dentro de su carrera. Ella manifiesta:

Estoy segura [de] que lo que me motivó a ingresar al taller fue trabajar la parte técnica porque, en primer lugar, soy actriz. [...] Sentía que la conexión de mi cuerpo en totalidad no se estaba generando y, pues, eso era lo que quería entrenar, agarrar *training*, mejor físico. Todo estaba muy relacionado a sacar el jugo para mi carrera de manera técnica, ese era mi primer impulso. (Roxy)

Con el transcurrir de los meses, sus metas en el taller fueron cambiando y organizándose gracias al encuentro con la metodología aplicada dentro de cada clase. Debido a ello, su nuevo foco de trabajo trascendió de ser solo un entrenamiento dirigido hacia su carrera: reconoció que muchos problemas dentro de su entorno, como problemas dentro de su hogar, a nivel sentimental y de autoconfianza, la reprimían y le imposibilitaban explorar al máximo su capacidad de un movimiento propio.

[...] En ese momento estaba pasando un proceso bien personal y difícil para mí... y me miraba al espejo y veía puros defectos. Veía las palabras que las personas me habían dicho con la intención de herirme y era eso. Veía todas las palabras que yo me había creído que era [...] que lo que ellos decían de mi persona eso era, y eran puros adjetivos negativos, [...] no me veía nada sexy, no me apreciaba físicamente de la manera en la que ahora me aprecio, me desvaloraba totalmente, incluso no me gustaba verme al espejo, ni siquiera me arreglaba porque decía “hay cosas que no tienen solución”, porque estaba muy impregnado en mí esto de “tú eres así y así”. Hubo un periodo en el que sufrí maltrato psicológico... [...], entonces cuando inicié esto estaba muy adherido a mí y a mi cuerpo [...].

Debido a su carrera, Roxy estaba muy acostumbrada a la construcción de personajes y, dentro de las clases, cuando le pedía la activación de partes del cuerpo o expresar su sentir dentro de las coreografías construidas, ella asumía un personaje y los representaba a través de su cuerpo y rostro. Sin embargo, desde mi visión de guía, ella no exploraba una sensualidad propia que yo sabía que tenía, ya que todos la tenemos, y porque, además, yo conocía la suya previamente, por nuestros años de amistad.

Los espacios de reflexión permitieron que ella pudiera expresar al grupo sus emociones. Para ella, compartir el espacio con otras mujeres con las que sentía cierto nivel de identificación la ayudaba a no sentirse sola dentro de este nuevo proceso de reconocimiento corporal y emocional. Los espacios de intercambio y reflexión permitieron que ella se diera cuenta de que lo que describía sentir mientras bailaba no iba acorde con lo que nos transmitía. Por ejemplo, cuando nos mencionaba que al bailar la abordaban sentimientos de felicidad y ganas de reírse por algún movimiento placentero dentro de la coreografía, sus compañeras observaban en esos mismos momentos sentimientos de neutralidad en su rostro y con apariencia de seguridad absoluta. Fue entonces cuando ella misma concluyó que, al expresarse en este estilo, nuevo para ella, construía una coraza que se derivaba en un personaje que le permitía mantenerse en su zona de confort. A partir de la identificación del reto de romper con el personaje, Roxy emprendió un nuevo objetivo en su trabajo. Empezamos desde ese reconocimiento a ver su cuerpo con una conexión diferente en cada dinámica o coreografía, a entenderlo desde una nueva escucha y a tratar de interiorizar sus sentires para encontrarse y producir su verdadero movimiento, a estudiar las transiciones de manera más armónica y tenerse más paciencia para que ella también empiece la construcción de otro tipo de conexión consigo, de manera que la relación entre cabeza - cuello - torso superior, pelvis - piernas, torso – brazos pudiera ser más orgánica.

Dentro del taller, abordamos una muestra con público que se realiza aproximadamente cada 6 o 7 meses. La programación de la muestra depende mucho de mi mirada como guía ya que evalúo el avance del grupo, su integración como equipo, y la fuerza grupal e individual para afrontar la decisión de confrontarse con otro, y así poder permitirnos experimentar nuevas sensaciones después de meses de haber compartido de forma íntima y desde la esencia de cada quien.

Roxy, en tanto actriz, ya estaba acostumbrada a presentarse frente a un público en diversos escenarios, grandes y chicos, y a través de la construcción de diversos personajes. Sin embargo, su presentación en público en el marco del taller resultaba importante para ella porque no iba a representar a ningún personaje, sino que debía buscar la forma de autorepresentarse desde su sensualidad.

[...] Usualmente yo tengo confrontación con el público en un teatro o un auditorio.

Entonces, el público te ve como un personaje, pero cuando voy a hacer la muestra de *sexy style* no es una persona [...]; tienes que ser tú. Es un poco más complicado porque no hay forma de “engañar” y, además, porque en el espacio donde hemos hecho las muestras es reducido en el sentido de con todos los invitados que queremos tener... entonces están ahí nomás. (Roxy)

2.5.1 Saliendo de nuestro espacio seguro. La confrontación con un otro

Como ha sido mencionado anteriormente, este momento sucede después de transcurrir cierta cantidad de meses de trabajo dentro de un espacio en el que solo nos encontramos entre siete a diez mujeres que convivimos con sororidad, ya que compartimos nuestras interrogantes, ideas, metas a corto y largo plazo, y, sobre todo, trabajamos juntas en ello.



