

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DEL PERÚ**

**FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS**



Los principales mecanismos de cuidado aplicados en personas con hipertensión pulmonar, dentro del laboratorio de investigación artística: De adentro hacia afuera, basado en las metodologías del Body Mind Centering, con el fin de generar espacios de creación libres, seguros, sensibles y significativos

Trabajo de investigación para obtener el grado académico de Bachiller en Artes Escénicas con mención en Creación y Producción Escénica

presentado por:

***Adriana Valentina Brañez Brañez***

Asesora:

***Mariana Hare Perez Canetto***

Lima, 2021

## **RESUMEN**

El Body Mind Centering es una metodología aplicada en diversas áreas del conocimiento, entre estas se encuentra el de las artes escénicas. Permite a quien la practique, trazar una relación consciente y genuina con la respiración, su cuerpo y movimiento, generando muchos beneficios entorno a la salud física, emocional y psicológica. De esta manera, el BMC propone la construcción de una relación distinta con el entorno y con uno mismo. La presente investigación busca analizar cómo surgen los mecanismos de cuidado dentro de un espacio sostenido por el BMC para que así responda a cuestionamientos éticos de la práctica escénica y de esta manera se construya un espacio de creación seguro, sensible y significativo. El desarrollo de esta investigación se realizará a través de la observación y análisis de las sesiones del laboratorio titulado, De adentro hacia afuera.

## **ABSTRACT**

Body Mind Centering is a methodology applied in various areas of knowledge, among these is that of the performing arts. It allows those who practice it, to draw a conscious and genuine relationship with the breath, the movement and their body, generating many benefits around physical, emotional and psychological health. In this way, the BMC proposes the construction of a different relationship with the environment and with oneself. The present research seeks to analyze how care mechanisms arise within a space supported by the BMC so that it responds to ethical questions of the performing practice and in this way a safe, sensitive and meaningful creation space is built. The development of this research will be carried out through the observation and analysis of the laboratory sessions, From the inside out.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

|  |    |
|--|----|
| Introducción   | 4  |
| Capítulo 1: Identificación de las fuerzas  | 6  |
| Subcapítulo 1: Primera fuerza: Predisposición a compartir sentires   | 9  |
| Subcapítulo 2: Segunda fuerza: Presión y expectativa   | 12 |
| Subcapítulo3: Tercera fuerza: Auto disconformidad  | 13 |
| Capítulo 2: Toma de decisiones sobre el cuidado de las participantes   | 14 |
| Subcapítulo 1: Espacio de contención y validación  | 15 |
| Subcapítulo 2: Soltar expectativas y patrones  | 17 |
| Subcapítulo3: Auto examinarse  | 19 |
| Capítulo3: Evaluación de los mecanismos y la creación de un espacio de exploración espacio libre, seguro, sensible y significativo | 20 |
| Subcapítulo 1: Espacio seguro y libre  | 21 |
| Subcapítulo 2: Espacio sensible y significativo  | 23 |
| Conclusiones   | 26 |
| Referencias bibliográficas   | 27 |

## INTRODUCCIÓN

Hace 11 años le diagnosticaron hipertensión pulmonar a mi madre, enfermedad que la ha llevado a tomar decisiones que la ayuden a adaptarse a sus actividades diarias, de forma que le permita continuar con su vida. Unas de estas decisiones han sido el tener una vida más activa a nivel físico, lo cual le ha permitido, sentirse mejor física y emocionalmente. Pero en la actualidad, es cada vez más complicado realizar algún deporte pues la enfermedad se lo imposibilita. Por tal motivo, me vi incentivada a realizar un laboraotio, para mi tesis de licenciatura entorno a explorar nuevas calidades de movimiento en personas con hipertension pulmonar, las cuales sean más amigables para ellas. A partir de esto, se desprende el presente tema de investigación, en donde, analizaré cuestiones éticas, para el mejor desarrollo del laboraotrio.

El tema de la presente investigación es: Los principales mecanismos de cuidado aplicados en personas con hipertensión pulmonar, en el laboratorio de investigación/artístico: De adentro hacia afuera, basado en las metodologías del Body Mind Centering, con el fin de generar espacios de creación libres, seguros, sensibles y significativos.

La pregunta principal de esta investigación es ¿Cuáles son los mecanismos de cuidado y cómo se aplican dentro de un laboratorio de investigación artística, llamado De adentro hacia afuera, en participantes con hipertensión pulmonar, con el fin de generar espacios de creación libres, seguros, sensibles y significativos?

Para el desarrollo de la investigación es necesario describir cuatro conceptos claves: Body Mind Centering (BMC) hipertensión pulmonar, la ética del cuidado de Nel Noddings y dinámicas de grupo de Kurt Lewin. En el trascurso de los capítulos se expondrá detalladamente qué componentes de estos últimos dos conceptos han sido de utilidad para el análisis del presente tema de investigación.

En relación al Body Mind Centering (BMC), es necesario preguntarse, qué es y en qué consiste esta metodología. El Body Mind Centering (BMC) es un método vivencial el cual busca integrar mente y

cuerpo, a través de procesos anatómicos, fisiológicos y psicofísicos (Bainbridge, 1976). De esta manera se busca expandir las formas de movimiento de cada individuo.

En relación a la hipertensión pulmonar, esta es una enfermedad cardiovascular, la cual afecta a la arteria aorta, haciendo que se haga cada vez sea más angosta, de esta manera dificulta el proceso de respiración, provocando fatiga y dolor en el pecho.

Como investigadora, encuentro esta investigación muy importante, pues reflexiona sobre los cuidados, formas y decisiones que se han tomado a lo largo del laboratorio, para construir un espacio idóneo para las participantes. El interés por este tema surge, de mis propias preocupaciones, pues, al ser guía e investigadora, tenía una doble responsabilidad en relación a la investigación. El de velar por el cumplimiento de mis objetivos de investigación (investigadora) y el de acompañar, sostener y guiar a las participantes (guía) Considero que esta investigación aborda y relaciona temas éticos con el quehacer de la investigación escénica. Campo de estudio que está en crecimiento, por lo cual esta investigación aporta conocimientos que pueden llegar a ser de suma utilidad para otras generaciones de investigadores del campo de las artes escénicas, en específico en el trabajo desde las artes escénicas aplicadas a personas con alguna enfermedad o condición física y/o de salud, todo esto desde el enfoque somático, en específico desde el Body Mind Centering (BMC).

