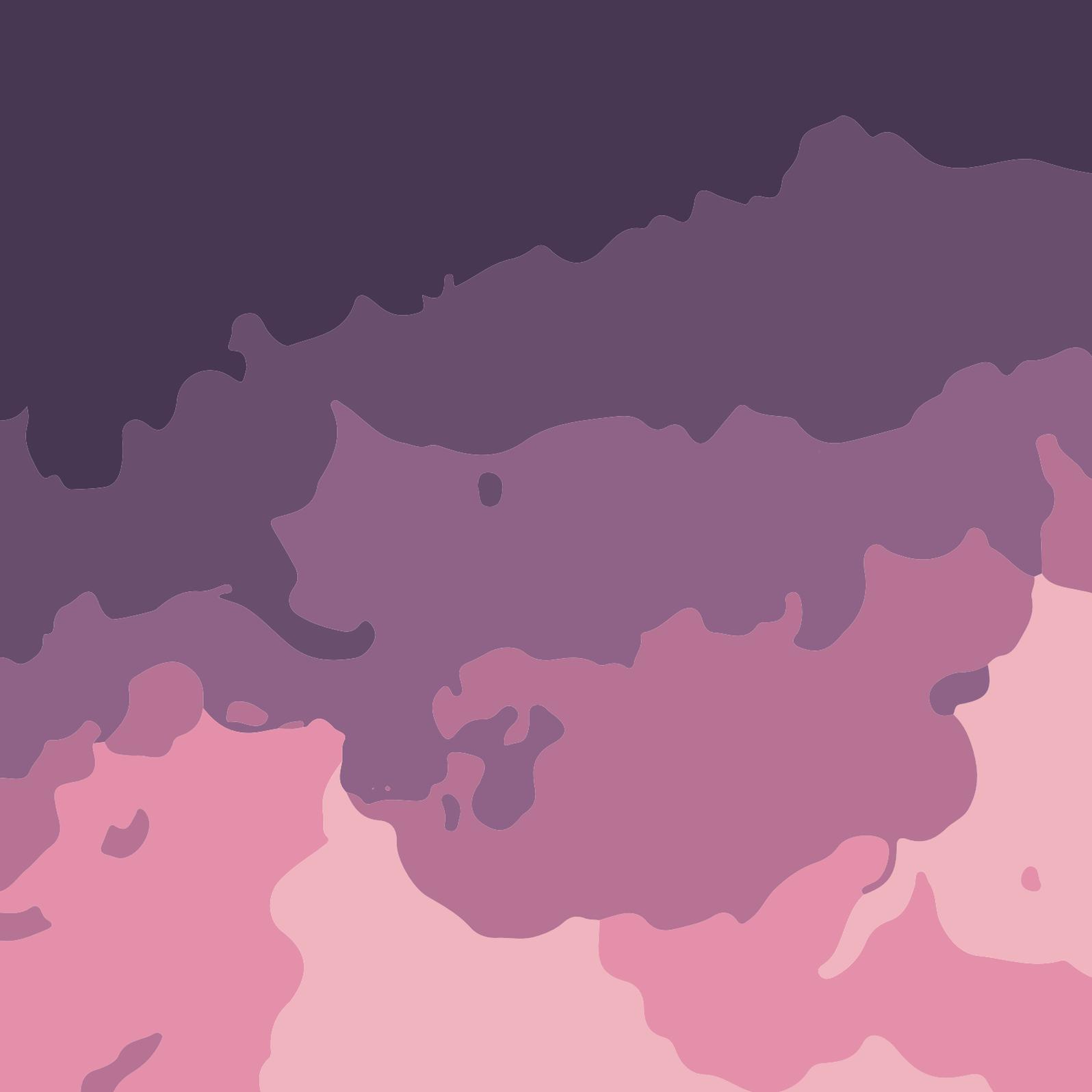


La ética política en el cuerpo





LA ÉTICA POLÍTICA EN EL CUERPO

El papel de las emociones en la resolución
de conflictos sociales

CRÉDITOS

PROYECTO:

El arte puente de diálogo social para fortalecer prácticas democráticas y una cultura de paz con la juventud en la región metropolitana de La Paz – El Alto.

Una propuesta de:

Fundación Comunidad de Productores en Artes COMPA

Autoría:

Caria Raquel Romero Buezo

Oscar Terrazas Aguilar

Reconocimiento:

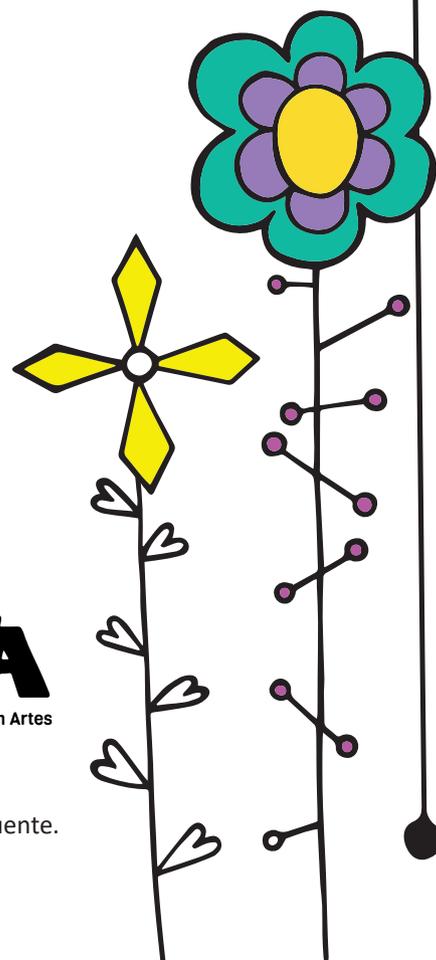
Keila Alejandra Vásquez Ledezma

María Gonzales Tarquino

Diseño e Ilustración

M. Belén Patton

Apoyado por:



Se autoriza la reproducción del presente material siempre y cuando se cite la fuente.

ÍNDICE

PRESENTACIÓN.
INTRODUCCIÓN.

CAPÍTULO 1: LA POLÍTICA HECHA CUERPO

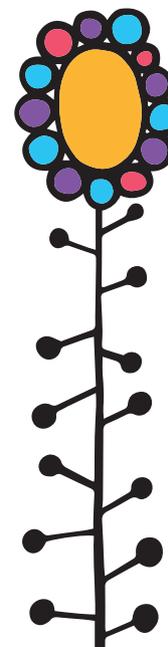
- 1.1. El cuerpo como categoría de análisis
- 1.2. Somos iguales/Dimensión biológica del cuerpo
- 1.3. Nuestros cuerpos atravesados de sistemas de opresión/ Dimensión sociocultural del cuerpo
 - 1.3.1. El patriarcado depredador
 - 1.3.2. El racismo colonial
- 1.4. Nuestros saberes y sentires también son calcados/ Dimensión psicosocial del cuerpo
- 1.5. Caja de herramientas

CAPÍTULO 2: LA ÉTICA POLÍTICA EN LA MEMORIA CORPORAL

- 2.1. Cuerpos en conflicto
- 2.2. La ética un espacio multidimensional aplastado por la racionalidad
- 2.3. Las emociones, espacio de disputa política
- 2.4. Caja de herramientas

CAPÍTULO 3: HACIA LA ÉTICA POLÍTICA HECHA CUERPO

- 3.1. Transformar los sentimientos para la acción política
- 3.2. Transformar el lenguaje corporal para la acción política
- 3.3. Transformar la ética corporal: Armonización del pensamiento sentimiento, lenguaje y acción corporal
- 3.4. Caja de herramientas





PRESENTACIÓN.

Fundación COMPA nos convoca y provoca con su propuesta sobre la ética política en el cuerpo y nos muestra cómo las emociones pueden jugar un papel importante en la resolución de los conflictos sociales. Esta iniciativa, a través de los laboratorios pedagógicos del cuerpo, surge en el marco del proyecto: *“El arte puente de diálogo social para fortalecer prácticas democráticas y una cultura de paz con la juventud en la región metropolitana de La Paz – El Alto”*.

El trabajo que nos presenta, en esta ocasión, es parte de una reflexión que surge hace más de un par de décadas a través de la construcción de una propuesta innovadora del Teatro Trono y de su inolvidable director Iván Nogales: la descolonización del cuerpo y la tesis educativa denominada “pedagogía de cuerpos libres”. Propuesta que se detiene a observar las señales y actitudes corporales, las expresiones y relaciones que asume el cuerpo en un espacio o territorio y su protagonismo en contextos históricos, políticos y sociales determinados.

El planteamiento no se queda en la mirada de nuestro cuerpo y mismidad o en el diagnóstico, sino que *“promueve la liberación de los cuerpos para la transformación social”*. Es una propuesta disruptiva con las visiones cartesianas y racionalistas focalizadas en el paradigma cognitivo que se centra en la razón como la fuente de todo el conocimiento. COMPA considera que la metodología de la descolonización del cuerpo es una herramienta potente para el auto empoderamiento. Es una voz y propuesta que se levanta desde la ciudad de El Alto y la trasciende para plantearla al mundo y a la humanidad, como una *“forma equitativa y comunitaria con nuestros cuerpos para transformar las relaciones a relaciones más igualitarias y justas y así transformar el mundo”*.





Constituye un zarandeo a la represión de las emociones negativas y al peso de una huella genética del colonialismo y del sistema de explotación prevaleciente en nuestra construcción histórica. La propuesta te convoca y provoca para que rompas con esa carga emocional que se expresa en tu cuerpo.

Raquel Romero y Oscar Terrazas avanzan la línea de Nogales y profundizan en el enfoque y la conceptualización de la propuesta en tres dimensiones clave:

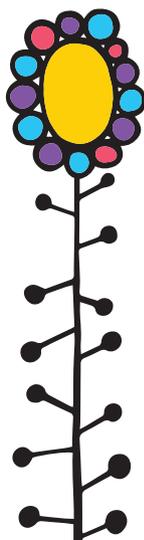
1.- La política hecha cuerpo, en la que se ahonda en la reflexión sobre el cuerpo como categoría de análisis, en la dimensión biológica del cuerpo y, en la dimensión sociocultural del cuerpo.

2.- La ética política en la memoria corporal, donde se analiza los cuerpos en conflicto en tanto construcción de los sistemas de opresión y la ética y política como espacios “aplastados por la racionalidad” y las emociones como un espacio de disputa política.

3.- Finalmente, hacía la ética política hecha cuerpo en la que plantea la educación emocional como lectura crítica del cuerpo y el reto de transformar las estructuras afectivas y los sentimientos para la acción política y en la construcción de un sistema político basado en la dignidad de los cuerpos donde el ABRAZO sea una *“herramienta de descolonización corporal y despatriarcalización”* y transformar la ética corporal con la armonización de pensamiento, sentimiento, lenguaje y acción corporal.

Además de la reflexión teórica, nos ofrecen metodologías e instrumentos prácticos para su ejercicio y puesta en acción por medio de una Caja de Herramientas para cada uno de los capítulos de referencia.

En tiempos de polarización política y social y de alta conflictividad en la que vive nuestra sociedad, el aporte de Fundación COMPA no solamente tiene pertinencia, sino que amerita su inclusión en las actividades y currículo del sistema educativo para que con la niñez, adolescencia y juventud se trabaje la propuesta para la construcción de una cultura de paz y diálogo democrático e inclusivo desde las Unidades Educativas. Es una tarea urgente a encarar en el sistema educativo nacional.



José Antonio Peres Arenas
Director del Centro de Estudios y Proyectos - CEP



INTRODUCCIÓN.

Durante los laboratorios educativos de Pedagogía de Cuerpos Libres planteados por la Fundación COMPA, cuando lanzamos la consigna de caminar por el espacio en silencio, percibimos la incomodidad de las y los participantes con el propio cuerpo. Caminar debería ser un acto natural, pero qué difícil es caminar frente a la mirada atenta de las y los demás, el primer mecanismo de defensa es hablar para evitar el nerviosismo, esquivar la mirada del otro, mirar hacia arriba o hacia abajo, cruzar las manos, sonreír, todo para evitar sentipensar nuestra propia presencia.