ENSAYO GENERAL DE LA PRIMERA MUESTRA (2018)
FOTOGRAFÍA: JACQUELINE PERALTA VIDAL

El objetivo de estas muestras es realizar el tránsito de compartir un trabajo sumamente personal a hacerlo, aún en equipo, a una escala diferente y que también amerita más exigencia a nivel grupal.



ENSAYOS DE LA PRIMERA MUESTRA (2018)
FOTOGRAFÍA: JACQUELINE PERALTA VIDAL

Esta muestra se divide en tres momentos: salidas solistas, salidas en dúos o tríos, y salidas grupales.

2.5.1.1 Salidas solistas

Aquí se dispone de la creación de una coreografía de máximo 90 segundos.



ENSAYO GENERAL DE LA PRIMERA MUESTRA (2018)
FOTOGRAFÍA: JEAN FRANCO TINOCO

2.5.1.2 Salidas en dúos o tríos

Se dispone de la creación de una coreografía por parte dos o tres alumnas de máximo 90 segundos. Se les pide, además, que concilien ideas y aporten de manera equitativa para que la *performance* sea un trabajo en conjunto.

Si bien la coreografía es tarea de ellas en ambas salidas - salida solistas y salida en dúos o tríos - la supervisión de la profesora está activa en todo momento para poder solucionar dudas sobre algunos pasos, transiciones, sugerir cambios y así generar que las alumnas se sientan acompañadas en esta etapa de creación y disfruten de todo el proceso. Como menciona haber sentido Roxy, “el proceso de creación de las coreografías y todo eso fue como diferente y fue bonito porque yo nunca había creado nada por mi cuenta, no sabía cómo era crear algo y empecé

a descubrir que no tenía que copiar los movimientos de todo el mundo sino simplemente bailar lo que yo sentía, expresar lo que yo sentía con la canción que estaba bailando”. (Roxy)

2.5.1.3 Salida grupal

Lo que se busca con este tipo de salida es la integración a cargo de la profesora de todas las participantes a través de la creación de una coreografía colectiva. En esta se le da al grupo tiempos musicales y posiciones definidas, y se busca que se sientan el trabajo y la compañía del grupo completo durante este aprendizaje, y que esa conexión se mantenga hasta realizarse la *performance* final. Se busca, también, un nuevo abordaje del trabajo en equipo y la empatía con el otro. Dentro de la encuesta, Roxy nos brinda un ejemplo de cómo se sintió dentro de una muestra final al salir junto a sus compañeras:

[...] cuando es grupal, es un soporte entre todas, porque puede ser que tú te sepas toda la coreografía, pero en todo momento tienes que estar en apertura con las demás compañeras, amigas, con la que has sudado toda la semana para que salga “*plim*” y es como estamos todas juntas, como si salieras al mundo con todas ellas, agarradas de la mano y empoderadísimas todas [...] (Roxy)

En estos momentos nos disponemos a pasar más tiempo juntas para la construcción y la composición coreográfica y, a diferencia de una clase, esta coreografía la componen todas. Al producirse esta creación, se es capaz de interpretar la música con el cuerpo de manera simultánea con diversos movimientos y, en ocasiones, la destreza observada dentro de cada coreografía como la disociación corporal es motivo de impacto y admiración por parte del público. Sin embargo, esto también impacta y admira a la propia mujer, quien en esos momentos frente a un público expectante siente y descubre que su cuerpo puede moverse a su voluntad con

entrenamiento y disciplina (Botero ,2016). En los momentos cuando se ofrecieron estas muestras se observó cómo se generaron nuevos espacios de solidaridad entre las talleristas, los que incluso se producían fuera del espacio y tiempo del taller. Se reunían horas antes de la presentación para maquillarse, peinarse y arreglarse en grupo; para repasar las coreografías; conversar; e, incluso, tomarse fotografías para recordar esos momentos.

Mayra, quien es bailarina y trabaja dentro de la Especialidad de Danza, señala lo siguiente sobre el rol de las muestras:

[...] al convivir con diferentes personalidades aprendes a mejorar tu convivencia, a ser más honesto de lo que pasa durante todo el proceso. La empatía crece y nos hace mejores personas. Madura tu tolerancia, el respeto por el otro y por uno mismo, porque dices las cosas en la que no estás de acuerdo, porque es necesario dentro de un trabajo en equipo [...].



SEGUNDA MUESTRA EN PLENA SALIDA GRUPAL (2019)
FOTOGRAFÍA: JEAN FRANCO TINOCO

Respecto a la muestra privada, es importante señalar que cada alumna puede invitar solo a dos personas. Al ser un número reducido, su elección se hace más selectiva. Pensar en las

personas a quienes les mostrarán este avance personal y grupal hace que sean cuidadosas y, de esa manera, ello las ayuda, también, a valorar su proceso en este taller.