Por otro lado, la motivación principal de esta investigación es mi madre, pues ella convive con esta enfermedad, la cual ha cambiado su vida totalmente; del mismo modo, me interesa abordar esta investigación desde el movimiento porque siempre me ha interesado la danza, pero sobre todo el poder realizarla desde un espacio íntimo y de sanación.

Para poder responder la pregunta de investigación, primero plantearé qué se entiende por mecanismos de cuidado, cuales son los principios éticos que guiarán la investigación y qué aspectos del Body Mind Centering (BMC) se han desarrollado en el laboratorio.

Luego en el primer capítulo se observará las dinámicas de equipo y autocuidado que surgen en la relación guía-participantes. En relación a esto he planteado tres ejes de observación: las relaciones interpersonales, consciencia de autocuidado y el espacio de compartir los sentires finales. Desde estos espacios desarrollados dentro del laboratorio pretendo analizar y dar respuesta al primer punto que conforma mi pregunta de investigación.

En el segundo capítulo se analizará y pondrá a prueba qué mecanismos de cuidado he elegido como guía e investigadora del laboratorio. Primero se observará e identificará qué mecanismos surgen con más frecuencia y a qué responden, para luego aplicarlos y ver cómo las participantes responden a estos, en relación al movimiento, emoción y sensaciones.

En tercer lugar se evaluará la aplicación de estos mecanismos, en relación a la creación de un espacio idóneo para la exploración de las participantes en el laboratorio. Para esto he planteado tres ejes principales: impacto en el movimiento, impacto en la autopercepción y sentir y por último se analizará los componentes que conforman este nuevo espacio de exploración. De esta manera busco y espero poder responder la pregunta que guía esta investigación.



## CUERPO DEL TRABAJO

### Capítulo I: Identificación de las fuerzas

En primer lugar, considero importante mencionar la estructura general del laboratorio, el cual está dividido en tres módulos, tres semanas por módulo y dos sesiones por semana. Por otro lado, la estructura de cada sesión estaba compuesta por tres momentos específicos: Compartir inicial (sentires personales y presentación del tema de la sesión), exploración somática y compartir final. En el primero, las participantes compartían su sentir, físico y emocional; del mismo modo, se les presenta lo que vamos a ver en la sesión. Luego pasamos a la parte de exploración somática, la cual se basaba en el proceso de visualización y en la exploración libre del movimiento. Por último, compartíamos lo que hemos visto y sentido durante la sesión.

En el presente capítulo, pretendo identificar y analizar, en primer lugar, las diversas dinámicas de grupo en las sesiones anteriormente descritas, para luego analizar el surgimiento de las dinámicas de cuidado dentro del laboratorio. Para lograrlo, relacionaré el material surgido con los siguientes conceptos: didáctica en artes escénicas, ética del cuidado y dinámicas de grupo.

En primer lugar, centraré mi análisis en cómo son las dinámicas de grupo: de donde surgen, qué necesidades responden y qué beneficios surgen. Esto es relevante pues permitirá entender cómo surgen las dinámicas de cuidado. Del mismo modo, analizaré la responsabilidad ética que he tenido dentro de este proceso artístico, al ser guía e investigadora. Analizaré los mecanismos de cuidado que han sido más relevantes dentro del proceso de exploración de las participantes y en la creación de un espacio de exploración seguro, sensible y significativo. Todo esto en relación a los cuestionamientos éticos del quehacer del artista escénico.

A continuación mencionaré, lo dicho por Kurt Lewin, en relación a las dinámicas de grupo, pues esta concepción es la que sostendrá la investigación. En relación a los estudios

sobre las dinámicas de grupo, es interesante mencionar lo comentado por el grupo de investigación Parte Hartuz (2014) en relación a cómo se entiende la palabra dinámica. Quienes la entienden como fuerza, en ese sentido se puede entender la construcción de las dinámicas de equipo como una continua relación de fuerzas, en donde el aspecto emocional y las relaciones interpersonales juega un rol decisivo dentro del colectivo (Hartuz, 2004). Por último, rescato lo dicho por Parte Hartuz, en relación a las dinámicas de grupo:

Buscar la eficacia de los grupos, perfeccionar el funcionamiento para construir un nuevo orden social, formar a figuras mediadoras entre grupos y conocer por medio de la observación el funcionamiento de los pequeños grupos, así como crear técnicas que ayuden a hacer funcionarlos de manera más eficaz (Hartuz, 2004).

Considero que esta forma de entender las dinámicas de grupo me ha permitido identificar cuáles son las fuerzas surgidas en el desarrollo del laboratorio y cómo estas lo han modificado, construyendo un espacio más seguro, de escucha y de contención.

Por otro lado, en relación al concepto de didáctica en artes escénicas, lo considero necesario, pues si bien dentro del laboratorio no me posiciono como educadora, sino como guía, en el desarrollo del mismo, las formas de relacionamiento entre guía-participantes se asemejan a las de educadora-educandas. Lo considero así porque en el transcurso del laboratorio, les he proporcionado una serie de temáticas para explorar y observar, ha habido un cambio en ellas, tanto emocional como físico y han ganado nuevos conocimientos en áreas que antes desconocían. En relación a esto rescato lo dicho por Figueroa y Zuleta (2014) en *El vínculo del par educador-educando y la formación del carácter*:

El fundamento educativo es el perfeccionamiento de la personalidad a través del fortalecimiento del carácter, expresado en la actitud vital con que se afronta el día a día. Formar personas sensibles e inteligentes, positivas y correctas, con equilibrio moral e intelectual, es la misión educativa a la cual contribuye la capacitación específica. (Figueroa y Zuleta, p.35).

En relación a la cita, he podido ser testigo de un cambio positivo en ambas participantes. Esto lo he visto expresado en cómo se auto perciben, en las nuevas actividades que pueden realizar y en la aplicación de lo visto en el laboratorio, en su día a día. Todo esto ha contribuido en el fortalecimiento de la personalidad de cada una de las participantes. Más adelante expondré ejemplos específicos para observar cómo esto se ha dado.