Los laboratorios pedagógicos del cuerpo nos han permitido analizar con mayor profundidad la relación con nuestros propios cuerpos y con los cuerpos de los demás, esas reflexiones nos llevan a construir una propuesta educativa propia denominada pedagogía de cuerpos libres y analizar la incidencia de los cuerpos sobre las estructuras sociales y viceversa.

El proyecto “El arte puente de diálogo social para fortalecer prácticas democráticas y una cultura de paz con la juventud en la región metropolitana de La Paz – El Alto” apoyado por DIAKONIA se ejecuta en un momento específico de estas reflexiones ligadas a la incidencia de los cuerpos sobre la política y la necesidad de plantear propuestas que refresquen lo que parece ser una acción política recurrente que carece de una ética transformadora.

Las acciones educativas del proyecto estaban dirigidas sobre todo a jóvenes, pero los materiales educativos resultantes de esta experiencia pueden ser utilizados con diversos grupos humanos por lo que se ha decidido no limitar esta propuesta solo a la formación de jóvenes, sino más bien presentarla para que sirva como una propuesta formativa más amplia que recoja planteamientos teórico prácticos que se han ido generando a lo largo del propio proyecto.



En ese sentido, en el documento se han desarrollado 3 capítulos, cada uno con una dimensión teórica, pero también con herramientas educativas específicas que acerquen esa dimensión teórica al debate y reflexión sobre la construcción ética política en nuestros propios cuerpos.

El capítulo 1: La política hecha cuerpo, refiere precisamente a esta dualidad cuerpo y sociedad y asume la construcción estructural del cuerpo sobre al menos dos de sus dimensiones la sociocultural y la psicosocial.

El capítulo 2: La ética política en la memoria corporal, nos introduce a la idea que la ética en realidad es coherente a los sistemas de vida, lo que es ético en una estructura social, puede no serlo en otra, pero también que esta ética viaja cotidianamente en nuestra memoria corporal (pensamientos, sentimientos, lenguaje corporal (actitud) y acción corporal (Comportamiento)).

El capítulo 3: Hacia la ética política hecha cuerpo, explora las artes como método específico para interactuar con la capacidad creadora del cuerpo y proponer una construcción ética política que armonice el pensamiento, las emociones, el lenguaje corporal y acción corporal transformadora de relaciones de poder verticales.

Les invitamos a transitar por esta propuesta que pretende promover el debate sobre temas tan importantes como nuestra capacidad de hacer acciones políticas coherentes con la transformación social y que se hagan sostenibles a través del cuerpo.



CAPÍTULO I

LA POLÍTICA HECHA CUERPO

1.1. EL CUERPO COMO CATEGORÍA DE ANÁLISIS - CONOCER EL CUERPO

Nuestros cuerpos están atorados en una memoria corporal histórica que ha grabado comportamientos (acción corporal), actitudes (lenguaje corporal), pensamientos y sentimientos determinados a través de todas las instituciones sociales. El cuerpo es un microcosmos, un resumen del universo y sin embargo el cuerpo es el gran olvidado de la historia.

Estamos acostumbrados a la idea de que el cuerpo empieza en el cuello y llega hasta los pies, como si su único valor fuera transportar la cabeza; ¿alguna vez han visto una cabeza flotando sola? También nos han formado la idea de que el cuerpo es como la caja que lleva el alma dentro, como el habitáculo de un alma que va a sobrevivir al cuerpo.

El cuerpo es el incomprendido, el fragmentado, el desechable y a la vez es el todo, el recurso y el producto de toda acción social. Es la política hecha carne.

Para Foucault El cuerpo humano es, como sabemos, una fuerza de producción, pero el cuerpo no existe tal cual, como un artículo biológico o como un material. El cuerpo humano existe en y a través de un sistema político. El poder político proporciona cierto espacio al individuo: un espacio donde comportarse, donde adoptar una postura particular, sentarse de una determinada forma o trabajar continuamente...se halla rodeado por fuerzas políticas, atrapado por los mecanismos del poder” (Sánchez 2011).



El cuerpo no es sólo parte de la sociedad, el cuerpo es la sociedad misma, a través del cuerpo se construye la cotidianidad, la acción social que son las historias concretas susceptibles de ser narradas. Paradójicamente el cuerpo es el territorio menos explorado, ¿Cuándo pensamos en el cuerpo? ¿cuánto y qué pensamos del cuerpo? ¿En qué partes del cuerpo nos incomoda pensar? ¿En qué tipo de cuerpos evitamos pensar? ¿Qué tipo de cuerpos deseamos ser?.

El cuerpo, sin embargo, es la herramienta primordial en las artes escénicas, no es casual que un grupo de teatro (Teatro Trono) se haya centrado en los cuerpos como categoría de análisis. Teatro Trono, propone la metodología de descolonización del cuerpo como una ruta de liberación de los cuerpos de las actitudes coloniales con las artes como método para lograrlo, a partir de esta propuesta la Fundación Comunidad de Productores en Artes, COMPA construye una tesis educativa denominada “Pedagogía de cuerpos libres” (descolonización y despatriarcalización de los cuerpos). Esta tesis ha permitido visualizar el cuerpo como los lentes a través de los cuales se enfoca la educación, pero también la vida misma.

El cuerpo funciona como enfoque porque es el resumen de la sociedad, su reflejo en el espejo, las actitudes (lenguaje corporal) y comportamientos (acción corporal) que nacen de los cuerpos delatan formas de sentir, pensar y actuar que se corresponden con sistemas de vida específicos.

“...un cuerpo es un reflejo o una representación de toda la historia humana, que embarca en sus huesos, en la sangre, en la psiquis, en las células y todas las relaciones del cuerpo como alma, ajayu, ... En nuestro ADN se refleja todo lo que somos como humanos, con nuestros sentimientos, nuestras habilidades y nuestros límites” (Nogales 2011).

El cuerpo como categoría de análisis nos permite sentipensar los cuerpos en sus múltiples dimensiones. El cuerpo humano no es sólo una porción de materia que ocupa un lugar en el espacio, no es sólo piel carne y hueso. El cuerpo es un territorio en sí mismo, una construcción de múltiples dimensiones o al menos tres: la biológica, la sociocultural y la psicosocial. Estas dimensiones no son construcciones aisladas son el equivalente a las caras de un pañuelo al ser doblado, no podemos ver todas las caras al mismo tiempo, pero sabemos que al desdoblarse serán parte de lo mismo.



1.2. SOMOS IGUALES/DIMENSIÓN BIOLÓGICA DEL CUERPO

Los seres humanos nos sentimos irrepitibles, únicos, especiales y este sentimiento es una construcción social para posicionar el principio de la diferencia. La diferencia es el mejor argumento para sostener los sistemas de opresión. La opresión se ha justificado de muchas maneras, pero uno de los argumentos más recurrentes ha sido la diferencia sustentada desde la dimensión biológica de los cuerpos, el color, el olor, la forma de los cuerpos, sirven para sustentar la desigualdad, pero las diferencias biológicas son un mito.

Agustín Fuentes en una conferencia afirma que *“Es un mito que haya genes blancos o negros, (o indígenas) los billones de seres humanos que integramos el mundo tenemos el cien por ciento de los mismos genes, lo que cambia son los tipos, variaciones secuenciales denominados alelos”* (Carrizosa 2018).

La dimensión biológica es relevante en la comprensión de los cuerpos, la naturaleza nos aproxima a un concepto más cercano a la igualdad, a la semejanza como especie, como raza humana, somos 99,9% semejantes en nuestro código genético y los rasgos físicos externos corresponden a sólo el 0,01%, por tanto, las diferencias que se atribuyen a los cuerpos no son naturales.

Pero decir que somos semejantes no es suficiente, necesitamos hacernos a la idea que somos semejantes y más allá de eso, tenemos que sentir que somos semejantes.

Desde la dimensión biológica es posible avanzar al entendimiento de la dimensión sociocultural como la fuerza que construye y de-construye los cuerpos. La raza, el sexo, la sexualidad y el género son categorías socioculturales y no biológicas.

Desde la dimensión biológica podemos entendemos que los cuerpos son dignos por el solo hecho de ser humanos, ese es uno de los principios de la ética política de los cuerpos libres, mirar con compasión los cuerpos que son un espejo de nuestros propios cuerpos patriarcales y coloniales.



1.3. NUESTROS CUERPOS ATRAVESADOS DE SISTEMAS DE OPRESIÓN - DIMENSIÓN SOCIOCULTURAL DEL CUERPO

La dimensión sociocultural es una construcción comunitaria y se compone de manifestaciones y expresiones estéticas y éticas de cuerpos que se relacionan en un territorio determinado, la dimensión cultural convierte las necesidades en formas de vida específicas. Por ejemplo, la necesidad de alimentarse en la dimensión sociocultural se transfigura en formas específicas de preparar, distribuir y consumir los alimentos (costumbres, ritos, técnicas, tecnología, etc), las relaciones que se tejen respecto a la preparación, distribución y consumo de los alimentos denotan una construcción ética específica (La comida como circulante social, la comida como producto para compartir en comunidad, la comida como símbolo de opulencia). Estas formas son socialmente aceptadas y se convierten en prácticas sociales recurrentes. Por lo tanto, el resultado de la dimensión sociocultural es la identidad cultural.

El encuentro entre culturas se da en dos dimensiones, como un encuentro intercultural (un espacio de aprendizaje e intercambio) o como un desencuentro cultural por la existencia de culturas depredadoras que hacen uso de múltiples violencias para imponer sus propias matrices culturales y para sostener una posición de poder y privilegio en relación a otras culturas, otros cuerpos. Para este fin imponen su propia institucionalidad anulando paulatinamente todas las formas de vida de las culturas conquistadas y sometidas.

La conquista, la opresión y el sometimiento, se hace carne, es decir se hace cuerpo.

1.3.1. EL PATRIARCADO DEPREDADOR

El patriarcado ha sometido los cuerpos de las mujeres, ha subestimado una matriz cultural la matrística y negando la empatía, la confianza y el cuidado al otro como un principio de convivencia. La cultura matrística como la llamó Humberto Maturana, no es una cultura de dominio de las mujeres, es una forma de vida entre hombres y mujeres en una cooperación sin jerarquías.

“La cultura matrística centrada en la colaboración, la coparticipación, el respeto mutuo, la confianza en la armonía del mundo natural, la sexualidad como parte del bienestar y la belleza del vivir, y la ausencia del control de la sexualidad de la mujer en la aceptación de prácticas de regulación de la natalidad” (Maturana,1999).

La cultura matrística fue destruida hace unos 6000 o 7000 años, cuando se produjo una invasión por otros pueblos que habían adquirido una manera distinta de vivir, llamada cultura patriarcal. Casilda Rodríguez (Rodríguez 2018) señala que el patriarcado es el ¡Fin de la Matrística!, del principio materno, de la identificación de una persona con otra. La desaparición de la paz y el inicio de la guerra y la esclavitud. La guerra no necesita personas empáticas, necesita humanos endurecidos emocionalmente para poder matar.

Con el patriarcado se invisibiliza y se condena todo lo relacionado a la maternidad y a la feminidad como la sensibilidad, la fragilidad, la emocionalidad, para eso se han ido marcando profundamente las diferencias entre mujer y varón, entre masculino y femenino, entre heterosexualidad y homosexualidad como dispositivos de poder.

La diferencia sexo-género-sexualidad se fue grabando en los cuerpos, definiendo comportamientos y actitudes socialmente aceptables sobre el buen sexo, el buen género y la buena sexualidad frente al mal sexo, mal género y mala sexualidad que genera un campo de disputa social de representación legítima y por la distribución de un determinado capital simbólico respecto al sexo-género-sexualidad y esto es una parte de las dimensiones de los sujetos, el sexo-género-sexualidad es móvil, cambia se transforma y se modifica, la disputa no tiene sentido a menos que sea por el interés de implementar un dispositivo de poder.

