Relatoría del Taller

CONSTRUCCIÓN DE UN COMÚN: TEJIENDO CONFIANZAS, COMPARTIENDO NARRATIVAS Y PREGUNTAS DESDE LO COTIDIANO

Fechas:

- Sesión 1: Martes 19 de noviembre

- Sesión 2: Jueves 21 de noviembre

Intensidad Horaria: 8 horas

Facilitadoras: Docente-orientadora con experiencia en arteterapia y trabajo comunitario y Lina Betancur (Moderadora)

1. **Descripción del Taller (presentado por la docente orientadora)**

Título: construcción de un común: tejiendo confianzas - compartiendo narrativas y preguntas desde lo cotidiano

Modalidad: Presencial tipo Laboratorio

Intensidad horaria: 8 horas

Desarrollo del trabajo

Sesión 1. Martes, 19 de noviembre.

Introducción

La sesión comienza con una presentación por parte de la moderadora, quien habla del sentido del curso y, en particular, de este segundo módulo y su vínculo con los procesos territoriales y comunitarios. Al respecto, plantea que este momento viene a acompañar y complementar los procesos que ya se vienen dando en la Red, pero sumando herramientas para fortalecer los procesos en perspectiva personal y en relación con lo comunitario, más allá de la formación en artes en sí misma y los demás recursos que ya existen. Lo que, en principio, se busca es tener un proceso de acompañamiento a quienes forman para que potencien los diálogos de saberes con el entorno, con eso que los procesos comunitarios del territorio, tienen y pueden aportar.

Luego, presenta a la docente-orientadora. Ella tiene formación de base en la psicología y estudios de posgrado en educación y desarrollo humano, además una destacada trayectoria en trabajo con comunidades desde el arteterapia y la educación.

Encuadre

La propuesta de la profesora para este encuadre, según su propio guión se centra en construir confianzas en este espacio, más allá de los hechos ocurridos o por ocurrir. Y tiene como plan trabajar sobre los siguientes asuntos:

- Se valen los silencios (escucha no participante)
- La invitación es a jugar
- El juego cambia el mundo y se puede cambiar en una baldosa
- Dejar fluir las narrativas que emerjan hoy sabiendo que ese es sólo uno de mis rostros
- Lo que pasa aquí se queda aquí
- Es tarea de todas, sostener el encuentro
- Nos jugamos imágenes propias para seguirnos el rastro y auto pillarnos individual y colectivamente

Al comenzar con el encuadre, la docente-orientadora, anota que hay un punto de partida central que la llevó a ella de la psicología a la educación y desarrollo humano y el trabajo con comunidades en territorio y es la idea de implicarse para explicarse. Es decir, estar ahí para poder comprender y, luego, poder explicar. Anota que una de los elementos principales del trabajo que adelanta y de lo que quiere hacer en este taller es reflexionar sobre la importancia, o no, del trabajo artístico en la comunidad y sus territorios. De su parte, en particular en este trabajo, quiere aportar en potenciar las capacidades de quienes participan en sus formas de relacionarse con la ciudad, a partir del fortalecimiento de su concepción de lo comunitario.

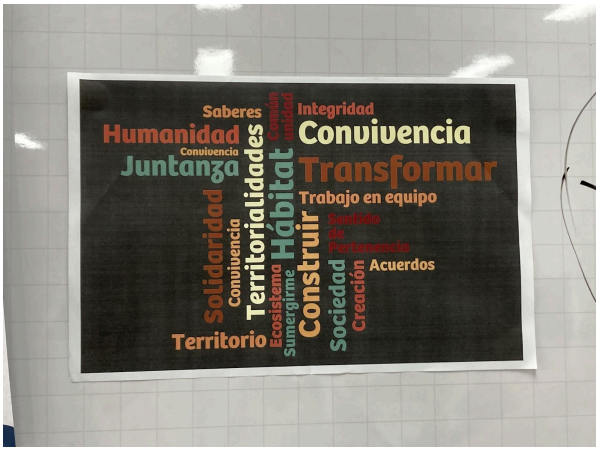
Apunta además que tiene altas expectativas respecto al trabajo que se va a realizar y que tiene presentes algunas cosas como punto de partida: en primer lugar, me parece importante que se hagan relaciones, entonces este trabajo estará acompañado por la relación. Como segundo asunto, habrá un trabajo práctico en el que se podrá o no compartir algunos asuntos personales, pero si alguien regala algo personal a este grupo y no desea que quede en las memorias, lo dice para excluir la historia. También se pretende que en este ejercicio se intente un poco romper muros entre público y público; hasta donde se pueda, romper barreras y poner cosas afuera.

