

UCUENCA

Universidad de Cuenca

Facultad de Artes

Carrera de Danza y Teatro

Arquitectura y escenificación de la mirada constitutiva del otro en la identidad cuencana femenina


Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciada en Artes Escénicas Teatro y Danza

Autor:

Margarita Elizabeth Mercado Faréz

Director:

María Emilia Acurio Vintimilla

ORCID:  0000-0003-3534-691X

Cuenca, Ecuador

2025 - 04 - 24

Resumen

Este trabajo tiene como propósito estudiar las formas, elementos y conflictos de los procesos de enculturación de las mujeres cuencanas a través de la interacción de las Artes Escénicas y los Estudios de Género. Analizando discursos, la reflexión teórica, la observación directa de los gestos sociales y actitudes corporales. Se utiliza la auto-etnografía, la video-danza, y diversas herramientas de movimiento para explorar cómo el arte escénico actúa como una forma de sanación y resistencia en contra del racismo y machismo.

Mediante la expresión de emociones, traumas y experiencias de vida, se convierte dolor en arte y autoafirmación. El proceso creativo culminó en un producto audiovisual que evidencia formas sutiles de control social, explorado específicamente el racismo y el machismo expresado e incorporado en los cuerpos de las mujeres cuencanas.

Palabras clave del autor: identidad cuencana, machismo, femenino, video-danza



El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Cuenca ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por la propiedad intelectual y los derechos de autor.

Repositorio Institucional: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Abstract

This research examines the forms, elements, and conflicts in the enculturation processes of women from Cuenca through the intersection of Performing Arts and Gender Studies. Through discourse analysis, theoretical reflection, and direct observation—particularly focusing on social gestures and bodily attitudes—this work creates a performance piece that explores the architecture of the gaze that constitutes feminine identity in Cuenca, making visible the subtle forms of repression within society in Cuenca. Using auto-ethnography, video-dance, and various movement tools, this study investigates how performing arts, specifically video-dance, functions as a form of healing and resistance against racism and sexism. The creative process culminated in an audiovisual piece that evidences subtle forms of social control, specifically exploring how racism and sexism are expressed and embodied in women's bodies in Cuenca, transforming pain into art and self-affirmation.

Author Keywords: identity, sexism, feminism, video-dance



The content of this work corresponds to the right of expression of the authors and does not compromise the institutional thinking of the University of Cuenca, nor does it release its responsibility before third parties. The authors assume responsibility for the intellectual property and copyrights.

Institutional Repository: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Índice de contenido

Contenido

Introducción	5
Capítulo 1: Construcción de la identidad	7
1.1. El ser y el deber ser.....	7
1.2. La mirada del otro.....	7
1.3. Mecanismos de homogeneidad	9
1.3.1. Estudios de género y diversidad de género: perspectivas de homogeneidad y heterogeneidad	9
1.3.2. Las implicaciones socioculturales de la diversidad de género	12
1.4. Problemas en la construcción de la identidad	13
1.4.1. La construcción de la mirada en la identidad cuencana femenina	13
Capítulo 2: Herramientas de construcción escénicas de la identidad	17
2.1. Expresión corporal (técnica y método).....	17
2.2. Improvisación (técnica y método).....	19
2.3. Expresión corporal desde una perspectiva feminista	21
Capítulo 3: El aura y la identidad	23
3.1. Teoría de género: Emociones y Sensaciones corporales	24
3.2. La información y experiencia.....	27
Capítulo 4: Proceso creativo	30
4.1. Referentes estéticos	30
4.2. Uso de la video danza: Contextualización histórica	31
4.2.1. Videodanza	33
4.2.2. Resultados	34
4.3. Auto etnografía	35
4.3.1. Mi Reflejo	36
4.4. Beneficios de la danza en el cuerpo	43
4.5. Psicología del movimiento	44
4.6. Experiencia hacia el producto final.....	50
Conclusiones	52
Referencias	55
Anexos.....	59
Anexo a: Videodanza completo	59

Introducción

Ineludiblemente, tanto el teatro como la danza aparece como un instrumento central para la interacción y la investigación de las contrariedades propias de la cultura identitaria y de la feminidad, fundamentalmente en contextos locales de Cuenca, Ecuador. En el caso de esta área, la que se caracteriza por una fuerte tradición cultural conservadora, los roles y la identidad de la mujer han sido configurados y confinados por las expectativas sociales y culturales predominantes. La “mirada externa”, o sea, la percepción que otros miembros de la sociedad tienen sobre la mujer, ha tenido una gran influencia en cómo la mujer entiende y construye su sentido de identidad. A menudo, esta percepción impregnada de valores y los estereotipos sociales comprometen la potencialidad de las mujeres para determinar su identidad y expresarse como individuos libres, las confina a un ideal de comportamiento y apariencia tradicionales.