Del mismo, me basaré en *El papel de la didáctica en la educación artística*, para sustentar cómo las dinámicas de equipo y de autocuidado surgidas dentro de este laboratorio, responden a requerimientos éticos dentro del quehacer escénico. Del mismo modo, darían algunos ejemplos de cómo se construye una didáctica en artes escénicas, respetuosa, coherente y amigable.

En relación a la ética del cuidado, me centraré en lo dicho por Nel Noddings, sobre cómo concibe al ser humano. Según esto Noddings sostiene:

La ética del cuidado entiende al ser humano como un ser en relación, rechaza la idea de un individuo ensimismado y solitario. El sujeto humano no está cerrado en sí mismo, sino vinculado a una realidad social y a otros seres humanos. No es absolutamente independiente y necesita a otros en situaciones de carencia o vulnerabilidad. También necesita que se le reconozca en el resto de situaciones y que los otros den significado a sus acciones y a sus proyectos. Además, las acciones humanas involucran a otros, es decir, las acciones de una persona o grupo de personas aumentan o limitan las posibilidades de acción de las demás personas.

De esta manera busco analizar cómo lo surgido dentro del laboratorio y las decisiones que he tomado entorno a esto, responden a lo presentado por Noddings, centrando mi análisis en la idea de que el ser humano no es un ser solitario y ensimismado y en el rol que juega el otro en relación a dar significado a las acciones realizada por el individuo.

### **Subcapítulo I: Primera fuerza: Predisposición a compartir sentires**

A continuación, mencionaré y analizaré cuales han sido los factores por los cuales ha surgido la primera fuerza: **Predisposición a compartir sentires.**

En el transcurso de este módulo, se hicieron visibles, aspectos que generaban tensión. Según la teoría de Lewin (1965), estos aspectos de tensión, son las fuerzas, las cuales rigen el comportamiento de un grupo determinado. En relación al laboratorio he podido identificar tres de estas, las cuales han sido determinantes para la generación de dinámicas de cuidado.

La primera era la predisposición a compartir sentires; la segunda, la presión y expectativa generada por participar en un laboratorio de artes escénicas y la última es la auto disconformidad por cómo estaba guiando las exploraciones. Estas tres fuerzas han generado que se desarrollen tres mecanismos de cuidado en específico, los cuales han permitido que las participantes puedan desarrollar su potencial, sentirse cómodas y generar un espacio de composición escénica.

En relación a la primera fuerza, me gustaría mencionar que siempre separé un espacio para el dialogo (al inicio de las sesiones) sin embargo, nunca lo pensé como un espacio que podría durar más de 15 minutos o que tal vez no durase nada.

En primer lugar, considero que esta fuerza surge gracias a la naturaleza del BMC, de la cual surge dos factores principales: movilización de sensaciones/sentimientos y espacio para compartir lo vivido. Del mismo modo, surge de lo mencionado por Noddings, quien comenta que el ser humano no es un ser solitario sino que busca estar en constante relación con un otro. El BMC invita a quien la practique a congregarse su atención y consciencia en el momento presente, en su respiración, procesos corporales y en su ser integral terapeuta (Body Mind Centering, 2020). De esta manera, se concibe el cuerpo como un ente viviente y no como un recipiente inerte. En relación a esto es relevante mencionar lo dicho por Almeida en *Body-Mind Centering e o sentido do movimento em (des)equilíbrio: Princípios e técnicas elementares, na criação em dança, pela, poética, nas linhas dançantes de Paul Klee:*

En BMC, la investigación fundamental enfatiza la comunicación entre el cuerpo y la mente, a través de la articulación de los diferentes sistemas corporales, que son: óseo, orgánico, celular, muscular, nervioso, embrionario, fluido, entre otros. Igualmente, se

trata de cómo esta integración entre sistemas afecta la organización, articulación y complementariedad de experiencias en la relación entre la parte y el todo del ser humano, haciendo que el individuo sea considerado un sujeto psicofísico somático y no un objeto disponible para el estudio del movimiento humano (Almeida, 2010, p.5)

En relación a esto, el hecho de pasar por una experiencia de carácter introspectivo, posiciona a la persona en un espacio vulnerable, el cual permite movilizar fibras sensibles de la persona, espacios de miedo, pero también de sanación, espacios que pueden llenar de orgullo a la persona que lo experimente; y por ende deseos de contarlo y compartirlo con su entorno.

El laboratorio me ha permitido ser testigo de esto, por lo cual quisiera mencionar lo compartido por Diana Rosendo, participante del laboratorio. Diana comentaba que gracias al laboratorio ella se ha animado a salir sola a caminar. Ella no realizaba antes esta actividad porque le generaba miedo y ataques de pánico, pero gracias a lo experimentado en el proceso de visualización, ella tiene ahora herramientas para poder calmar su respiración, controlar su cuerpo y poder caminar libremente. A continuación cito lo afirmado por Diana:

“Cuando me daba miedo, miraba al cielo e imaginaba todas las imágenes mentales de la semana,... entonces seguí caminando... Llegué a mi casa y mi recuperación fue rápida” “Yo combine la marioneta (era yo) con los hilos y con el cielo (del cielo salen los hilos, que están jalando la marioneta) así fue como pude bajar mi nivel de miedo, hoy que estuve sola”

Lo mencionado por Diana (marioneta, hilos y cielo) son imágenes surgidas y exploradas desde el movimiento, durante las sesiones. Esto le ha permitido generar una relación mente-cuerpo más consciente, lo cual la ha llevado a movilizar espacios sensibles;

y finalmente, entrar en un proceso de sanación en relación a la actividad de caminar. Esto demuestra una gran evolución en Diana y considero que es natural el deseo de compartirlo.

En relación al segundo factor, espacio para compartir lo vivido, es un momento en donde las participantes pueden, si lo desean, expresar cómo se han sentido, qué han experimentado, qué han descubierto, etc. Este es un espacio libre, de escucha y contención; por ende, no se les obliga a las participantes a contar su experiencia. Esto, ocasionó, que hubiera sesiones en donde su participación era mínima, pero otras en donde no. Esto me llevó a preguntarme ¿Por qué a veces no quieren participar? ¿Qué debería cambiar para que sientan que este espacio es seguro? ¿Qué estoy haciendo mal? ¿En dónde ajusto? ¿Qué debo de repetir? ¿Debo hacer algo?, etc. Es importante recordar que, al estar sucediendo cosas en el interior de las personas, es decir se están movilizand o emociones y sentimientos, existe siempre un material que puede ser compartido, pero también uno que puede ser muy íntimo. Entonces mi pregunta central se reduce a ¿Cómo las incentivo a compartir su experiencia sin llegar a ser invasiva? Considero que estos dos factores construyeron la primera fuerza originaria de cambio y de generación de dinámicas de cuidado dentro del laboratorio.

