

**UNA PROPUESTA DE FUNDACIÓN COMUNIDAD DE PRODUCTORES EN ARTES,
"COMPA"**

PEDAGOGIA DE CUERPOS LIBRES

DESCOLONIZACIÓN Y DESPATRIARCALIZACIÓN DE LOS CUERPOS



Fundación Comunidad de Productores en Artes

CRÉDITOS

Palabras clave:

Pedagogía de Cuerpos Libres, Patriarcado Colonización, Horizontes de transformación, didáctica de la liberación

Título: Pedagogía de Cuerpos Libres- Didáctica de la despatriarcalización y la descolonización

Marco del Proyecto:

“Crear para la paz - Puentes de Diálogo Social Desde la Fuerza Creadora de Niñas, Niños y Adolescentes”

Una propuesta de:

Fundación Comunidad de Productores en Artes COMPA

Autoría:

**Carina Raquel Romero Buezo
Oscar Terrazas Aguilar**

Diseño e Ilustración:

Alexandra Ivette Camargo Otsubo

ISBN:

978-9917-9973-0-6

Deposito legal

4-1-267-2023

Apoyado por:

Solidar suiza

Impreso en Bolivia - Printed in Bolivia



Indice

I.PRESENTACIÓN	1
II.ANTECEDENTES	5
III.INTRODUCCIÓN	8
IV.ACTO 1: EL CUERPO COMO CATEGORÍA DE ANÁLISIS	10
ESCENA 1.- TRES DIMENSIONES DE ANÁLISIS	13
ESCENA 2.- ANÁLISIS DEL CUERPO COMO INSTRUMENTO DE LIBERACIÓN	27
V.ACTO 2: LA MEMORIA CORPORAL DE LA OPRESIÓN	30
ESCENA 1.- SERES HUMANOS COMUNITARIOS	30
ESCENA 2.- EL PATRIARCADO LA PRIMERA FORMA DE DOMINACIÓN	31
ESCENA 3.- EL ENEMIGO NO ES EL HOMBRE, ES LA DE OPRESIÓN ...	35
ESCENA 4.- DEL PATRIARCADO A LA COLONIZACIÓN	40
VI.ACTO 3: DIDÁCTICA CORPORAL DE LA LIBERACIÓN	44
ESCENA 1.- LABORATORIOS PEDAGÓGICOS DEL CUERPO	44

ESCENA 2.- LOS CUERPOS EN EL ESPACIO EDUCATIVO	48
ESCENA 3.- MÉTODOS PARA EDUCAR A TRAVES DEL CUERPO.....	50
ESCENA 4.- RESULTADOS DE LA PEDAGOGÍA DE CUERPOS LIBRES ...	57
ESCENA 5.- HORIZONTES DE TRANSFORMACIÓN	61
VII.ACTO 4: ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA TEJER	
CUERPOS LIBRES.....	62
ESCENA 1: PEDAGOGÍA DE CUERPOS LIBRES - EN SÍNTESIS	62
ESCENA 2.- CÓDIGOS DE APLICACIÓN DE LAS ESTRATEGIAS.....	65
ESCENA 3.- DINÁMICAS	67
VIII. BIBLIOGRAFÍA	93

I. PRESENTACIÓN

**"No puedes enseñar a amar. La única forma de enseñar a amar, es amando. El amor es la transformación definitiva".
-Paulo Freire**

En un mundo con un ritmo cada vez más vertiginoso, donde el tiempo se ve limitado por las múltiples y recargadas actividades que debemos realizar día a día, la atención se centra en lo trivial, dejando de lado lo esencial. Mientras los grandes tecnócratas están enfocados en desarrollar

tecnologías de avanzada con innovaciones prometedoras que intentan cambiar y mejorar nuestro quehacer diario, incluso buscando que la tan afamada inteligencia artificial pueda relacionarse con más autonomía con los seres humanos, intentando emular los pensamientos y emociones para ser incorporadas en androides de compañía, olvidamos que las personas nacemos con esta capacidad instalada en nuestro **software**, que somos capaces de tener pensamientos y emociones propias y que de manera genuina, hasta somos capaces de dar abrazos sin necesidad de una programación particular, sino como una respuesta positiva y emocional a un estímulo afectivo.



Durante esta década, hemos transitado por momentos complejos, crisis políticas y sanitarias, que determinaron cierres de escuelas, colegios y universidades. Se transitó hacia una educación digitalizada donde el contacto humano se minimizó, manteniendo a las personas recluidas en sus hogares, donde se experimentaron ambas caras de la moneda, unos con holgura podían tener espacios dedicados al estudio o trabajo, otros debían competir por el dispositivo que permitía la conectividad con el mundo y los restantes, quedaron aislados al no poder mantener sus actividades cotidianas.

Sin duda alguna, para la mayoría, no fue fácil convivir y permanecer tanto tiempo con sus familias; muchos habrán perdido la costumbre o quizá, esta coyuntura nos ha otorgado un regalo para realizar una introspección y una oportunidad para mirar dentro de nuestros hogares y así advertir cuáles son las

necesidades -sobre todo- emocionales y afectivas de nuestro entorno y las nuestras propias, por supuesto.

Las noticias hacían referencia a una escalada de violencia intrafamiliar y de género, el malestar de corte psicológico iba en aumento, el stress y la ansiedad hacían de toda la población, su presa más inmediata. Recrudescieron la exclusión, vulnerabilidad, violencias patriarcales y coloniales, como resultado de un contexto que no se pudo anticipar. En suma, los modelos de opresión basados en las desigualdades, cobraron aún más vigor.

**¿Cómo
transformamos
esta realidad?**



¿Cómo transformamos esta realidad? Como bien decía Freud (1993), **una persona es como un iceberg, solo muestra la punta que representa el conocimiento consciente del individuo: las percepciones, los pensamientos y los recuerdos presentes en todo momento.** Pero es la base, la parte más prominente e importante, la que contiene el conocimiento inconsciente, formado por las emociones, recuerdos no presentes, afectividad y valores. Ellos fluyen naturalmente a través de nuestras acciones... casi de forma irreflexiva.

**Realizar cambios en
nuestra sociedad
requiere
autodeterminación y
un trabajo en la
emocionalidad.**

Es allí donde cobra tanta relevancia la Pedagogía de Cuerpos Libres que propone Fundación COMPA, porque para modificar las actitudes negativas que emergen como una respuesta emocional a un contexto adverso, se requiere trabajar el **"yo interno"**, sanar las relaciones de opresión en todas sus dimensiones, reconciliarnos con aquellos rasgos menos valorados incluso de nosotros mismos; de hecho, es necesario construir mejores valores colectivos que no nieguen la feminidad, la interseccionalidad o que no nos lleven a negarnos a nosotros mismos, sino más bien, que reconozcan el valor en la diversidad y en la libre expresión del ser, que está compuesto no solo por el cuerpo o la mente, sino por las emociones, creencias o espiritualidad, y que determinan nuestra forma de relacionarnos con los demás.



La Pedagogía de Cuerpos Libres es un maravilloso aporte que emerge desde la praxis para ayudarnos a sanar las heridas internas de una sociedad que ve en el antagonismo, la competencia y la supremacía, los valores más importantes y en la colectividad o colaboración, características menos apreciadas. **El trabajo de Fundación COMPA se convierte en un referente de un nuevo paradigma socio-educativo, que pretende recuperar la historia para transformarla en un modelo sano y seguro para construir sociedades más humanas.**

Sin duda alguna, es una contribución al conocimiento y una oportunidad aplicable, replicable y escalable en todos los contextos mundiales, que, en mayor o menor medida, experimentan modelos de opresión. Anhelamos que, como resultado de este proceso de análisis, reflexión e implementación, logremos construir juntos el mundo que deseamos.



Diana Balderrama

Economista por la Universidad Católica Boliviana "San Pablo", master en Relaciones Económicas Internacionales e Integración por el Posgrado Ciencias del Desarrollo (CIDES) de la Universidad Mayor de "San Andrés", y un doble Erasmus Mundus Master en Crecimiento y Desarrollo Económico por las Universidades Carlos III de Madrid (España) y Lund de Suecia. Con experiencia de más de 15 años como investigadora en campos sociales teóricos y aplicados. Consultora internacional en economía aplicada.

Trabajó para la cooperación internacional y proyectos con financiamiento de cooperación para el desarrollo como la Unión Europea, PNUD, AICS, ACDI, Asdi y COSUDE.



II. ANTECEDENTES

Una experiencia de teatro colectivo ⁽¹⁾ entre 1998 y 2005, es el punto de partida de un gran experimento corporal que hasta hoy se desarrolla en más de una veintena de Unidades Educativas en la ciudad más joven de Bolivia, El Alto, y que se expande a otras ciudades y territorios gracias a la aplicación de una propuesta pedagógica propia de la Fundación Comunidad de Productores en Artes "COMPA" (2006) denominada PEDAGOGIA DE CUERPOS LIBRES (2013- 2022).

Una decisión importante de la Fundación fue difundir su experiencia en favor de niñas y niños introduciendo las artes, sobre todo el teatro, en escuelas de la ciudad de El Alto (2006), una acción que posteriormente daría lugar a

la Red de Escuelas Amables y Seguras (2018 www.amable-y-seguro.red). La pedagogía artística es un movimiento de artistas comprometidos con el arte para la transformación social que reflexionan acerca de sus prácticas y pretenden re-incorporar en el proceso de enseñanza y aprendizaje elementos como el cuerpo, sentimientos, lenguajes no racionales, estética, alegría, creatividad y construcción comunitaria de los saberes. Esta mirada no desmerece la razón ni el pensamiento, pero busca devolverle el valor que han perdido a esos otros elementos. **La pedagogía artística promueve el arte como vehículo de crecimiento individual y colectivo y construye espacios de acercamiento de cuerpos, generaciones, vidas y sentimientos.**

¹ Desde 1998 se instala una experiencia colectiva de teatro en la ciudad de El Alto con jóvenes mujeres y varones que se comprometen con un proceso artístico transformador y con la construcción de la Fundación Comunidad de Productores en Artes para sostener escalar su experiencia.



Es un camino importante para lograr un desarrollo integral (sentir-pensar-actuar-sentir); con resultados significativos como el fortalecimiento de la identidad cultural, autoestima, protagonismo y valores en niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

El arte, además, aporta herramientas y estrategias necesarias para hacer del proceso educativo un espacio placentero, bello, cálido y de calidad.

DE LA EDUCACIÓN ARTÍSTICA A LOS LABORATORIOS DE CUERPOS LIBRES

La Fundación COMPA considera la inclusión de las artes en el proceso educativo como un hito metodológico importante en el desarrollo de estrategias educativas innovadoras. Este proceso resultó en dos líneas de trabajo complementarias dentro de la Fundación:

- 1.El **área artística** que trabaja desde la poética de un lenguaje teatral de calle, inspirado en el

teatro popular, el teatro del oprimido y la teatralidad de los pueblos de América;

- 2.El **área educativa** que enfoca su trabajo desde la educación por el arte⁽²⁾, la pedagogía del oprimido y la instalación de laboratorios educativos artísticos, experiencia que concluirá en una propuesta pedagógica propia que propone **EL CUERPO** como el primer territorio de transformación para un cambio político que se traduce en la búsqueda de una convivencia más horizontal y comunitaria (2013)

El área educativa de Fundación COMPA gestiona, sistematiza y desarrolla una tesis pedagógica basada en el cuerpo que dará lugar a la **Pedagogía de Cuerpos Libres (PCL)**, por tanto, todo lo expuesto en este texto es fruto de la sistematización continua de su experiencia concreta en los laboratorios pedagógicos del cuerpo.

2. El arte en este caso ya no es el eje central del proceso y pasa a una dimensión más metódica, sin perder la esencia como un espacio de producción de estéticas y contenido.



**Estamos en un momento histórico en el que la
pérdida de valores ya no es el problema, el
mayor desafío es encontrar personas con
valores.**



III.INTRODUCCIÓN

La Pedagogía de Cuerpos Libres, sistematiza la experiencia educativa decolonial y depatriarcal de Fundación COMPA que se implementa a través de los Laboratorios pedagógicos en diversos espacios.

Esta sistematización divide el texto en cuatro actos con sus respectivas escenas:

ACTO 1: EL CUERPO COMO CATEGORÍA DE ANÁLISIS

Este acto profundiza el análisis de las dimensiones del cuerpo y su configuración desde los sistemas de dominación.

ACTO 2: LA MEMORIA CORPORAL DE LA OPRESIÓN

El acto dos nos invita a reflexionar sobre las relaciones corporales cotidianas que representan los resabios de los sistemas de opresión colonial y patriarcal es, especialmente interesante observar la subordinación de los cuerpos de las mujeres hacia los cuerpos

masculinos, pero también de lo femenino a lo masculino (emoción a la razón, tecnologías del cuidado y la crianza a tecnologías productivas) y en esa misma línea la dominación de las culturas depredadoras hacia otras culturas.