El Sexogenerosexualidad es una triada congénita y perversa afirma Rosario Aquim (2015), es un dispositivo de un conjunto de instituciones que genera un conjunto de saberes que se imponen a través de relaciones de poder y de costumbres, esta triada construye sujetos desde la posición de poder del hombre, lo masculino y lo heterosexual.

Se ha normalizado la diferencia entre hombres y mujeres a través de estas 3 categorías y más allá de sostener la diferencia, sostiene la opresión de los cuerpos de las mujeres, y de todo lo que se acerque a lo femenino, la maternidad, la fragilidad, los sentimientos, la crianza, la maternidad y sobre valora todo lo ligado a lo masculino, la línea paterna, la fuerza, la razón y la guerra.

La negación de los sentimientos es un hito especial en la construcción del patriarcado es un espacio de pugna de poder, nos hemos mecanizado en las propuestas de transformación social, la disputa se realiza solo en el plano de las ideas, la ideología, la política como planteamiento ideológico, pero es necesario lidiar en el plano de las emociones. Porque la libertad, el respeto y la dignidad antes de pensarse se sienten.





1.3.2. EL RACISMO COLONIAL

La diferencia atribuida a las razas converge en el racismo, en una arquitectura social de actitudes y comportamientos de odio y miedo al “diferente” y ese imaginario racista apunta a características físicas, al color de piel, al color de pelo, al color de ojos, pero también a formas de vida, las formas de vida son cuestionadas y anuladas como formas de vida inferiores, salvajes e incultas. El color se vuelve una cortina de humo sobre la humanidad que empaña los colores oscuros como malos, indeseables y siniestros.

“El racismo no quiere la conservación del otro, sino su muerte” (Aquim 2015).

Según Ramón Grosfoguel (2014), el racismo no solo se ejerce sobre las diferencias físicas, sino sobre las diferencias religiosas o cualquier otra diferencia que permita argumentar la superioridad y la inferioridad para justificar la dominación y la conquista.

Una base importante de la colonización y la neo colonización de los cuerpos sigue siendo el racismo, en el siglo XIX y parte del siglo XX se atribuía a la raza no solo rasgos físicos característicos, sino que se le atribuían niveles de inteligencia, así la pobreza no sólo tenía rostro de indígenas o de negros o de mestizos, también los rostros cargaban como cadenas su “incapacidad intelectual” para salir de su situación de desventaja social, entonces la raza se convertía en el factor principal de la pobreza y no la colonia, no la opresión, no la negación histórica sobre los cuerpos. A partir de estos fundamentos se crearon mitos respecto a la blanquitud de los cuerpos, mientras más claro, más perfecto.

El racismo sistémico existe porque existen instituciones que lo autorregulan, el racismo no es fruto de personas prejuiciosas que actúan de forma racista, las personas prejuiciosas son producto de las instituciones racistas (familia, escuela, estado, policía, iglesia, etc).

Sin embargo, la diferencia también es posicionada como argumento de identidad cultural para defender la existencia del “otro” frente a las culturas depredadoras. La negritud, la indianidad, el mestizaje, etc.



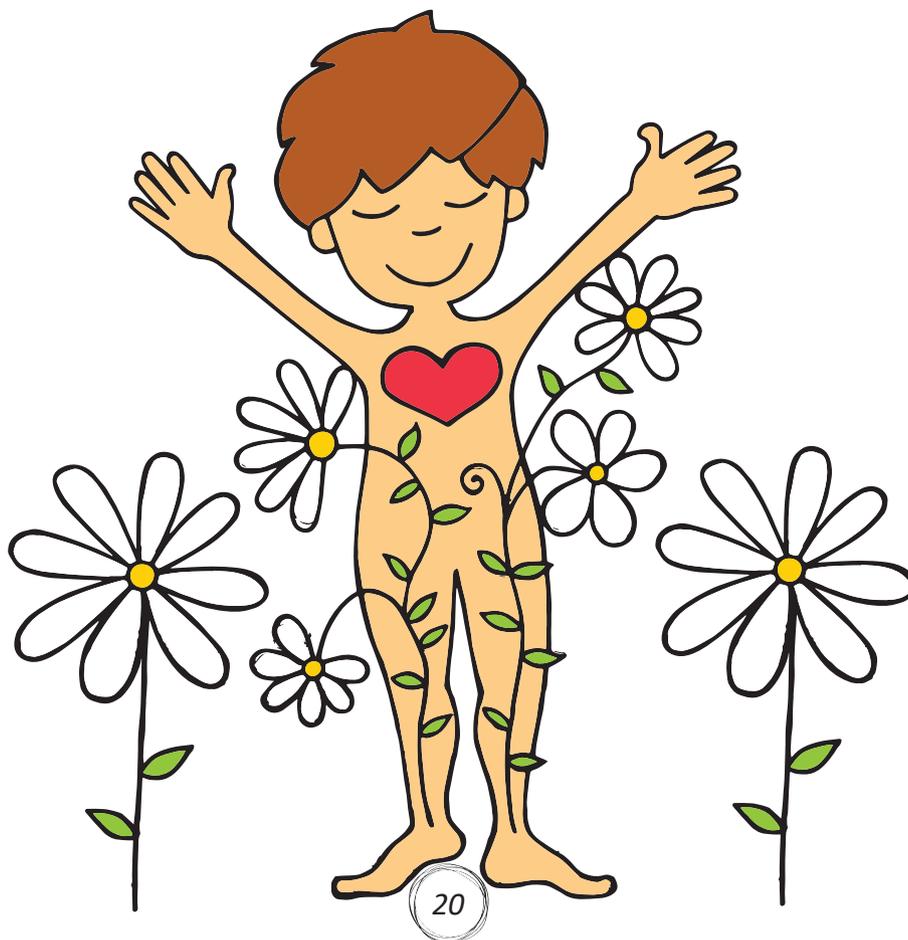
1.4. NUESTROS SABERES Y SENTIRES TAMBIÉN SON CALCADOS - DIMENSIÓN PSICOSOCIAL DEL CUERPO

Las relaciones humanas, las actitudes, los comportamientos se institucionalizan para autorregularse. Por ejemplo, la idea de la monogamia se institucionaliza en el matrimonio. Institucionalizar el matrimonio no solo genera en las personas la obligación de formar un tipo de familia (heterosexual, patriarcal y monogámica), sino el deseo de hacerlo como un proceso de realización personal. Las mujeres eran entregadas a un hombre en matrimonio para formar una familia, en un acto violento sobre todo para las mujeres, pero el matrimonio se romantiza, se tejen mitos sobre el momento mágico de recibir el anillo, del vestido, de la entrega y el sacrificio; el matrimonio deja de ser una obligación y pasa a ser un deseo. Lo mismo pasa con la escuela, la iglesia y otras instituciones y tienen en común que crean elementos de auto regulación y un sentimiento de necesidad, por lo tanto, de una domesticación que ya no necesita de la violencia física. Las instituciones configuran los cuerpos de manera integral y los cuerpos terminan participando de las instituciones de manera voluntaria. Los cuerpos construyen determinadas actitudes (lenguaje corporal) comportamientos (acción Corporal), pero también determinados pensamientos, sentimientos y creencias que corresponden al carácter de las instituciones. Si las instituciones reproducen códigos de relacionamiento de los sistemas de opresión, serán estos códigos los que se hagan memoria corporal. Esta memoria corporal involucra la dimensión psicosocial. Los pensamientos, sentimientos y creencias también son construidos.

La estructura cognitiva en las matrices culturales coloniales y patriarcales tiene mucha relevancia por el culto a la razón y su relación casi directa con la masculinidad, las instituciones sociales privilegian el cerebro como el epicentro de la vida misma, introducen conocimiento en el “cerebro” como si el cerebro fuera un organismo independiente del cuerpo, esta fragmentación del cuerpo en cerebro y cuerpo entre o intelectual y lo manual es uno de los muchos mitos que nos impide ver el cuerpo integral y holístico. Pero básicamente las ideas se calcan de forma institucional, como las ideas de ser mujeres y varones, de ser líderes, de ser padres, etc.

La estructura afectiva en cambio se subordina a la razón por su relación casi directa con la feminidad, las estructuras afectivas son perjudiciales en las decisiones, los sentimientos son sinónimo de debilidad y es sin duda el territorio corporal menos explorado y sin embargo el más significativo en la deconstrucción de cuerpos patriarcales y coloniales.

La estructura afectiva es un pilar en la explicación de la reproducción del sistema colonial y patriarcal, no sentimos de forma exclusivamente individual, sentimos de forma sistémica. El sistema no solo necesita de actitudes, comportamientos, creencias y pensamientos depredadores, sino también sentimientos predominantemente negativos.



RELAJACIÓN GUIADA

TÉCNICA	Relajación
OBJETIVO	Entender el cuerpo como un territorio de autoconciencia
DURACIÓN	7 minutos promedio
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Hasta 30 participantes
MATERIALES	Música de relajación Guión para la relajación
ENTORNO	Virtual o presencial, actividad sincrónica.

Desarrollo:

Se pide a todas y todos que se pongan en una posición en la que se sientan cómodos, si las condiciones son limitadas, es suficiente si se acomodan en una silla y si hay mejores condiciones en un espacio abierto ojalá puedan echarse, una vez que están cómodas, se les pide que guarden completo silencio y pongan atención a su respiración que inhalen contando hasta tres y que exhalen contando hasta 6, la respiración no debe entrecortarse al contar, debe ser fluida, esto ayudará a que se relajen. Luego se pide que aflojen todas las partes de su cuerpo y que acompañen las consignas sin abrir los ojos en ningún momento bajo el siguiente esquema:

GRUPO DE MUSCULOS	-¿Qué se debe hacer?
MANOS	Apriétenlas durante 5 seg. y luego aflojenlas de un solo golpe.
MUÑECASY ANTEBRAZOS	Extiéndalos y doble las manos desde la muñeca hacía arriba durante 5 seg. luego aflojen de un solo golpe.
BÍCEPSY PARTE SUPERIOR DEL BRAZO	Apriete las manos y forme un puño, doble los brazos a la altura de los codos y flexione los bíceps durante 5 seg. luego aflojen.
HOMBROS	Encójalos (súbalos hacía las orejas), durante 5 seg. luego aflojen.
FRENTE	Frunza el ceño con fuerza durante 5 segundos, luego aflojen.
ALREDEDOR DE LOS OJOSY EL PUENTE DE LA NARIZ	Cierre los ojos tanto como pueda. Durante 5 segundos. (Quítese los lentes de contacto antes de comenzar el ejercicio).
MEJILLAS Y MANDÍBULAS	Sonría lo más ampliamente que pueda durante 5 segundos y luego afloje.

ALREDEDOR DE LA BOCA	Apriete fuertemente los labios. (Verifique que la cara no esté tensa, solo utilice los labios). durante 5 segundos luego aflojen.
NUCA	Presione la nuca contra el piso o una silla. durante 5 segundos y luego afloje.
FRENTE DEL CUELLO	Tóquese el pecho con la barbilla. Durante 5 segundos y luego aflojen. (Trate de no crear tensión en el cuello ni en la cabeza).
PECHO	Respire hondo y trate de mantener la respiración durante 4 a 10 segundos, luego afloje.
ESPALDA	Arquee la espalda hacia arriba, separándola del piso o una silla. Durante 5 segundos y luego afloje.
ABDOMEN	Súbalo con fuerza. (Revísese el pecho y el estómago para detectar la tensión). Durante 5 segundos y luego afloje.
CADERAS Y GLÚTEOS	Contraiga los glúteos fuertemente durante 5 segundos y luego afloje.
MUSLOS	Apriételes durante 5 segundos y luego afloje.

PANTORRILLAS

Apunte con los dedos de los pies hacia la cara. Luego, apunte en la dirección opuesta y arqueelos hacia abajo al mismo tiempo. (Verifique que el área de la cintura hacia abajo no esté tensa). Durante 5 segundos y luego afloje.

CIERRE

- ¿Cómo se han sentido?
- Escojan una parte de su cuerpo sin pensar demasiado, si esa parte fuera independiente -¿Qué les diría?
- ¿Cuánta importancia ponen al cuerpo en su vida cotidiana?