UN ABRAZO DE CONTENCIÓN AL FINALIZAR LA MUESTRA (2019)
FOTOGRAFÍA: JEAN FRANCO TINOCO

[...] Y sí, estás con nervios. Yo me sentía un poco presionada antes de entrar a escena, pero recuerdo que el último segundo, sobre todo cuando hice el solo en la primera muestra yo estaba como “ya, pero ya has practicado un montón Roxana y además tienes que salir siendo tú”, “si pasa un error lo solucionas como Roxana, o sea no ocultes el error”. Entonces es como tenemos que ver a Roxana bailar y si pasa algo tenemos que ver la manera de solucionar [...] Hazte cargo, hacerse cargo y tal cual. Recuerdo que cuando salí y vi a mi mejor amigo.... Eso es lindo porque tú decides a quién invitas, entonces las personas que invitas son las más allegadas y cercanas a todas, y, por más que de repente no conoces a la amiga de tu amiga que ha venido, la energía que todos transmiten es súper linda [...], entonces cuando tú vas y entregas tu baile, te muestras como eres, ellos están ahí contigo en cada segundo. Además, también recuerdo que las chicas gritaban

como locas: “Vamos Roxy”. Hay un video que se escucha... entonces es como que están contigo y creo que es necesario porque es fácil decirlo, pero cuando lo pones en la práctica a ver qué tanto de lo que tú has dicho pasa, a ver qué tanto se ve afuera. Yo recuerdo claramente que cuando salí vi a una invitada que ahora sé que es amiga de mi compañera y ella sonrió apenas me vio entonces dije “ay, bueno ya voy a salir súper segura” ... y también mi mejor amigo estaba allí y lo vi y es como estoy en familia porque en realidad eso es lo que mucho encierran mis sábados, el estar en familia, estar con mujeres que son mi familia [...] (Roxy)

El poder sentir ese acompañamiento en las presentaciones ante otros, hace que el círculo de cuidado se amplíe. Ya no son solo parte de este quienes llevan el taller, sino, como menciona Roxy, también son parte de este las y los invitados, quienes han sido elegidos, de forma previa y cuidada, por las participantes. Ellos se suman al círculo de cuidado y contención. En palabras de Roxy:

[...] es súper necesaria esta confrontación porque realmente es como si te abiertes y ya no estamos solo nosotras en nuestro salón, en nuestro capullo y de ahí en la muestra tienes que volverte mariposa, pero no por creértela, no por lucirte, sino por poner tu huella, por pisar fuerte, pues al fin y al cabo que la coreografía salga perfecta no es el objetivo. El objetivo creo que es qué tanto disfrutas, qué tanto te sientes tú misma y qué tanto tú construyes dentro de esta estructura, de esta secuencia física y en cuántos momentos tú te encuentras, te hallas tú misma y no solo estás fingiendo ser sexi, sino que

te estás sintiendo sexi, está pasando por tu cuerpo y creo que eso es lo valioso dentro de esta coreografía. (Roxy).

En la cita anterior, Roxy señala algo crucial: el objetivo es sentirse sexi, no fingir serlo. El fingimiento pasa por imitar lo que otro hace, incluso lo que las industrias culturales y parte de la publicidad muestran como modelo a seguir y justo en ese acto perdemos nuestra particularidad como seres individuales. Sentirse y mostrarse auténtico, por el contrario, implica organicidad en el movimiento y la apropiación de este.

Regresando al poder de la confrontación con un otro; Karina señala lo siguiente:

[...] dejar de pensar tanto en si están viendo o no, eso fue impactante porque obviamente estás sola frente al público. Si bien puede ser gente allegada o no, te pueden juzgar o no. El miedo estuvo ahí, pero me enseñó que a veces nuestros miedos están injustificados. Tenemos tantos miedos y tan fuertes y al final casi nunca esos miedos se vuelven reales. Sobre todo, en los más fuertes casi nunca son reales y cuando ya ha acabado la presentación fue, “lo hice, no fue tan malo, no pasó nada malo, no se acabó el mundo [...] Sobreviví y ya, y todo bien, eso fue un miedo más superado”. En el después eso influyó un montón porque de repente empecé a pensar que podía hacer una coreografía de solista [...] Eso me ayudó un montón y dije “sí puedo, sí puedo hacer algo yo sola, no me voy a desmayar frente al público, no me va a pasar nada”. Mi miedo era ese de “me voy a equivocar”, “me voy a olvidar porque voy a estar muy nerviosa y me voy a poner en blanco” y esos miedos los fui superando ¿no?, gracias a eso. (Karina).