Ahora, retomando el tema de lo comunitario, la docente-orientadora plantea que le gusta mucho la palabra implicación y, sobre todo, la idea de implicaciones en el trabajo en comunidad y sobre ello, lo primero que anota es que el trabajo en comunidad no existe, aclara que simplemente las personas se juntan en ciertos territorios a hacer cosas bajo ciertos intereses, por ciertas necesidades. Muchas veces, se hace algo comunal, pero en últimas lo que se busca es conseguir casa y una vez la casa está, ya no más, yo no tengo

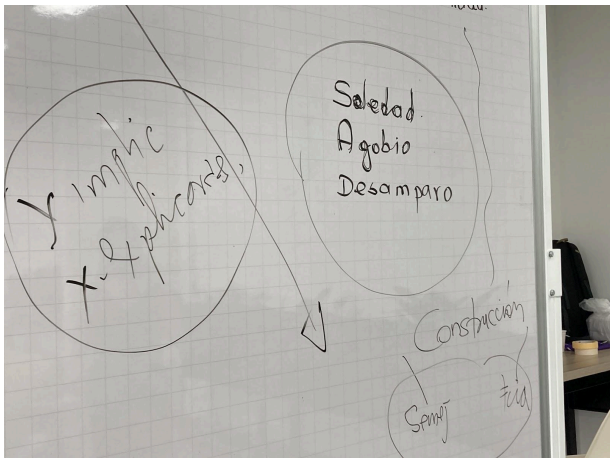
nada más qué hacer con ese grupo de personas que, tal vez, en el fondo si están buscando tener un derecho.

Luego, continúa anotando que “lo común es una construcción que hacemos permanentemente” y es en ese ejercicio práctico que se construye lo común. Luego, plantea que lo común existe en dos perspectivas: lo que nos hace semejantes y los que nos diferencia, y eso lo que nos dice es que estamos implicados. Es decir, en la construcción de lo común es importante que pasen dos cosas: implicarnos y explicarnos; pero a partir de la vida, de la experiencia. Cuando nos implicamos, en grupo, para construir comunidad, requerimos tener una experiencia y hoy se tratará de experimentar algunas cosas a partir de unas actividades.

La docente orientadora explica que supo que habían escrito algunas palabras en una actividad con el módulo anterior y las retoma porque le interesan las palabras dichas y las organiza en un papel pegado en el tablero. Es decir, en el tablero hay un papel impreso con palabras que representan sensaciones y situaciones humanas, dichas por los participantes la semana anterior. Pide que cada quién recuerde la palabra dicha, la cuide y la tenga para que, al final, se diga qué se lleva de esta experiencia.



Además de ello, la profesora ha escrito otras palabras en el tablero, estas son: soledad, agobio, desamparo



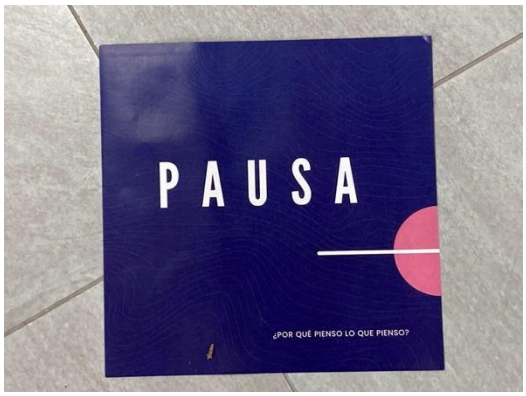
La docente explica que estas últimas son pensadas a partir de lo que se habló la semana anterior y que quien no haya escrito porque no estaba, puede escribir ahí abajo.

Respecto a esos tres sentimientos, la docente anota que en la actualidad las personas tenemos una relación fuerte con la tecnología y que esa experiencia, incluso en términos del cuerpo, termina ocupando mucho tiempo, pero además, se convierte en una relación de secretos: lo que está ahí y lo que se hace ahí es casi una experiencia íntima, individual (se hace en el baño, en la silla) y termina siendo casi un secreto. Y apunta que es necesario repensar eso porque hay ahí una amplia fuente de soledad, de agobio y desamparo; luego, anota que es necesario desmontar un poco la idea de que la depresión, los miedos, las angustias que se tienen hoy, que la soledad, el agobio y el desamparo son muy individuales, desamores, porque eso es producto de un contexto social y cultural en el cual estamos viviendo. Y eso es importante tenerlo claro porque aunque la rabia, el dolor y esos sentimientos, aunque son del ámbito de privado, también requieren extenderlos y ponerlos en lo público “porque muchas estamos afectadas” y lo que se asume es que eso tiene vínculo con la idea de que como humanas somos frágiles y que la fragilidad es inevitablemente humana.