ACTO 3: DIDÁCTICA CORPORAL DE LA LIBERACIÓN

En este acto o capítulo se desarrollan los elementos centrales de la propuesta del cuerpo como herramienta educativa fundamental y se definen con claridad los métodos pedagógicos, los objetivos y los resultados de la pedagogía en su incidencia educativa.

ACTO 4: ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA TEJER CUERPOS LIBRES

En este acto se brinda una muestra de dinámicas específicas de la propuesta pedagógica para que puedan ser replicadas, pero además se invita a acceder a otras publicaciones en línea.



Estamos destinados a perecer por un sistema impuesto por la misma humanidad que nos hace depredadores de la naturaleza, de las personas y de la propia vida.



IV. ACTO1: EL CUERPO COMO CATEGORÍA DE ANÁLISIS.



En el trabajo cotidiano, la Fundación COMPA enfrenta muchos desafíos. El primero es el propio sistema educativo - sobre el cual hablaremos más tarde. Otro desafío es la precariedad multidimensional que enfrentan muchas niñas, niños y adolescentes en las zonas periféricas urbanas o rurales. La situación económica que bordea la pobreza extrema, hace que las familias le resten protección y cuidado a su descendencia. Problemas familiares y otros factores producen “**cuerpos miedo**”, cuerpos que no tienen suficiente autoestima, cuerpos que muchas veces se expresan con

violencia, cuerpos agresivos, cuerpos atrapados en un territorio que no les permite dar y aceptar cariño. ⁽³⁾

Los cuerpos de niñas, niños y adolescentes solo resumen el tipo de relaciones que se tejen cotidianamente en todas las instituciones sociales, en la pareja, la familia, la escuela, la policía, el Estado, etc. **Los cuerpos históricamente moldeados por los sistemas de dominación, naturalizan y heredan la opresión, la inseguridad y el individualismo como formas de vida y relacionamiento.**

³ Compa / maíz / das kollektiv / Pedagogía en el espacio postcolonial globalizado, 2020



Desde el análisis de la Pedagogía de Cuerpos Libres que propone Fundación COMPA, los cuerpos están configurados por los sistemas de opresión colonial y patriarcal por lo que naturalizan y tejen permanentemente relaciones verticales de poder que se traducen en actitudes machistas, sexistas, racistas y discriminadoras; Estas manifestaciones verticales, impositivas y violentas de los cuerpos a su vez, y en contraparte, construyen cuerpos entumecidos por el miedo y la desconfianza.



La situación colonial y patriarcal produce cuerpos que no aguantan ser abrazados en el sentido amplio de la palabra y la emocionalidad. **La Pedagogía de Cuerpo Libres propone el abrazo como un ritual importante para superar el miedo, para un encuentro más allá de las relaciones opresoras que limitan la capacidad de abrazar.**

Richard Sennet (1997), afirma que en la historia se han construido **"imágenes paradigmáticas"** del cuerpo, cada una con espacios y épocas distintivas y que terminaron por reprimir la conciencia mutua y sensata, sobre todo de aquellos cuerpos que eran diferentes; esto no hace más que expresar, ya sea en la época medieval o en la sociedad contemporánea, que existe una **"política del cuerpo"** que construye las normas sociales sobre una imagen prototípica del cuerpo, la cual no sólo se constituye en una técnica de poder sino en una política de exclusión y jerarquización de los cuerpos.

Esta predisposición de los cuerpos, se complejiza si se piensa que se constituye sobre dos ejes de dominación: el patriarcado y el colonialismo y un sistema de explotación como es el capitalismo (4)

Esto implica la construcción de instituciones sociales que reflejan y naturalizan una serie de diferencias artificiales sobre los cuerpos.

Desde este enfoque conceptual y pragmático, Fundación COMPA reflexiona y desarrolla su propuesta metodológica denominada PCL, poniendo en evidencia la dominación y los sistemas disciplinarios que se inscriben en las corporalidades de los seres humanos, principalmente en las etapas formativas.

4 De acuerdo al materialismo histórico propuesto por Marx, el capitalismo es un sistema de producción inherentemente injusto, en el que las clases proletarias son explotadas por la burguesía como mano de obra. A cambio, obtienen un salario que usan para consumir, entre otras cosas, los bienes que ellas mismas produjeron.

Según Juárez (2018) El capitalismo contemporáneo ha dejado de ser sólo una espantosa hidra que todo lo convierte en desecho. Vivimos, en nuestros días, un giro abrupto hacia un capitalismo estético, un capitalismo del bien decir, del bien actuar, de lo políticamente correcto; un capitalismo donde la apariencia es clave para perpetuar la presencia sutil de la dominación económica. se construye un yo que se matiza en una insistencia hacia su exhibicionismo de espectáculo, no es posible apreciarlo sin la existencia de las tecnologías contemporáneas de configuración de la técnica en sí misma. Y el cuerpo se convierte en un fetiche que muestra la opulencia de lo que se posee.



ESCENA 1 TRES DIMENSIONES DE ANÁLISIS

Los sistemas de opresión posicionan estéticas, ideas, creencias, lenguaje corporal, actitudes y comportamientos sobre los cuerpos que reproducen el patriarcado y la colonialidad permanentemente.

La Pedagogía de Cuerpos Libres propone tres dimensiones de análisis para descubrir cómo los cuerpos se van configurando en los sistemas de dominación y cómo cada una de estas dimensiones alberga códigos de opresión que se reproducen de forma concreta de un cuerpo a otro. Estas tres dimensiones de análisis son:

- Dimensión Biológica,
- Dimensión psicosocial y
- Dimensión sociocultural.

En la **dimensión biológica**, los sistemas de opresión contribuyen en la definición de los cuerpos desde la diferencia de cuerpos. En el caso del sistema patriarcal, el **“sexo binario”** es un factor que divide a la especie humana en **“hombres”** y **“mujeres”** mientras que el sistema colonial, la **“raza”** es la construcción sobre la dimensión biológica que divide a la humanidad en **“estirpes”**.

La dimensión biológica es relevante en la definición de los cuerpos porque la naturaleza nos aproxima a un concepto más cercano a la igualdad de cuerpos, 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. Además de la apariencia, incluso los órganos reproductores son más semejantes



que diferentes: se definen recién al tercer mes de gestación, los ovarios y los testículos producen gametos sexuales, producen hormonas regulatorias, el clítoris de la mujer equivale a un pene hipo-trófico, los labios mayores de la vulva equivalen al escroto.

La Pedagogía de Cuerpos Libres propone que la igualdad de las personas inicia aceptando la igualdad de cuerpos, su trabajo se centra en la dignidad de cuerpos por el solo hecho de ser humanos y afirma que el sexo binario y la raza son categorías sociales, construidas en momentos históricos que responden a condiciones de relacionamiento específicas y que tienen la finalidad de acentuar la jerarquización de cuerpos justificando y sosteniendo acciones de sometimiento y subordinación de unos cuerpos sobre otros.

Para sentipensar ⁽⁵⁾ los cuerpos igualitarios, los laboratorios pedagógicos del cuerpo utilizan

preferentemente dinámicas de confianza en las que se hace uso de vendas que cubren los ojos ⁽⁶⁾ en ese estado las personas se vuelven más receptivas a acercarse a otras personas (mujeres, hombres, indígenas, jóvenes, adultas mayores, pobres, profesionales, personas con discapacidad etc), en una ceguera simulada vuelven a percibir texturas, olores, energías y formas corporales que definen la semejanza de las personas siendo singulares ⁽⁷⁾ ; redescubren la necesidad de encontrar a otras personas en un abrazo para sentirse protegidos. Cuando la dinámica termina y se liberan de la venda de los ojos, se devela también la alegría de encontrar a otra persona en frente a quien poder abrazar sin necesidad de artilugios.

5 Espinoza (2018) explica que el concepto sentipensante nace de aquellas sabias palabras de los pescadores en San Benito Abad (Sucre) al sociólogo Orlando Fals Borda: "Nosotros actuamos con el corazón, pero también empleamos la cabeza, y cuando combinamos las dos cosas así, somos sentipensantes", un concepto que ha inspirado a poetas, tal fue el caso de Eduardo Galeano quien le definió como "aquel lenguaje que dice la verdad". En el campo educativo, significa "aprender a sentir y pensar al otro" (Espinoza, 2014), ser sujetos de praxis (Ghiso, 2013). Es reconocer la escuela como un espacio emocional, vivo, donde circula un universo de diferencias pensantes, comprende la educación no para el mundo de las competencias, sino para el reconocimiento y defensa de la dignidad humana.

6 Los ojos domesticados en los sistemas de opresión ahondan la diferencia de cuerpos, vemos diferencias en los cuerpos con ojos prejuiciosos.

7 La singularidad en este texto será entendida como ese 001% de alelos genéticos que nos hace más bajos, más altos, más amarillos, más colorados, más cobrizos, etc.



**Abrazar a otra persona
es el acto más simbólico
de respeto mutuo.**

La **dimensión psicosocial** es la dimensión corporal más intangible y subjetiva, está conformada por tres estructuras: i) **estructura afectiva**, ii) **estructura cognitiva** y iii) **estructura de creencias**. La literatura construye la premisa de que los pensamientos sentimientos y creencias son actos completamente individuales y de libre albedrío. Este hecho impide visualizar con claridad la incidencia de los sistemas de opresión en

estas estructuras subjetivas por lo que los pensamientos, sentimientos y creencias sexistas, racistas, machistas y discriminadoras parecen acciones completamente

aisladas de los individuos con problemas de actitud y carencia de valores

**La Pedagogía de
Cuerpos Libres llega
a la comprensión de
que los sistemas de
opresión configuran
la dimensión
psicosocial en todas
sus estructuras.**

En la estructura cognitiva, el sistema de opresión patriarcal reproduce ideas y pensamientos sexistas y machistas, el sistema de opresión colonial reproduce ideas y pensamientos racistas. La estructura afectiva es coherente con estas ideas, es decir, también se reproducen sentimientos



sexistas, machistas y racistas (odio, repudio, menosprecio, agresión, hostilidad, prepotencia, etc.), pero, además, ambos sistemas de opresión necesitan de una estructura afectiva predominantemente negativa y este común denominador permite entender por qué la emocionalidad negativa invade nuestras relaciones permanentemente. Los cuerpos que asumen una posición de ejercicio de poder vertical y violento, se nutren de una emocionalidad negativa que aporta a sostener este cometido por citar algunos ejemplos el **ODIO**, la prepotencia, la ira, la soberbia, el menosprecio, la venganza, la indiferencia, la apatía, etc. Por otro lado, los cuerpos subordinados a ese poder, desarrollan estados afectivos también negativos, pero a diferencia de los primeros, éstos emergen cargados de emociones que paralizan como el **IEDO**, sumisión, vergüenza, tristeza, humillación, desconfianza y desprotección. La estructura de creencias es más despiadada y contundente con un Dios hombre caucásico, que viaja a través de procesos históricos de colonización.



Desde la estructura cognitiva en las matrices culturales coloniales y patriarcales se construye 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.

Las ideas, el conocimiento teórico conceptual, la inteligencia lógico formal se instalan en el “cerebro”, por lo tanto, el cerebro es más importante que el resto del cuerpo, esta jerarquización del cuerpo en

**cerebro y cuerpo
entre lo intelectual y
lo manual, es uno de
los muchos
preceptos que nos
impide ver el cuerpo
integral y holístico.**

En el culto a la razón sobresale la creación de las ideas como el producto más importante de la humanidad, desde esta concepción si se cambia de ideas y pensamientos (ideología) se puede cambiar el comportamiento de las personas. Las ideas y teorías de cambio son importantes, pero propuestas solamente desde esta dimensión, permiten que las personas cambien de ideas, pero no necesariamente de actitudes, ni de comportamientos.



Las ideas pueden moverse en dos planos: en el plano formal se desarrollan ideas que apelan a lo políticamente correcto aludiendo a premisas socialmente aceptables.

En el plano informal se encuentran aquellas ideas que fuera de protocolos sociales por lo general representan los sentires y actitudes reales u ocultos de las personas. Si se hace el ejercicio y se pregunta qué opinan las personas sobre la violencia sexual hacia las mujeres, desde el plano formal, las respuestas pueden aludir a un desacuerdo, proponiendo castigos más severos para los perpetradores o reclamar mejores sistemas de protección para las mujeres; pero en una charla casual, esa misma persona puede opinar que las

violaciones se producen por la actitud “inapropiada” y la manera de vestir “provocativa” de las mujeres. Ideas como esta última, que pueden parecer aisladas, o bien ser catalogadas como opinión muy personal, en realidad corresponden a ideas machistas y sexistas que se sostienen, reproducen e institucionalizan por el sistema de opresión patriarcal. Exactamente lo mismo ocurre con el sistema colonial que instala ideas racistas como que los indígenas prestan mucha atención, pero retienen poco; las cholas huelen mal, los indios son pobres por flojos, etc.