### **Subcapítulo II: Fuerza 2: Presión y expectativa**

A continuación mencionaré y analizaré cual ha sido el principal factor que originó la segunda fuerza: **Presión y expectativa** por participar en un laboratorio de artes escénicas.

Considero que el principal factor es la relación entre arte y belleza. La polémica de qué cosa es arte, es un dilema latente; del mismo modo, la idea de que el arte tiene que ser bello, es una concepción que, gracias a las corrientes contemporáneas, ha ido perdiendo peso e importancia. Quisiera rescatar lo mencionado por Arthur C. Danto en *Estética después del fin del arte: Ensayos sobre Arthur Danto*. Quien rechaza la concepción de estética y sostiene que para un mejor entendimiento del arte, es necesario la filosofía; del mismo modo sostiene que no basta y/o hasta no es necesario, el sentido de estética para hacer arte. De esta manera, Danto sostiene que el arte necesita de una teoría para su existencia. Estas afirmaciones resuenan mucho con mi práctica como artista escénica y en específico con el espacio de creación surgido dentro de mi laboratorio, el cual está sostenido por una investigación previa.

Considero que la primera vez que identifiqué esta fuerza, fue en una sesión en donde mi madre comentó que ella siempre buscaba la armonía en sus movimientos y por parte de Diana, cuando manifestó que ella prefería no abrir los ojos porque si no se iba a ver e iba a corregir su movimiento. Estos primeros comentarios me llevaron a cuestionar ideas cómo, ¿Qué hace algo armonioso? ¿Cuál es la percepción que Diana tiene sobre su movimiento, que siente que tiene que corregirlo? ¿Cómo mi madre entiende la palabra armonía? Etc.

Por otro lado, un factor que ha potenciado esta fuerza, es la experiencia de vida, cultura y costumbres de cada participante, en ese sentido rescato dos momentos. Entorno a mi madre, ella ha estudiado danzas folclóricas, danza árabe y flamenco; en relación a este último, dentro de los espacios de exploración, era posible observar el movimiento característico de las manos, el cual si bien era muy suave y armónico, no terminaba de ser amigable y genuino para mi madre. Entorno a Diana, ella a raíz del diagnóstico de su enfermedad, potenció una práctica que siempre la ha hecho pero que ahora ha tomado más fuerza, la cual es la necesidad de **corroborar la información**. Ella lo llamaba el “síndrome de googlitis”, pues recorría a Google para validar o descartar algo. Esto influyó en la primera parte del laboratorio, pues al abrir los ojos en las exploraciones, saltaba esta necesidad de corroborar si el movimiento que estaba haciendo está bien o no.

Considero que el ser consciente de esta fuerza y de los factores que la potencian, me ha permitido reforzar algunos momentos, encontrar los medios para distender otros, dar énfasis en algunas indicaciones, etc. La explicación de los mecanismos que he empleado, la daré en el desarrollo de los siguientes capítulos.

### **Subcapítulo III: Fuerza 3: Auto disconformidad**

A continuación mencionaré y analizaré cuales han sido los principales factores que han hecho surgir la tercera fuerza: **Auto disconformidad**.

En primer lugar, he podido identificar que un factor relevante es el cómo me estaba posicionando frente a las participantes. Para poder explicar este punto es relevante mencionar que mi asesora ya me había comentado que tenía que posicionarme como una artista escénica,

más no como una experta en BMC, pues mi formación ha sido desde las artes escénicas. Si bien empecé el laboratorio con esta idea presente, recién en el trascurso del mismo he podido asentarme como una artista escénica y desde allí guiar el laboratorio. Considero que el haber estado un poco confundida entorno a esto me ha llevado, en un momento, a darle mayor importancia a los hallazgos entorno a aspectos psicológicos, que a los escénicos, lo cual ha podido afectar mi postura ética como artista. Por otro lado, no me permitía aplicar libremente los conocimientos adquiridos a lo largo de mi carrera, los cuales han estado enfocados, por interés propio, a herramientas de composición, dirección en danza- teatro y análisis del movimiento. Esto ocasionaba que me quedara sin herramientas para el momento de exploración, pues en su mayoría usaba las del BMC.

En relación a la importancia de tener claro el rol y la intención con la que empiezas un espacio de creación, me gustaría citar lo mencionado por Cathie Caracker, quien afirma que lo más importante es tener un objetivo claro en relación a los principios del BMC y cómo estos contribuirían a la educación en danza. “Tengo cuidado de tener muy claro la intención y dirección del trabajo.” (Caracker, 1994, p.6). (Traducción propia).

En segundo lugar, considero que otro factor por el cual ha surgido la tercera fuerza, es el hecho de que tenía una prisa interna, la cual no me permitía brindarles un espacio de exploración somática plena, debido a que aceleraba los momentos importantes y no les daba el tiempo para procesar las invitaciones que les hacía entorno a explorar, sentir o visualizar algo en específico. El poder hacerme consciente de ambos factores: cómo me posiciono y la prisa interna, me ha permitido extender momentos específicos, contar con más herramientas de exploración y soltar mis propias expectativas.

## **Capítulo II: Toma de decisiones sobre el cuidado de las participantes**

En el siguiente capítulo se explicará y analizará el surgimiento de diferentes dinámicas de cuidado durante el desarrollo del laboratorio, las cuales buscan responder a las necesidades de las participantes y a los requerimientos de un espacio de exploración artístico, seguro, libre y de contención.

En relación a lo anterior, es necesario tener presente lo dicho por Kurt Lewin (1965), sobre la influencia del entorno en las personas. En la teoría de campo de Kurt Lewin postula que las personas no son un agente pasivo ante los estímulos de su entorno, sino que los individuos actúan subjetivamente al modo en que ellos perciben esos estímulos, la interacción del individuo con el ambiente es lo que genera los cambios dentro de este proceso dinámico, tanto individual, así como en el de los grupos (Lewin, 1965).