En este sentido, la danza y el teatro otorgan a las personas involucradas en esta disciplina un potente instrumento para escudriñar y cuestionar los propios patrones de identidad que se les atribuyen, lo que les posibilita investigar la relación entre la estructura de la mirada social y el marco escénico de la identidad femenina. Examinar esta estructura entendida como la agrupación de normativas y de expectativas sociales que se despliega alrededor de sujetos concretos, posibilita una oportunidad para reflexionar críticamente acerca de cómo las miradas exteriores construidas no solo condicionan a las mujeres de Cuenca, sino a la percepción de estas de sí mismas y de sus perspectivas de desarrollo.

De manera que este estudio se fundamenta en comprender como los entornos de expresión artística, desentrañan y desafían los estereotipos de la mujer socavados en la sociedad. Así, se intenta descubrir los mecanismos que han formado la identidad de la mujer cuencana y, por otro lado, abrir el espacio para el pensamiento crítico que, con suerte, contribuya a la formación de su identidad más independiente, auténtica y menos afectada por otros factores. En esta medida, la presente investigación contribuirá a enriquecer el conocimiento en Danza y Teatro al considerar la identidad no solo como una cuestión social, sino también psicológica e incorporar la perspectiva estética y de alto rendimiento, promoviendo así el cambio en la autoimagen de la mujer cuencana.

Además, estudio se basa en entender cómo los ambientes de expresión artística desenredan y desafían estereotipos de mujeres socavados en la sociedad. Se pretende, por un lado, identificar los mecanismos a través de los cuales la identidad de la mujer cuencana.

Esta tesis se compone de cuatro capítulos; el primer capítulo aborda desde una perspectiva filosófica la construcción de la identidad. Además, el segundo capítulo describe cuáles son las técnicas que se utilizan en una construcción escénica utilizando el cuerpo como herramienta de expresión. El tercer capítulo aborda las emociones para comprender desde una perspectiva profunda la expresión artística, finalmente el capítulo cuatro expone una autoetnografía basada en referentes femeninas para tratar temas sociales.

Capítulo 1: Construcción de la identidad

1.1. El ser y el deber ser

La globalización manipula nuestra identidad en la vida diaria, confundiendo a veces nuestra identidad y enriqueciéndola, debido a la exposición de diversas culturas y maneras de pensar. Mantener interacciones con personas de diferentes orígenes nos da la perspectiva de un punto de vista más amplio. Las influencias globales son capaces de desafiar a los principios que tenemos y a veces puede confundir nuestra identidad. La identidad se convierte en un cambio continuo que evoluciona en la globalización y permite adaptar las realidades sociales (Mac, 2005).

Por lo tanto, uno de los factores determinantes en la formación de nuestra identidad es la cultura. Cada cultura nos proporciona un sistema de creencias y prácticas que pueden ser influyentes en nuestra forma de percibir, apreciar y relacionarnos con el mundo. Las tradiciones culturales, las costumbres y las lenguas son elementos fundamentales de nuestra identidad. Mediante la cultura, no aprendemos únicamente a identificarnos con un grupo, sino que también cultivamos historias y narrativas que nos conectan con generaciones pasadas, dándonos un sentido de pertenencia y continuidad (Martinell, 2010).

De esta manera, según Páramo, (2008) las experiencias personales cumplen un papel esencial en la construcción de la identidad. Situaciones significativas, como logros, fracasos, cambios en la vida, entre otros, pueden redefinir la construcción que adquirimos sobre nosotros mismos. Por ejemplo, afrontar dificultades o superar obstáculos que se presentan en la vida, puede fortalecer la autoestima y la resiliencia, por el contrario, experiencias negativas como pérdidas o traumas pueden llevar a una reconstrucción de nuestras creencias y valores.

1.2. La mirada del otro

Cuando hacemos alusión a “La mirada del otro” buscamos reflexionar sobre la manera en la que somos percibidos a través de los demás y la forma en que esto influye en la propia identidad. En el caso de las mujeres cuencanas, esto puede incluir las expectativas sociales y culturales que se proyectan sobre ellas.