La estructura afectiva en cambio se subordina a la razón por su relación casi directa con la feminidad, las estructuras afectivas son consideradas perjudiciales en la toma de decisiones, los



sentimientos nublan la razón, los sentimientos son sinónimo de debilidad; por eso la estructura afectiva es el territorio corporal menos explorado y sin embargo, igual de significativo en la deconstrucción de cuerpos patriarcales y coloniales.

La estructura afectiva es especialmente importante en este análisis, primero porque las emociones y sentimientos están subvaluados por la lógica patriarcal que relaciona las emociones con ser mujer aludiendo a una cualidad femenina (los hombres son racionales y las mujeres emocionales) y segundo porque esta infravaloración impide ver que muchas actitudes, comportamientos y sobre todo el lenguaje corporal responden a emociones y sentimientos antes que responder a ideas y pensamientos. Por ejemplo, una persona que formula discursos de igualdad y democracia, puede tener un lenguaje corporal que denota soberbia y prepotencia, este lenguaje responde a un sentimiento de superioridad o arrogancia que se manifiesta independientemente de sus postulados racionales



Las emociones y sentimientos tienen tal poder que pueden ser determinantes en los momentos de tensión social

por ejemplo, las personas que participan en movilizaciones ciudadanas no pueden expresar sus ideas, pero toman acción motivados por sentimientos como la indignación, cansancio o frustración. Por otro lado, las personas pueden movilizarse por un proceso de manipulación afectiva.

La estructura afectiva es un pilar en la reproducción de los sistemas de opresión, no sentimos de forma exclusivamente individual, sentimos de forma sistémica, y, sin embargo, el énfasis de la emocionalidad en la

política está dispuesta casi exclusivamente para la manipulación política; poco importa la estructura afectiva en la toma de decisiones políticas o en los procesos educativos, poco se conoce de las emociones y poco se enseña en habilidades emocionales.

En la estructura de creencias la fe juega un rol preponderante, la fe no se cuestiona, de más está decir que la institución religiosa sea católica, cristiana o hindú ⁽⁸⁾ ha construido pilares sólidos para sostener los sistemas patriarcal y colonial dándole a la opresión un sentido divino, construyendo a través de ella una justificación irrefutable para someter a la mujer, naciones y a culturas enteras. La fe es puesta en un único Dios que impone el patriarcado en la familia y se sobrepone a las creencias y religiosidad de otras culturas, usando la fuerza bélica si es necesario para conseguir ese propósito.

8 Casi todas ellas patriarcales a pesar de incluir deidades femeninas.



Las religiones fundamentalistas conservan una estructura patriarcal manifiesta y vigente hasta nuestros días; empero para la PCL es importante aclarar que esta crítica a la institución religiosa, no tiene la intención de anular o menos preciar la estructura de creencias; sino de hecho es importante resaltar que creer es una capacidad humana maravillosa que nos permite construir deseos de cambio.

La **dimensión sociocultural** es la fuerza que construye y de-construye los cuerpos desde la convivencia misma. Los sistemas de opresión construyen una cultura de la opresión desde categorías como la heterosexualidad, la heteronormatividad. el género binario y la raza.

Las culturas son construcciones sociales (comunitarias o impuestas) que van más allá de las necesidades básicas de existencia de las personas y construyen formas complejas de convivencia entre los cuerpos en un territorio específico.



El análisis de la dimensión sociocultural es complejo, pero la PCL hace énfasis en las construcciones éticas y estéticas de cuerpos que conviven en un territorio determinado. En sus construcciones estética los cuerpos desarrollan formas específicas de vestir, de comer, de construir su habitar, de expresar su arte y su espiritualidad; por su parte, las construcciones éticas de las culturas tejen códigos de convivencia como los valores y la cosmovisión que intervienen directamente en la calidad de las relaciones interpersonales (relaciones corporales).

Las culturas en sus expresiones y manifestaciones estéticas diversas proponen formas singulares de hacer que labran cuerpos singulares, pero no diferentes. **Bolivia reconoce a 36 naciones y pueblos indígenas originarios, cada uno con una forma particular de expresión verbal con ritmos lingüísticos y sonidos singulares, pero que se desarrollan bajo la necesidad de comunicarse.** De las 36 naciones, los pueblos aymara hablantes, a pesar de compartir un territorio común, presentan variantes en su forma de vestir, bailar e incluso en sus rituales.

La PCL considera que las manifestaciones estéticas y éticas de las culturas tienen una relación pertinente afirmando que en las expresiones estéticas viaja un componente ético.





El apthaphi por ejemplo, es un ritual en el que las personas llevan alimentos que se ofrecen a la comunidad para que se distribuyan de manera equitativa.



En algunas comunidades el apthapi es ofrecido solo por las mujeres descubriendo los alimentos de manera individual para que las personas de la comunidad los tomen y coman, en otras comunidades incluyen todos los alimentos en una gran tela de aguayo mezclando todo para que las personas obtengan una porción equitativa, las formas del ritual son singulares, pero la construcción ética del ritual se mantiene vigente, “que cada persona tenga que comer”.

El apthapi como construcción ética es un ritual para compartir en comunidad, para que el alimento se distribuya de manera equitativa entre las personas que componen la comunidad.





En las culturas occidentales la comida también invita a un proceso de encuentro, sin embargo, la propuesta estética (la forma) es completamente diferente; las personas estarán apostadas en una mesa, que tiene una cabecera, un lugar central en el que generalmente está el jefe de familia. La centralidad es muy importante en las estéticas de dominación, esta centralidad encierra construcciones éticas específicas y se corresponde a una propuesta política de organización vertical.

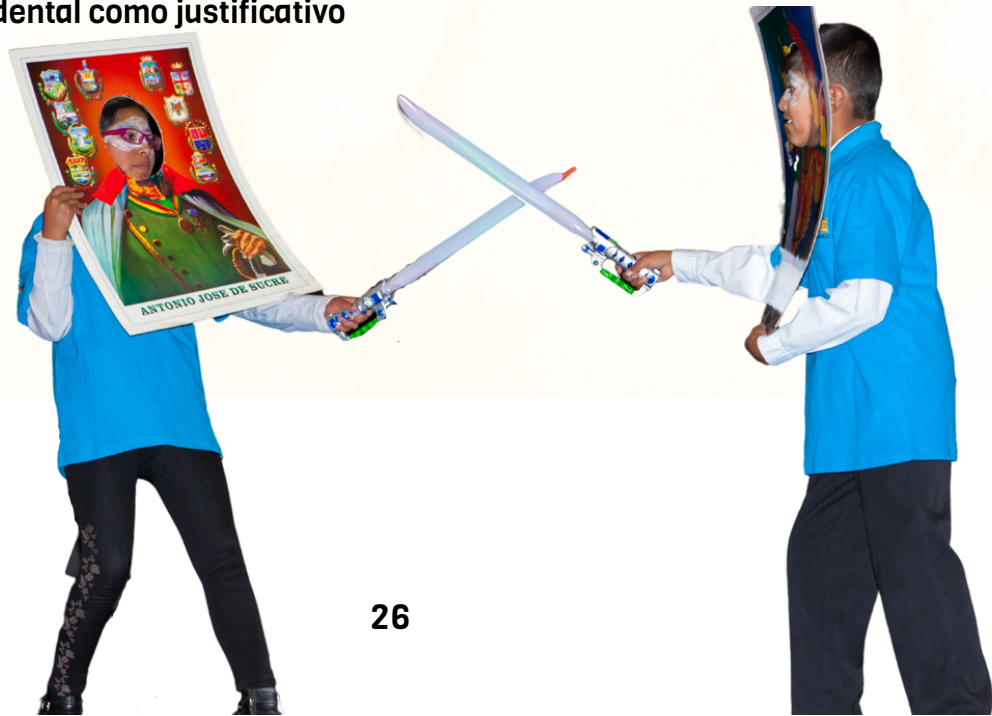
Algunas culturas occidentales fundan sus construcciones éticas en la centralidad y la diferencia de cuerpos, basan su historia en el mito de la sobrevivencia del más apto, del más fuerte. **“El hombre con poder”**



sigue siendo el cuerpo prototipo que encierra todo lo que los humanos “quisieran ser”, y que representa todas las prácticas hegemónicas de poder expresado en un cuerpo blanco, fuerte, autónomo, ataviado, que huele bien, que tiene una estética específica, que tiene actitudes y comportamientos específicos, es un cuerpo que compite frente al “otro” por eso la cultura occidental emprende una búsqueda incesante del hombre ideal: El patriarca, El líder, El jefe, El conquistador, El héroe, etc. Esta construcción ética ha servido a la cultura occidental como justificativo

para invadir, conquistar, someter, ejercer poder sobre otras culturas que representan la otredad

El “Hombre” conquista, somete, gobierna (un enfoque que desarrollaremos más adelante), y cualquier conquista se ejerce sobre los cuerpos. Los cuerpos son los que se someten, se invaden, se niegan, se violan, se invisibilizan. Los cuerpos son los verdaderos territorios conquistados.



ESCENA 2

ANÁLISIS DEL CUERPO COMO INSTRUMENTO DE LIBERACIÓN

Muchas veces, los procesos de capacitación, reflexión y hasta sensibilización caen en el juego de la modernidad y proponen que desde el pensar (ideología) se puede activar procesos de transformación, cuando la opresión se instala en la corporalidad del ser y su hacer. Es decir, no basta con conocer sobre sistemas de dominación para comenzar procesos de transformación y no basta con la construcción de teorías de cambio... sino con un hacer que emerge con la metamorfosis de las culturas somáticas que la modernidad del patriarcado y el colonialismo han inscrito en los cuerpos. **Fundación COMPA propone en la Pedagogía de Cuerpos Libres una alternativa que acompaña a las ideas, pensamientos y teorías transformadoras con propuestas que transgreden el hacer patriarcal y colonial a través de la acción corporal directa.**

En ese quehacer la PCL supera las barreras de sexo, género o raza desde los laboratorios pedagógicos del cuerpo como espacios de articulación de un proceso libertario para la igualdad de cuerpos. Los sistemas de opresión no existen de forma abstracta: existen a partir de la interacción de los cuerpos. La historia se hace carne en nuestros cuerpos tangibles. Pero también los cuerpos pueden transformarse articulando en el proceso educativo las tres dimensiones del cuerpo.

La sociedad le ha quitado al cuerpo su capacidad interpoladora, pero el cuerpo puede convertirse en esa apuesta política que incide en la transformación de cualquier práctica hegemónica de opresión. Las relaciones de opresión de los cuerpos sometidos pueden cambiarse, allí radica la fortaleza de la propuesta de Fundación COMPA,



que devuelve el protagonismo al cuerpo, a través de las dinámicas desarrolladas en los laboratorios pedagógicos, trabajando desde la sencillez de las relaciones cotidianas con el propio cuerpo y con los cuerpos de los demás, para aprender formas de relacionamiento corporal decoloniales y depatriarcales, aceptando el propio cuerpo como digno y semejante al otro.

La Pedagogía de Cuerpos Libres trabaja con métodos relacionales: las artes, la lúdica y la ternura creando espacios de permanente encuentro corporal a través de los sentidos, sentires y pensares. Elementos que profundizaremos en el capítulo que habla sobre la didáctica corporal de la liberación.



**La igualdad de las personas inicia aceptando la
igualdad de cuerpos por el solo hecho de ser
humanos**



V.ACTO 2: LA MEMORIA CORPORAL DE LA OPRESIÓN

La memoria corporal delata los sistemas de opresión, a través de la interacción de los cuerpos es posible inferir mucha historia no escrita. Podemos viajar en el tiempo a través de imágenes corporales que reanudan una memoria corporal gravada, naturalizada e institucionalizada. Por ejemplo, en los laboratorios pedagógicos las personas representan a través de imágenes corporales el patriarcado de manera sencilla y clara, generalmente muestran a mujeres hincadas o inclinadas que se someten a la figura masculina que levanta la mano con el puño cerrado y amenazante. En la recreación de estas imágenes surge la inquietud de saber si estas relaciones siempre fueron así.

ESCENA 1 SERES HUMANOS COMUNITARIOS

Los seres humanos inician su historia como seres colectivos y comunitarios y sobreviven gracias al cuidado mutuo. Por un lado, Marx plantea la comunidad primitiva como el principio de la historia, como una etapa de desarrollo de las formaciones económico sociales y la propiedad en común de los medios de producción donde los bienes (recolectados o cazados) se comparten entre todos los miembros de la comunidad.