Sobre lo dicho en la cita anterior es necesario preguntarse ¿Cómo ha sido el entorno de las participantes durante el laboratorio? ¿Qué características ha tenido? ¿Bajo qué estímulos han estado expuestas? ¿Cómo es un entorno basado en la metodología del BMC? Lo dicho por Kurt Lewin y las preguntas surgidas a raíz de esto, me ha permitido escoger, ajustar y modificar la aplicación de las dinámicas de cuidado.

### **Subcapítulo I: Espacio de contención y validación**

A continuación expondré qué acciones realicé para la creación un Espacio de contención y validación ha contribuido en el desarrollo y desenvolvimiento de las participantes. El siguiente subcapítulo responde a la primera fuerza.

Al darme cuenta que existía una predisposición por parte de las participantes en contar y compartir su sentir, pero que esto se podía dar, en ocasiones, con mucha fluidez y en otras no. Me planteé algunas preguntas, las cuales han sido guías en la construcción de esta dinámica de cuidado.

En relación a la siguiente pregunta ¿Qué debería cambiar para que sientan que este espacio es seguro? Considero que lo principal es iniciar este proceso de investigación con la consciencia de construir un espacio de validación. En relación a mi experiencia, si bien nunca tuve una intención consciente de juzgar alguna sensación, sentimiento o experiencia de las participantes, sí hubo alguna ocasión en donde puse en duda o cuestioné algún comentario hecho por ellas. Considero que esto pudo haber sido el motivo principal por el cual, en las primeras sesiones del laboratorio no compartían mucho su sentir. En relación a la importancia de validar las emociones y sensaciones, me gustaría citar lo mencionado por Leslie

Greenberg, Robert Elliott y Alberta Pos en *La terapia focalizada en las emociones: Una visión en conjunto*. Entorno a esto, los autores mencionan que:

Se ha demostrado que los clientes con baja regulación emocional se benefician tanto de la validación y del aprendizaje de la regulación de la emoción, como de las habilidades para tolerar el malestar (Linehan, 1993). El proveer un ambiente seguro, validante, de apoyo y empático ayuda a aliviar el poco regulado malestar que se genera automáticamente (Bohart & Greenberg, 1997) y ayuda a fortalecer el self. (Greenberg, Elliott, Pos, 2015, p.5)

Una vez de que fui consciente de la importancia de construir un espacio que valide sus emociones, me pregunté: ¿Qué herramientas aplico para generar un espacio así? Y sobre todo volvió a mí la pregunta principal que sostiene esta dinámica de cuidado, ¿Cómo las incentivo a compartir su experiencia sin llegar a ser invasiva? Estas preguntas me han permitido aplicar diversas herramientas en el transcurso de las sesiones, y así identificar cuales han contribuido mejor a la construcción de este espacio. A continuación mencionaré algunas de las herramientas aplicadas y cuales han sido las más relevantes.

En primer lugar, decidí dejar que el momento de compartir inicial, dure lo que tenga que durar. Es decir, dejé de preocuparme por su extensión, para esto decidí que en todas mi sesiones iba a haber un espacio vacío, el cual me permitió soltar las tensiones y les permitió a las participantes compartir su sentir. Este espacio vacío tenía una extensión de 30 o 40 minutos como máximo.

Por otro lado, decidí escuchar y contener las emociones y sensaciones que las participantes compartía, evitando re interpretarlas. Considero que, en un contexto como este y desde la posición de artistas escénicos, tomar una actitud más pasiva permitirá adoptar una actitud más genuina, más sincera y que responda a los conocimientos que verdaderamente manejamos; pues el intentar interpretar algo, podría adentrarnos a un campo de la psicología humana, del cual no somos expertos.

Teniendo en cuenta ambos factores, el poder darles un mayor tiempo para el compartir de sus sentires y no interpretar sus emociones y/o darles un significado; me ha

permitido generar un espacio de escucha, validación y contención sin llegar a invadir y habitar espacios sensibles.

Finalmente, considero que el último factor para el desarrollo de esta dinámica de cuidado, es la importancia de tener clara nuestra posición como artista escénico, este punto lo concibo como un eje transversal, cuya influencia afecta a diversos factores, acciones y momentos del desarrollo del laboratorio. Por ejemplo, en relación al factor de no interpretar sus emociones, me ha permitido tomar esta actitud más pasiva y no caer en interpretaciones, las cuales pueden responder al trabajo de un psicólogo. Del mismo, el tener claro nuestro rol y posición como artistas escénicos nos permitirá ser conscientes de la implicancia, responsabilidad, límites e influencia en relación a los participantes del laboratorio; de esta manera, podremos responder a sus necesidades de una forma más ética y sincera

## **Subcapítulo II: Soltar expectativas y patrones**

A continuación, mencionaré cuales han sido las acciones que me han permitido **Soltar las expectativas y patrones** pre existentes, tanto de las participantes como las mías. Este subcapítulo busca responder a la segunda fuerza.

En primer lugar, considero que el identificar la existencia de una fuerza, como la de las presiones y expectativas que podría conllevar el participar en un laboratorio de artes escénicas, me ha permitido tomar acciones desde el inicio del mismo. Es así que desde la segunda sesión conversamos sobre la apertura contemporánea que existe sobre lo que se considera danza o no. Decidí contar experiencias personales y traer citas detonadoras, más que ahondar en estudios complejos los cuales podría no ser del interés de las participantes, además de que no es el objetivo del laboratorio.

En relación a esto, les traje una cita de Pina Bausch, la cual dice: “No estoy interesada en cómo las personas se mueven, sino qué es lo que las mueve”. Del mismo modo les conté sobre la labor de Kinesfera Danza, empresa social que busca generar espacios para personas con y sin discapacidad; les comenté mi experiencia directa como bailarina sin discapacidad, cómo me relaciono con mis compañeros con y sin discapacidad, cómo generamos un espacio

de danza, lleno de significado y experiencias propias y cómo buscamos validar cualquier tipo de movimiento y de expresión corporal.