Jean Paul Sartre nos dice que todos somos solamente como nos perciben los otros. La mirada del otro sobre mí le muestra a esta persona que hay un ser que existe. Sin embargo, Sartre

también dice que mi solo ser, es decir, mi cuerpo, puede ser percibido por esta mirada y que mi conciencia, mi alma, no puedo ser percibida por los ojos, y por lo tanto, no puede considerarse como existente. Yo solo soy lo que es visto por la mirada de los otros (Smith, 2014).

Según, Kant (1969) nuestra existencia se basa en que nos observan, y esta conciencia de ser observados da forma a nuestra existencia. Sin embargo, esta cara no es inocente. Su fragilidad nos recuerda la vulnerabilidad inherente a la naturaleza humana, lo que nos lleva a sentirnos responsables del prójimo. Esto marca el primer paso hacia la ética, evitando reducir al prójimo a un objeto y en su lugar reconociéndolo en su singularidad e individualidad. Esto también marca la primera etapa de la filosofía, que coloca al prójimo en el centro de nuestra relación con el mundo.

A finales del siglo XIX, las mujeres comenzaron a ser conscientes de su realidad como personas independientes, capaces de educarse y desempeñar oficios que antes les eran prohibidos. Fue en ese contexto que empezaron a exigir su derecho a la educación y a tomar decisiones libres. Además, emergieron mujeres que se dieron cuenta de que se les estaba negando derechos que les correspondían. En lo artístico, durante el siglo XX y con la llegada de las primeras vanguardias, se experimentó una mayor libertad que concedió su inclusión dentro de la producción artística (Jiménez, 2022).

Es importante destacar que el despertar de la conciencia femenina no está limitada solo por los espacios artísticos, sino que tuvo lugar con un impacto trascendental en la ciudad de Cuenca, pues la visión del feminismo está configurada por dos dimensiones relacionadas (la individual y la colectiva). En el ámbito individual, el feminismo ayuda con un proceso de autoconciencia que le permite a la mujer comprender mejor su posición dentro de la sociedad. Esto se enfoca en el amor propio, la sororidad y la autoestima, que muestran la necesidad de volver a plantear las relaciones de rivalidad expuestas por el sistema masculino (Sacaquirin & Peña, 2020).

Por otro lado, en la dimensión colectiva, el feminismo se identifica como la búsqueda de validación de derechos de la mujer a lo largo de la vida. No obstante, dentro de la colectividad persisten discursos determinantes respecto a la mujer, que reflejan una cultura machista en Latinoamérica. Por consiguiente, lo antes señalado enfatiza cómo la mirada del otro puede limitar y definir las experiencias y derechos de las mujeres, lo cual influye de manera directa en su autoidentificación y su habilidad para reclamar su lugar en la sociedad (Sacaquirin & Peña, 2020).

Así, la mirada del otro se convierte en un aspecto determinante de la manera en que las mujeres perciben su propio valor y se relacionan entre sí, lo que a su vez influye en su participación en movimientos feministas.

Sin embargo, también está la mirada del otro frente a las diferentes corrientes feministas y la distorsión de su verdadera interpretación, en lo cual interfieren factores como, la educación familiar, el contexto social y la desinformación. Esta distorsión está reforzada por estereotipos negativos que afectan la autoidentificación feminista de muchas mujeres, limitando su disposición a participar activamente en el movimiento. En este sentido, la mirada del otro no solo afecta la identidad individual, sino que también puede ser un motor de cambio social significativo.

1.3. Mecanismos de homogeneidad

1.3.1. Estudios de género y diversidad de género: perspectivas de homogeneidad y heterogeneidad

El término “género” tiene una connotación sexualizada sobre el cuerpo del ser humano y se determina como un sistema de gustos, actitudes, tendencias, posiciones, roles sociales, expectativas, conjuntos de creencias, que son socialmente asociados con un sexo u otro. Por lo tanto, el “género” es un conjunto de estereotipos que se asocian con la apariencia sexual femenina o masculina (Salinas et al., 2023).

Por otro lado, el enfoque o perspectiva de género se trata de un enfoque analítico que ayuda a identificar, caracterizar y contextualizar las desigualdades que experimentan las personas por su sexo de nacimiento y la construcción social alrededor del mismo, con sus implicaciones en distintos factores (económicos, jurídicos y culturales, entre otras). (Ortega & Sturzenegger, 2024).