Por otro lado, estudios arqueológicos hacen alusión a la cultura matrística⁽⁹⁾ como una forma de organización comunitaria bajo el principio materno de cuidado mutuo, este principio plantea una forma de convivencia que no excluye a ningún ser humano del cuidado que no es una tarea exclusiva de las mujeres como ocurre en el patriarcado, al contrario, todos los miembros de la comunidad cuidan y protegen como una política de vida.

ESCENA 2

EL PATRIARCADO LA PRIMERA FORMA DE DOMINACIÓN

Si el origen de la historia de la humanidad es la comunidad, otra pregunta que surge en el proceso de evolución es: en qué momento y por qué se rompe la comunidad como forma de organización. Marx nos dirá que el comunismo primitivo desaparece cuando surge el modo de producción esclavista que marca la aparición de sociedades depredadoras de otras formas de vida y de la imposición de una cultura sobre otras, algo que claramente marca el inicio de la



⁹ La cultura matrística prepatrilial europea, a juzgar por los restos arqueológicos encontrados ... debe haber estado definida por unared de conversaciones completamente diferente a la patrilial... la red de conversaciones que la constituía puede ser reconstruida a partir de lo que es revelado en la vida cotidiana por aquellos pueblos que aún la viven... pienso que debemos deducir a partir de los restos arqueológicos ... que la gente que vivía en Europa entre siete y cinco mil años antes de Cristo, eran agricultores y recolectores que no fortificaban sus poblados, que no tenían diferencias jerárquicas entre las tumbas de los hombres y las mujeres... También podemos ver que esos pueblos no usaban armas como adornos, y que en lo que podemos suponer eran lugares ceremoniales místicos (de culto), depositaban principalmente figuras femeninas. Más aún, de esos restos arqueológicos podemos también deducir que las actividades cúlitas (ceremoniales místicos) estaban centradas en lo sagrado de la vida cotidiana en un mundo penetrado por la armonía de la continua transformación de la naturaleza a través de la muerte y el nacimiento, abstraída bajo la forma de una diosa biológica en la forma de una mujer o de una combinación de mujer y hombre, o de mujer y animal (Humberto Maturana 2022) <https://www.studocu.com/pe/document/universidad-nacional-jose-faustino-sanchez-carrion/trabajo-social/cultura-matrística-y-cultura-patriarcal/6419374>



historia de sociedades colonizadoras; pero el esclavismo no fue la primera forma de dominación de un ser humano por otro ⁽¹⁰⁾ . En el modo de producción esclavista las mujeres ya estaban sometidas a la crueldad del sistema patriarcal, relatos de las condiciones de violencia que tenían que enfrentar las mujeres esclavas son contundentes para entender su doble condición de sometimiento como mujeres y como esclavas. Los cuerpos de las esclavas eran considerados incubadoras de otros esclavos y su hipersexualización alimentaba el morbo y la violencia sexual en oposición a las mujeres blancas “sumisas y puras”.

La Pedagogía de Cuerpos Libres concluye que el patriarcado tiene una historia más larga que la colonización y afirma que el primer sistema de dominación de un ser humano por otro es el patriarcado,

un sistema de opresión que se genera dentro de la comunidad misma y el dominio del sistema patriarcal quiebra la estructura comunitaria y quiebra los cuerpos comunitarios porque les quita su integralidad, arrebatando a las mujeres la “energía masculina”, por decirlo de alguna manera, y arrebatando a los hombres y la propia comunidad la “energía femenina”.

¹⁰Es importante recordar que la narrativa del texto utiliza elementos simbólicos y allana lo más posible la complejidad del desarrollo de los sistemas de opresión. La propuesta no niega que Incluso en la prehistoria existían procesos de pugna y conflicto por la provisión de alimentos y podrían haberse delimitado diferencias en los roles, en estas manifestaciones la necesidad material juega un papel importante, sin embargo, en los sistemas de opresión la agresión se transforma en maltrato, abuso y finalmente crueldad.

Ahora bien, no todas las sociedades o comunidades eran iguales, cada cual tuvo sus características, Por ejemplo, Incas, Mayas, Aztecas, no estaban permeados por el capitalismo, pero igual eran esclavizadas, usadas y abusadas, sexualizadas aún antes de la colonia.



En los laboratorios pedagógicos cuando se pide a las personas que interpreten a través de sus cuerpos la palabra comunidad, generalmente la representan poniendo sus cuerpos en un círculo, porque el círculo da la sensación de equilibrio y justicia, son cuerpos que dialogan y que interactúan en paridad de condiciones, los cuerpos están dispuestos a interactuar en igualdad cuando se ha pasado la barrera de los prejuicios con éxito.

Al pedir que representen la palabra patriarcado, la disposición de los cuerpos cambia por completo. Los cuerpos "masculinos" están de pie con actitud arrogante y agresiva y los cuerpos "femeninos" están hincados en posición de sumisión, al solicitar que cambien la imagen de patriarcado a colonización los cuerpos "femeninos" se transforman en cuerpos "indígenas" y los cuerpos dominantes siguen siendo "masculinos"



La interpretación corporal es clara y no necesita mucha explicación, **los cuerpos accionan porque hay una memoria corporal que delata que el patriarcado y la colonización tienen los mismos códigos de relacionamiento corporal y construyen los cuerpos opresores y los cuerpos opresores y oprimidos.**

Ante la indignación de los cuerpos oprimidos, **las personas reaccionan plantando trastocar la historia poniendo a los oprimidos en el rol de opresión. trastocar la historia poniendo a los oprimidos en el rol de opresión.** En una oportunidad una compañera pedía que las mujeres se pongan en el lugar de los hombres imitando sus acciones y que los hombres se pongan en lugar de las mujeres ¿¡por qué no!? decía llena de frustración. Esta anécdota nos confronta con una fórmula que reproduce actitudes ⁽¹¹⁾ y comportamientos violentos como propuesta de “liberación” , que

repite la historia colonial y patriarcal una y otra vez y que nos sigue anulando como seres comunitarios. Las pedagogas corporales usan estas imágenes y reacciones para profundizar la propuesta central de la Pedagogía que invita a prestar atención sobre elementos que los sistemas de opresión, e incluso las teorías de liberación, han invisibilizado. Para esta explicación se usan elementos sencillos y narrativas concretas, que, aun así, no quitan la esencia, ni la complejidad de lo explicado.

¹¹ La propuesta de Fundación COMPA no romantiza la convivencia pacífica, entiende que los sistemas de opresión instalados son violentos y que la probabilidad de ejercer la fuerza para transformar el orden de cosas es real y latente, pero es importante que la defensa de la dignidad de las personas no se deforme en sentimientos de revancha y violencia repitiendo los mismos ciclos de opresión colonial y patriarcal.



ESCENA 3

EL ENEMIGO NO ES EL HOMBRE, ES LA OPRESIÓN

La Pedagogía de Cuerpos Libres, define el patriarcado como el gobierno del patriarca, el gobierno del padre sobre las mujeres y sobre la familia (pater familias). Pero quedar en esa explicación genera controversias por ser “hombres” o por ser personas que profesan ciertas religiones, por eso, la PCL enfatiza que el gobierno de los patriarcas es un proceso histórico comprobado, sin embargo, este hecho no quita la posibilidad que haya hombres que son líderes excepcionales en sus familias y su comunidad y que por eso es fundamental identificar porque el patriarcado es un problema. La hipótesis de la PCL es que el problema no es esencialmente el gobierno del padre o del patriarca (porque no todos los hombres son patriarcas), sino el ejercicio de poder que los patriarcas ejercen.

El problema esencialmente está instalado en la gestión y la administración del poder que resulta en la construcción de

relaciones verticales y violentas por eso es un sistema de opresión. En el patriarcado este ejercicio de poder violento se ejerce sobre los cuerpos de las mujeres, todo lo femenino y afeminado y este sistema de opresión está vigente.

Así que, de manera más completa, la PCL explica que el patriarcado es el gobierno del patriarca que articula un poder vertical, violento y opresor sobre el cuerpo de las mujeres, sobre todo lo femenino (técnicas y tecnologías del cuidado, la crianza y la ternura) y lo afeminado (otros cuerpos frágiles, delicados, sensibles, indefensos). Este EJERCICIO DE PODER VERTICAL OPRESOR Y VIOLENTO se constituye en el primer sistema de opresión que rompe la vida en comunidad.

Esta relación vertical, de opresión y de ejercicio de violencia del hombre



hacia las mujeres inicia en la pareja hetero normativizada y se extiende a la familia, el padre gobierna sobre todos los miembros de la familia, sin embargo, los niños se forman y crecen para convertirse en hombres, es decir, en nuevos patriarcas y las niñas se crían para tomar una actitud de sumisión frente al hombre (patriarca). **Por lo tanto, ellas y ellos serán educados en códigos de relacionamiento diferentes.**

Existen dos condiciones fundamentales que cimentan el patriarcado, una de ellas acciona sobre los cuerpos de las **mujeres que son confinados al espacio PRIVADO, AISLADAS**; la otra condición acciona sobre los cuerpos

de los **hombres que toman el espacio PÚBLICO DE DECISIÓN POLÍTICA** y esta configuración de las relaciones entre hombres y mujeres; lo privado y público, define las características de lo **FEMENINO Y LO MASCULINO**, la forma de ser de las mujeres y la forma de ser de los hombres socialmente aceptable, lo que desde las teorías de género se define como roles de género tradicionales.



La repercusión de esta condición de los cuerpos “femeninos” vs cuerpos “masculinos” se visualiza en las estructuras cognitiva y afectiva de manera concreta. Si se pide relacionar la palabra “masculino” con otras palabras se menciona: fuerza, poder, autonomía, razón, poco afectivos, mujeriego, etc. y la palabra “femenino” se relaciona con frágil, delicado, sensible, indefenso, bello, maternal, etc., estas palabras se convierten en las características que describen lo esperado de hombres y de mujeres, pero más allá de lo evidente, describen las condicionantes de cuerpos opresores y oprimidos determinando un tipo de relación específica de poder vertical y subordinación, donde el hombre y lo masculino se relacionan con el ejercicio de poder (vertical/violento) y la mujer y lo femenino (también lo afeminado) se relacionan desde la sumisión y la obediencia, es decir las categorías: frágil, delicado, sensible, indefenso, bello, maternal

están en condición subalterna y por tanto son categorías subvaluadas y negadas mientras que la fuerza, poder, autonomía, razón, la falta de sentimientos, son categorías enaltecidas y deseadas.

Estas cargas sociales sobre los hombros de las mujeres y los hombres son un juego perverso del sistema de opresión patriarcal para definir a las mujeres y a los hombres como diferentes e irreconciliables (sexo binario y género binario). La diferencia configura las relaciones entre hombres y mujeres e instaura los CÓDIGOS DE RELACIONAMIENTO PATRIARCALES.



Otras connotaciones de la construcción de cuerpos “femeninos” y masculinos” es que las mujeres aisladas en el espacio privado se proyectan en la figura de poder que es el hombre y no siempre son capaces de aspirar al poder mismo. Las mujeres son socialmente formadas para complacer al hombre y ser escogidas de entre muchas otras, por lo que las “otras” son consideradas como rivales, en esta acción entendemos como la condición patriarcal provoca entre las mujeres sentimientos de desconfianza que se manifiestan en críticas constantes sobre la apariencia y la capacidad de los cuerpos de las mujeres. Al contrario, los cuerpos de hombres que ocupan el espacio público construyen la capacidad de organizarse, colaborar, protegerse entre sí y se organizan en las legiones y los ejércitos, esta capacidad de organización de los hombres en el patriarcado según el enfoque matrifocal de la cultura matrística, constituye



el fin de la paz, el inicio de la guerra y de seres humanos endurecidos emocionalmente para poder matar. Este último elemento es clave para entender la construcción de sociedades y/o culturas opresoras, violentas y depredadoras de otras civilizaciones, es decir de sociedades colonizadoras.



ESCENA 4 DEL PATRIARCADO A LA COLONIZACIÓN

Los patriarcas que dominan las familias y las comunidades se unen entre sí y conquistan otras comunidades con los mismos códigos de gestión y administración de poder vertical, opresor y violento. Si el patriarcado es un sistema de opresión que niega el cuerpo de las mujeres y todas sus formas de existencia (lo femenino y lo afeminado), la colonización (al menos en el continente americano) niega el cuerpo de los indígenas y todas sus formas de existencia, todas sus expresiones culturales éticas y estéticas.

Los cuerpos actuales nos muestran que los sistemas de opresión patriarcal y colonial conviven en nuestra configuración corporal. Estos sistemas cohabitan y se hacen cuerpo. En la actualidad los cuerpos reproducen dos sistemas de opresión: el patriarcal y el colonial, esta condición está agudizada por las características de

un modo de producción capitalista depredador del hombre y de la naturaleza.