Otra acción importante ha sido el uso de consignas, muchas de estas fueron expuestas a modo de “acuerdos de trabajo” en el consentimiento informado, entre las más relevantes están: “cualquier movimiento es válido”, “si necesitas parar, hazlo”, “escucha a tu cuerpo”; “este es un momento para ti” y “si necesitas cerrar los ojos para no distraerte, hazlo”. Esto les ha permitido, soltar la tensión y las expectativas generadas, por el hecho de estar en un laboratorio de artes escénicas, en específico de danza, lo cual les generaba la idea de que sus movimientos tenían que ser “bonitos” “armónicos” y/o de una forma en especial. Del mismo modo, otra consigna que surgió durante el laboratorio es “recuerda que estas en un espacio de juego y exploración, por ende, nada está mal ni bien”. A partir de esto, las participantes sintieron mucha mayor libertad y se sentían como niñas jugando. En relación a esto mi madre comentó: “El sentir que estaba jugando me dio mucha libertad”. (Cita extraída de la sesión N° 10).

Por último, todo lo anterior mencionado, si bien ha estado al servicio de las participantes, me ha permitido como guía, recordar soltar mis propias expectativas, como, por ejemplo: el deseo de que en cada sesión surja alguna corporalidad nueva, que realicen movimientos que antes no habían hecho, que puedan visualizar lo que les propongo, que su relación con la respiración mejore, etc. Nuevamente considero de suma relevancia el tener claro nuestro rol como artistas escénicos, el cual está en un proceso de investigación, por lo tanto, tiene que estar abierto y preparado para los múltiples cambios y resultados que pueden presentarse en el camino, y que tal vez no eran los esperados. El ser conscientes de cómo nos posicionamos y cuál es nuestro rol dentro de la investigación nos va a permitir construir un espacio más coherente, sostenible y seguro para las personas que nos acompañan, como para nosotros mismos.

### Subcapítulo III: Auto examinarse

A continuación, mencionaré algunas acciones que me han permitido realizar el ejercicio de **Auto examinarse**, el cual ha sido clave y base de muchas otras mini acciones de cuidado. Esta dinámica responde a la tercera fuerza.

Como lo menciono en el capítulo anterior, considero que la principal razón por la que surgió la fuerza de auto disconformidad, fue la de no tener claro mi rol/posición frente al laboratorio. La me llevó en un inicio, a sentirme poco cómoda con mi desenvolvimiento como guía.

En relación a esto, tomé dos decisiones, la primera era cuestionarme constantemente quien era dentro de la investigación y en función a esto, cuales eran mis responsabilidades, mi influencia, mis límites, etc. La segunda era ser mi propia crítica, para esto tomé el tiempo de sistematizar la información como un espacio de auto examinación; de esta manera, me cuestioné cómo podía mejorar la experiencia de las participantes, la cual responda y esté alineada a cuestiones éticas.

En relación al primer punto, rescato lo dicho por Alejandro León Cannock (2019) en *¿Más allá del bien y el mal? Anotaciones sobre la ética de la investigación artística*, quien afirma que el daño psicológico causado por una investigación sin regulaciones éticas, podrían causar peores consecuencias que uno físico. Del mismo modo, quisiera citar una cita que León realiza sobre Michaud:

¿Solo hay que pedir permiso a una persona cuando se le va a introducir un tubo o se le va a sacar un trozo de piel, o se le va a dar un fármaco nuevo? y ¿Qué pasa cuando como ocurre en las Ciencias Sociales, no nos introducimos en su cuerpo físico sino en su mente, sus sentimientos, sus deseos, sus valores, su alma, su espíritu como se quiera llamar? ¿Acaso no es una “intervención” sobre una persona? ¿No es una intromisión en su intimidad, como para permitirnos no deliberar sobre la utilidad de esa investigación para los sujetos o la sociedad? ¿Para no hacerle ver los riesgos y beneficios y a pedirles autorización para hacerlo? (Michaud, citado en León, 2019)

De esta manera, el ser consciente de la influencia que puede tener mi rol de investigadora en las vidas de las participantes y el realizar el ejercicio de auto examinación, me permitió tomar acciones específicas, como: generar un espacio de calma, dando más espacios al silencio, empleando más herramientas detonadoras de creación y siendo concisa con las indicaciones que daba; de esta manera las participantes desarrollaran los ejercicios propuestos, a su tiempo, ritmo, forma, estilo, etc. Poco a poco han adquirido más autonomía en relación a su movimiento, lo cual les ha permitido crear secuencia de movimientos, improvisar, no juzgarse y bailar libremente. En relación a la importancia de la autonomía, rescato lo dicho en *Autonomía: principio ético contemporáneo* por Díaz (2009) en Mazo (2011) quien afirma que la autonomía es el ejercicio de libertad. Así el ser humano es libre de pensar, dudar, sentir, entender, comprender, crear, construir, actuar y ser sí mismo; pero siempre respetando la libertad del otro. Con el transcurso de las sesiones he podido ajustar las dinámicas de cuidado y así observar cómo se ha ido construyendo un espacio libre y que respeta la autonomía del otro.

Para finalizar este capítulo, es necesario mencionar que, si bien las dinámicas de cuidado han sido un gran pilar para el surgimiento de un espacio de exploración seguro, sensible y significativo; no ha sido solo esto lo que ha permitido este desarrollo. El contar con una estructura, temas, actividades y objetivos claros, antes del inicio de cada sesión, ha sido un factor relevante, el cual ha ido de la mano con las dinámicas de cuidado surgidas en el transcurso del laboratorio.

### **Capítulo III: Evaluación de los mecanismos y la creación de un espacio de exploración espacio libre, seguro, sensible y significativo**

En el presente capítulo se analizará el impacto e influencia de las tres dinámicas de cuidado expuestas en el capítulo anterior. Para el mejor entendimiento se analizará en las cuatros características de este espacio: libre, seguro, sensible y seguro. Para lo cual, se expondrán momentos específicos de las sesiones y se trazarán puentes con algunas de estas características.

## Subcapítulo I: Espacio seguro y libre

En relación a la creación de espacio seguro y libre, rescato el cambio a nivel físico de las participantes, la evolución en cómo se relacionan con el movimiento. En relación a la experiencia de Diana, es necesario comentar que ha habido dos cambios significativos, los cuales son la apertura de su cuerpo hacia el espacio y rol de su mirada.