Como guía, me resuena mucho esta frase de Karina “Sobreviví y ya, y todo bien, eso fue un miedo más superado”; ya que, leer esto le da sentido a mi investigación y me ayuda a reafirmar que, a través la metodología propuesta, sí se pueden cambiar e internalizar emociones

que al final repercuten en que la persona sea más segura de sí misma y que, con ello, enfrente la vida de una manera diferente. También lo comparte Kathy a través del siguiente comentario:



**MOMENTOS FINALES DE LA SEGUNDA MUESTRA, CUANDO LAS TALLERISTAS SE ENCONTRABAN CON SUS INVITADOS ESPECIALES (2019)
FOTOGRAFÍA: JEAN FRANCO TINOCO**



**MOMENTOS FINALES DE LA SEGUNDA MUESTRA, CUANDO LAS TALLERISTAS SE ENCONTRABAN CON SUS INVITADOS ESPECIALES (2019)
FOTOGRAFÍA: JEAN FRANCO TINOCO**

[...] Para mí sí ha sido importante, sí me ha ayudado, porque, como te comentaba, por ejemplo yo trato [...] que cada aprendizaje llevarlo, no solo en el espacio en el que estoy, sino tratar de complementarlo con mi vida en general y justo el año pasado estaba en el proceso de formarme como *coach* y tenía un taller regional que era exponer [...] a cien personas y era la primera vez que hacía eso y cada parte... o sea era como si estuviera bailando o sea lo vi igual, una presentación, una muestra lo vi igual a exponer frente a cien personas, ¿por qué? Porque uno en la muestra tenemos una coreografía, pero tenemos una probabilidad a que vayamos a equivocarnos y para mí el tema de equivocarme era un látigo para mí, me trauma, me frustra e igual en el taller regional estaba en esa onda; sin embargo, el hecho de tener muestras antes de mi regional me permitió sentirme vulnerable a equivocarme, a fallar y mandar todo lejos y que salga como fluya. Creo que es eso me enseñó a ver errores como aprendizaje sin más como que un error, sino dejar fluir, hacer la coreografía, hacer la muestra y después salir y conectar con las personas que no eran parte del grupo de baile, sino eran extraños; hubo una parte familiar que sí me ayudó, amigas mías y otras personas que nunca había visto en mi vida, entonces justo en la parte del taller regional era lo mismo, mi exposición para cien personas fue tal cual, fui súper preparada, fui súper escribiendo todo el texto al igual que el baile seguro estaba como que practicando por querer hacerlo perfecto pero a la hora de la hora dije “chau cartelitos” voy a dejar... los dejé, expuse y fue tal cual, relacioné los dos eventos tal cual, me deje fluir y si me equivoco ya que *chch* [...]. (Kathy)

Kathy sentía mucha culpa al equivocarse; dice: “equivocarme era un látigo para mí”. A través del “ensayo-error-ensayo-logro” propuesto dentro del taller -y del quehacer escénico en general-, aprendió a reconciliarse con esos otros errores que son parte de las experiencias

personales y profesionales. Hacer la analogía, relacionar “los dos eventos tal cual” -como ella señala- le permitió confrontar más preparada, una experiencia profesional. El encuentro con un público implica lidiar con la incertidumbre de poder fallar. La presentación del taller y experimentar en él la incertidumbre, le dio valor para afrontar ese miedo en otros ámbitos de su vida. El arte, y el arte escénico nos sitúa en un lugar vulnerable y, por lo mismo, nos entrena para afrontar la incertidumbre y el error en la vida cotidiana.

Estos espacios son necesarios para darles a las alumnas un momento de confrontación y que, a pesar de que haya un público expectante, tengan claro que lo principal es que ellas se mantengan en aprendizaje constante, que a través de ese entendimiento y comprensión puedan entregar a los otros un poco de su energía y de sus propios avances para seguir construyéndose. Como menciona Mayra Valcárcel dentro de la entrevista que respondió para esta tesis: “Las muestras te ayudan a confrontar tu trabajo y que eso sea parte de tu alimentación para mejorar tu danza. Te ayuda a valorar tu avance y a abrazar tus pequeños avances mostrados a otros”.



**DESPEDIDA DE LA SEGUNDA MUESTRA CON LAS ALUMNAS Y SUS INVITADOS (2019)
FOTOGRAFÍA: JEAN FRANCO TINOCO**

2.6 Sugerencias para mejorar la propuesta del taller

Si bien el taller nació hace 3 años, este ha ido transformándose. A raíz de los hallazgos, se continuará construyendo, y haciendo lo mejor para poder aportar en el desarrollo personal y corporal de las talleristas.

En las entrevistas, las participantes señalan que un aspecto a mejorar es la organización de los momentos de cada sesión y la duración de los mismos:

[...] En cuanto a las primeras horas del taller que son dinámicas, a mí la verdad me gusta mucho cómo se desarrolla [...] quizás un poco lo único que podría ver es que a veces el tiempo queda corto para terminar de dictar la coreografía, entonces siempre se queda como en un pedacito chiquitito y queda corto entonces algunas veces uno quisiera que dure más para poder bailar mucho más [...] (Karina)

[...] que las clases sean más largas porque a mí me quedan chicas. [...] o más horarios en la semana [...] (Roxy)

[...] creo que el taller es completo, pero yo creo que lo que podría hacerse es que pueden añadirse *feedbacks* en un Excel grupal donde nos pongas puntualmente puntos que tenemos que trabajar, o sea, tú nos lo dices en clases, pero creo que ayudaría tenerlo también escrito. (Kathy)