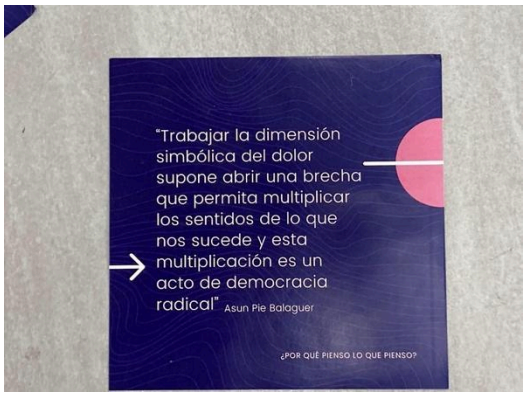
Se reitera la idea que ese tipo de sentimientos y sensaciones, no son invento propio, sino una construcción dada en el contexto social-cultural. Y claro está que aunque hay procesos dolorosos, como el cuidado de los adultos enfermos, porque allí también hay un cuidador a quien hay que cuidar, no implica que la fragilidad sea la descripción de la condición humana. Es decir, una persona en silla de ruedas no es frágil por su situación, porque esté en silla de ruedas, sino porque socialmente se ha construido como frágil. Con ello, pasa algo similar a cuando decimos, todos los hombre o todas las mujeres y nos ponemos en ese asunto de generalizar, la fragilidad es generalizada y cuando generalizamos, perdemos la vista de la otra)aclara la docente que habla en femenino, refiriéndose a la o las personas). Y termina planteando que cuando dejamos de lado la generalización y nos implicamos, le ponemos a la otra rostro, que no es solo la cara sino toda la historia que se trae.

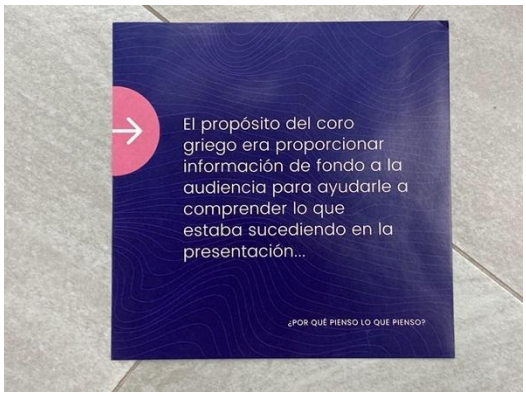
Provocación inicial: *El privilegio de la pausa*

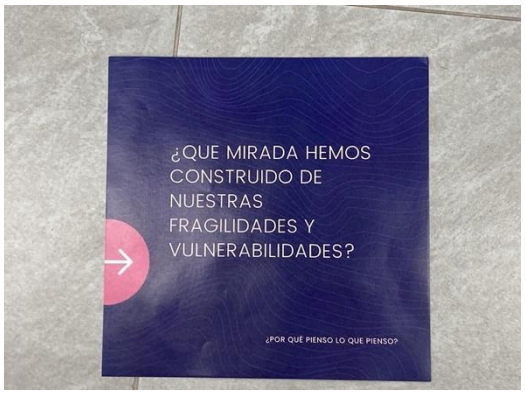
La docente plantea la idea de que es un privilegio poder contar con un espacio para la pausa, para bajar la intensidad de la marcha. Y como inicio a ese espacio de pausa, pide a alguna persona que pase a leer, unos carteles que están en el piso, en el centro del salón.











Un participante lee en voz alta los carteles que están en el piso.

La primera anotación se da sobre el segundo cartel, que hace referencia al juego de los escondidijos y de la situación de salvación final y su denominación: salvar al combo, a la

gallada, al equipo. La docente anota al respecto que ello, reitera la invitación a implicarse para explicarse.

De nuevo, una participante se levanta y, en un tono más reflexivo, comienzan de nuevo la lectura de los carteles en el piso y esta vez, también lee la frase que cierra cada uno de estos: ¿Por qué pienso lo que pienso?

Ante la lectura La docente-orientadora retoma la idea de trabajar la dimensión simbólica del dolor, anotando que ese ejercicio supone abrir un espacio que “permite multiplicar los sentidos de lo que nos sucede” y que ello constituye un acto de democracia radical.

Luego, sobre el siguiente cartel, la docente-orientadora, plantea que el propósito del coro griego era proporcionar información a las personas para ayudar en la comprensión de lo que sucedía en la representación que se hacía.

Allí, la docente, ante el último cartel, referido al enjambre o la barra, (Un dos, tres por mí y por todo el enjambre, ¿por qué pienso lo que pienso?), plantea que, incluso, algunos de los elementos que se trabajan en este taller, fueron construidos por un equipo, compartiendo ideas; un equipo que se implicó.

La docente-orientadora plantea que hará preguntas y pide que quien quiera responder lo haga. (y que se presenten manteniendo la mirada). Además, reitera que la idea de hoy es que se pongan en el plan de hoy, que fluya. Dice que tenemos muchos rostros, que cada día podemos tener un rostro, pero que hoy se podrá dejar ver esos rostros, los rostros de hoy. Y termina anotando que “construimos palabras propias para el autobrillo”.

Se plantea que cierren los ojos y entra la idea de la pausa
A continuación, la docente-orientadora propone deshacerse de todo lo que tengan y que se pongan cómodas, que se sienten en los isquiones, que apoyen el piso pélvico, que relajen los músculos, que suelten las tensiones.

A continuación, ide que se acomoden sentados derechos con el piso pélvico pegado a la silla, relajamos los músculos, se revisa que toda la musculatura esté relajada, se deben soltar la tensiones. Ahora, se tratará de hacer conciencia de la respiración “hacer consciente la respiración por 4 veces con el propio ritmo, inspiró en 5, retengo en 4 y expiró en 7 u 8. Detenerme en los latidos del corazón, sentirlos, hacerme consciente de mi cuerpo.”