Así mismo, desde una apreciación personal, las construcciones sociales del género están basadas en los patrones y estereotipos que se obtienen de la cultura a lo largo del tiempo, entre ellos están los roles que le son otorgados a la mujer y al hombre en el ámbito cotidiano, tanto en las actividades domésticas como en el desempeño laboral. Por ejemplo, habitualmente, se espera que las mujeres acepten la mayor parte de las tareas en el hogar y el cuidado de los hijos, mientras que los hombres aceptan el rol de proveedores económicos.

Según Izquierdo (2013) la categoría de mujer y hombre vista desde una perspectiva biológica se apoya en las categorías sexuales, la suposición de diferencias entre ambas y la relación

entre ámbitos de la vida humana que son sociales y psíquicos, además de la conceptualización de esas diferencias. También, afirma que, nuestra condición de seres vivos, de reproducción sexuada, es una base para la construcción del orden social y psíquico porque marca límites a lo que podemos hacer de nuestras vidas, debido a que es el primer recurso material que tenemos para vivir. Nuestras características físicas no causan el orden social, sino que lo apuntalan.

Ser hombre o mujer es un componente natural, sin embargo, Rocha & Díaz (2005) sostienen que en realidad es el resultado de un proceso social, psicológico y cultural en el cual cada persona se identifica con un género de acuerdo a lo que su cultura determina. Mediante un proceso de socialización, cada individuo asimila un conjunto de normas, expectativas, reglas y visiones del mundo que rodea su sexo. De esta manera, cada cultura estructura y define un conjunto de creencias, ideas y valores sobre lo que significa ser mujer u hombre, estableciendo características, comportamientos, ideas y emociones que se consideran particular y adecuado para cada género basados en estereotipos aceptados. Por lo tanto, cada cultura construye creencias sobre los roles del hombre y la mujer.

De esta manera, entendiendo que la diversidad de orientaciones sexuales y de identidades de género es la variedad de manifestaciones emocionales y prácticas, sexuales y afectivas dadas por una cultura (Rodríguez & Rivera, 2020). Es fundamental señalar que la diversidad de género abarca diferentes elementos como la identidad de género, es decir, sentido interno y personal de ser hombre, mujer, ambos, ninguno u otra categoría y la expresión de género que es la forma en que una persona manifiesta su género a través de su apariencia, comportamiento y estilo. Además, es importante resaltar aspectos como la raza, la cultura y la clase social, pues pese a no ser factores implicados en la diversidad de género, también se ven enmarcados porque afectan directamente a los tratos que reciben las personas y en las formas de relacionarse, pues no es lo mismo ser una mujer blanca que ser una mujer negra y considerar estos aspectos sirve para crear interrelaciones que complementen y enriquezcan a la sociedad para lograr equidad y justicia.

Sin embargo, la identidad de género y sexualidad no es tan simple o definible, es decir, no se pueden o adherir a única sola categoría como hombre y mujer, pues cada persona puede expresarse o vivir su identidad de la manera que le plazca; aunque la diversidad generalmente se ve opacada por el velo de los estereotipos reduccionistas. En términos sencillos, los estereotipos de género y orientación sexual son generalizaciones simplificadas realizadas acerca de las personas en base a su género o sexualidad que atribuyen rasgos, comportamientos, o papeles específicos a nivel rígido a los miembros de estas diferentes

poblaciones. Por lo tanto, no solo obstaculizan la comprensión y la expresión individual, sino que además perpetúan normas sociales que discriminan y marginan a quienes no las cumplen.

En conclusión, la homogeneidad de género supone la idea de que los roles e identidades deben ser idénticos entre sí dentro de una cultura o sociedad en particular, mientras que la heterogeneidad hace referencia a la diversidad de componentes que forman un sistema. Durante muchos siglos, y en la mayoría de las sociedades, hombres y mujeres han sido clasificados de manera estricta y opuesta, cada uno asignado a funciones, comportamientos y expectativas separadas. Cuestionar y reformular estas normas de comportamiento social es un aspecto fundamental en la creación de la sociedad más justa. En otras palabras, un entorno en el que las barreras para la identidad, la autoestima, los deseos y el desarrollo pleno de cada ser humano estén abolidas.

Ampliando el discurso: la importancia de la diversidad de género

En el aporte antes mencionado, con homogeneidad y heterogeneidad, emerge un concepto fundamental, la diversidad, que según Ayala (2020) se define como el crisol que reconoce las diferencias desde una perspectiva de propensión amplia, en la cual están contempladas de forma positiva rasgos diferenciales de diversa índole. En este sentido, la diversidad de género resume las diferentes maneras de expresión y comprensión que experimenta una persona

Los individuos tienen ideas, costumbres, formas de ser, pensar y vivir muy diferentes. Y, justamente, todas estas diferencias hacen que el mundo sea un lugar mejor. Sin embargo, muchas veces no se tienen en cuenta o no se respetan, e incluso, se rechazan e ignoran. A esto se le llama discriminación. Que todos los seres humanos sean diferentes no significa que deban tener distintas oportunidades y derechos. Por el contrario, la diversidad enriquece todas las realizaciones como seres humanos en lo individual, social y cultural (Romero et al., 2022).