La condición colonial y patriarcal de nuestros cuerpos termina jerarquizando los cuerpos en relaciones bastante complejas, no es lo mismo y no vale lo mismo el cuerpo de mujer de una cultura opresora que un cuerpo de mujer de una cultura que está en subalternidad, tampoco vale lo mismo que un hombre oprimido. Lo que las corrientes feministas definen como interseccionalidad, para la PCL es la jerarquización de cuerpos.



"Teóricamente existen masculinidades dominantes socialmente sancionadas, que marcan la pauta del significado social de ser hombre y que por lo tanto se define en contraposición a otras masculinidades 'no dominantes': la de los hombres con menos acceso a los recursos económicos, políticos y simbólicos (Menjívar: 2001). En el marco de sociedades dominadas fuertemente por los hombres, también las jerarquías femeninas son posibles frente a otras mujeres, lo cual puede igualmente estar cruzado por las definiciones étnicas".⁽¹²⁾

No se encuentran en el mismo nivel de valoración social una mujer caucásica profesional, con autonomía económica, que una mujer indígena, madre soltera con un subempleo, desde ya, viven distintos procesos de opresión; pero estas mujeres pueden reproducir

los **MISMOS CÓDIGOS DE RELACIONAMIENTO COLONIALES Y PATRIARCALES Y DE GESTIÓN DE PODER** en su vida cotidiana independientemente de sus condiciones materiales, esto es posible porque el "patriarcado" se constituye en un modelo social emulado no solo por hombres, sino también por mujeres, gays, lesbianas, indígenas que aspiran al "patriarca"⁽¹³⁾, al "macho dominante", al "jefe", como modelo social. Explicado en palabras sencillas, convertirse en el patriarca es el modelo de éxito, es decir, las estéticas se aproximan más a lo masculino (formas de vestir, posturas corporales) al igual que las características en las actitudes y comportamientos: la fuerza sobre la fragilidad, la razón sobre la emoción, la productividad sobre el cuidado y crianza, el poder vertical y opresor sobre lo comunitario, etc.

¹² <https://memoriadigitalafro.org/wp-content/uploads/2022/01/Dialnet-GeneroYEsclavitudEnElCaribeDuranteLaEpocaColonial-5089067.pdf>

¹³ El patriarca vale como figura de opresión tanto para el sistema de dominación patriarcal como colonial, porque en ambas desde el dominio del hombre se reproducen los mismos códigos de gestión de poder (opresor, vertical y violento) y los mismos códigos de relacionamiento colonial y patriarcal (sexista, machista y racista).



La PCL instala su propuesta de cambio en el ámbito educativo con estrategias concretas que aportan a cerrar brechas históricas de relacionamientos sexistas, machistas, racistas y discriminadores que reproducen el uso del poder vertical y violento.

Este acto de emulación al “patriarca” se expresa en la gestión y administración de poder vertical y violento cotidiano a través de todas las instituciones sociales como, la pareja, la familia, la policía, la iglesia, el estado etc. **esta pugna de poder permanente reproduce los códigos de relacionamiento colonial y patriarcal.** En ese sentido, es importante concluir que la **Pedagogía de Cuerpos Libres no cuestiona el poder en sí mismo, cuestiona la administración y la**

gestión del poder vertical, opresor y violento; no cuestiona el patriarcado y la colonialidad en abstracto cuestiona las relaciones cotidianas plagadas de códigos coloniales y patriarcales y propone el cambio de estas estructuras como resultado del trabajo con el cuerpo como herramienta de liberación.



**Es la primera sesión de teatro
para Fabián.**

¿Cómo te llamas?... pregunta

La educadora artística

**Fabián... contesta, pero su voz
apenas se escucha.**

¿Cómo?!... repite la educadora...

Fabián...repite él, muy bajito

**Por algún tiempo, el mejor
amigo de Fabián fue su timidez,**

**Pero pronto aprendió a
comunicarse de otra manera,**

**NO, Fabián no es el más
hablador del grupo.**

**EL SILENCIO es su propio
lenguaje y la VOZ DE SU CUERPO
grita su presencia.**



VI. ACTO 3: DIDÁCTICA CORPORAL DE LA LIBERACIÓN

Los cuerpos libres, no son cuerpos libres de responsabilidad, que hacen lo que desean sin importar las consecuencias, los cuerpos, desde la propuesta de Fundación COMPA, se liberan de códigos de relacionamiento colonial y patriarcal. Se liberan de actitudes sexistas, machistas, racistas y discriminatorias, se liberan de la gestión vertical y violenta en el ejercicio del poder.

ESCENA 1 LABORATORIOS PEDAGÓGICOS DEL CUERPO

Un elemento que muchas veces se olvida en los procesos educativos es la presencia de los cuerpos, esto porque existe una serie de preceptos que han llevado a la creencia que la educación solamente trabaja el espíritu y la mente de las personas. El racionalismo y el enciclopedismo llevó a considerar que la finalidad de la educación escolar era esparcir la razón en los y las estudiantes, lo que en el fondo era la imposición de la razón sobre los cuerpos. En correspondencia, el “currículum



escolar” organiza el saber educativo en áreas cognitivas del conocimiento como ser lectura, escritura, matemática, historia, ciencias naturales, entre otros. Las áreas en las que el cuerpo tiene centralidad, como ser educación física, música y teatro, no tienen prestigio, valor o carga horaria significativa. Las instituciones escolares son espacios donde estrictamente se trabajan elementos intelectuales, donde se transmiten, circulan y distribuyen información y conocimiento teórico conceptual.

La escuela no podría entenderse sin la escolarización de los cuerpos, es decir, sin entender la forma cómo el conocimiento y la institución disciplinó lo corporal hasta volverlo en un artefacto dócil.

Para Scharagrodsky (2007) este trabajo sobre los cuerpos se basó en una específica geometría espacio-temporal, que va desde la clausura (el encierro de los cuerpos), la cuadrícula (un cuerpo, un lugar asignado), la inacción (cuerpos quietos y callados) la ubicación funcional y el rango, de hecho, la distribución del espacio escolar responde a esta forma de concebir la presencia del cuerpo en la escuela. Es desde ahí que se piensa en el disciplinamiento del cuerpo a partir del establecimiento de ritmos, ciclos repetitivos, horarios definidos y una forma exhaustiva del uso del tiempo.

En las intervenciones pedagógicas de COMPA en las escuelas, la situación del cuerpo, su fuerza de expresión socio-emocional es el punto de partida del



trabajo. Los métodos de su pedagogía son las artes, la lúdica y la ternura que permiten trabajar con el cuerpo-territorio concreto y comenzar con un proceso de sanación o al menos de estabilización del cuerpo y la apertura hacia otros cuerpos.

La propuesta educativa corporal se alimenta y crece con la instalación de laboratorios pedagógicos individuales y grupales.



**Fundación COMPA
considera el Laboratorio
Pedagógico como un
espacio de
experimentación y
articulación de la teoría
y la práctica donde el
vehículo principal del
aprendizaje es el cuerpo
en su
multidimensionalidad.**

En las intervenciones, las personas ejercitan nuevas formas de relacionamiento. El movimiento y la expresión corporal es una premisa de los laboratorios pedagógicos del cuerpo donde se motiva al encuentro de los cuerpos: mirar a la otra persona con respeto, tocar con respeto, acercarse con respeto, hablar con respeto, es una invitación a reconocerse en el otro

ser humano, este reconocimiento construye espacios en los que disminuye el morbo y el prejuicio y crece el autoestima, la gestión de emociones, la comunicación asertiva y la creatividad para fortalecer los sentidos de comunidad.

El horizonte de liberación corporal que propone la Fundación COMPA a través de la aplicación de la Pedagogía de Cuerpos Libres, es la construcción de espacios de convivencia más horizontales y comunitarios entre los cuerpos. Promoviendo las actitudes de respeto y paridad se instalan cuerpos más seguros, más propositivos y más democráticos.



ESCENA 2

LOS CUERPOS EN EL ESPACIO EDUCATIVO

La Pedagogía de Cuerpos Libres permite analizar cuidadosamente la posición de los cuerpos en el sistema educativo, esa posición configura relaciones de poder y por lo tanto construye actitudes determinadas, por este trasfondo es tan importante en la PCL apostar por métodos específicos para transformar las **RELACIONES DE PODER** verticales, opresoras y violentas; por el momento en la Pedagogía de Cuerpos Libres se exploran tres rutas o métodos pedagógicos: la lúdica, las artes y la ternura.

Estas rutas existen hace mucho tiempo, aunque no se les ha otorgado la relevancia necesaria. Estos métodos permiten ensayar nuevos **ACERCAMIENTOS CORPORALES** para construir nueva memoria corporal y que los cuerpos ejerciten actitudes (lenguaje corporal) y comportamientos (acción corporal) más democráticos y participativos



Estas prácticas educativas acompañan múltiples horizontes de transformación como la descolonización, la despatriarcalización, la igualdad de género, la cultura de paz, la igualdad de derechos el cuidado de la madre tierra, etc.



ESCENA 3

MÉTODOS PARA EDUCAR A TRAVEZ DEL CUERPO

Los métodos pedagógicos que aplica la PCL son tres:

- El método basado en la lúdica,
- El método basado en las artes y
- El método basado en la ternura.

Estos métodos tienen el propósito de armonizar el proceso educativo de modo reflexivo y práctico en la lucha contra las múltiples violencias en el espacio educativo. Son métodos innovadores que construyen rutas alternativas que pretenden **transformar las relaciones y convivencia** tensas y agresivas que pueden desarrollarse en las aulas, la escuela y la vida misma, por relaciones más amables y de cuidado.

En el sistema educativo clásico la didáctica, los currículos y la práctica, se centran en la idea de que el proceso de aprendizaje se localiza en la mente y que la existencia está dirigida fundamentalmente por el pensamiento lógico formal.



Por la experiencia acumulada en la aplicación de los métodos relacionales, Fundación COMPA, afirma que se puede lograr un proceso integral donde el cuerpo es protagonista, sin que signifique que haya una pugna entre el cuerpo y el pensamiento, ese sería un falso debate, porque el cuerpo incluye tanto los pensamientos como los sentidos, sentimientos, sensaciones, creencias, manifestaciones, expresiones culturales, etc.



Las relaciones, independientemente de las ideas y discursos, se generan entre cuerpos, en última instancia, serán el lenguaje corporal, las actitudes y comportamientos que determinen las relaciones de las personas en un territorio determinado.



La escuela es un espacio en el que todavía permanecen actitudes y comportamientos sexistas, machistas, racistas y discriminadores, además enaltece la masculinidad como imaginario de éxito, por ejemplo, el poder que da la fuerza física, o el conocimiento (racional-teórico), la resistencia al dolor, la virilidad, la productividad, la razón; excluyendo todo aquello que está relacionado con la feminidad como la crianza, el trabajo reproductivo, los sentimientos, las emociones y el cuidado mutuo.

Como alternativa la PCL presenta métodos que se centran en el cuerpo como el recurso más importante del aprendizaje.

Estos métodos son exclusivos para trabajar relaciones, pero son tan accesibles y flexibles que permiten encontrar un equilibrio entre lo relacional y lo cognitivo. Simultáneamente se puede jugar y abordar contenidos de áreas de aprendizaje como matemáticas, lenguaje, etc.



por tanto, estos métodos ponen en valor la educación emocional desarrollando una nueva tecnología educativa capaz de producir acercamientos conceptuales y vivenciales para reconocer: qué son las emociones, cómo se sienten las emociones positivas y negativas, cómo gestionar las emociones, cómo contener emocionalmente a otras personas, tomando en cuenta que las emociones también pueden ser usadas en procesos de manipulación.

La recomendación en el uso de estos métodos es que incluyan el enfoque decolonial y depatriarcal, promoviendo el uso de las técnicas como un fin en sí mismo para

lograr relaciones horizontales y no usarlas como un aditamento a las áreas cognitivas.

A continuación, se desarrollan con más detalle las cualidades de los métodos y las técnicas didácticas que contienen.

MÉTODO BASADO EN LAS ARTES

Las artes como acción pedagógica, democratizan el espacio educativo devolviéndole su dimensión experimental, creativa y recreativa.

El método basado en las artes puede trabajar a nivel relacional y productivo. A nivel relacional podemos usar múltiples técnicas artísticas sobre todo las de artes escénicas. A nivel productivo están las obras de arte (teatro, murales, radio teatro, audiovisual, diseño gráfico, etc.).



Algunas técnicas del método artístico son las usadas por el teatro, pintura, música, muralismo, danza, etc. El resultado de la aplicación del método artístico, son las obras de arte que traducen sentimientos, ideas y posicionamientos acerca de un tema. Una obra de arte es una estructura comunicativa (lenguajes y soportes) que ayuda a recrear historias y propuestas.