La profe lee algunas pautas, referidas a la construcción del aquí y el ahora, respirar en el aquí y el ahora. Hacer el silencio necesario para que las ocurrencias, sensaciones y pensamientos que aparecen al ponerme frente a mis fragilidades, vulnerabilidades y aquello que me hace sufrir y me genera dolor. Dejo que lleguen, que se revelen, me doy el permiso de detenerme en ellas y hacer un pare y sostenerlas, darles existencia… me pertenecen… Estamos aquí y ahora... Así, mi cuerpo está a la altura de mi imaginación…

que espere lo que pueda esperar, ahora lo importante acá es saber esperar y construir confianzas para hacer un común entre nosotras.

Recoger este momento, independiente de lo que haya sucedido antes, será sobre este momento.

Al finalizar, pide a las personas que escriban sobre lo que pasó, sobre las sensaciones, los pensamientos que aparecieron durante el ejercicio. Hoja en blanco y lápiz o lapicero: tomó en cuenta mis ocurrencias y escribo a manera de título uno de mis aspectos vulnerables… elijo una de las ocurrencias y la subrayo como título.

Provocación 2: *el juego del balanceo*

Desde su propuesta, la docente-orientadora plantea hacer grupos y que durante el desarrollo del juego, se puede los ojos cerrados y los brazos y manos pegadas al pecho, quienes reciben cuidan, deben pararse haciendo la palanca necesaria con las piernas separadas una adelante y otra atrás.

La idea es recibir y dejar ir.

Mientras se desarrolla el juego, desarrolla el juego hay mucha risa y ruido cuando cada participante pasa al medio, pero mientras se avanza en el juego aparece el silencio; al cambiar roles, vuelve a aparecer el ruido y la risa, luego vuelve y amaina.





Para la siguiente etapa del juego, se propone cerrar el círculo, pegar los hombros y una persona en la mitad para que sea balanceada. De nuevo, al comienzo de cada turno, ruido; luego silencio.

Al final, la profe invita a escribir sobre sensaciones, percepciones y otros obtenidas al realizar el juego.

Provocación 3

> Al comprender y recoger las situaciones, ubico el rasgo común entre todas las que ubiqué y me pregunto: ¿Cómo me relaciono con estas situaciones? ¿Cómo me veo? Me conecto con las historias y situaciones que llegaron al ubicar los aspectos comunes de las varias historias. Es una construcción desde mi singularidad. Salgo de la anécdota y construyó una imagen con mi cuerpo, que dé cuenta de esa fragilidad. De aquello que en este aquí y ahora me hace vulnerable

Provocación 4: *construir una imagen*

El presupuesto de la docente-orientadora, propone que “cada participante explora y va acercándose a la manera de expresar su vulnerabilidad en una acción. Sin palabras. La construye a manera de una imagen, experimentando hasta que tome cuerpo y se sienta a gusto. Esta exploración se va haciendo colectiva, necesitamos contar con las otras personas participantes para apoyar la construcción.

Para la acción podemos contar con otros cuerpos, la idea es no recurrir a objetos. Vamos a acotar la acción, hasta convertirla en una imagen. Lo más importante es partir de las sensaciones que nos evoca esa vulnerabilidad o fragilidad. Cuando ya la tenemos, la practicamos, hasta apropiarse.”

En el desarrollo, la docente-facilitadora comienza a hablar sobre las fragilidades e invita a preguntarse sobre las situaciones de fragilidad, las sensaciones de fragilidad y hablar de ello, más allá de la anécdota.

Un participante interviene y plantea que hay situaciones que son diversas, pero el rasgo de fragilidad vuelve a aparecer. Se construye al otro para que me haga sentir frágil.

La profesora invita a que hablen sobre las fragilidades, sobre las vulnerabilidades. A socializarlo, pide construir la imagen, pasar al frente y presentarla. Buscar una imagen que permita compartir la fragilidad.

La profe hace el ejemplo y hace una pose que para ella significa su fragilidad. Cada quien debe crear un rasgo, gesto, postura que represente su fragilidad. Luego, con ello, se puede reflexionar, se puede retomar. La posibilidad de que el cuerpo también cuenta la fragilidad sin necesidad de palabras.

Es una provocación.

“les voy a regalar una imagen”: la profe levanta el brazo izquierdo con el puño cerrado... la cuarta vez del movimiento, la mano está abierta.

Pregunta de participante... ¿Profe: es una imagen que permite salir en momentos de agobio?

La profe no habla de representar, sino de presentar ese miedo, esa fragilidad.

Sale al frente una participantes y la profe da la instrucción: salir en silencio, pensar y presentar con el cuerpo su miedo, su vulnerabilidad.

Lo que se quiere acá es contar lo que le pasa al cuerpo cuando se es vulnerable. Vas a pensar cómo le cuento a este grupo de personas, con mi cuerpo, mi vulnerabilidad.