Dos de las entrevistadas coincidieron en que desean que los talleres duren más tiempo. Si bien los talleres duran dos horas cada sábado, las participantes mencionan que ese tiempo les queda corto. Con respecto a ello, como guía, pienso que lo podría manejar reestructurando y ampliando el tiempo de las clases, pero, para ello, desde mi visión, se necesitarían intervalos de descanso para no agotar a las alumnas, y hacer que aprovechen todo el tiempo dentro del taller de manera efectiva y que se sigan generando experiencias significativas. Otra posibilidad es hacer

que los talleres se ofrezcan dos veces por semana. Además, una de ella comparte que sería bueno hacer un Excel grupal en donde se pueda colocar la retroalimentación de cada una y que todas puedan leerlo y compartir ese momento. Esta recomendación también la he implementado enviándoles retroalimentación de manera individual para ver la efectividad e ir analizando la posibilidad de, a futuro, poder hacerlo de manera grupal.



CONCLUSIONES Y REFLEXIONES

A través de la sistematización de la experiencia del taller de *sexy style*, he buscado reflexionar acerca de cómo este, además de abordar la técnica del estilo, ha permitido que las participantes desarrollen un reconocimiento corporal y emocional que interviene positivamente en su autoestima. Esta investigación me ha permitido identificar que el taller se constituye como un espacio de sororidad que aporta al empoderamiento de las mujeres participantes. Esto es posible gracias a que la práctica del estilo se combina con espacios de reflexión que se alimentan del enfoque de género, lo que transforma por completo al *sexy style*, el cual normalmente se encuentra asociado a la cosificación de la mujer dentro de las industrias culturales.

Lo anterior es fundamental en la metodología aplicada dentro de este taller, materializada a través de cuatro herramientas fundamentales: tiempos de reflexión, miradas, caminatas y confrontación con otro. Los tres primeros momentos o herramientas operan a manera de mediaciones, ya que, gracias a estos, la experiencia de bailar *sexy style* es resignificada por las participantes.

Los tiempos de reflexión permiten que las participantes se reconozcan como parte de un colectivo en el que importan tanto los objetivos individuales como grupales. En virtud de ello, los espacios de reflexión permiten compartir, y confrontar los miedos y problemas que cada una trae al espacio para “bailar” con ellos, tanto individual como colectivamente. El hecho de que todas sean mujeres, que compartan sus experiencias personales, que sientan que las demás empatizan, y que adoptan sus emociones y afectaciones como propias, son lo que genera que el taller se constituya en un espacio de sororidad, lo cual repercute en el empoderamiento de cada una de las participantes.

Trabajar con las miradas permite que las participantes resignifiquen la incomodidad experimentada cuando son vistas, y también que aprendan a mirar desde su fuerza y orgullo. Estas experiencias, junto con los espacios de reflexión, han permitido también que las participantes reflexionen de manera crítica respecto de la mirada recibida desde la masculinidad hegemónica que las hace sentir vulnerables o culpables por cómo se visten o cómo se desenvuelven en los espacios públicos.

Al igual que con las miradas, las caminatas permiten que las participantes encuentren una forma orgánica, honesta y personal de ser sensuales. Finalmente, la confrontación con un otro, a través de las muestras, permite que las participantes expongan el trabajo colectivo con un fin que trasciende el tiempo y el espacio compartido en las sesiones del taller. Todo ello reafirma la construcción de su convivencia dentro del taller y les da experiencias nuevas para consolidar sus relaciones. La muestra se realiza con un grupo reducido de invitados, lo que permite que la experiencia implique cierto riesgo, pero en un marco que se sigue percibiendo como seguro.

Además de lo mencionado, estas cuatro herramientas, presentes en todas las sesiones del taller, permiten que las participantes retomen lo experimentado como un aprendizaje e impulso para enfrentar sus vidas personales y profesionales, lo cual genera empoderamiento a través de la sororidad. Se trata de un empoderamiento que no solo es individual y que trasciende el espacio de clases.

Considerar que el *sexy style* es solo una expresión cultural que denigra a la mujer en tanto, al exaltar la sensualidad, la presenta como objeto sexual, de manera similar a cómo lo hacen parte de las industrias culturales y la publicidad, es una lectura parcial. Esto se debe a que no reconoce cómo las mujeres pueden reapropiarse del estilo y usarlo como motor para su bienestar y empoderamiento. En el taller, las participantes buscan encontrar y potenciar una

sensualidad propia y orgánica, que consiste justamente en reconciliarse y sentirse bien con sus cuerpos, todo lo contrario a la complacencia con la que se comportaría una mujer cosificada. Se trata de ser en el mundo desde sus cuerpos y no desde una supuesta sensualidad imitada de los medios y la publicidad actualmente dominantes.

Desde el punto de vista profesional, es importante reflexionar acerca de la relevancia de la integración de los conocimientos aprendidos dentro de la carrera de Danza en la universidad con el *sexy style*. Lo aprendido dentro de la especialidad me ha permitido construir una metodología particular para el taller, la cual, además de servir para “enseñar” *sexy style*, permite, con intermediación de la sororidad, aportar al reconocimiento corporal y emocional de las mujeres que lo practican.