Al permitir la realización de una obra de arte hay una acción integral de alfabetización del cuerpo, incentivando la investigación, la curiosidad a través de diferentes lenguajes que estimulan diversas inteligencias (visual, kinestésica, lingüística, lógica, interpersonal, auditiva y espacial). Se aprende de manera interpretativa, interactiva y colaborativa.



La exposición de las obras de arte es por sí misma una propuesta de diálogo social. Se invita a las personas a disfrutar de la propuesta; pero también a sentir, a pensar y debatir sobre los temas que se proponen.

MÉTODO BASADO EN LA LÚDICA

La **lúdica como método construye relaciones horizontales y respetuosas**. Quienes aplican el método deben partir de la motivación y los consensos democráticos para desarrollar las dinámicas y actividades, deben estar dispuestos a dejar sus actitudes de control para hacer y dejar hacer, es decir que el resultado del juego puede ser una sorpresa colectiva.

En el método lúdico la técnica más importante es el juego, Sin embargo, es importante recalcar que la lúdica no es sinónimo de juego **¡no todo juego es lúdico, ni todo en la lúdica es juego!** Muchos juegos pueden reproducir códigos verticales y patriarcales de relacionamiento, esos juegos, no son lúdicos (el arroz con leche, los días de la semana, botón colorado, los juegos excesivamente competitivos y jerarquizadores, etc.).

Jugar es una capacidad vital para aprender a relacionarse. El juego lúdico está diseñado para crear un ambiente de armonía fortalecer las habilidades socioemocionales como la participación, reflexión, diálogo, creatividad, respeto, solidaridad y trabajo en equipo; potencia las conexiones libres, la exploración y la curiosidad en un entorno seguro.



Las técnicas del método lúdico incluyen los juegos desestructurados que apoyan en la construcción del pensamiento abstracto, juegos en pares, juegos colectivos, juegos tradicionales, juegos recreados, y cualquier juego planteado con el fin de aprender y divertirse colectivamente.

MÉTODO BASADO EN LA TERNURA (EDUCACIÓN EMOCIONAL)

El método de la ternura construye afectividad, cuidado colectivo, contención emocional y predisposición al abrazo, es un método necesario para la formación de una personalidad segura y protagonista.

El abrazo, es la técnica por excelencia del método de la ternura. El abrazo no es sólo la acción de rodear a otra persona con los brazos. Se abraza con la mirada, con el tono de voz o con la sonrisa. El abrazo así entendido, es una técnica para construir actitudes y comportamientos amables y de cuidado.

Otras técnicas son las dinámicas de integración y confianza permitiendo que las personas se conozcan a sí mismos y a los demás, no es una presentación, es un conocimiento más profundo y vital. **Se crea un clima afectivo positivo y favorable a la correspondencia y la corresponsabilidad.** Es usual que las dinámicas profundicen el uso de los sentidos y el instinto.

El abrazo se ha convertido en el símbolo del trabajo de la Pedagogía de Cuerpos Libres para romper con el individualismo, la cosificación de las personas y la naturalización de la violencia. Abrazar es acariciar el alma de la otra persona proporcionándole un refugio. Un gesto pequeño repleto de sentimientos que curan y recompone a nivel emocional.



ESCENA 4

RESULTADOS DE LA PEDAGOGÍA DE CUERPOS LIBRES

La PCL con la aplicación de sus enfoques decolonial y depatriarcal tiene como objetivo

Construir relaciones más horizontales y cálidas que reduzcan, desde la acción del cuerpo, los códigos de relacionamiento patriarcal y colonial y la cuestionen la gestión del poder vertical y violento.

La aplicación de los métodos relacionales (artes, lúdica, ternura) en los laboratorios pedagógicos, por el momento, apunta a la construcción de dos resultados específicos en los espacios educativos:

- Fortalecimiento de habilidades socioemocionales para una convivencia en cultura de paz.
- Restablecimiento de la dimensión tecnológica y técnica del cuidado, la crianza y la ternura.

LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

Son habilidades que sirven para construir una relación saludable con uno mismo (autoestima) y una relación saludable con los demás (empatía, responsabilidad, comunicación asertiva, gestión de emociones, etc)

Las habilidades socioemocionales permiten un contacto más asertivo entre personas que parte del conocimiento de las propias emociones (saber qué son las emociones, cómo se manifiestan las emociones, qué emoción es la predominante, qué provoca que esa emoción se manifieste, etc), y la capacidad de comunicar asertivamente



(Interacción respetuosa, escucha activa, lenguaje corporal coherente).

Estas habilidades se traducen en actitudes y conductas capaces de ser fortalecidas a partir de un proceso educativo y son útiles para expresar nuestros sentimientos, opiniones necesidades y defender nuestros derechos sin lastimar, denigrar, ni atacar a otras personas.

Las habilidades socioemocionales fortalecidas desde un enfoque decolonial y depatriarcal permiten construir climas emocionales positivos donde las relaciones fluyen de manera respetuosa.

Para la PCL cada espacio donde se construyan relaciones respetuosas y justas son espacios de resistencia frente a los sistemas de opresión.

Sin embargo, estos espacios no deben ser romantizados, las relaciones de inequidad siguen vigentes en tanto no se superen todas las diferencias sociales y económicas. La construcción de espacios de relaciones más respetuosas aporta en la formación de seres humanos más íntegros en la gestión de poder.

TECNOLOGÍAS Y TÉCNICAS DEL CUIDADO LA CRIANZA Y LA TERNURA:

La dimensión tecnológica y técnica le ha sido negada al cuidado, la crianza y la ternura como resultado de la imposición patriarcal que niega y subvalora lo femenino. Las técnicas de cuidado no están sistematizadas, ni son materia educativa. La PCL propone la inclusión de las técnicas y tecnologías del cuidado, la crianza y la ternura en el espacio educativo, pero también impulsa el debate de la inclusión del uso de estas tecnologías en el espacio público.



La PCL enfatiza que el desarrollo tecnológico es una proyección de las capacidades del propio cuerpo.

Las tecnologías son herramientas que contribuyen a facilitar el trabajo de las personas y no deberían ser inalcanzables. A partir del uso de estas tecnologías se constituyen diversas técnicas.

La tecnología del cuidado está compuesta por todos los instrumentos, recursos y procedimientos que se desarrollan en el cuidado, la crianza, la alimentación, la limpieza y la ternura, por ejemplo:

- Los pañales, el aguayo, la bañera, la ropa de bebé....
- Las ollas, la cocina, el fogón, las cucharas...
- Las escobas, los trapeadores, las esponjas, los plumeros....
- La caricia, el abrazo, el beso, la contención emocional...

La alimentación es por excelencia el primer vínculo de amor que se experimenta en la relación maternal. Y este rasgo se traduce en un elemento relacional de suma importancia, porque es en sí mismo un acto de amor.

Nadie (que no sea por profesión) cocina para otra persona a la que no ama, que no le genera ternura o que no amerita empatía. “Qué es cocinar, sino dar amor a cucharadas” decía Karlos Arguiñano.



Constantemente el sistema de opresión patriarcal ha anulado la dimensión tecnológica del cuidado, la crianza y la ternura. Se presume que las “mujeres” saben barrer, lavar, cocinar por el solo hecho de ser “mujeres”. Es común escuchar relatos de “mujeres” que dicen que no les han enseñado a cocinar, ni barrer, ni lavar, que han aprendido el uso de las tecnologías del cuidado viendo a otras “mujeres” o en la práctica misma, por lo tanto, la transferencia técnica de las tecnologías del cuidado, la crianza y la ternura no existe. No se ha desarrollado una secuencia educativa.

Estas tecnologías o están ausentes del espacio educativo o si se incluyen pierden su calidad de tecnologías del cuidado y se transforman en tecnologías productivas. Por ejemplo, si los estudiantes cocinan en la escuela, lo hacen sabiendo que se puede hacer en el hogar, pero el enfoque

predominante es que si aprenden a cocinar pueden aspirar a una profesión y un estatus productivo diferente a la cocina de casa - pueden ser Chefs.

Revalorizar las tecnologías del cuidado, la crianza y la ternura restáuralas en el espacio educativo, es un esfuerzo de la propuesta de Fundación COMPA por valorar en el espacio público, no solo los cuerpos de las mujeres, también las formas de vida de las mujeres, que equivale a lo femenino.



ESCENA 5 HORIZONTES DE TRANSFORMACIÓN

CUERPOS DESCOLONIZADOS

Son cuerpos libres de actitudes y comportamientos racistas, capaces de actuar en códigos interculturales, que se relacionan en paridad con personas de otras culturas y respetan otras manifestaciones y expresiones culturales, en forma (estéticas) y en contenido (ética - valores y cosmovisión)

CUERPOS DESPATRIARCALIZADOS

Son cuerpos libres de actitudes y comportamientos machistas y sexistas, que conviven en el espacio público y privado con los mismos códigos de relacionamiento y ponen en valor las tecnologías del cuidado, la crianza y la ternura.

CUERPOS CONVIVIENDO EN CULTURA DE PAZ:

Son cuerpos capaces de construir climas emocionales positivos, sentipensantes de la coherencia entre sus ideas, emociones, lenguaje corporal, actitudes y comportamientos (ética política en el cuerpo).



VII. ACTO 4: ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA TEJER CUERPOS LIBRES

ESCENA 1 LA PEDAGOGÍA DE CUERPOS LIBRES – SÍNTESIS

La propuesta metodológica se basa en la tesis pedagógica de Cuerpos Libres de Fundación COMPA que promueve espacios experimentales o Laboratorios pedagógicos de encuentro corporal para mejorar las relaciones en el espacio educativo, formal e informal; porque es un hecho comprobado que relaciones más horizontales, respetuosas y cálidas mejoran el proceso de enseñanza y aprendizaje.

La PCL con la aplicación de sus enfoques decolonial y depatriarcal tiene como objetivo

Construir relaciones más horizontales y cálidas que reduzcan, desde la acción del cuerpo, los códigos de relacionamiento patriarcal y colonial y cuestionen la gestión del poder vertical y violento.

Con la aplicación de métodos relacionales (artes, lúdica, ternura) apunta a la construcción de dos resultados específicos en los espacios educativos:

- Fortalecimiento de habilidades socioemocionales para una convivencia en cultura de paz.
- Restablecimiento de la dimensión tecnológica y técnica del cuidado, la crianza y la ternura.



Para mejorar las relaciones en el espacio educativo, la Pedagogía de Cuerpos Libres PCL emplea métodos basados en las artes, la lúdica y la ternura. Los métodos de la propuesta de Fundación COMPA trabajan la dimensión relacional-vivencial de los cuerpos incidiendo en las emociones, sentimientos y lenguaje corporal con la intención de generar actitudes y comportamientos empáticos y de respeto; por ejemplo:

Una persona tímida con herramientas artísticas se expresa libremente y siente cómo los demás respetan su expresión.

Una persona temerosa que siente un contacto físico cariñoso (abrazo), mejora su confianza y su autoestima.

Una maestra que se comunica con ternura siente que es escuchada.

Un maestro estresado por la carga curricular, a través de los juegos lúdicos, siente que es posible compartir la responsabilidad con las y los estudiantes

La PCL pretende ser una alternativa educativa que responde a la necesidad de transformación de las relaciones violentas normalizadas, las actitudes y comportamientos discriminadores, machistas, sexistas y racistas. La hipótesis de la PCL es que los sistemas de opresión patriarcal y colonial que se sostienen desde las manifestaciones y expresiones violentas, se hacen carne, es decir se hacen cuerpo por eso trabaja con métodos relacionales.

Las relaciones, independientemente de las ideas y discursos, se generan entre cuerpos, en última instancia, será el lenguaje corporal, la actitud y el comportamiento lo que determinen las relaciones de las



personas en un territorio determinado.

Los conceptos lúdicos o artísticos se centran en el cuerpo como el recurso más importante del aprendizaje, por lo tanto, inciden directamente en el fortalecimiento de una estructura afectiva positiva, un lenguaje corporal coherente a las ideas y sentimientos de cambio y finalmente actitudes y comportamientos más propositivos, interculturales y respetuosos.

Los métodos de la PCL con este énfasis en lo relacional, tienen el propósito de armonizar tanto el proceso cognitivo como reflexivo y práctico de la lucha contra toda forma de violencia. La PCL pone énfasis en el hecho de que la violencia no es un concepto, es una actitud que se desencadena a partir de pensamientos, creencias y sentimientos negativo y para transformar estas formas de relacionamiento se propone estas tres rutas metódicas innovadoras para cambiar relaciones de

convivencia tensas y agresivas, por relaciones más amables y de cuidado mutuo.