La participante gestualiza el volar del avión y gestualiza llorar.

La docente-orientadora anota que va a pasar cada una y hará su pose, luego, al final, se hará una colectiva.

Participante A: se sienta con los pies estirados y los recoge, uno a uno, dos veces; los abraza

Profe: La atención es importante, ver con cuidado a la otra persona, para comprender la imagen.

Y así continua. En la tabla a continuación, se puede leer una descripción de cada imagen:

Persona	Imagen	Palabras	Resonancias
A	Se sienta con los pies estirados y los recoge, uno a uno, dos veces; los abraza.	temor, respiración, decisiones, miedo, salivar, comodidad, intención, está pensativo y no sabe si quedarse así o cambiar…	No hay lugar seguro. (En su resonancia canta La Cigarra)
B	Toma una silla alta y se sube a la silla en cuclillas y simula avizorar a lo lejos, se baja de la silla, se mete debajo de ella y sigue observando	huir, vigilante, encontrar, varias perspectivas, recogiendo, emoción, miradas, perspectivas.	huir, mirar.
C	Señala con el brazo derecho a un punto fijo, luego hace un gesto de rechazo con ambos brazos y mira a su derecha		
D	Se para con los pies inestables y se deja caer	desconfianza, decisión, caída, dolor, adaptarse, desconectar, muerte	muerte

E	revolea el saco, lo pone en sus espalda y se pone en cuclillas		
F	da algunos pasos sonriendo, se toma el rostro y camina lento; vuelve a mirar (sin tanta sonrisa) y se vuelve a tapar.	tristeza, darse cuenta, realidad	
G	Se pone en cuclillas, se tapa la cara con los brazos entrecruzados	Imposibilidad, desesperación, cuidado, dolor, mirando por una ventanita, culpa, obsesión	escafandra
H	gira sus dedos alrededor de su cabeza y se levanta la tapa, luego hace de mimo.	Consecuencia, dominar, juicio, miedo, barrera, quitarse algo de encima, ni siquiera imaginar	
I	levanta un pie, como haciendo equilibrio y comienza a caminar dando la imagen del caminante en la cuerda floja.	concentración, malabarista, cuerda floja, llegar a la meta, apego, cautela, decisión, a pesar de todo	apego, desapego, equilibrio, cuerda floja
J	Gestos de preocupación, risa, enojo alrededor de los carteles del centro del salón.		
K	camina en un círculo muy pequeño con gesto de angustia y, eventualmente, se detiene y hace gesto de preguntarse.	circunferencia, cielo, paso a paso, confianza, ciclo, y para dónde, hacerse preguntas, , y ahora qué	Repetirme
L	hace un rostro de preocupación/angustia y se tapa el rostro con el cuello de su saco.		
M	sale del aula, entra corriendo... y en su recorrido, mirando a muchas partes, hace gestos diferentes		
N	Correr, detenerse y rostro de angustia (retrocediendo).	Impedimento, nieve, límite, choque, impulso, barrera, detenerse	

O	levanta su brazo derecho, lo pone hacia adelante, intenta agarrar algo y se detiene con cara de decepción.	inalcanzable, postura, reacción, tensión, tomar acciones, decidirse, encontrar	tensión
P	recrea la situación de ansiedad, hiperventilación y uso de su inhalador.	Ansiedad, temor, respirar, agobiante, muleta, alivio	
Q	gesticula el comienzo de una obra desde su punto de directora de orquesta (pero algo no suena)	Expectativa, desengaño, darse cuenta, iniciativas, abrir y cerrar	
R	salta repetidamente intentando agarrar algo, no lo logra.	posibilidades, todavía la suerte, perseverancia, aguante, ¿llegará?, frutos	
S	camina y se detiene ante cada una las demás personas participantes mirando fijamente a los ojos; vuelve al centro, se acuesta toma un niño y se pone en posición fetal.	Lindo estilo. mirada, selección, socializar, intimidad, buscar, detenerse y cuidar, acompañar, corazón	todas resuenan, todas…
T	posición fetal.	reposo, un alto en el camino, imponer	
U	Revisa elementos de trabajo, ve la hora en el celular. y gesticula angustia.	agobiado. soltar el control, abrumado, reacción, posturas, no está en mis manos	
V	abraza, levanta mirada y brazo derecho al cielo, se tapa sus oídos.		
W	gestos faciales con sonrisa médica, respiración, exhalación. Es como si sostuviera la respiración	Obtener, expectativas, satisfacción.	Alivio, tranquilidad
Z	Gestualiza el volar del avión y gestualiza llorar	angustia, desespero, frustración, desilusión, constancia, esperanza, pesadumbre, incertidumbre, anhelos, peso en el cuerpo	esperanza

Provocación 5

El plan inicial de la docente plantea que “cuando ya las imágenes se han logrado y apropiado, cada una, se presenta frente de todas las demás participantes, es una presentación de la imagen que toma cuerpo en mí, de fragilidad o vulnerabilidad, a menara de un cuadro, sin palabras ni explicaciones. La presentación se hace desde el escenario y detrás está el grupo, atendiendo la imagen.