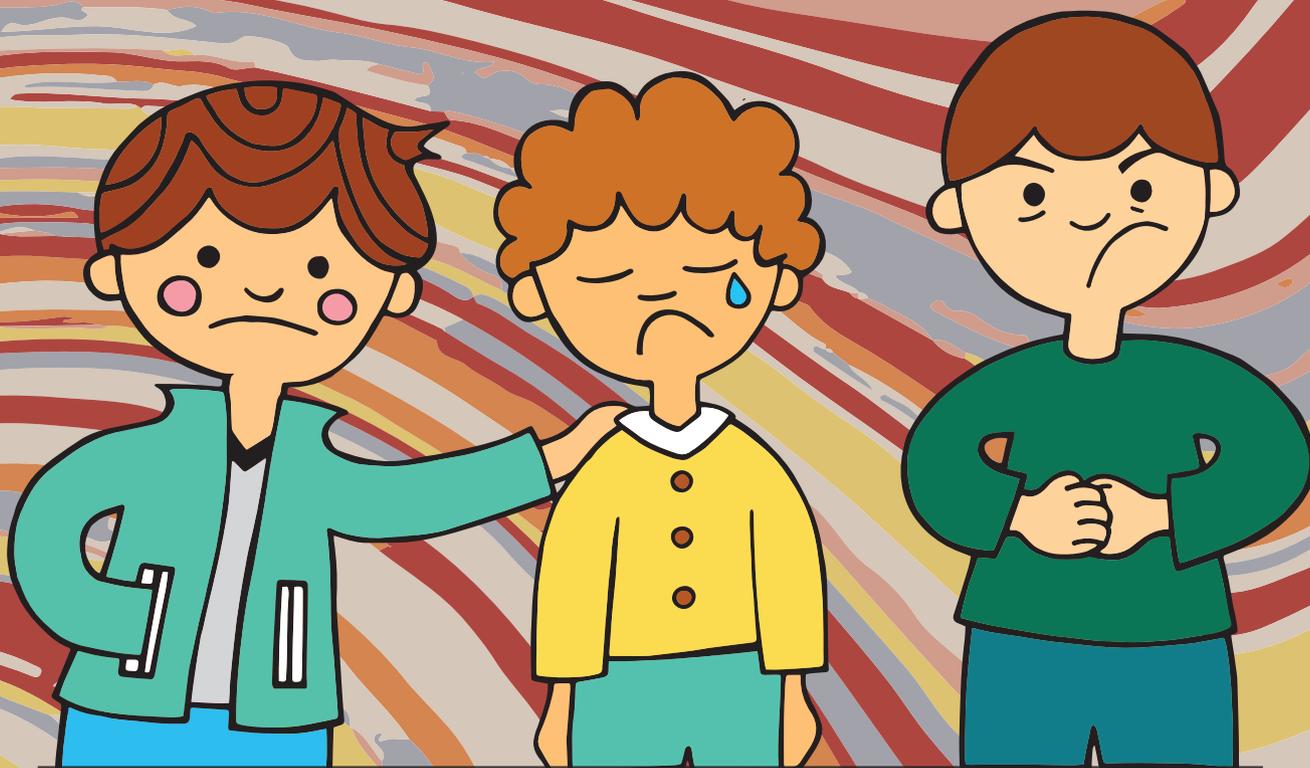
VIDEO DEBATE RACISMO

TÉCNICA	Debate
OBJETIVO	Entender el racismo estructural
DURACIÓN	20 minutos promedio
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Hasta 30 participantes
MATERIALES	Video: Grosfoguel: -¿Qué entendemos por racismo? una visión decolonial. https://www.youtube.com/watch?v=zvBO6aDrLml (Ver hasta el minuto 20)
ENTORNO	Virtual o presencial, actividad sincrónica o asincrónica.



Desarrollo:

Se pide a todas y todos que visualicen el contenido del video con cuidado, la ventaja de ser un video de dominio público es que se puede acceder con facilidad y se puede reproducir cuantas veces sea necesario. La temática puede ser un poco densa, pero es muy importante para ir generando conversación.



Cierre:

- ¿Qué opinan sobre la propuesta de Ramón Grosfoguel?
- ¿Creen que vivimos en una sociedad racista, sí o no y por qué?
- ¿Por qué la propuesta de Ramón Grosfoguel será de colonial?
- ¿Qué es para ustedes la descolonización?

VIDEO DEBATE PATRIARCADO

TÉCNICA	Debate
OBJETIVO	Entender el inicio del patriarcado
DURACIÓN	20 minutos promedio
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Hasta 30 participantes
MATERIALES	Video: Charla Casilda Rodrigañez https://www.youtube.com/watch?v=T9kBRA0RQ38&t=560s Ver hasta el minuto 10.
ENTORNO	Virtual o presencial, actividad sincrónica o asincrónica

Desarrollo:

Se pide a todas y todos que visualicen el contenido del video con cuidado, la ventaja de ser un video de dominio público es que se puede acceder con facilidad y se puede reproducir cuantas veces sea necesario. La temática puede ser un poco densa, pero es muy importante para ir generando conversación.

Cierre:

¿Desde su percepción cual será la diferencia entre la matriz cultural matrifocal y la matriarcal?

¿Qué es el patriarcado según el enfoque de Casilda rodríguez?

¿Cómo influye el patriarcado en la construcción de nuestra sociedad actual?



ANÁLISIS DEL VIDEO Y EL TEXTO DE UNA ENTREVISTA A MOHAMED ALI

TÉCNICA	Relajación
OBJETIVO	La sátira como herramienta de denuncia
DURACIÓN	7 minutos promedio
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Hasta 30 participantes
MATERIALES	Video: -¿Por qué Dios es blanco? - MUHAMMAD ALI (Subtítulos al español) https://www.youtube.com/watch?v=0k7Ir1bWjyM Entrevista transcrita
ENTORNO	Virtual o presencial, actividad sincrónica o asincrónica



Traducción de la entrevista.

Siempre le pregunté a mi madre:
Mamá ¿por qué todo es blanco, por qué Jesús es blanco y tiene ojos azules, por qué en la última cena todo es blanco... María y sus ángeles también. ¿Mamá, cuando muramos, vamos a ir al cielo? y ella respondió - Claro que vamos a ir al cielo- y le respondí, entonces qué pasa con todos los ángeles negros, y le dije, ya sabes, es porque los ángeles blancos también están en el cielo y los ángeles negros están en la cocina haciendo leche con miel. Siempre me pregunté ¿por qué hay que morir para ir al cielo, por qué no podía tener lindos autos, casas y mucho dinero ahora mismo ¿por qué tengo que esperar para tener leche y miel? y le dije a mi mamá: no me gusta la miel con leche, yo quiero estofado y también leche con miel y muchos laxantes ¿No hay un montón de baños en el cielo?

Me preguntaba, por qué Tarzán el hombre de la jungla en África era blanco. Era un hombre blanco en medio del África, con una toalla y gritando. Él luchaba contra los africanos y rompía las mandíbulas de los leones y Tarzán hablaba con los animales; pero los africanos que estaban ahí desde hace siglos no podían hablar con los animales... Me preguntaba, por qué Miss América siempre es blanca habiendo tantas mujeres negras hermosas en el país con sus lindos bronceados y lindas siluetas, tanta variedad, pero siempre eligen una blanca y la Miss Mundo siempre es blanca y la Miss Universo siempre es blanca y también en los objetos, cigarrillos casa blanca, sopa de cisne blanco, jabón blanco, papel de nubes blanco, anillos de pescado blanco, ceras de piso Tony's blanco, todo es blanco y la torta de ángel es blanca y la torta del diablo es un pastel de chocolate... hasta el presidente vive en la casa blanca, absolutamente todo es blanco, papa Noel es blanco y todo lo malo es negro, el patito feo es negro y el gato negro es de mala suerte. ¡Así me di cuenta que algo estaba mal!! (Muhammad Ali) 1971 BBC



Desarrollo:

Se pide a todas y todos trabajar en parejas y leer la entrevista transcrita de Mohamed Ali, uno en la pareja debe leer el texto con una actitud pesimista y el otro con actitud optimista. Una vez hecho esto deben anotar en un papel sus impresiones de la interpretación de su compañero.

Después se pide que mires la entrevista a Mohamed Alí poniendo atención al lenguaje verbal y corporal del protagonista y de las personas que están a su alrededor y cuáles son las reacciones de las personas.

Cierre:

¿Cuáles son las diferencias o similitudes entre sus propias interpretaciones del texto y la interpretación de Alí?

¿Cuál es la actitud, es decir el lenguaje corporal de Alí?

¿Cuáles son las reacciones del público y del entrevistador?

¿Qué piensan de la importancia de poner atención a la forma en la que se dicen las cosas?

¿Por qué consideran que Alí tiene la destreza de hacer sus discursos utilizando la sátira, qué se necesitará para hacer eso?





CAPÍTULO 2

LA ÉTICA POLÍTICA EN LA MEMORIA CORPORAL

2.1. CUERPOS EN CONFLICTO

La violencia desde el enfoque de la Pedagogía de Cuerpos Libres, es una construcción de los sistemas de opresión en la memoria corporal.

La violencia no es resultado de una actitud prejuiciosa mal intencionada, aislada e individual, es una forma de vida (cultura) que se va gestando a través de todas las instituciones sociales (familia, escuela, iglesia, policía, ejército, instituciones públicas y privadas, etc.). Estas formas de vida construyen memoria corporal fundamentalmente en dos dimensiones del cuerpo: dimensión sociocultural que configura las actitudes (lenguaje corporal) y comportamientos (acción corporal) y dimensión psicosocial que configura las estructuras cognitivas (ideas), estructuras afectivas (sentimientos y emociones) y estructuras espirituales (creencias).

Las dimensiones sociocultural y psicosocial se forman como efecto de los dos sistemas de opresión que analiza la Pedagogía de Cuerpos Libres (colonización y patriarcado). Con el patriarcado los cuerpos de las MUJERES han sido negados y con los cuerpos de las mujeres los principios maternos de cuidado y empatía como principios de convivencia social. El patriarcado construye sociedades depredadoras y necesita seres humanos endurecidos emocionalmente para “defenderse y atacar al diferente”, por eso se piensa en los afectos como una muestra de debilidad y se propone la fuerza física y la dominación como principios del orden patriarcal; de ahí que se entiende la violencia tan profunda hacia las mujeres, hacia lo femenino o hacia lo afeminado.



De la colonización en esta parte del mundo entendemos que hay cuerpos INDIGENAS negados y junto a estos cuerpos todos sus sistemas de vida y propuestas éticas y estéticas como el lenguaje, la tecnología, la vestimenta, formas de organización, espiritualidad, etc. La comunidad como principio de vida es asincrónica a la individualidad. La convivencia con la naturaleza, la paridad, la alternancia, la reciprocidad y la complementariedad como principios ético políticos son contrarios a la competitividad y la ley del más apto, del superior que son las bases sobre las que se justifica la colonización.

Los cuerpos reproducen los sistemas opresivos no solo por el lugar que ocupan en sus estructuras económicas, sino por la reproducción de pensamientos, sentimientos, actitudes y comportamientos que los autorregulan.