La diversidad de género es de suma importancia porque impacta a nivel individual y social. Nos permite reconocer el valor de cada persona, lo cual a su vez fomenta la inclusión y el respeto por todos. Cada persona, indistintamente de su identidad de género, tiene derecho a ser reconocida y participar de forma plena en la sociedad. Los estereotipos impuestos por la sociedad influyen en los roles que desarrollamos como seres humanos desde la niñez y regularmente el resultado de ello es la desigualdad y discriminación.

La desigualdad, por consiguiente, no se expresa solamente en la enorme diversidad adquisitiva de los ingresos de las personas, sino que se deriva de la discriminación de clase, de raza, de género, de origen geográfico, de distinta capacidad física, etc., que, practicadas de manera categórica (es decir, excluyendo a todos o casi todos los miembros de un grupo), la convierten en un fenómeno multidimensional y la hacen incompatible con nuestros ideales democráticos (Organización de los Estados Americanos, 2011, p. 15).

Es crucial promover la diversidad de género porque ayuda a desafiar los estereotipos y roles de género establecidos. De esta manera no solo se beneficia a quienes no están bajo los estándares tradicionales, sino que libera de expectativas rígidas que no aportan a la sociedad en conjunto y hacen frente social a las injusticias. Fomentar un entorno de inclusividad es valioso para construir comunidades prósperas y resilientes.

1.3.2. Las implicaciones socioculturales de la diversidad de género

Hay lugares en donde el respeto hacia las otras personas no es lo común, el reconocimiento y la aceptación de la diversidad puede generar impactos socioculturales grandes. Esto puede permitir que las personas se dirijan hacia lugares donde se sientan incluidos, sin temor a prejuicios, sino con el poder autónomo que les haga sentir libertad de vivir auténticamente. Además, la inclusión se manifiesta en políticas inclusivas y sistemas educativos que promuevan el respeto y conocimiento sobre diferentes identidades.

Por otro lado, la diversidad se puede implementar a través de las normas culturales y narrativas, entre ellas: el arte, la literatura y los medios de comunicación, para repensar y construir un cambio significativo que ayude con la aceptación social. Sin embargo, pese a que en muchos lugares o espacios más desarrollados y actualizados aceptan la diversidad, los retos siguen presentes. La falta de interpretación, la discriminación y los estereotipos impuestos hacia la diversidad prevalecen alrededor del mundo. Además, la legalidad y el reconocimiento de los derechos de las personas percibidos como no binarias o transgénero sigue siendo un tema de debate en distintas jurisdicciones (Gauché & Lovera, 2023).

Para hacer frente a estas problemáticas, considero importante dar lugar a cambios sistemáticos en las políticas, las percepciones públicas y la educación. Trabajar primero de forma interna, para comprender las diferencias mediante valores como la empatía, la educación y abriéndonos a mantener diálogos abiertos que son fundamentales para crear sociedades donde la diversidad no solo sea aceptada, reconocida y valorada, sino celebrada.

Aceptar la diversidad es vital, no como una forma de etiqueta impuesta, sino como un amplio rango de experiencias, que busca reconocer la profundidad y amplitud de todas las experiencias humanas, caminando de esta manera hacia una sociedad armoniosa, inclusiva y comprensiva.

1.4. Problemas en la construcción de la identidad

La formación de la identidad implica el reconocimiento y la conciencia de quiénes somos, tanto en el ámbito social como personal. Esto engloba elementos subjetivos como nuestra singularidad, autoestima, capacidad de autorreflexión y autoobservación, así como la percepción de uno mismo (González, 2020).

La identificación sobre cómo nos auto percibimos es fundamental en la identidad, este proceso implica diferentes influencias que pueden ser medidas por factores internos y externos que nos acompañan desde la infancia. Los efectos de este proceso son positivos o negativos de acuerdo a la persona que experimenta estas vivencias y sirve como modelo de identificación para saber quiénes somos. Además, se ve implicada en la forma que vivimos y concebimos el mundo desde la propia percepción, que está ligada a las experiencias positivas y negativa que se han adherido a nuestra vida.