A manera de coro, las que observan la imagen, la aprehenden y la aprenden, regalándole percepciones, sensaciones, emociones que asocian a esta situación. Es importante cuidar NO DAR CONSEJOS, NI FRASES DE AUTOAYUDA, NI OPINIONES, NI INTERPRETACIONES, NI DEAS. LA INVITACIÓN ES A IMPLICAR LA IMAGEN y expresar lo que me evoca desde los sentidos, los efectos corporales que me suscita para amplificar la imagen y potenciarla.

Luego, de los regalos vía las palabras, la “dueña” de la imagen, canta:

“Uno dos y tres por mí y por todo el enjambre” …

Cada una de las imágenes es replicada por el coro, todas hacemos la imagen corporal cuidando de ser lo más fieles posibles, para que quien la construyó se vea en el espejo. Este sigue siendo un ejercicio de CORO, como el de las palabras.”

En el desarrollo de esta parte, la docente-orientadora plantea que ahora viene un regalo: cada quien va a compartir la imagen, de nuevo, con palabras, pero no es la descripción de la imagen sino compartir con palabras sensaciones que permitan que la imagen se amplíe, que crezca.

Las demás, vamos a regalar sensaciones, percepciones y palabras que le permitan a la persona caminar con esa imagen. También que pueda generar a las personas preguntarse.

A continuación, la docente cuenta que cuando veía las imágenes, recordó algo: mi hijo, que ahora tiene 32, una vez pidió un permiso y no se lo dimos y se fue zapateando al cuarto y tiró la puerta. El papá lo fue a regañar y no quise que le impidieron la rabia (pues es una sensación), luego hay límites (dañar la puerta implica pagarla). Lo que busqué es que hubiese diálogo familiar. “Me desautorizas” (relaciones de poder)

Se plantea pararse al frente, se presenta de nuevo la imagen y las demás personas hablarán de las sensaciones, las percepciones.

Cada uno pasa, comparte su imagen, los demás mencionan palabras sobre las sensaciones que esa imagen deja y la menciona; seguido, la personas que compartió la

imagen menciona cuál o cuáles de ellas le resuenan. (Estos comentarios de las demás y las resonancias están registradas en la tabla).

Provocación 6: *escritura*

Terminada la ronda, la docente-orientadora propone un ratito para escribir, escribir notas que permitan conectar con la otra sesión… conectar lo de hoy. Entonces, escribo sobre los regalos que recibí del coro y del espejo, en mi hoja de trabajo.

Finalmente, se plantea que para estos días cada una se haga cargo de su imagen, pero ahora mismo, llevar su imagen por este espacio e ir formándose para presentarla en un lugar acá mientras cada quien presenta la suya… y se repite, se sostiene y se deja que cuente la historia.

Sesión 1. Jueves, 21 de noviembre.

Encuadre y recapitulación

El desarrollo de esta primera actividad parte de la idea de que el juego cambia el mundo y el mundo cambia en una baldosa… se propone dejar fluir la emociones. Esta actividad consiste en hacer consciente la postura del cuerpo, a través de un ejercicio de respiración, posicionamiento de una postura correcta y relajada, respiración consciente y pausada; y atraer a la momento pensamientos y las emociones que siento hoy. Para terminar abren los ojos y se observan entre sí a los ojos, siendo conscientes de sus gestos.

La actividad 2, comienza a través de una de las AF que lee algunas preguntas que están en el piso. ¿Por qué pienso lo que pienso? Estoy angustiada porque no tengo trabajo, si ello no es un problema solo mío, cómo podemos transgredir los muros entre lo privado y lo público. La comunidad no existe, la comunidad se crea. La comunidad no es eterna, se transforma, cambia, es frágil, puede terminar. Los acuerdos no son permanentes, porque incluso la vida misma cambia todo el tiempo. Lo único constante en el universo es el cambio.



En el inicio de la actividad 3, se hace un recuento de la sesión anterior. Se hizo un diagnóstico completo sobre cada una de las actividades que sucedieron en la sesión, nombraron cada una de las sensaciones, presentaciones, palabras, emociones, actividades, conclusiones. La AF Natalia, se para a realizar la imagen: señala y luego voltea poniendo un stop con sus manos. Luego hacen una ronda donde le regalan palabras y al finalizar la AF participante dice: un dos tres por mi y por todo el enjambre, inmediatamente todo el “enjambre” se pone de pie y realiza la imagen corporal de la AF participante.

La moderadora repite que si, quienes no vinieron a la sesión anterior, quisieran atreverse a realizar la imagen corporal, dicen que sí, y además hay una AF que dice que la vez pasada no se atrevió a hacerlo pero que esta vez, sí lo hará. Así es como 4 participantes más, se involucran con la actividad. El primer AF, da la espalda a todos los participantes y luego tapa sus oídos, uno por uno muy lentamente. Se queda inmovil mucho tiempo. Le dan el regalo de palabras: aislamiento, ruido, indiferencia, negación. La segunda AF, realiza su imagen corporal: de una postura de pie, se sienta con suavidad y lentamente, poniendo sus manos sobre sus rodillas y manteniendo la espalda recta. Luego los participantes le hacen un regalo de palabras: tomar postura, rabia, ahogarse, decisión.