“Los cuerpos no tienen origen metafísico, los cuerpos son constructos sociales impregnados de historia y al mismo tiempo destruidos por la historia” (Aquim 2015)

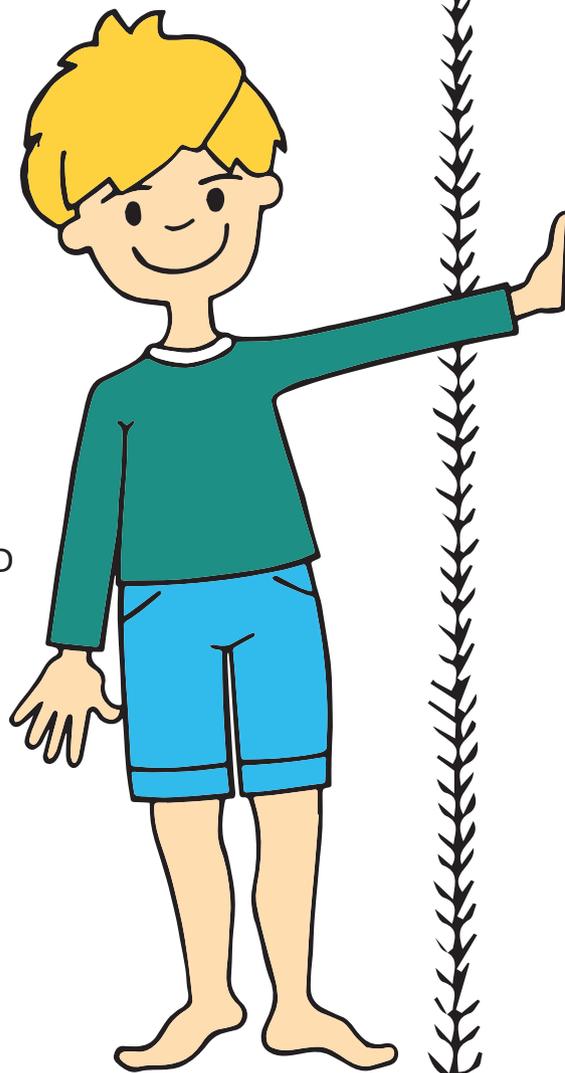
El racismo, el sexismo, la discriminación son construcciones sociales sistémicas que reproducen relaciones corporales verticales. Los cuerpos tienen formas, colores, olores que son jerarquizados. Los cuerpos blancos, proporcionados desde parámetros occidentales, masculinos (fuertes, autónomos, racionales, objetivos, competitivos), heterosexuales y con atavíos que resultan de sus recursos económicos son los cuerpos mejor posicionados en una suerte de “corpómetro” donde los otros cuerpos son cuerpos de segunda... de tercera... cuerpos desechables...

Profundizar el eufemismo de la diferencia de cuerpos aporta a justificar y consolidar procesos de opresión, configura cuerpos en disputa permanente y esta disputa es la que se institucionaliza.

Las instituciones se convierten en espacios de reproducción de un poder vertical que sutilmente nos educa para mirar la diferencia, la rivalidad con el otro con el diferente. Cuando ingresamos a un espacio físico donde se encuentran personas no jerarquizamos clases, razas, género en abstracto, nuestros sentidos están educados para discriminar cuerpos.

CORPÓMETRO

HOMBRES CAUCÁSICOS
HOMBRES NO CAUCÁSICOS
HOMBRES INDÍGENAS
MUJERES INDÍGENAS
JÓVENES
ADOLESCENTES
NIÑOS Y NIÑAS
GLBTIQ
PERSONAS CON DISCAPACIDAD



2.2. LA ÉTICA, UN ESPACIO MULTIDIMENSIONAL APLASTADO POR LA RACIONALIDAD

Tanto de la ética como de la política debemos entender que no son neutrales, ni objetivas, más bien a cada sistema político (organización de poder) le corresponde una propuesta ética (organización de los valores en los proyectos políticos).

La ética y la política parecen agua y aceite en la vida política actual (sistema de gobierno democrático representativo), pero en realidad se corresponden: la prepotencia, autoritarismo, individualismo, favoritismo, nepotismo, clientelismo son acciones casi predecibles. Estas acciones están ligadas de forma implícita al ejercicio de poder, pero no solo al poder que implica la administración del gobierno, sino a cualquier poder por muy pequeño que parezca como ser el delegado de curso de una escuela quien piensa, siente y actúa como un pequeño tirano.

La ética occidental colonial y patriarcal justifica y permite el individualismo, la imposición del “más apto”, la competitividad, la desconfianza por el otro (del “diferente”). Esta ética es cotidiana, invisible, naturalizada y se manifiesta desde nuestra niñez, reproducimos estos códigos éticos hasta cuando jugamos.

Esta descripción ética y política se encarna en nuestros cuerpos y por eso la Pedagogía de Cuerpos Libres, como se ha descrito en el capítulo anterior, propone que la construcción de una nueva ética política es un trabajo corporal multidimensional. Un cuerpo impregnado de ética patriarcal y colonial no sólo actuará como tal, se siente con el derecho de hacerlo y se justifica a sí misma/o.

En palabras de Michel Foucault: *“las relaciones de poder pueden penetrar materialmente en el espesor mismo de los cuerpos sin tener incluso que ser sustituidos por la representación de los sujetos. Si el poder hace blanco en el cuerpo no es porque haya sido con anterioridad interiorizado en la conciencia de las gentes”* (Sánchez 2011).

Si queremos transformar las estructuras de opresión hay que reeducar el cuerpo para que construya nuevas actitudes (lenguaje corporal) y nuevos comportamientos (acción corporal), educarlo para que no solo debata y rebata la opresión en elementos discursivos e ideológicos (estructura cognitiva), sino también para que rebata y debata en las emociones predominantemente opresoras (estructura afectiva).

Para debatir la colonialidad y la patriarcalidad en los propios cuerpos, la pedagogía de cuerpos libres opta por métodos como las artes, la lúdica y la ternura, porque se trata de hacer una restauración multidimensional, además de ideología para la transformación necesitamos de nuevas propuestas de convivencia corporal transformadora.

De entender esta fuerza política que se ejerce desde los cuerpos comprendemos que la formación política debe avanzar de la construcción de ideas de transformación a la construcción de cuerpos que armonizan actitudes, comportamientos, creencias y AFECTOS para la transformación.

Según Frederick Nietzsche (1844) *“La esencia de la experiencia de la corporalidad es el movimiento, en el cual el cuerpo se manifiesta con poder de transformar al mundo y a sí mismo. En el cuerpo residiría una voluntad de poder, un poder que se ejerce desde el cuerpo y nos mueve a actuar sobre el mundo, cuya fuerza fundamental es la creación”*.



2.3. LAS EMOCIONES, ESPACIO DE DISPUTA POLÍTICA

El poder en los sistemas de opresión se sostiene a través de la violencia (física, psicológica, simbólica, etc.) una violencia justificada, tolerada y hasta promovida. Las actitudes violentas suceden porque existen pensamientos negativos, pero también emociones negativas que detonan estas acciones.

En la práctica política las emociones son negadas, menospreciadas y subestimadas. Las emociones y sentimientos son una debilidad, un perjuicio a la razón. La política se debate en el mundo de las ideas, la doctrina y la ideología. Una corriente política trata de cambiar las ideas en las personas porque considera que cambiando las ideas se logra un cambio de actitud, pero las actitudes son reflejo de dos estructuras: la cognitiva y la afectiva, es más, las emociones pueden rebasar las ideas políticamente correctas y mostrarse a flor de piel a través del lenguaje corporal.

Las actitudes o el lenguaje corporal son las manifestaciones más intensas de las emociones. El lenguaje corporal agresivo, posesivo, intransigente y despótico emana de cuerpos patriarcales y coloniales. Si el lenguaje corporal cotidiano es déspota e impositivo y la retórica es de cambio, el cambio todavía no se ha producido porque seguro hay un discurso de transformación encerrado en emociones negativas y violentas.

Desde una visión mucho más arriesgada, nada puede hacer la razón frente a sentimientos que simplemente se manifiestan. El odio, miedo, desconfianza y resentimiento son las emociones que con más frecuencia usamos al enfrentar problemas en nuestra cotidianidad y eso no es casual. Las emociones y sentimientos se manifiestan en el lenguaje corporal, (actitudes) y no pueden ser disimulados, el cuerpo no miente.

La acción política es un resultado del pensamiento, pero también de las emociones, el sentimiento de indignación nos mueve a la búsqueda de justicia, el sentimiento de odio nos mueve a buscar venganza, el sentimiento de compasión nos mueve a buscar bienestar.



La construcción de la estructura afectiva también debe ser considerada un espacio de disputa política. En los procesos de formación política se debe considerar la dimensión cognitiva para la consolidación de ideas de cambio y transformación, pero también la construcción de una estructura afectiva coherente con estas ideas de transformación y no dar por hecho que los afectos responden automáticamente a un discurso y una forma de pensar. La acción política no solo debe estar motivada por las ideas correctas debe estar acompañada por los sentimientos correctos.

Las decisiones políticas son susceptibles de ser tomadas por acción directa de las emociones que son explosivas. Quizá las emociones son individuales cuando se producen por un estímulo particular en un momento y espacio específico y hay una reacción casi instintiva; sin embargo, nuestro entorno, educa las emociones por lo que existen reacciones predominantes a estímulos específicos. Los conflictos son estímulos específicos y frente a estos estímulos las reacciones emocionales se dan en cadena, como la rabia, el miedo, la ansiedad, la impotencia, estas emociones que parecen surgir por un impulso individual son emociones recurrentes porque hemos sido educados para reaccionar de esta manera frente a los conflictos, las sociedades opresoras no solo necesitan hombres endurecidos emocionalmente para matar, necesitan hombres capaces de actuar frente a las situaciones de conflicto de manera violenta.

Por medio de la “disciplina” las relaciones de poder se van imprimiendo en los cuerpos, incorporando una determinada relación con las diferentes partes del cuerpo, con el espacio y con el tiempo.

Las tecnologías disciplinarias forman parte de la red somato-poder y de bio-poder que controla y regula a los cuerpos individuales y a las poblaciones.

Estas redes de relaciones de poder que atraviesan y penetran en los cuerpos tienen una doble forma de ejercicio: la disciplina (anátomo-política del cuerpo humano) y la bio-política.



LA FRUTA Y EL FÓSFORO

TÉCNICA	Lúdica
OBJETIVO	Determinar la memoria emotiva corporal
DURACIÓN	10 minutos promedio
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Ilimitado
MATERIALES	1 Fruta de pulpa por participante 1 fósforo Sonidos de naturaleza Sonidos de protesta
ENTORNO	Virtual o presencial, actividad sincrónica

Desarrollo:

- Las y los participantes deben tener una fruta que les guste, de pulpa y que pueda partirse y una caja de fósforos, aunque solo usaran un cerillo.
- Se pide que muerdan la fruta y luego la huelan con los ojos cerrados mientras escuchan la música de la naturaleza. Luego se pide que enciendan un cerillo lo apaguen y huelan también con los ojos cerrados.



Cierre:

¿Cómo se han sentido?

¿Cuáles han sido las sensaciones que se han producido?

¿Han estado vinculados con algún recuerdo?

¿Cómo creen que se genera la memoria y cómo se detona?

“ME REVIENTA”



TÉCNICA	Lúdica
OBJETIVO	Entender la acumulación de emociones negativas
DURACIÓN	10 minutos promedio
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Hasta 30 participantes
MATERIALES	1 Globo para cada participante 1 Alfiler por cada participante
ENTORNO	Virtual o presencial, actividad sincrónica

Desarrollo:

Se infla el globo poco a poco poniendo en él simbólicamente todos los sentimientos negativos que están presentes al momento de inflar el globo y luego desinflamos el globo simbólicamente para deshacernos de estas emociones. La segunda vez que inflamos el globo nos imaginamos que son adjetivos negativos que ponemos sobre una tercera persona, inflamos hasta que el globo este a su límite.



Agarramos el alfiler y reventamos el globo.

Cierre:

¿Por qué creen que el juego se llama así “me revienta”?

¿Qué pasó con el globo al final y que relación tendrá con nuestra vida afectiva?

LLAMAR AL AJAYU

TÉCNICA	Lúdica
OBJETIVO	Enfrentar el miedo que nos inmoviliza o nos hace huir
DURACIÓN	10 minutos promedio
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Hasta 30 participantes
MATERIALES	Ninguno
ENTORNO	Virtual o presencial, actividad sincrónica

Desarrollo:

Se abre un conversatorio con algunas preguntas generadoras:

¿Qué es el ajayu?

¿Conocen los rituales para llamar al ajayu?