Como se ha mencionado anteriormente, la apropiación de herramientas de la educación somática me permitió generar una metodología que priorizara la consciencia del cuerpo y del movimiento, así como los espacios de reflexión entre las talleristas. Esto facilita el vínculo y la solidaridad entre las participantes en un espacio de mujeres, para mujeres y que se constituye como seguro y de mutuo cuidado: sororo.

Por otro lado, es importante señalar que esta investigación es solo un punto de partida: las cuatro herramientas mencionadas, si bien han sido esenciales para el desarrollo de este taller y espacio de investigación, no agotan el tema. De hecho, a lo largo de la recolección de datos de este trabajo, he descubierto, como investigadora de movimiento, nuevos recursos para seguir adaptando y mejorando la metodología del taller. Me gustaría profundizar en el aporte de la danza movimiento-terapia, la que

se basa en la comprensión fundamental de que, mediante la danza, los individuos se relacionan con la comunidad de la que forman parte, en mayor o menor medida; y que

pueden expresar al mismo tiempo sus propios impulsos y necesidades en el marco grupal. (Wengrower y Chaiklin, 2008, p. 29)

así como de la psicodanza que es “una técnica de psicoterapia de grupo, basada en la inducción de vivencias corporales a través del estímulo sonoro, que produce efectos específicos de transformación personal” (Medina, 1982, p. 15), y usar las herramientas de estas dos ramas para sumar y mejorar la dinámica del taller, quizá a modo de terapia, y considerar la posibilidad de implementarla en beneficio de programas sociales en los que se busque colaborar con mujeres, contenerlas y acompañarlas en el desarrollo de su autoestima.

Finalmente, esta investigación promueve y da valor a la experimentación en la danza. Como se ha señalado, la metodología del taller es producto del diálogo entre el saber y la técnica del *sexy style* con el saber, la técnica y la reflexión provenientes de la danza contemporánea. Fusionar los saberes de ambas danzas me facilita plantear y sostener una visión abierta a diversas posibilidades como investigadora. Por ese motivo, me siento muy contenta por haberme animado a compartir esta experiencia. En ese sentido, me gustaría cerrar estas conclusiones con una reflexión de Karina, una de las participantes:

“[...] creo que este no es solo un taller de baile, sino un taller de confianza, un taller de seguridad, de empoderamiento, de sentirse bien con uno mismo y creo que no sé si haya un taller igual, la verdad; no lo he visto. He visto muchas chicas que dictan *sexy dance*, pero siempre he visto el enfoque en “vamos a grabar la clase, coreográfico y todos nos vamos a ver lindos”. Entonces, no he visto a otras personas que se enfoquen en lo que tú te enfocas” (Karina).

Agradezco las palabras de Karina porque reafirman mi interés en seguir explorando caminos que continúen marcando la diferencia de este taller. De esa manera, esta nueva

metodología, que seguirá en constante construcción, podrá llegar a compartirse con más mujeres y a aportar de manera significativa a sus vidas y entorno.

A modo de epílogo

Si bien el presente documento ha sido producido entre octubre del 2019 y marzo del 2020, los ajustes finales se han hecho de forma posterior, en medio de la pandemia producida por la Covid-19.

Antes las medidas de distanciamiento social que han transformado drásticamente la forma de hacer y enseñar danza, siento que debo mencionar que releer el presente documento me ha generado una fuerte nostalgia. Es cierto que no sabemos cuando volveremos a reencontrarnos en salones de danza, cuando volveremos a sentir, desde el tacto, esa energía que desbordaba de cada persona en movimiento y cuando volveremos a realizar dinámicas cuerpo a cuerpo sin ningún miedo. Sin embargo, estas épocas también nos han llevado a movernos dentro de otros espacios, a conectar diferente, a innovar. Lo único claro en estos momentos es que, tanto en la vida como en la danza, es el movimiento lo que nos recuerda que estamos presentes en el aquí y ahora. Mi gratitud hacia el cuerpo y su infinita capacidad expresiva.

REFERENCIAS

Ayuntamiento de Córdoba. Escuela Municipal de Formación Feminista (s/f) Curso básico de empoderamiento y liderazgo: ¿Qué es eso del empoderamiento? Recuperado en:

http://eoeepsabi.educa.aragon.es/descargas/H_Recursos/h_1_Psicol_Educacion/h_1.2.Aspectos_sociales/2.4.Empoderamiento_y_liderazgo.pdf

Baz, M. (2009). Cuerpo y otredad en la danza. Recuperado en:

<https://coggle.it/diagram/WE2VaIZyTM1vEMpW/t/cuerpo-y-otredad-en-la-danza-margarita-baz>

Barragán, R. (2006). El eterno aprendizaje del soma: análisis de la educación somática y la comunicación del movimiento en la danza. Recuperado en:

<https://es.scribd.com/document/369832927/CUADERNOS-volumen-3-numero-1-06-Barragan-pdf>

Baz, M. (2009). Cuerpo y otredad en la danza. *Tramas* 32:13-30. *Academia*.