Por la experiencia acumulada en la aplicación de los métodos en la Red de Escuelas Amables y Seguras, Fundación COMPA, está en condición de afirmar que se puede lograr un proceso integral donde el cuerpo es protagonista, sin que signifique que haya una pugna entre el cuerpo y la mente, ese sería un falso debate.

Los resultados de la aplicación de los laboratorios pedagógicos del cuerpo de la PCL permiten la construcción de habilidades socioemocionales como la autoestima, la comunicación asertiva y la gestión de emociones y mejor disposición para poner en valor las tecnologías del cuidado, la crianza y la ternura.



ESCENA 2

CÓDIGOS DE APLICACIÓN DE LAS ESTRATEGIAS

Las técnicas de cada estrategia se desarrollan a través de dinámicas. Es imprescindible entender que las dinámicas contienen el aprendizaje en sí mismo, no son elementos diseñados solo para distraer, no son el pre - aprendizaje. **La aplicación de estas técnicas constituyen el proceso educativo que permite mejorar relaciones y construir climas emocionales positivos.**

Los Cuerpos Libres, aprenden a relacionarse y convivir en códigos horizontales y cálidos. Este proceso, como cualquier otro proceso educativo, necesita capacidades y habilidades instaladas en las personas que lo facilitan. Al menos dos esenciales:

- Capacidad de dinamización de grupos (alegría, motivación, gestión de poder horizontal y democrático).
- Habilidades socioemocionales básicas instaladas (autoestima, gestión de emociones, comunicación asertiva y creatividad).

Con estas capacidades y habilidades se pueden instalar los laboratorios pedagógicos del cuerpo.



Es importante destacar que las dinámicas que se presentan en esta edición son las desarrolladas en el marco del proyecto **“CREAR PARA LA PAZ - PUENTES DE DIÁLOGO SOCIAL DESDE LA FUERZA CREADORA DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES (NNA)”**⁽¹⁴⁾, más dinámicas pueden ser encontradas en la página web de la Fundación en su sección de publicaciones (www.fundacioncompa.com).



¹⁴ El proyecto “Crear para la paz - puentes de diálogo social desde la fuerza creadora de niñas, niños y adolescentes (NNA)” busca incidir en la disminución de la violencia política (polarización, amedrentamiento, confrontación y miedo) como forma predominante de resolución de conflictos sociales trabajando con adolescentes de 12 a 18 años de seis (6) Unidades Educativas (UE) de las ciudades de El Alto y La Paz, a través de un enfoque educativo innovador basado en métodos artísticos y transmedia que involucre el apoyo del sector público y privado en la construcción de narrativas de cultura de paz con el protagonismo de NNA como elemento de desarrollo del capital social productivo.



ESCENA3

DINÁMICAS PARA DESARROLLAR EL MÉTODO LÚDICO

“LA PELOTA PREGUNTONA”

Dinámica lúdica.

OBJETIVO:

Lograr confianza mutua e interés en las otras personas.

MATERIALES:

- Una pelota
- Aparato de música
- Música movida

TIEMPO:

5 min .

Desarrollo:

Se forma una fila y se van pasando la pelota de persona a persona hasta que la música pare, la persona que tenga la pelota en ese momento debe decir su nombre y responder a dos preguntas de los participantes del grupo.

Poner ejemplo de preguntas posibles:

¿Dónde vives?

¿Qué te gusta comer?



“PRESENTACION POR PAREJAS”

Dinámica lúdica

OBJETIVO:

Desarrollar la comunicación asertiva ensayando la escucha activa.

MATERIALES:

Ninguno.

TIEMPO:

15 min o más.

DESARROLLO:

Se indica que habrá una presentación por parejas y que estas deben intercambiar determinado tipo de información: Su nombre, sus expectativas del taller, información de su colegio, su procedencia, que le gusta hacer y su animal favorito. Para hacer la tarea con éxito deben escuchar atentamente a sus parejas. Cada estudiante busca un compañero/a y conversan durante 3 min. Luego en plenaria cada participante presenta a su pareja utilizando la mímica del animal.



“MI TIA JACINTA...ASI” **Dinámica lúdica de confianza**



OBJETIVO:

**Incrementar confianza mutua
disminuyendo tensiones.**

MATERIALES:

Ninguno.

TIEMPO:

10 min.

DESARROLLO:

Se pide a todas las personas que formen un círculo, se les explica que se debe trabajar con el cuerpo haciendo movimientos exagerados. Se inicia cantando y luego las personas repiten los movimientos.

La canción empieza lenta y va acelerando:



LENTO: Mi tía Jacinta asiii (con aplausos), Mi tía Jacinta asiii, Mi tía Jacinta así (movimiento corporal exagerado) CAMINA ASI, SE SIENTA ASI.

RÁPIDO: Mi tía Jacinta asiii (con aplausos), Mi tía Jacinta asiii, Mi tía Jacinta así (movimiento corporal exagerado) CAMINA ASI, SE SIENTA ASI, SE PEINA ASI. **MAS RAPIDO** Mi tía Jacinta asiii (con aplausos), Mi tía Jacinta asiii, Mi tía Jacinta así (movimiento corporal exagerado) CAMINA ASI, SE SIENTA ASI, SE PEINA ASI Y SE VA ASI. (Cuerpo)



“YO TENGO UN TREN”

Dinámica lúdica

OBJETIVO:

Vigorizar las relaciones de confianza entre las personas.

MATERIALES:

Ninguno.

TIEMPO:

5 min o más.

DESARROLLO:

Se forma un círculo, con palmadas y corporalmente se canta el estribillo y las personas participantes deben repetir el estribillo, pero coreando la palabra antónima y haciendo la acción contraria al estribillo original.

Yo tengo un tren que va para abajo,
yo tengo un tren que va para abajo,
yo tengo un tren que va para abajo
para abajo para abajo (se repite con derecha, izquierda, adelante y atrás (solo palabras que tengan antónimos) .



"EL GLOBO DE LOS VALORES"

Dinámica lúdica

OBJETIVO:

Traducir los valores en acciones corporales concretas.

MATERIALES:

- Globos de colores.
- Trozos de papel de colores.
- Lápices .
- Aparato de música.
- Música alegre.

TIEMPO:

5 min .

DESARROLLO:

Se formarán dúos, cada dúo tienen un papel y un globo, deben dibujar algo que simbolice un valor, por ejemplo: amor, amistad, solidaridad, reciprocidad, etc. Una vez que tengan los papelitos, los introducen en su globo y lo inflan, cuando hayan terminado se hace un rueda, se pone música y mientras la música suena los globos se pasan de pareja a pareja, cada pareja debe tener solo un globo a la vez, de lo contrario se impone una penitencia. El momento en que la música pare, las parejas tendrán un globo nuevo y deberán reventarlo e interpretar con movimiento corporal el dibujo que aparezca en el papel y los demás deben adivinar de qué valor se trata.



CIERRE:

Iniciar la conversación preguntado: ¿Qué sentido tienen los valores en su vida?, ¿Cómo perciben que alguien tiene valores?

Poner énfasis en las acciones, enfatizando que el respeto, la solidaridad, el apoyo, se sienten antes que pensarse.

“EL PAPEL ARRUGADO”

Dinámica lúdica

OBJETIVO:

Descubrir la importancia de saber reconocer y gestionar las emociones.

MATERIALES:

- Papel blanco .
- Vendas (para apoyar a aquellas personas que sienten inseguridad de cerrar los ojos).

TIEMPO:

15 min .

DESARROLLO:

Se distribuirá una hoja de papel a cada persona, inicialmente agitarán

la hoja de papel, la observarán con cuidado y recordarán si tiene alguna imperfección. Luego se pide que cierren los ojos y recuerden un evento en el que hayan sentido que han lastimado a alguien con sus palabras y que arruguen el papel en la medida que crear que esas palabras han lastimado a la otra persona (mucho, poco, más o menos). Posteriormente se piden que recuerden un hecho en el que realmente sientan que han lastimado a una persona y se arrepienten por eso que hayan dicho y vuelven arrugar la hoja, luego se les pide que abran los ojos (o se desvendan los ojos).

Después de haber arrugado toda la hoja (hasta haber hecho un bollo), se pide que la alisen cuidando de no romperla y que la agiten como al principio para que vuelva a su estado original. Se pregunta si es posible o no y por qué.

El debate se motiva explicando que la violencia verbal lastima, destroza, rompe sentimientos.



No se trata de no enfadarse, sino de saber gestionar y saber expresar malestares, disconformidad o enfado sin atacar al otro y siempre desde el respeto. La sinceridad no justifica la comunicación violenta.

“CON LA ESCOBA BRILLA LA ALCOBA”

Dinámica lúdica

OBJETIVO:

Poner en valor la técnica de barrido (técnica de cuidado del hogar).

MATERIALES:

- Dos sillas.
- Una pelota de trapo.
- Dos escobas.

TIEMPO:

7 min .

DESARROLLO:

Se eligen dos contrincantes al azar. Las dos sillas sirven como arcos de portería que se apostarán en los dos extremos, la distancia entre las sillas no debe superar los 3 metros. Se entrega a cada contrincante una escoba y deben meter la pelota en la otra portería barriéndola. La

pelota siempre debe deslizarse por el piso, no puede volar por el aire. Los espectadores deben hacer una barra activa. Por uno o por otro. Gana quien haya metido el primer gol.

Se pregunta al público cómo vieron la técnica de barrido de cada contrincante, si alguna vez pensaron en que barrer necesita de un aprendizaje técnico y si alguna vez pensaron en la escoba como una herramienta tecnológica.





“CON LA ESCOBA BRILLA LA ALCOBA”



“LA VIDA CON LA ESCOBA NO ES BOBA” Dinámica Lúdica

OBJETIVO:

Poner en valor la técnica de barrido.

Fortalecer relaciones interpersonales

MATERIALES:

- Una escoba.
- Aparato de música .
- Música alegre.

TIEMPO:

10 min.

DESARROLLO:

Se pide que se pongan en parejas para bailar (generalmente las parejas serán “heterosexuales”), si el número de personas es par, la facilitadora debe empezar el juego con la escoba, si es impar, la persona que sobra tendrá la escoba. La regla es simple, quien tiene la

escoba debe barrer el espacio, mientras los demás bailan, cuando la música se detenga todos deben elegir otra pareja y en ese momento quien tiene la escoba puede dejarla y encontrar una pareja. Otra regla importante es que no deben repetir pareja porque su castigo será barrer el espacio al finalizar el taller.

La reflexión se desarrolla en torno a la subvaloración del uso de las tecnologías del cuidado y la ausencia de estas tecnologías en el espacio público, así como la jerarquización de los roles, todavía desde una lógica patriarcal y colonial (Intelectual-manual; dirección- limpieza, por ejemplo).



“LA PUSKA” **Dinámica lúdica**

OBJETIVO:

Lograr metas comunes, una mejor comunicación asertiva y gestión de emociones.

MATERIALES:

- Una Puska – al menos unas 30 cintas de colores (o hilos tipo cola de rata) de 1.5 m. de largo, se amarran a una vara o una baqueta de madera dejando al menos 5 cm. libres en la punta.
- Una botella de soda (plástico) rellena de arena o piedras u otro material que le de peso y estabilidad para sostenerse de pie.

TIEMPO:

10 min.

DESARROLLO:

Se pide formar un ruedo, cada persona que elija uno de los hilos o cintas de la puska.

Ojo que cada hilo está atado a una baqueta ubicada en el centro del círculo.

Cuando las personas tengan la cinta o hilo se ubica la baqueta/vara en el centro, elevada por la tensión que ejercen las personas en los hilos/cintas. Se coloca una botella también en el centro debajo de la vara. Las consignas son las siguientes.



En primer lugar, no pueden utilizar el lenguaje verbal, tienen que dejar de hablar, pueden utilizar gestos, movimientos corporales y cambiar de lugar siempre en coordinación con las demás personas.

Tendrán 2 minutos como grupo para lograr que la baqueta, que está en posición horizontal, pueda cambiar de posición a vertical y la punta ingrese a la boquilla de la botella. Finalmente contarán del 1 al 5 para finalizar con el coro de ¡lo logramos! El reto se habrá cumplido.



Las personas encuentran nuevas formas de comunicación sin utilizar el lenguaje verbal, aunque no se conozcan y no se vean de forma cotidiana aprenden a comunicarse con la mirada, los gestos y movimientos corporales. El tiempo puede ser un factor determinante, si el grupo no logra la coordinación requerida el tiempo de duración de la dinámica tiende a alargarse.

CIERRE

Se reflexiona sobre lo sucedido a través de la dinámica, las estrategias de comunicación, la colaboración y los resultados grupales.

Se pone énfasis en la comunicación no verbal que permite fluir información independientemente de la comunicación verbal.