En relación al primero, es necesario mencionar que al inicio del laboratorio, las exploraciones de movimiento de Diana se movían en una esfera muy pequeña y siempre en un nivel bajo; es decir, sus movimientos se mantenían muy cerca a ella y permanecía echada boca arriba. Los factores por los cuales esto ha sido así, son múltiples, pero mencionaré los más relevantes. En primer lugar está, **la relación de Diana con su cuerpo**, la cual estaba basada en miedos y desconfianza, la cual la llevaba a realizar pocos movimientos. Esto se manifestaba en diversos comentarios de Diana. Por ejemplo: en la segunda sesión las invité a ponerse en cuatro puntos de apoyo y Diana manifestó que esa indicación la tensó porque siempre ha creído que sus muñecas no tienen fuerza. En relación a esto Diana comentó, “Estaba muy tranquila, pero en un momento estaba tensa porque siempre he tenido la idea en mi cabeza que no tenía fuerza de mis manos y como cuando estaba en cuatro puntos de apoyo, sentía que podía perder el equilibrio”.

En otra ocasión, trabajamos desde la movilidad de la columna vertebral, por lo cual los principios y consignas de la sesión estaban guiados a flexibilizar el movimiento. Al final de esta sesión, Diana comentó “Mi espalda cuando nos acostamos en el piso, sentí que estaba más alineada, algo que noté fue que mis codos, muñecas y tobillos los sentía oxidados porque cada vez que los movía sonaban”. Así mismo Diana dijo que tal vez esto era así porque no solía mover esas partes de su cuerpo.

Por último, en relación al rol de la mirada de Diana, al inicio esta jugaba un papel de juez, por lo cual Diana prefería no abrir sus ojos. Esto se sostiene en que Diana tiene la necesidad de corroborar la información, en relación a esto comentó “Desde que me enfermé, no solo me enfermé de hipertensión pulmonar, sino de algo que yo llamo síndrome de

googlitis. Todo lo que yo sentía en mi cuerpo, yo lo buscaba en Google” por lo cual, dentro del laboratorio, esta necesidad de corroborar cierta información, la trasladaba a su mirada.

Gracias a las dinámicas de cuidado aplicadas dentro del laboratorio, las cuales son: crear un espacio de contención y validación, soltar expectativas y auto examinarse. Diana ha logrado superar estas dificultades. Es así que desde la sesión N° 13 Diana se aventuró, por iniciativa propia, a explorar su movimiento en otros niveles (medio y alto) lo cual conllevó una mayor apertura de su cuerpo en el espacio. Del mismo modo, Diana ha encontrado nuevas formas de relacionarse con su movimiento, desde la flexibilidad, torcer y desequilibrio; lo cual la ha llevado a explorar nuevas cualidades de su movimiento. Por último, Diana ha logrado integrar su mirada desde un espacio de compañía, si bien aún existe un poco de vergüenza y eso podría paralizar su movimiento, esto no es así. En relación a esto Diana comentó en la sesión N°18 “mi mirada me resulto amigable, estoy más acostumbrada a verme. Simplemente era como una mirada de acompañamiento, sin estar corrigiendo nada, sino estar fluyendo con el movimiento”.

Del mismo modo, en relación a la experiencia de mi mamá ha habido un cambio significativo, el soltar patrones de movimiento. Mi madre llegó al laboratorio con muchos patrones pues ha llevado clases de danza de diversos estilos, lo cual la condicionaban a moverse bajo estos patrones y su cuerpo se resistía a soltarlos. El patrón más resaltante era la influencia que tiene de la música árabe y del flamenco, lo cual hacía que moviera sus manos respondiendo a estos estilos de baile. Si bien es necesario abrir un espacio de validación y contención, por lo cual, nunca le prohibí que haga estos movimientos, sí la invité a que explore otros (gracias a las acciones básicas de Laban y a las consignas empleadas).

Mi madre se ha permitido soltar estos patrones en la sesión N° 18 en donde, desde iniciativa propia, exploró otras formas de moverse. En relación a esto, mi madre comentó “Traté de romper los estereotipos que yo tengo del árabe y del flamenco, con las manos. Son un patrón ya establecido y traté de cambiarlo un poco, intenté desde mis piernas”. Lamentable no pude ver cómo evolucionó esto pues el laboratorio duró 20 sesiones.

Por otro lado, es relevante mencionar que las participantes han sido co-creadores del espacio de composición pues ellas han elegido qué quieren ponerse, cómo quieren que su espacio se vea y qué canción les gustaría que suene. Decidí que esto sea así porque me parece lo más idóneo para la creación de un espacio que debe ser de ellas, del cual ellas puedan apropiarse, pues lo que está emergiendo dentro del mismo, nace de espacios sensibles e íntimos. Del mismo modo, decidí conversar con ellas si deseaban que la muestra final sea cerrada o abierta, pues no creo que debo decidir por ellas, el hecho de mostrar una exploración que se sostiene de un proceso en el cual han surgido diferentes temas personales. Considero que, el darme cuenta del rol que cumplo en esta investigación, el cual es de una investigadora-guía me ha permitido tomar decisiones que responden de una manera ética a las necesidades de las participantes, del laboratorio y las mías.

## **Subcapítulo II: Espacio sensible y significativo**

En relación a la creación de un espacio sensible y significativo, considero relevante mencionar algunos momentos en donde, las participantes han compartido cómo el laboratorio ha influenciado en su día a día. Del mismo modo, mencionaré las relaciones establecidas entre lo surgido en el laboratorio y aspectos personales.

En relación a la experiencia de Diana, rescato lo que compartió en la sesión N° 15 en la cual contó que había podido salir a caminar solar, sin padecer un ataque de pánico. Esto gracias a que puso en práctica las imágenes visuales surgidas en el proceso de visualización del laboratorio. De esta manera, se imaginó que desde el cielo salían unos hilos, los cuales se amarraban a sus extremidades y la conducían hasta su casa. Dentro del proceso de visualización, Diana recurría al cielo pues es un espacio que le genera paz y los hilos fueron parte del ejercicio de exploración del patrón de la radiación umbilical, el cual lo exploramos para generar integridad en el movimiento.