Se hace el ritual de llamado de ajayu. Se muestra un poco de tierra, incienso, y dulces y una prenda. Estos son los elementos de los rituales:

Se prepara el ambiente para recrear las ceremonias con las que se llama el ajayu. Se aromatiza el espacio con el incienso, los aromas armonizan el ajayu con la tierra. Se muestra la tierra, como símbolo del lugar donde pudo haberse provocado un susto. Simbólicamente se lleva un poco de tierra a la boca para evitar que el ajayu se vaya. Se muestran los dulces, éstos deben ser ofrendados a la pacha o se debe llamar el ajayu con el dulce (En el rito real este acto se hace por la noche y más cuando se trata de niños/as, se guarda el dulce en la cabecera se chupa por la mañana), pero en esta simbolización podemos pedir que lleven el dulce la boca y finalmente también se simboliza el ritual con la prenda haciendo círculos en el aire llamando por el nombre de la persona asustada. (Los mejores días son los jueves o domingos al amanecer o al atardecer).

Cierre:

¿Qué tendrá que ver el ajayu con la colonialidad?

¿Qué es el miedo?

¿Cómo el miedo es una herramienta política a través del tiempo?

¿Ha sido utilizado el miedo como forma de dominación?

Para recordar:

Según estudios de la Universidad Mayor de San Andrés, UMSA; Para nuestros ancestros el concepto del ajayu jalaqata (ajayu espantado), denota y connota la identificación de una enfermedad que afecta a la psique y que es producida por el susto y el pavor como causante, las consecuencias serán el miedo que te invade en toda la actividad cotidiana, y también se puede manifestar como la desconfianza, o que la persona actúa como sin juicio ni razón, y como aislado de la sociedad.

Es un fluido invisible, cuya presencia dentro del cuerpo tiene una función de cohesionar, de unir partes del cuerpo. Este concepto es tomado de la lingüística a través del sufijo que en quechua significa “unir partes” como uquntin, (el “cuerpo unido”), o “Tahuantinsuyo”, (“los cuatro suyos unidos en uno”). En este sentido, el Ajayu sería un elemento aglutinador, y al hacerlo le da sentido y completa la totalidad del cuerpo

Nombre:

El ajayu significa espíritu, alma y ánimo.

Causas:

La permanencia del Ajayu está sujeta a muchas situaciones que pueden ocasionar su salida, simbolizadas por el susto, los sobresaltos, brujerías, etc.,

Signos y síntomas:

Cuando se sale el ajayu del cuerpo te sientes mal, vómitos, fiebre, diarrea y de por si te vez pálido con los ojos hundidos.



Tratamiento:

Un curandero viendo en la coca puede determinar si no tienes tu ajayu y del mismo modo puede hacer el llamado de tu animo con tu ropa o algún objeto personal.

El ajayu está conceptualizada como la enfermedad del miedo y que llevamos adentro, como otros lo dicen, un espíritu colonial dentro del cuerpo y que, a nuestro ajayu, y que hoy se puede componer desde otra perspectiva intercultural que se fortalece con la cosmovisión andina y la ciencia de la semántica en un contexto de integrar la salud pública con las políticas lingüísticas y que el Estado Plurinacional plantea.

LIDERAZGO ÉTICO DESDE EL CUERPO

TÉCNICA	Lúdica
OBJETIVO	Comparar las cualidades del liderazgo ético corporal
DURACIÓN	10 minutos promedio
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Hasta 30 participantes
MATERIALES	Ordenadores en caso de ser virtual Papelógrafos y marcadores en caso de ser presencial
ENTORNO	Virtual o presencial, actividad sincrónica



Desarrollo:

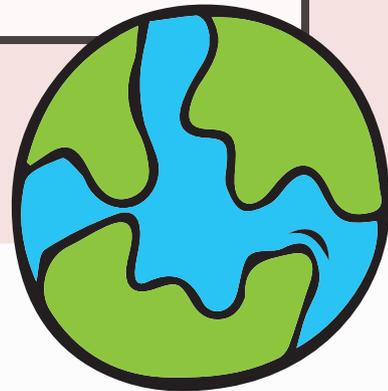
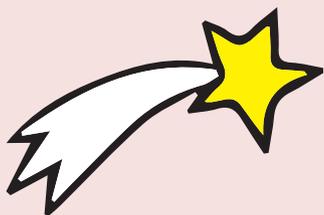
Se divide a los participantes en 3 subgrupos de cuatro personas Gente de Alfa – Gente de Beta – Gente de Gamma. En 15 minutos, cada grupo representa una construcción cultural cada grupo da las características culturales. No hay otras culturas alrededor, son una cultura única en un mundo único Los habitantes se parecen, tienen los mismos usos y costumbres la misma religión, y su condición social son realmente iguales. Se dan quince minutos a los grupos para desarrollar un perfil sociocultural de su planeta bajo los siguientes criterios:

- 1.- Describir su apariencia física.
- 2.- Describir brevemente su religión, en términos de sus creencias espirituales y morales.
- 3.- Describir el ambiente físico de su planeta, en términos de su clima y paisajes.
- 4.- Describir la estructura socioeconómica de su sociedad, en términos de su igualdad o desigualdad.
- 5.- Describir cuáles son los roles de los sexos y cómo se desarrolla la supervivencia de la especie.

Al finalizar los quince minutos se les pide a cada grupo que nombre un representante, para exponer las características socio-culturales de cada planeta, frente a los otros dos.

Se promueve una discusión sobre semejanzas y diferencias que se dan entre los tres planetas; la labor del instructor en este punto, es la de evidenciar las diferencias y semejanzas, con todo el énfasis posible (10 minutos aproximadamente).

Qué tipo de liderazgo se necesita en esta sociedad. Los tres planetas presentan sus listas.



The background is a dark blue space scene. It features several yellow and orange stars of various sizes, some with four-pointed shapes. There are also larger, colorful planets: a purple one at the top, a light blue one on the right, and a yellow one at the bottom left. A red and white rocket is flying upwards on the right side, leaving a white and red trail. A yellow star with a white comet tail is also visible in the lower middle. The text is contained within a white rectangular box with a black border.

El instructor permite una discusión libre, para que los grupos se pongan de acuerdo, en lo que se refiere a un líder común a seguir. Sin embargo, antes que pueda llegar a un acuerdo, el instructor les anuncia una variable más; una guerra galáctica inevitablemente destruirá esos planetas, no obstante, se les acaba de conseguir un cuarto planeta en el cual pueden vivir las tres culturas, de donde desprende, que, siendo una situación en extremo urgente, los pobladores de Alfa, Beta y Gamma deben tomar sus pertenencias y partir para su nuevo hogar, para lo cual se deberá, hoy más que nunca, ponerse de acuerdo en el tipo de liderazgo y el grupo que los va a dirigir.

Para esta tarea redefinición del liderazgo, el instructor reestructura los grupos armándolos con los miembros de los tres planetas cuidando que las personas queden distribuidas de forma equitativa.

Se les da quince minutos para conocerse, y para intentar minimizar las diferencias y maximizar sus semejanzas culturales. De manera que eso permita a los grupos establecer nuevas características de un perfil de liderazgo que puedan seguir todos (30 minutos).

Ahora hacen el perfil de un líder que trabaje para traer paz, armonía y empatía.

CAPÍTULO 3

LA ÉTICA HECHA CUERPO

3.1. TRANSFORMAR LOS SENTIMIENTOS PARA LA ACCIÓN POLÍTICA

La educación emocional desde una lectura crítica del cuerpo y hacia un ideal de cuerpos descolonizados y despatriarcalizados cobra una dimensión política profunda porque la pugna contra sistemas de vida opresores se realiza en diferentes ámbitos. Hay que transformar la estructura cognitiva plagada de ideas y pensamientos reaccionarios y también las estructuras afectivas predominantemente negativas que aportan a reproducir sistemas verticales de relacionamiento entre los cuerpos.

Transformar las estructuras afectivas es una tarea pendiente en la política, las relaciones sociales deben pasar de ser injustas a ser justas, de ser individuales a ser comunitarias, de ser desiguales a ser iguales de ser opresoras a ser libres y este cambio no solo debe ser discursivo, incluye un transfondo afectivo, hay que sentir que es posible.

No se trata solo de construir ideas respecto a la empatía, el respeto, la amabilidad y el cuidado, se trata de construir emociones que acompañen esos ideales y más allá construir el lenguaje corporal y las acciones coherentes. Las emociones son el principal motor para la acción. Entonces no hay nada más coherente que trabajar las emociones para generar acciones transformadoras.

Es fundamental proponer un sistema político basado en la dignidad de los cuerpos por el solo hecho de ser humanos y para esto se debe trabajar en una educación política integral que incorpore las emociones en el debate de la formación y transformación de viejos paradigmas políticos. En esta dimensión toma total sentido el ABRAZO como herramienta de descolonización corporal y de despatriarcalización. En vez de subestimar e intentar “controlar” las emociones hay que ponerlas en el espacio formativo.

La educación afectiva, socioemocional es importante en la formación de cuerpos políticos bajo una ética transformadora. Las emociones influyen en las decisiones, en los discursos y en las actitudes cotidianas y conocer sobre ellas es vital para una formación política integral.

Básicamente sobre las emociones debería tomarse en cuenta:

a) Que las emociones son estados afectivos que experimentamos acompañados de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) provocados por un estímulo externo.

b) Una emoción es un proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación.

c) Las emociones son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados que funcionan de manera automática, son impulsos para actuar. Cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta; por ejemplo, el miedo provoca un aumento del latido cardiaco que hace que llegue más sangre a los músculos favoreciendo la respuesta de huida, pero también el miedo puede paralizar. Cada persona experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, su aprendizaje afectivo y de la situación concreta. Algunas de las reacciones fisiológicas y de comportamiento que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse. Unas se aprenden por experiencia directa, pero la mayoría de las veces se aprende por observación de las personas de nuestro entorno, de ahí la importancia de la educación emocional.

La gestión de emociones es un proceso que debe aprenderse:

El primer momento es identificar las emociones en uno mismo y/o en los demás. Las emociones se transcriben en el lenguaje corporal, existen señales, datos escritos en los gestos y las posturas.

El segundo momento es comprender las emociones. Las emociones no son acontecimientos aleatorios, aunque son explosivas, se producen por un estímulo o por la acumulación de acontecimientos y causas subyacentes. Es posible tener cierta claridad para identificar nuestras emociones, sin embargo, nos falta vocabulario emocional y nos faltan espacio de educación emocional.

El tercer momento es utilizar las emociones para resolver los problemas que se nos presentan, las emociones positivas pueden contrarrestar las emociones negativas, no se trata de negarlas, pero sí de auto-motivar la presencia de otra emoción, para salir de un estado afectivo específico y entender que existen emociones predominantes, pero que hay espacio para otras emociones.

Y el último momento es gestionar las emociones entendiendo que las emociones deberían durar un tiempo, pero no deberían afectar nuestra vida y sobre todo no deberían afectar nuestra convivencia con las otras personas, se debe tener mucho cuidado al permitir que las emociones crezcan o se hagan una hábito, a menos que realmente queramos que sea así, por ejemplo, una emoción como la simpatía hacia otra persona puede crecer hasta convertirse en un sentimiento como el amor y eso es tan arriesgado como maravilloso; pero una emoción como la ira, puede convertirse en un sentimiento nefasto como el odio o el resentimiento, por eso es importante entender que las emociones son un estado efectivo específico, provocado por una circunstancia específica, que debe aceptarse y luego gestionarse para superarse.

Podemos destacar que no hay emociones malas o buenas, que si existe una clasificación de las emociones en positivas y negativas es más por el estado de ánimo que provocan, pero todas las emociones son importantes, el otro elemento es entender que la gestión de las emociones es lo contrario a negar las emociones, negarlas puede convertirnos en una olla a presión de emociones inconclusas que pueden estallar en cualquier momento, el problema de esta acumulación de emociones, cuando son negativas, es que pueden desembocar en actitudes violentas.