Luego la Af dice que le resuena: coraza, fuerza. la Af los invita: un dos tres por mi y por todo el enjambre. La tercera Af que pasa de participante, desde una postura en pie, hace fuerza en sus puños, se agacha y tapa sus ojos manteniendo los puños cerrados. Le hacen el regalo de palabras: impotencia, contracción, cargas, disminuirse, romperse. Lo que resuena: temblor, romperse, contención. El 4to Af, sale y desde una postura en pie toca sus rostro como empujando su cabeza con las manos. Las palabras que le regalan: autocastigo, no dejarse caer, terquedad, insistir, sobre pensar, cansancio. Que te llevas: sobre pensar, agotamiento, desasosiego, cuándo parar, caer y levantarse. Invita a todos a realizar su postura. Un dos tres por mi y por todo el enjambre. Todos realizan la postura. Luego los 4 AF participantes, se ponen de pie y todo el enjambre también. Luego todos durante un minuto, realizan la postura de cada uno.

Para cerrar la actividad, la moderadora pide un minuto de silencio para hacer la reflexión: ¿Por qué pienso lo que pienso? todos empiezan a escribir.

La segunda parte, trae varias nuevas provocaciones, enlazadas, una tras otra:

Provocación 7: *desplazamientos*
La propuesta prevista por la docente-orientadora en su guía, plantea que ya que se ha escrito lo que suscitó compartir la imagen, se propone realizar un desplazamiento por el espacio, cada una sostiene la imagen, y la habita por espacio de un minuto aproximadamente.

Provocación 8
Pausamos la imagen, cada quien retoma el texto de la memoria y se decide a encontrar las pistas para “reconocer lo que insiste en mí”. Para seguirme la pista, formulando y reformulando preguntas provocadoras cuántas veces sea necesario, para saberme en esta situación de vulnerabilidad y fragilidad, cuidando los hallazgos en el camino. A manera de ritual personal definir acciones que en la cotidianidad me permitan volver sobre

esta situación y seguirle la pista para “auto pillarme”, para reconocer otras potencias y otros caminos de transformación posibles.

Provocación 9

Luego se retoma el círculo inicial y se hace una conversación en la que cada participante lee el título inicial de su memoria, comparte una vivencia del juego del balanceo y retoma su gesto corporal como expresión de sus vulnerabilidades y comparte las preguntas y las acciones que le sugiere el ejercicio realizado. Continúa la posibilidad de regalarle imágenes que enriquezcan y amplifiquen la experiencia.

El desarrollo de todas la provocaciones anteriores, se sintetizan en la pueden sintetizar en “la gallina parada en una estaca”, una historia personal de la profe, en la que está expresando sobre su vida. En esta actividad, se realizó un trabajo que confrontó conceptos, teorías y referentes sobre la imagen, la subjetividad de la imagen y la diversidad. La comunicación es un milagro. Una cosa es lo que el escritor quiere escribir, lo que logra escribir y lo que leemos. Se hizo una ronda para que los AF participantes, leyeron y hablaron acerca de sus reflexiones. (Mary White House - Movimiento auténtico movimiento Orgánico).



Cierre

Qué me llevo para los ejercicios de mediación en los espacios de construcción de ciudadanía desde las prácticas artísticas y culturales, en el marco de la inclusión.

2. **Síntesis** (centrada en conceptos, definiciones y anotaciones de los relatores)

   Objetivo

   El taller tuvo como propósito explorar las fragilidades y vulnerabilidades de los participantes (Artistas Formadores de la Red de Prácticas Artísticas y Culturales de Medellín RPAC) a través del cuerpo y las emociones, estableciendo un espacio de confianza y reflexión colectiva. A través de dinámicas corporales y narrativas, se buscó fortalecer la concepción del trabajo en comunidad desde la experiencia

artística y simbólica, construyendo herramientas aplicables a la mediación en contextos de prácticas artísticas y culturales.

Sesión 1: Martes 19 de noviembre

Encuadre

La facilitadora presentó el taller y su enfoque, explicando el vínculo entre la formación artística y el trabajo en territorio. La docente-orientadora introdujo la importancia de la fragilidad y la implicación en la construcción de lo común. Destacó que "lo común no existe por sí mismo, sino que se construye desde nuestras semejanzas y diferencias".

Se propusieron varias reglas y premisas para el trabajo:

- Implicarse y explicarse para construir comunidad.
- Dejar emerger narrativas personales desde lo cotidiano, reconociendo los múltiples rostros que cada persona puede presentar en diferentes momentos.
- Sostener el encuentro de manera colectiva, cuidando el espacio compartido.