<https://studylib.es/doc/6953653/cuerpo-y-otredad-en-la-danza>

Botero, A. (2016). Sobre magia, sensualidad y belleza: procesos de subjetividad femenina, sororidad y empoderamiento a través de la danza del vientre en la Academia Anasi de Bogotá.

Recuperado en:

<https://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/12611/Sobre%20magia%2c%20sensualidad%20y%20belleza.%20Ángela%20Botero%20Cabral.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Calderón, E (2014). Universos y subjetividad. <https://www.redalyc.org/pdf/159/15936205002.pdf>

Castro, J y Uribe, M (1998). La educación somática: un medio para desarrollar el potencial humano. *Educación física y deporte, Volumen 20 #1* (p. 31-43).

https://pdfs.semanticscholar.org/be10/c8e53bf2fcd6c9e9f60bf24a47e5f9af03b8.pdf?_ga=2.91103962.190851667.1584839458-455526863.1584839458

Centre Dolors Piera d'Igualtat d'Oportunitats i Promoció de les Dones (s/f) Talleres por la igualdad. <http://www.cdp.udl.cat/tallers/index.php/es/glosario/item/92-cosificacion-de-la-mujer>

Díaz, A y Parra, D. (2017). La sororidad: Una necesidad para lograr el empoderamiento de la mujer y un camino estructural en los ámbitos académicos, laboral y político en Quintana Roo. <http://rasisbi.uqroo.mx/bitstream/handle/20.500.12249/1717/HQ1121.2017-1717.pdf?sequence=3>

Esteban, M. (2013). Antropología del cuerpo. Género, itinerarios corporales, identidad y cambio. Ediciones Bellaterra.

Expósito, D. y González, J. (2017). Sistematización de experiencias como método de investigación. <https://www.medigraphic.com/pdfs/espirtuana/gme-2017/gme172c.pdf>

Fort, O. (2015). Cuando danza y género comparten escenario. *AusArt Journal for Research in Art 3 (1)*. (pp.54-65)
<https://www.ehu.eus/ojs/index.php/ausart/article/viewFile/14406/13129>

Faust, Frey. (2011). The Great Art of Walking en Sebastian Grubb (Ed.), *The Axis Syllabus, Universal Motor Principles: Human Movement Analysis and Training Method*. p. 102.

Guber, R. (1991). La etnografía. Método, campo y reflexividad. Siglo Veintiuno Editores. S.A.

García, M. (1997). *En la danza en la escuela*, Barcelona, España: INDE.

Lagarde y de los Ríos, Marcela (2009). Pacto entre Mujeres Sororidad. Aportes para el debate. <http://www.asociacionag.org.ar/pdfaportes/25/09.pdf>

Medina, N. (1982) *Una terapia de contacto*. Buenos Aires: Argentina: Paidós.

Ministerio de Educación de Perú (MINEDU) (s/f) *Comisión sectorial para la transversalización de los enfoques*. <http://www.minedu.gob.pe/comision-sectorial/transversalizacion.php>

Nugent, M. (2016). *La mirada sobre el cuerpo de danza contemporánea*. Trabajo presentado en 11o Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias, Ensenada, Argentina. Recuperado de http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.7396/ev.7396.pdf

Riba, L. (2016). Memoriales de mujeres: la sororidad como experiencia de empoderamiento para resistir a la violencia patriarcal. *Franciscanum* N° 165, Vol. LVIII (pp. 225-262).

<https://revistas.usb.edu.co/index.php/Franciscanum/article/view/2189/1917>

Robles, C. (2020). *Construcción de la consciencia del espacio relacional en el performer desde las experiencias de ceder (yielding) en el Body-Mind Centering y la danza contacto improvisación: una investigación desde la práctica*.

http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/15683/ROBLES_LEÓN_CAROLA_LUCÍA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Wengrower, H. & Chaiklin, S. (2008). *La vida es danza*. Barcelona, España.: Gedisa, S.A.

Rodríguez, C. (2012). Reggaeton, mujeres e identidades. “Yo quiero bailar..., eso no quiere decir que pa’ la cama voy”.

<https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/bitstream/10469/5396/2/TFLACSO-2012CRM.pdf>

Rojas, N. (2004). Cosificación de la mujer en los medios de comunicación impresos en

Guatemala. http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/16/16_0445.pdf

Ruiz Bravo, P. (1997). *Una aproximación al concepto de género*. Lima: Cedoc.

http://perso.unifr.ch/derechopenal/assets/files/articulos/a_20180408_02.pdf

The Global Goals. (5 de julio del 2016). *WhatReallyReallyWant*

https://www.youtube.com/watch?v=sZQ2RUFd54o&feature=emb_err_watch_on_yt

Verger, A. (2016). Sistematización de experiencias en América Latina. Una propuesta para el análisis y la recreación de la acción colectiva desde los movimientos sociales.

http://www.cepalforja.org/sistem/documentos/sistemat_verger.pdf



ANEXOS

Anexo 1. Entrevista personal

Preguntas divididas en tres fases

FASE 1: Antes del taller

1. ¿Qué te motivó/impulsó a ser parte del taller del género *sexy dance*?
2. ¿Cómo te enteraste del taller?
3. ¿Qué era para ti el *sexy dance* previamente a empezar a tomar el taller?
4. ¿Cómo defines a una persona sexi (tanto a nivel externo como interno)? / ¿Se han generado cambios en esa definición personal que tenías antes una vez que has participado del taller?
5. ¿Te considerabas una persona sexi? / Si es que la respuesta fue afirmativa, ¿por qué?