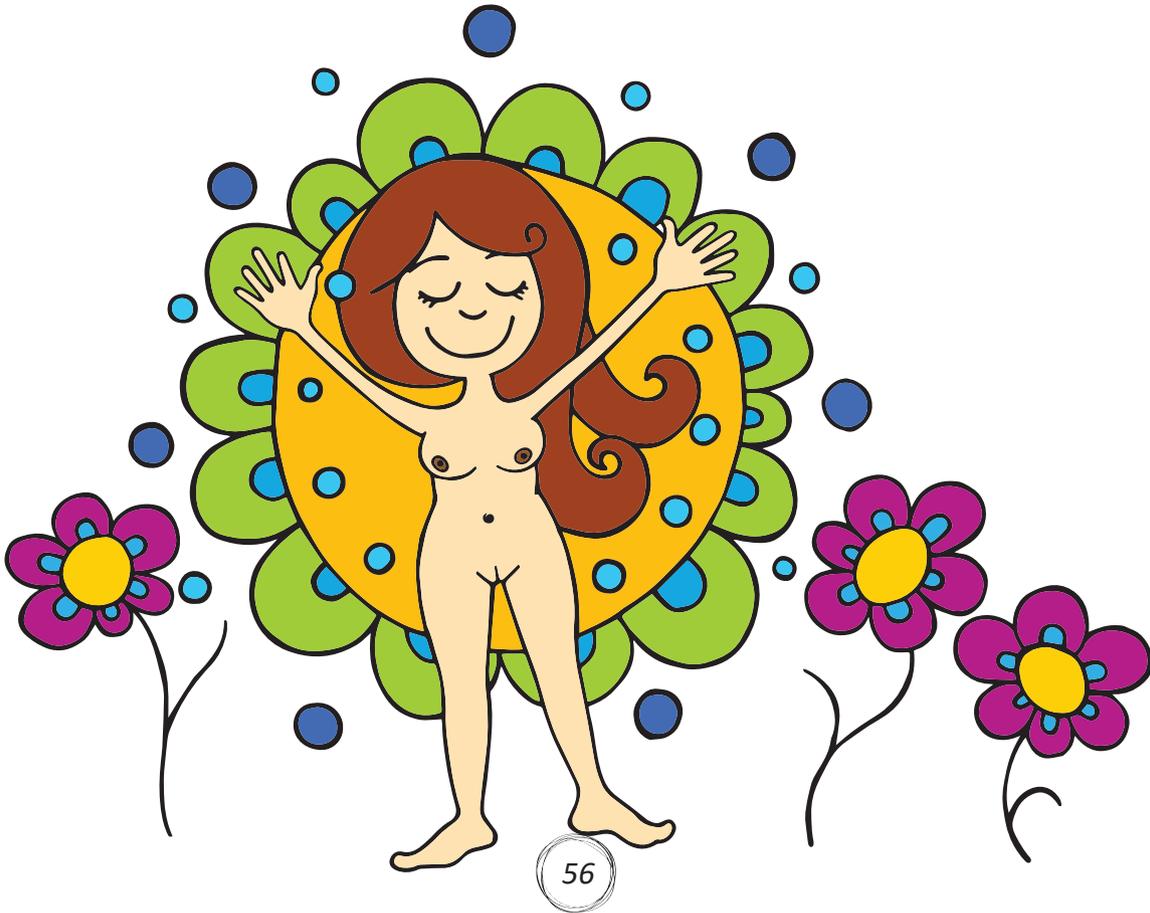
La gestión de emociones entonces parte en reconocer la emoción, saber porque está ahí, utilizar otras emociones para superarlas y finalmente superarlas sin negarlas.

Gestionar las emociones también nos permite realizar un proceso de contención emocional apoyando a personas que se encuentran afectadas por una fuerte crisis emocional, que incluso puede derivar en conductas perturbadoras, en esas circunstancias las contenciones emocionales se refieren a todas las acciones que tienen como objetivo tranquilizar y estimular la confianza de la persona afectada.

La contención emocional hacia otra persona sigue la misma ruta que la gestión de emociones, se necesita de mucha empatía, aceptar la emoción que presenta la otra persona y acompañar su desarrollo (no negar la emoción), pero también requiere de la capacidad para poder ayudar a entender a la otra persona por qué se siente de esa manera, qué ha provocado ese estado afectivo, encontrar las fortalezas de esa persona para que pueda superar la emoción

Por otro lado, se propone trabajar la contención emocional comunitaria que es la capacidad de encontrar soluciones concertadas a las situaciones que provocan las crisis emocionales de las personas, ver el nivel de compromiso- empatía- involucramiento de las personas del contexto, teniendo cuidado de no hacer daño a la persona que presenta la crisis emocional.

Todas estas herramientas son altamente políticas porque se basan en el principio de no hacer daño, de cuidado, de respeto y empatía con la otra persona, no cabe duda que la educación emocional desde un punto de vista crítico reflexivo de la pedagogía de cuerpos libres es una necesidad en la formación de liderazgos con ética política y respeto mutuo entre los individuos.



3.2. TRANSFORMAR EL LENGUAJE CORPORAL PARA LA ACCIÓN POLÍTICA

El lenguaje corporal traduce las emociones sobreponiéndose a los pensamientos y las ideas políticamente correctas, el lenguaje corporal lo conocemos como actitudes, esos gestos, posturas, muecas que se perciben más allá del lenguaje hablado.

Sin embargo, lo más importante en la política es la comunicación verbal, se adiestra a las personas que salen a la palestra política a construir elementos discursivos. Instintivamente los políticos utilizan su lenguaje corporal y si el lenguaje corporal se usa deliberadamente se lo trabaja para mostrar poder, dominio y firmeza. Si de casualidad los políticos entran en la reflexión acerca del lenguaje no verbal subordinan el lenguaje corporal a lo que queda después de la palabra. Desde la visión de los políticos el lenguaje corporal se usa para el control y para llegar a conseguir más adeptos.

La formación política se piensa para gestionar el poder desde una visión autoritaria, el lenguaje corporal es coherente con esta visión: la arrogancia, el autoritarismo y la prepotencia se instalan en el lenguaje corporal. El lenguaje corporal debe pasar por un proceso educativo si queremos realmente educar para transformar la cultura patriarcal y colonial.

La pedagogía de cuerpos libres trabaja el lenguaje corporal desde las artes, la lúdica y la ternura, estos métodos educativos permiten trabajar el cuerpo, su contacto respetuoso, su sensibilidad, su emocionalidad y por lo tanto el lenguaje corporal políticamente correcto.

Construir cuerpos descolonizados y despatriarcalizados requiere trabajar sobre el propio cuerpo y esa es la potencialidad de las artes comunitarias para la transformación social.

El lenguaje del cuerpo se trabaja para permitir al cuerpo entender la libertad como una propuesta ética política y no solo retórica. La humildad, el respeto, la empatía, la reciprocidad deben hacerse lenguaje corporal. Esa es una acción corporal concreta, mejor dicho, una actitud política concreta, un paso fundamental para hacer carne las propuestas de transformación.





3.3. TRANSFORMAR LA ÉTICA CORPORAL: ARMONIACIÓN DE PENSAMIENTO, SENTIMIENTO, LENGUAJE Y ACCIÓN CORPORAL

Trabajar el cuerpo como recurso y producto para la transformación social no implica una negación ni una contraposición del cuerpo a las propuestas ideológicas descolonizadoras y despatriarcalizadoras, es un proceso complementario para trabajar el cuerpo como recurso y producto de la transformación social.

La ética política traducida en el cuerpo ensaya nuevos acercamientos corporales, para construir nuevas propuestas, ideas, sentimientos, actitudes y comportamientos. Si todo está armonizado. El cuerpo en su integralidad debe trascender el discurso para proponer el cambio.

Pero este no es un trabajo metafísico sobre el cuerpo, es un trabajo concreto y político sobre el cuerpo colonizado y patriarcal, además no es un trabajo aislado del cuerpo individual, el cuerpo solo se transforma mirando otros cuerpos, porque los otros cuerpos son el espejo de su historia hecha memoria corporal.

Los cuerpos se construyen al sentirse, al mirarse, al escucharse, al tocarse, al moverse. El mismo camino se sigue en la pedagogía de cuerpos libres para de-construir los sistemas de opresión restaurando las emociones y el lenguaje no verbal en el cuerpo y en la vida comunitaria, mirarse y tocarse con un respeto profundo, escucharse en el disenso y el consenso suprimiendo las actitudes violentas, cerrando los ojos para encontrar a la persona. La acción política ética desde el cuerpo recupera su creatividad, su belleza, su honestidad, su frescura y acrecienta la esperanza en la transformación.

4.1. Diagnóstico /Qué sabemos del cuerpo y las emociones

Dinámica de identificación de emociones:

Se lanzan una serie de afirmaciones y se pide que se identifiquen las emociones que provocan, no pueden repetir la emoción.

(Identificar si el lenguaje emocional está presente en las y los participantes)

Se utilizan lotas para que definan que son los sentimientos

(Identificar si tienen conocimiento sobre las emociones)

Dinámica de identificación de las dimensiones del cuerpo

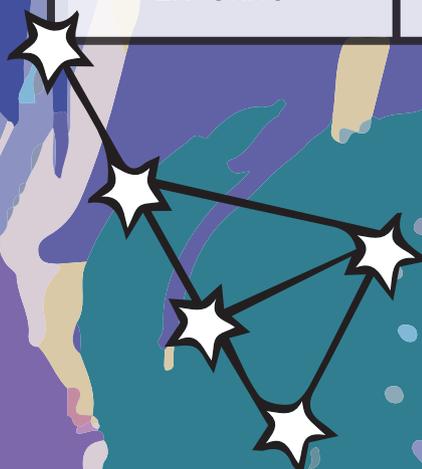
Dibujan un cuerpo y construyen las dimensiones del cuerpo

(Identificar si estructuran las dimensiones del cuerpo)



ESCRITURA CORPORAL

TÉCNICA	Artística teatral
OBJETIVO	Reconocer la escritura en el lenguaje corporal
DURACIÓN	15 minutos promedio
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Hasta 30 participantes
MATERIALES	Ninguno
ENTORNO	Presencial



Desarrollo:

Se realizan grupos no muy grandes 4 o 5 personas estará bien, se les pide que en todo el proceso deben tener presente su lenguaje corporal. Y deberán coordinar una coreografía con las manos, lo primero que deben expresar es un saludo con sus manos concretamente, toda la coreografía debe ser hecha solo por las manos y no deben hablar, pueden musicalizar la coreografía si quieren y deben elegir al menos 6 de los comandos que se detallan a continuación:

- Alegría.
- Ternura.
- Dominación.
- Ahora sean sumisas y suplicantes.
- Vitales.
- Apagadas y pasivas.
- Expresen arrogancia.
- Timidez.
- No sean muy rudas al expresar cólera.
- Tristeza y depresión.
- Desprecio.
- Expresen aceptación.

Ahora tienen un alfabeto corporal que deben representar, deben ser cuidadosas/os para que sean las manos las que representen y no el resto del cuerpo. Se hacen las presentaciones por turno.



Cierre:

¿Qué pasó con el proceso de construcción?

¿Cómo fue realizar la coreografía?

¿Qué es el lenguaje corporal?

¿Qué tan conscientes somos de nuestro lenguaje corporal?

LA DRAMATURGIA DE LA COTIDIANIDAD

TÉCNICA	Artística teatral
OBJETIVO	Narrar acontecimientos sociales desde perspectivas sentipensantes
DURACIÓN	10 minutos promedio
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Hasta 30 participantes
MATERIALES	Música Hojas en blanco, marcadores o bolígrafos
ENTORNO	Presencial

Desarrollo:

Se inicia construyendo un espacio de memoria. Se inicia ambientando con música suave (relajación o instrumental), respiran de forma pausada y profunda, se pide enfocar en el momento una acción específica que se quiera tomar en cuenta ya sea en primera persona o a través de otros relatos. Se hace énfasis en desarrollar un momento específico de ese relato y lo visualicen desde la acción procurando entender los estados emocionales, que les hacen sentir estas acciones. Es importante recordar que los acontecimientos no son lineales que mientras algo muy trágico está pasando, también pueden producirse una confusión, un hecho cómico, satírico, ridículo, así que no limiten estos relatos. Lo importante de la dramaturgia de la cotidianidad es enfocarse en las acciones, pensar en personajes, en la poética del cuerpo en los momentos cotidianos.