Actividades

1. Provocación inicial: El privilegio de la pausa

La sesión comenzó con un ejercicio de respiración consciente y relajación muscular, invitando a las participantes a detenerse y conectar con sus cuerpos. Durante este momento, se exploraron emociones y pensamientos relacionados con sus fragilidades. Las participantes escribieron un título que resumiera su vulnerabilidad principal.

2. Juego del balanceo

En grupos de tres, las participantes practicaron movimientos de balanceo, confiando en que sus compañeras las sujetaran. Posteriormente, realizaron el ejercicio en círculos de ocho, profundizando en la experiencia colectiva. Al finalizar, cada AF escribió sobre las sensaciones y reflexiones generadas, como confianza, miedo y la importancia del apoyo mutuo.

3. Construcción de imágenes corporales

A partir de las reflexiones sobre la fragilidad, las participantes crearon una imagen con su cuerpo que representara su vulnerabilidad. Este ejercicio permitió salir de la anécdota y transformar las emociones en una acción simbólica. Las imágenes se practicaron hasta que cada AF se sintiera cómoda con su representación.

4. Presentación de imágenes y regalos colectivos

Cada AF presentó su imagen corporal frente al grupo. Las demás ofrecieron palabras y sensaciones evocadas por la imagen, cuidando de no emitir juicios ni consejos. Esta dinámica amplifica las narrativas individuales y fortalece la conexión grupal.

Ejemplo de imágenes y palabras evocadas:

- AF Z: Gesto de volar un avión y llorar. Palabras evocadas: desespero, esperanza, peso en el cuerpo.
- AF A: Posición fetal. Palabras evocadas: refugio, contención, reposo.
- AF F: Retrocede con los brazos alzados y termina en posición fetal. Palabras evocadas: tristeza, darse cuenta, realidad.

El grupo replicó las imágenes, actuando como espejo colectivo para cada AF.

Sesión 2: Jueves 21 de noviembre

Actividades

1. Reflexión inicial: ¿Por qué pienso lo que pienso?

La sesión comenzó con un ejercicio de respiración y postura corporal, seguido de una reflexión escrita sobre las emociones y pensamientos del momento presente. Las preguntas clave fueron:

- ¿Por qué pienso lo que pienso?
- ¿Cómo puedo transgredir los límites entre lo privado y lo público?

2. Revisión de la sesión anterior y creación de imágenes corporales

Se hizo un repaso de las actividades y reflexiones de la sesión anterior. Algunas participantes que no habían presentado imágenes en la primera sesión se animaron a hacerlo.

> Ejemplo: Una AF expresó su vulnerabilidad a través de una postura de pie, con los brazos empujando su cabeza hacia los lados. Las palabras evocadas incluyeron "autocastigo", "sobre pensar" y "agotamiento".
> El grupo replicó cada imagen como espejo colectivo, reforzando la experiencia simbólica.

3. Reflexión sobre la construcción de lo común

Se exploraron conceptos como la fragilidad de las comunidades, la transformación constante de los acuerdos colectivos y la importancia de construir comunidad desde lo simbólico y lo corporal.

4. Ejercicio: La gallina parada en una estaca

A partir de una anécdota personal de la docente, los y las AF reflexionaron sobre la subjetividad de la imagen y la diversidad en la comunicación. Este ejercicio permitió confrontar ideas y referencias sobre la imagen y su relación con las emociones.

Reflexión sobre Aspectos Socioculturales y Fortalecimiento de Capacidades

El taller promovió la construcción de un espacio seguro para compartir emociones y explorar vulnerabilidades desde una perspectiva simbólica y corporal. Entre los aspectos destacados están:

1. **Imaginación y pensamiento crítico:**

   Las dinámicas corporales y narrativas fomentaron la creatividad y la reflexión sobre las propias fragilidades, así como su relación con el contexto social.

0. **Afiliación y sensibilidad:**

   El trabajo colectivo fortaleció los lazos entre los y las AF, promoviendo el cuidado mutuo y la empatía.

0. **Apropiación del cuerpo como territorio:**

   La exploración de las vulnerabilidades a través del cuerpo permitió a los y las AF comprender sus emociones desde una perspectiva somática y simbólica.

0. **Praxis ética:**

   Las reglas del taller promovieron el respeto por las experiencias de las demás, evitando juicios o consejos innecesarios.

Conclusiones

El taller "Construcción de un Común" logró establecer un espacio de confianza y experimentación simbólica que fortaleció las capacidades individuales y colectivas de las participantes. Las actividades permitieron reflexionar sobre la fragilidad como una experiencia compartida y transformadora, proporcionando herramientas prácticas para la mediación artística y cultural.

Las y los AF destacaron la importancia de llevar estas dinámicas a otros espacios comunitarios, adaptándolas a diferentes contextos para promover la inclusión y la construcción de ciudadanías culturales.

Recomendaciones

- Replicar el taller en otros contextos, enfatizando la adaptación de las dinámicas a las necesidades específicas de los grupos.

- Continuar profundizando en la relación entre cuerpo, narrativas y construcción de comunidad.
- Documentar los aprendizajes y reflexiones de las participantes como insumos para futuros procesos de mediación artística y cultural.