FASE 2: Durante el taller

1. Dentro de lo que puedas recordar ¿qué sensaciones tuviste en tu primer día de clases?
3. ¿Sobre las dinámicas dentro de clases, recuerdas alguna que te haya marcado más que otras? ¿qué me podrías decir a partir de tu experiencia sobre ella? Con respecto a las caminatas, ¿cuánto crees que te ayudaron? ¿Cambió de alguna manera tu visión sobre esta actividad que practicamos de manera cotidiana?
4. ¿Qué me puedes decir sobre las dinámicas que hacíamos con las miradas?, ¿te ayudaron? ¿Sí o no? ¿Cómo?
5. Al realizarse las rondas de reflexiones, ¿qué me puedes decir con respecto a esos momentos compartidos? ¿Cuánta importancia crees que tienen?

- 6 Con respecto a la muestra que hacemos periódicamente, ¿qué piensas sobre esta?
¿Consideras que tuvo un impacto para ti dentro y fuera de clase? ¿Cuál sería este?
- 7 Con respecto a la capacidad de alumnas dentro del taller que tú sabes que es limitado (entre 7 a 10), ¿qué piensas de ello? ¿te sientes bien con ello o no? ¿sientes que ayuda o todo lo contrario?

FASE 3: Después del taller

1. ¿Qué herramientas consideras que brindó el taller dentro de tu vida cotidiana?
2. ¿Crees que el género *sexy style* les brinda herramientas a las mujeres que lo practican para desarrollarse dentro de su vida cotidiana?
3. Hay quienes creen que el *sexy style* cosifica a la mujer o la coloca como un objeto para el hombre. ¿qué opinas de este tipo de creencias? ¿Qué de cierto tiene?
4. ¿Por qué eliges este taller y no otros que se ofrecen dentro del mercado? Si piensas que es un método más terapéutico ¿por qué no tomar un taller de danza terapia?
5. Desde tu experiencia, ¿consideras que el taller que hemos hecho juntas es similar a otros?, ¿de qué tipo?, ¿en qué se diferenciaría de otros talleres de *sexy style*?
6. ¿De qué manera crees que se puede comunicar que el estilo *sexy style* puede ser útil para el empoderamiento y el autoconocimiento de las mujeres que lo practican?
7. ¿Recomendarías a otras personas tomar el taller? ¿A quiénes?, ¿a quiénes no?
8. ¿Qué le falta al taller? ¿Qué recomendaciones me harías a mí como pedagoga y también con respecto a la metodología aplicada?

Anexo 2: Ficha de consentimiento informado

Consentimiento informado para participantes de investigación

El propósito de esta ficha es obtener el consentimiento de los participantes dentro de esta investigación con una clara explicación de lo que se trata de obtener mediante esta. La presente investigación es conducida por **María Isabel Peralta Vidal**, de la **Pontificia Universidad Católica del Perú**. El objetivo de esta investigación es **sistematizar la propuesta metodológica del taller de *sexy style*, y su aporte en el desarrollo personal y empoderamiento de sus participantes.**

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder ciertas preguntas en una entrevista. Esto tomará aproximadamente 60 minutos de su tiempo. Lo que conversaremos durante estas sesiones se grabará, de modo que el investigador pueda llegar a transcribir después las ideas que usted haya llegado a expresar.

La participación dentro de esta investigación es estrictamente voluntaria y la información que se llegue a recolectar está siendo utilizada con la aprobación de cada participante quienes aprobaron el uso de sus nombres reales en este trabajo.

Si se tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer cualquier tipo de preguntas en cualquier momento durante su participación en él. De igual manera puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que ello lo perjudique en alguna forma. Si se encuentra con alguna incomodidad dentro de la entrevista, usted puede hacérselo saber al investigador y elegir no responder dicha pregunta. Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar de manera voluntaria de la entrevista de **María Isabel Peralta Vidal**.

He sido informada de que la meta de este estudio es identificar los aportes que traerá para el reconocimiento a nivel corporal y emocional de las participantes del taller de *sexy style*.

Me han indicado también que tendré que responder preguntas en una entrevista, lo cual tomará aproximadamente 60 minutos.

Reconozco que la información que yo provea para la mencionada investigación es estrictamente confidencial y no será utilizada por ningún otro propósito fuera de este estudio sin mi consentimiento. De la misma manera he sido informada de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto conlleve perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en esta investigación, puedo contactar a María Isabel Peralta Vidal al teléfono: 987 261 411.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando este haya concluido.

Nombre del Participante
(En letras de imprenta)

Firma de Participante

Fecha