Considero que esto ha sido posible gracias a que Diana ha interiorizado el proceso de visualización, el cual se ha podido realizar de forma plena, gracias a que pude auto examinar mi desenvolvimiento como guía, pues al inicio del laboratorio, los espacios de visualización no duraban mucho. En relación a esto, ambas comentaron, en la sesión N°19 que les gustaba

que el espacio de visualización durara de 30 a 40 minutos pues les permitía realizar el proceso de visualización de tal forma que luego les permitiese moverse sin fatiga.

En segundo lugar, quisiera rescatar los comentarios de Diana y mi madre entorno a la práctica del BMC. Diana comentaba en la sesión N°8 que algo que le ha dado el laboratorio es que ahora puede controlar más sus emociones. Diana comenta “ahora me detengo, respiro, muevo cualquier parte de mi cuerpo, así sea mis ojitos, en ese momento en que la emoción está llegando a mí. Siento que cuando yo hago eso, mi corazón en vez de palpar tan fuerte, baja” “yo lo asocio al laboratorio, porque es el único cambio que he hecho. Yo tengo la misma vida, el mismo trabajo estresante, la misma cosa, pero la perspectiva ha cambiado, porque estamos más conscientes, porque estamos explorando el cuerpo”.

Del mismo modo, mi madre comentó en la sesión N° 8, que el laboratorio le está permitiendo encontrar ese movimiento que sea amigable para ella. En relación a esto, mi madre comentó “no es tanto suprimir el movimiento sino ver cómo te vas a mover, analizar la calidad de nuestros movimientos”.

Por último, considero relevante mencionar las relaciones establecidas entre lo surgido en el laboratorio y aspectos personales. Ambas relaciones surgieron en la sesión N° 8 en donde vimos imágenes de árboles, pues buscaba que esto impulsara su movimiento. Al finalizar la sesión Diana comentó que el poder explorar desde el movimiento de las raíces y ramas de los arboles le recordó a un árbol viejo de su país, el cual le hace recordar a sus pulmones porque ella tiene el tronco bronquial grueso y el árbol tiene dos ramificaciones bastante gruesas, las cuales ella las relacionaba como si formaran el pulmón derecho e izquierdo. En relación a eso Diana comentaba que este árbol tiene la capacidad de regenerarse, por más viejo que esté, pues en invierno bota todas sus hojas y en primavera vuelve a florecer. Esto lo asocia mucho al proceso regenerativo que pueden tener sus pulmones, lo cual, en relación a su enfermedad, la llena de esperanza.

Por otro lado, mi madre comentaba que estas imágenes de los árboles, le hizo recordar a un mándala que ella está dibujando y pintando en la pared de su cuarto. El cual ha ido tomando forma, según lo comentado por mi madre, de forma inconsciente. Actualmente ella puede ver reflejado su sistema respiratorio en el mándala. En relación a esto mi madre

comenta, “Lo asocié con el mándala que estoy haciendo, me di cuenta que estaba buscando de manera inconsciente las ramificaciones. Lo asocié con la vida, la naturaleza y belleza.”.

Es interesante e importante identificar y darles un espacio de reflexión a estas asociaciones pues reflejan el impacto que está teniendo la práctica en diversos aspectos de las vidas de las participantes. Considero que esto responde a la primera dinámica de cuidado, la cual estuvo orientada a construir un espacio de contención y validación de las experiencias de las participantes. Finalmente considero que esto responde a la creación de un espacio sensible y lleno de significados, los cuales cobran sentido al momento de explorarlos desde el movimiento en el espacio.



## CONCLUSIONES

Considero que el poder darles un espacio de contención y validación a las participantes, en donde puedan expresar su sentir, ha sido de suma relevancia para la formación de lazos afectivos, de empatía y de confianza. Lo cual ha dado como resultado final, el que las participantes puedan ver el momento del laboratorio como un espacio de liberación, relajación y disfrute.

Todo lo anterior mencionado, más allá de los hallazgos en relación a aspectos escénicos, ha hecho posible que las participantes, puedan mejorar la relación que tienen con su movimiento, el cómo se auto perciben, han podido superar miedos, ha aumentado su capacidad respiratoria y de recuperación; y en general les ha traído grandes beneficios a nivel emocional, psicológico y fisiológico. Si bien estos no son mis campos de estudio, me alegra saber que esta investigación ha contribuido en estos aspectos.

La creación de un espacio de exploración sensible, seguro, libre y significativo, ha sido posible gracias a las diferentes dinámicas de cuidado aplicadas en el laboratorio, siendo el eje transversal de las tres dinámicas, la importancia de tener claro cuál es el rol del investigador escénico dentro del laboratorio. En este eje se sostiene y cobra sentido todas las acciones tomadas, las cuales responderán a las necesidades surgidas y así estarán alineadas a los principios éticos del artista escénico.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Almeida, A. (2010). *Body-Mind Centering e o sentido do movimento em (des)equilíbrio: Princípios e técnicas elementares, na criação em dança, pela, poética, nas linhas dançantes de Paul Klee.* (Tesis doctoral). Universidade estadual de Campinas instituto de artes, Campinas

Caracker, C. (s,f). *Body-Mind Centering® as a somatic approach to dance education.*

Danto, Arthur, C. (2018). *Estética después del fin del arte: Ensayos sobre Arthur Danto.* (s.l.): Antonio Machado Libros.

Figuroa, M. y Zuleta, E. (2014). *El vínculo del par educador-educando y la formación del carácter.* Venezuela: Artículso arbitrados.

.Greenberg, L., Elliott, R., Pos, A. (2015). *La terapia focalizada en las emociones: Una visión en conjunto.* (s.l.): Revista de psicoanálisis y psicoterapia.

León, A. (2019). *¿Más allá del bien y el mal? Anotaciones sobre la ética de la investigación artística.* Lima, Perú: PUCP.

Lewin, K. (1965). *Teoría de campo en psicología social.* São Paulo: Pioneira, 1951.

Mazo, H. (2011): *Autonomía: principio ético contemporáneo.* Colombia: Revista Colombiana de Ciencias Sociales.

Noddings, N. (2002). *Educating moral people. A caring alternative to character education.* New York: Teachers College Press.

Parte Hartuz. (2004). *Dinámicas de grupo: “Dinamización de metodologías y procesos para la democracia participativa”.* (s.l): Urtxintxa Eskola.