Luego se solicita que escriban lo que han visualizado, en un primer momento se pide que tengan mucho cuidado en los detalles, las situaciones, las imágenes, las interacciones y las emociones que cada momento construye. En segundo momento se pide que desarrollen los diálogos, las posibles interacciones verbales.

Desde todas las narraciones se inicia un proceso de construcción de secuencias y finalmente de historias. Como este es un proceso creativo no limita la imaginación al realizar las interacciones o mejorar la construcción dramática de las posibles escenas.

Para recordar: *Una historia se construye con la estructura simple de inicio nudo (conflicto) desenlace. La construcción de climas emocionales en una historia es muy importante, si una historia solo transmite un estado emocional puede cansar, por eso es tan importante crear estos estados emocionales, por eso se pide este análisis emocional de las situaciones y finalmente las historias también pueden construirse desde fragmentos de memoria histórica.*

ESCRITURA DESDE LA IMAGEN

TÉCNICA	Artística teatral
OBJETIVO	Componer desde los cuerpos imágenes acerca de percepciones propias de la realidad.
DURACIÓN	1 hora
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Hasta 30 participantes
MATERIALES	Ninguno
ENTORNO	Presencial

Desarrollo:

Tomando el ejercicio de construcción de la dramaturgia de la cotidianidad como inspiración, de forma que no limite la imaginación, se pide a las y los participantes organizarse en dos o tres grupos dependiendo del número, lo aconsejable es que no sean más de diez ni menos de 5 para que el trabajo sea enriquecedor y se puedan construir las propuestas narrativas desde la interacción de los cuerpos.

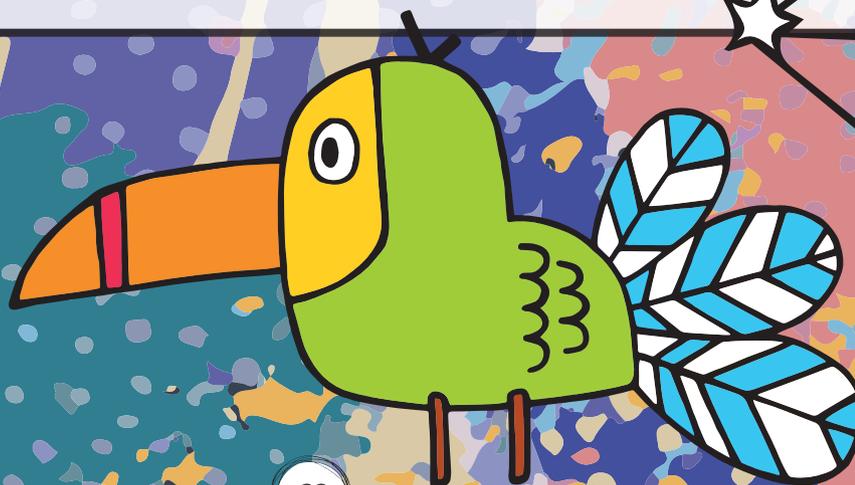
Prácticamente es el proceso de construcción de las historias desde la improvisación teatral, pero el sentido no es el de interpretar un guion, al contrario, es construir las imágenes desde la interacción de los cuerpos y esta interacción configurará la narrativa del guion que nunca será la última, sino que estará en permanente construcción desde la escritura de los cuerpos.

Solo viendo la interacción de los cuerpos en escena se puede definir la narrativa final.

Cierre:

¿Cómo se han sentido?

¿Qué aportes hay a las propuestas realizadas?



LA DIRECCIÓN ACTORAL CON ALTERNANCIA

TÉCNICA	Artística teatral
OBJETIVO	Promover el liderazgo responsable, igualitario y con alternancia
DURACIÓN	2 horas
NÚMERO DE PARTICIPANTES	30 participantes
MATERIALES	Los que se hayan definido en los procesos de improvisación
ENTORNO	Presencial

Desarrollo:

Una vez construidas las propuestas desde la narrativa de la cotidianidad y con la escritura desde la imagen, el proceso continúa con la construcción del producto artístico, los ensayos del producto en su versión preliminar son muy importantes y para eso se procede a construir espacios de liderazgo con alternancia, es decir que para cada ensayo hay una persona responsable para que las cosas fluyan en la escena y que ejerce las atribuciones de cualquier director de escena.

El reto es que en este rol de dirección la persona trabaje sus estados emocionales, asertividad al decir lo que piensa y siente, cuidar que su lenguaje corporal sea calmado y neutral, escuchar profundamente las sugerencias de las actrices y actores, pero también que actúe con equilibrio frente a las dificultades que se puedan presentar viendo siempre las soluciones antes que los problemas.

A nivel del rol de las actrices y actores implica trabajar profundamente los mismos aspectos que el rol de dirección, pero también entender que en el rol hay una jerarquía de responsabilidades que no hace a nadie mejor, ni peor persona.

El enfoque está puesto en esta construcción ética de la que se había hablado en el capítulo de construcción ética del cuerpo.

Para recordar: *El director de escena (también, director de teatro) es la persona responsable de supervisar y dirigir la escenificación de una obra, unificando criterios y aspectos de la producción, como los decorados, los vestuarios, los efectos especiales, la iluminación, los movimientos de los actores y en ocasiones incluso las coreografías. La función del director es asegurar la calidad y realización del producto teatral.*

Cierre:

¿Cuáles han sido los aciertos y dificultades de cumplir el rol?

¿Cuáles son los desafíos de cumplir el rol y cuales los desafíos de aceptar el rol?

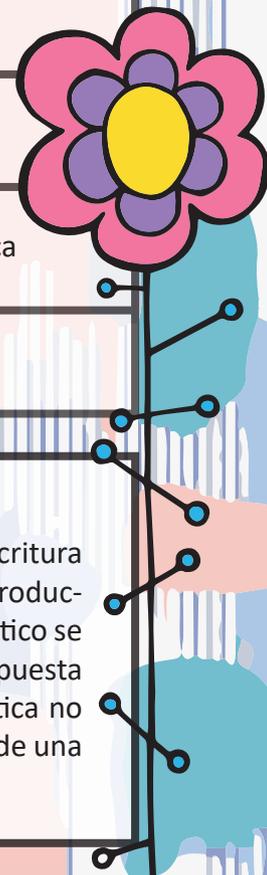


EL ESCENARIO COMO ESPACIO POLÍTICO

TÉCNICA	Artística teatral
OBJETIVO	Reflexionar sobre el escenario como espacio para la propuesta política desde la creatividad de los cuerpos.
DURACIÓN	1 hora a más
NÚMERO DE PARTICIPANTES	30 participantes
MATERIALES	Los que se hayan definido en la producción artística
ENTORNO	Presencial

Desarrollo:

Una vez construidas las propuestas desde la narrativa de la cotidianidad, la escritura desde la imagen y la dirección con alternancia para concluir en un producto. El producto debe cumplir con su función social y esto solo ocurre cuando el producto artístico se presenta en un escenario. El escenario es el espacio donde se plasma la propuesta política, el producto artístico pensado desde la construcción de una ética política no solo es una secuencia de escenas, es, ante todo un espacio de posicionamiento de una tesis política.



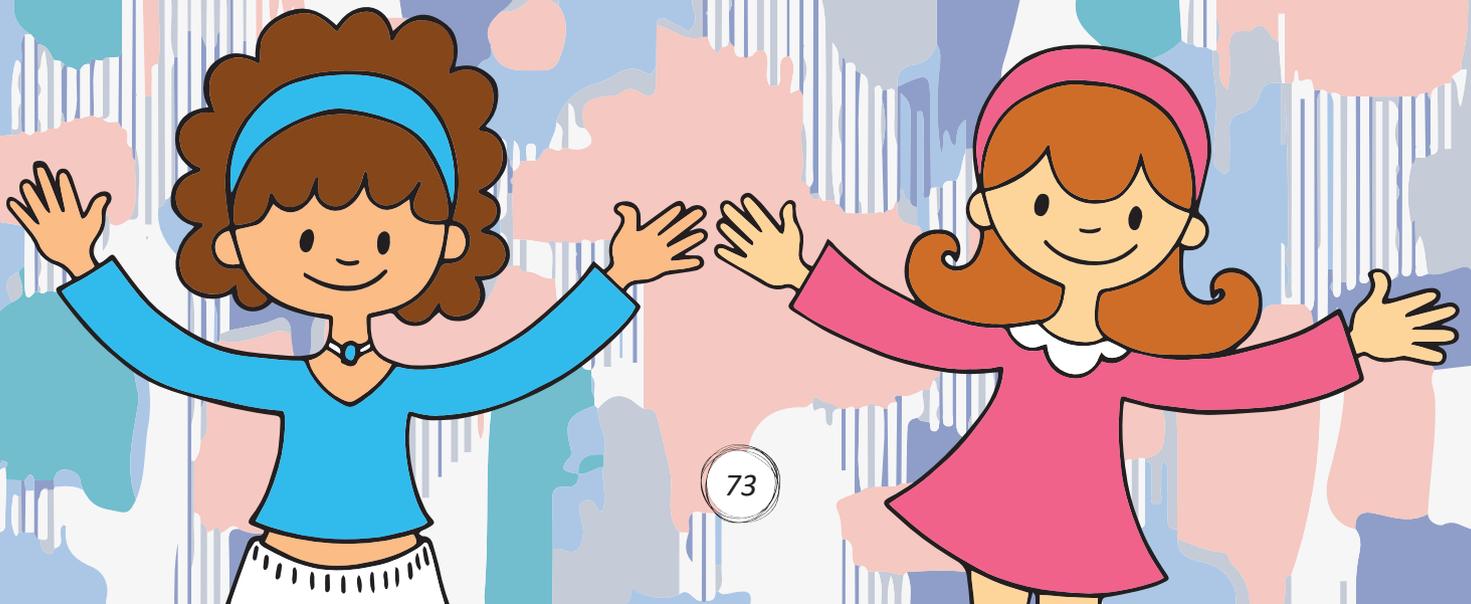
Desde el punto de vista se aportan ideas para que el producto pueda convertirse en un espacio de diálogo social con el público para ir construyendo algunas conclusiones.

Por ejemplo, invitar a comentar la obra a personas de la sociedad civil, activistas, políticos, artistas, etc. ir generando un proceso de intervención y movilización de opiniones públicas o presentar la obra en espacios públicos abiertos y construir un diálogo con la gente generando preguntas que provoquen el debate respecto a la propuesta.

Cierre:

¿Cuáles son los puntos clave para el diálogo social?

¿Cómo afrontamos el diálogo social?





BIBLIOGRAFÍA:

Nogales, Ivan. (2011). "La descolonización del Cuerpo". La Paz, Bolivia: Fundación Cultura BCB.

Sánchez Oscar . (2011). EL CUERPO EN MARX, BOURDIEU Y FOUCAULT. Revista de Ciencias Sociales de la Universidad Iberoamericana, VI, 137.

Rodrigañez casilda. (2018). "La represión del deseo materno y la génesis del estado de sumisión inconscientes". 2020, de Instituto Europeo de Salud Mental Perinatal Sitio web: <https://www.youtube.com/watch?v=T9kBRA0RQ38>

Aquim Rosario. (2015). Diversidades, sexo, género, sexualidad. Bolivia: Rincón ediciones.

Carrizosa Paula. (2018). LA RAZA NO ES UNA CATEGORÍA BIOLÓGICA HUMANA, SINO UNA CONSTRUCCIÓN SOCIAL. 2020, de La Jornada del Oriente Sitio web: <https://www.lajornada-de-oriente.com.mx/puebla/experto-la-raza-no-es-una-categoria-biologica-humana-sino-una-construccion-social/>

Maturana Humberto. (1999). Transformación en la Convivencia. Texas: Dolmen.

Grosfoguel Ramón . (2014). ¿Qué entendemos por racismo? Una visión decolonial. 2020, de Departamento de Estudios étnicos, Universidad de California Sitio web: <https://www.youtube.com/watch?v=zvBO6aDrLml>