“LA PUSKA”



"THUQT'AÑA" (Bailando)

Dinámica lúdica

OBJETIVO:

Promover un espacio de libertad corporal que permita mayor comunicación afectiva y trabajo grupal.

MATERIALES:

Ninguno.

TIEMPO:

10 min.

DESARROLLO:

Se pide formar un círculo y ver atentamente como la/el facilitador interpreta el baile del cuerpo: Este es el baile, que se baila, baila, con el dedo, dedo, con el otro dedo/ Con la mano, mano, con la otra mano/Con

La cabeza, con la cabeza/ Con la cintura, Con la cintura/Con el pie, pie y con el otro pie y al final con ¡Todo el CUERPO!... Al azar se invita a otra/otro participante para que cante la misma canción aumentando más partes del cuerpo, solo tomando en cuenta que al final de la canción siempre debe resaltar la frase: ¡Todo el CUERPO! Las participantes deben replicar los movimientos de quien guía la canción.

CIERRE

Se reflexiona sobre la rutina de los movimientos corporales y la importancia de generar espacios para trabajar expresión y autonomía corporal creando movimientos que fortalezcan nuestros sentidos e instintos. Cuan favorable es para la cultura de paz promover espacios en los que aprendamos a callar para aprender expresar nuestras emociones con movimientos corporales.



DINÁMICAS PARA DESARROLLAR EL MÉTODO DE LA TERNURA

LOS CARIÑOGRAMAS Dinámica de ternura

OBJETIVO:

Fortalecer las relaciones cariñosas.

MATERIALES:

- Papel (de colores).
- Lapiceros .
- Marcadores.
- Colores.
- Pegamento líquido o en barra .
- Stikers.

TIEMPO:

10 min.



DESARROLLO:

Los Cariñogramas son pequeños textos que se escriben con el fin de reconocerles una buena acción, agradecerles algún favor, disculparse o simplemente manifestarles admiración. También para resaltar los valores de las personas y sus aspectos positivos.

La primera vez elaboraran cariñogramas usando seudónimos dirigido a personas con las que no tienen mucha interacción.

A través de los cariñogramas se fortalece la comunicación escrita como herramienta para expresar pensamientos y sentimientos, se trabaja las competencias de comunicación lingüística, social, y emocional. También la autonomía e iniciativa personal. Los cariñogramas pueden ser decorados creativamente.



EL ABRAZO DEL CARACOL

Dinámica de la ternura

OBJETIVO:

Desarrollar los sentidos de protección y cuidado mutuo de las personas.

MATERIALES:

Ninguno .

TEMPO:

5 min.



DESARROLLO:

Consiste en una dinámica apropiada para dar cierto reconocimiento a alguien especial en el grupo, mostrar integración a alguien huraño o tímido/da. La cantidad de personas es ilimitada, basta con que el grupo se tome de los brazos y haga una línea recta, colocando al personaje especial en la punta de la línea (al principio). Posteriormente, la línea humana se va enrollando en sí misma, partiendo del personaje de la punta, con la ayuda del líder para mantener compactadas a las personas y cuidando que no se haga muy rápido, de modo que no se provoque una caída.





“MEDITACIÓN, PARA HACER UNA RELAJACIÓN GRUPAL”

Dinámica de la ternura

OBJETIVO:

Autocuidado del cuerpo y bienestar emocional.

MATERIALES:

- Aparato de música.
- Música de relajación .
- Sillas (si fuera posible colchonetas o alfombra).

TEMPO:

12 min.

DESARROLLO:

Se invitará a las personas a sentarse de forma cómoda en una silla (de ser posible echarse en el piso) y cerrar los ojos. Poner música de relajación y pedir que se concentren en la música, en las emociones que les provoca, se pide que pongan una mano en el estómago y otra en el pecho respirando por la nariz lentamente en el transcurso de 4 segundos, de forma que la mano que está puesta en el estómago se eleve mas que la mano que esta el pecho. Deben contener la respiración sin expulsar el aire durante 4 segundos y luego exhalar el aire por la boca también en 4 segundos.

Expulsan todo el aire, mientras contraen el abdomen.



“WAWAR QHUMANTTA’ASA” (Abrazando al bebé) Dinámica de la ternura

OBJETIVO:

Generar un espacio de reflexión sobre el cuidado colectivo.

MATERIALES:

- Un bebé de juguete.
- Bayeta (para envolver al bebé).
- Pañoletas.
- Palo santo o incienso.

TEMPO:

15 min.

DESARROLLO:

Se pide formar un círculo y sentarse en sillas, si el espacio les permite sería ideal que puedan sentarse en el suelo, se coloca al

bebé de juguete debidamente envuelto en el centro del círculo. Se solicita que venden sus ojos, que relajen sus músculos, que se sienten en la posición más cómoda posible. Mientras el ambiente es aromatizando y se realizan las siguientes preguntas: Si tuviéramos la posibilidad de retroceder en el tiempo y llegar a tener dos meses de vida ¿qué mensaje? ¿qué caricia? ¿Qué gesto les gustaría recibir? Se da a las personas 1 minuto para pensar, una vez terminado este tiempo deben quitarse las vendas y mostrar el mensaje, la caricia, la intención de afecto al bebé.

CIERRE:

Para el análisis y el debate se motiva a reflexionar sobre la importancia de las palabras, las caricias y las actitudes en las diferentes etapas de la vida y lo que generan en los cuerpos. También se puede reflexionar sobre lo que ocasionan los golpes, insultos, agresiones.



DINÁMICAS PARA DESARROLLAR EL MÉTODO ARTÍSTICO

“APRENDER A CONVIVIR” Dinámica artística – dibujo y/o pintura



OBJETIVO:

Definir los códigos de convivencia respetuosa de manera creativa

MATERIALES:

- Papelógrafos
- Lápices
- Pintura al dedo/ colores

TEMPO:

15 min.

DESARROLLO:

Se solicita conformar grupos de 5 personas, se pide que piensen en un valor que quisieran aplicar en la sesión, se entrega papelógrafos para que plasmen ese valor en un dibujo. Los papelógrafos se convierten en acuerdos de convivencia que nos permitirán trabajar de forma amigable y respetuosa durante todo el proceso de capacitación



"LA FOTO GRUPAL"

Dinámica artística

OBJETIVO:

Desarrollar el lenguaje corporal y la atención física.

MATERIALES:

Ninguno

TEMPO:

15 min.



DESARROLLO:

Esta dinámica se aplica al final de una sesión.

Se propone a los y las participantes que recuerden los momentos compartidos. Al azar serán elegidas 5 personas, una de ellas actuara como un director/a de teatro que usando los cuerpos de sus compañeros recrearán la fotografía del momento mas significativo de la sesión. Se captura la composición en una fotografía.

La Foto Grupal, posibilita trabajar: interacción, emociones, situación, imaginación, subjetividad. Adicionalmente la dinámica posibilita que las personas reelaboren y hagan consciente su aprendizaje en el espacio compartido.





“LOS DIAS DE LA SEMANA”

Dinámica artística

OBJETIVO:

Fortalecer el uso de las tecnologías del cuidado y la crianza a través del lenguaje corporal

MATERIALES:

Ninguno.

TEMPO:

5 min.

DESARROLLO:

Los días de la semana es una canción de antaño y siempre era una niña la protagonista, cuando se enseñe la canción se dirá que cualquier persona puede realizar las acciones descritas, debe hacerlo con mucho entusiasmo y alegría y haciendo los movimientos con mímica exagerada.

Se ponen en ruedo y se canta la canción:

Lunes antes de almorzar, una persona quería jugar, pero no pudo jugar porque tenía que planchar.

Así planchaba así, así. Así planchaba así, así. Así planchaba así, así. Así planchaba que yo lo vi”.

Se repite con otros días de la semana y otras técnicas de cuidado y crianza





martes: lavar; miércoles: coser; jueves: limpiar; viernes: barrer, sábado: cocinar, domingo: cambiar pañales etc.).

CIERRE:

Serán interesantes preguntas como quién limpia en casa, quién barre, quién lava. Qué lugar tienen estas tecnologías en el espacio educativo y también preguntar la relación de las personas que ejercen cualquier liderazgo con el uso de las técnicas y tecnologías del cuidado. Meditar acerca del lugar que ocupan estas tecnologías en el espacio público.



“UN MONUMENTO DE TEATRO”

Dinámica artística

OBJETIVO:

Analizar los sistemas de opresión a través de imágenes corporales.

MATERIALES:

- Cámara fotográfica (teléfono con cámara).
- Proyector .
- Computadora.

TEMPO:

20 min.

DESARROLLO:

Se forman tres grupos, cada grupo deberá representar con una imagen a modo de estatua una palabra clave que les será entregada de forma exclusiva. La consigna es que deben cuidar mucho los gestos y la expresión corporal para que los demás puedan adivinar a qué hace alusión la estatua construida.



Las palabras que se distribuye a cada grupo son: Comunidad; Patriarcado y colonización (si son más pequeños se puede cambiar con violencia a la mujer y conquista).

Se debe motivar a que las personas usen su potencial creativo a través de su cuerpo, que sus gestos y su expresión corporal sea auténtica y que permita ver los detalles de las palabras que están representado.

Una vez que tienen el resultado, se plasma éste en una fotografía que servirá para el posterior análisis.



“UÑJAÑA/JARK’AQÑA” (Cuidado/protección) Dinámica artística

OBJETIVO:

Promover la corresponsabilidad en diferentes actividades relacionadas con el cuidado colectivo a través de la Interpretación teatral.

MATERIALES:

- Tarjetas de colores.
- Sombrero o bolsa (para poner las tarjetas)
- Hojas de papel resma.
- Marcador permanente.

TEMPO:

20 min.

DESARROLLO:

Se anota en tarjetas diferentes actividades que se realizan de forma cotidiana en las familias como: Limpiar, cocinar, barrer, coser, desempolvar, etc.

Se pide a las personas que se dividan al azar en grupos de 7 a 10 personas y busquen un espacio en el que puedan sentarse en grupo. La tarea es dibujar en una hoja resma un reloj que contenga las 24 horas del día. Concluida esta consigna nombran un representante que deberá elegir del sombrero 5 tarjetas con las actividades anotadas deben acomodar estas actividades en horarios específicos de su reloj.

Las horas restantes que no tienen actividad deben ser complementadas por los integrantes del grupo. Con todo el reloj lleno de actividades, deben generar un personaje (interpretado por una/un participante) que interprete una historia corta, realizando las actividades propuestas para 24 horas (un día).



CIERRE:

Para el análisis y el debate en grupo es importante generar un espacio en el que las/los participantes respondan:

- ¿Qué tiempo destino para poder aportar en el cuidado del espacio que habito?
- ¿En el espacio que habito es frecuente la delegación de tareas?
- ¿Quién cocina en casa?
- ¿Quién va al mercado?
- ¿Qué tiempo destino para poder conversar en familia sobre diferentes temas?
- ¿Hay un espacio del día en el que yo pueda conversar sobre cómo me siento?
- ¿Tengo un tiempo disponible para poder escuchar a quienes me rodean?

Valorar el tiempo que destinamos a la convivencia afectiva, así como promover la corresponsabilidad consciente en las diferentes actividades de cuidado que realizamos es clave para identificar el sentido de la corresponsabilidad no solo en el hogar, también en los diferentes espacios que habitamos.



VIII.I.BIBLIOGRAFÍA

Bajoit, Guy (2014) Relaciones de clases y modos de producción: teoría y análisis. México: disponible en https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-81102014000200001

Compa / maiz / das kollektiv (2022). Pedagogía en el espacio postcolonial globalizado. Bolivia.

Espinosa, Deyby (2018) Una educación sentipensante: hacia una escuela diferente. Disponible en <https://grupoguard.com/co/blog/concursos-docentes/educacion-sentipensante-escuela/>

Lerner, Gerda (1990) La creación el patriarcado. Barcelona: Crítica
Menjívar, Mauricio (2007). Género y esclavitud en el Caribe durante la época colonial, disponible en <https://memoriadigitalafro.org/wp-content/uploads/2022/01/Dialnet-GeneroYESclavitudEnElCaribeDuranteLaEpocaColonial-5089067.pdf>

Ortiz, Alexander (2016) HUMBERTO MATURANA, Nuevos paradigmas en el siglo XXI Psicología. Bogotá: Distribooks Editor

Juárez Salazar, Edgar (2018). Subjetividad, cuerpo y mercancía en el capitalismo de ficción. México. Disponible en <https://balaju.uv.mx/index.php/balaju/article/view/2562/4471>

Scharagrodsky, Pablo (2007). “El cuerpo en la escuela”. Buenos Aires: Programa de capacitación multimedial.

Sennet, Richard (1997). Carne y piedra. El cuerpo y la ciudad en la civilización occidental. Madrid: Alianza.