La identificación implica la adopción de creencias, conductas y características de una figura de referencia como propias, basándose en aspectos personales y comparaciones sociales con el modelo de identificación, que puede ser alguien significativo en la familia, fuera de ella o en el grupo de amigos (González, 2020).

En el proceso de construcción de la identidad, podemos identificarnos con distintos aspectos del modelo de identificación, siendo particularmente relevante su papel en la sociedad. Esto se mide porque la identificación con un rol social desempeña un papel fundamental en la formación de la identidad de los jóvenes (González, 2020).

1.4.1. La construcción de la mirada en la identidad cuencana femenina

Las estructuras coloniales de la ciudad de Cuenca permanecieron sin cambios a lo largo de la historia, junto con un sistema patriarcal que transformó la ciudad en un reflejo constante y actualizado del conservadurismo y ha adquirido el denominado “curuchupa” (término que se emplea para señalar a alguien que sigue las prácticas religiosas de manera rígida (Real Academia de la Lengua Española [RAE], 2024). Estas estructuras arraigadas desde épocas coloniales han causado que la sociedad no se actualice, ni cambie sus formas de

pensamiento o relación con los roles de las mujeres en la sociedad, sin pensar en los aportes que pueden tener en una comunidad, sin importar su raza, etnia o edad.

Este detalle, sin embargo, no es nuevo, pero es importante destacar que el debate no gira en torno a una cuestión moral, sino más bien política en relación con el cuerpo. Son estas estructuras las que buscan controlar la reproducción para asegurar la continuidad de un "linaje" social y económico, preservar una deseada "pureza" racial (como se evidencia en la consigna de "mejorar la raza") y, con ello, mantener un estatus quo que otorga plena ciudadanía solo a unas pocas familias en Cuenca.

Aplicando un enfoque interseccional a este análisis, uno puede ver cómo el patriarcado inscrito en la herencia colonial condujo a una estratificación de la población, que, como el censo nacional de 1840 demuestra directamente una clasificación de mujeres y niñas según el origen socioeconómico y su patrimonio étnico dentro de la ciudad (INEC, 2010).

Además, el censo ese año incluyó otras categorías que plantean problemas y que registraron a "niñas solteras". En primer lugar, aquí, precisamente, no funcionan las variables para medir cuántas infancias indígenas y afrodescendientes hay. Además, el origen de lo racial contra la reproducción está en el caso de las niñas y la reproducción en el trabajo en el caso de los niños. (INEC, 2010).

En relación con la variable de la edad, el censo proyectó una dificultad al categorizar a los niños y niñas en situaciones de vulnerabilidad social. En estos casos resulta difícil la determinación de la situación real de la infancia indígena y negra, pues la edad biológica no siempre corresponde con las etapas social y económica de desarrollo. Este censo se convierte en un ejercicio de poder, al categorizar a niñas como "solteras", que tipifica su existir infantil expuesto a una mirada adultocéntrica que la silencia y no reconoce su niñez. Creando categorías simplistas simplistas, que generalizan y no permiten ejercer un abordaje ético y político al problema, quedando sin registrarse datos fundamentales para el acceso a derechos, y a la salud y educación.

No hay sensibilidad sobre las diferentes formas familiares en las culturas indígenas y afrodescendientes en las que se vive, y la categorización "se está quedando soltera" significa algo muy diferente para algunas culturas en comparación con lo que significa para las normas urbanas y occidentales. Además, la falta de comprensión acerca de familias no nucleares y unión libre en las culturas indígenas y afrodescendientes elude datos distorsionados que presentan en la dinámica social y familiar de estas poblaciones.

El reconocimiento y clasificación étnica dentro del censo también es otro desafío importante. Las categorías raciales y étnicas en el censo no logran capturar la complejidad de las identidades indígenas y afrodescendientes, puesto que muchas lo reducen a unos términos que no reflejan adecuadamente la diversidad cultural y contextos históricos que han dado lugar a estas comunidades. La categorización étnica, en muchos casos, tiende a homogeneizar estas identidades múltiples, obviando las características de la población y estableciendo visiones simplificadas de sus realidades. El censo no siempre incluye las experiencias y formas de vida de los pueblos originarios y afrodescendientes en la cultura y adhesión, lo que conlleva la invisibilidad de la población y sus necesidades específicas.

La categoría de “beata” en el censo de Cuenca no fue mera coincidencia. A pesar de que el Estado laico se seguiría consolidando en las siguientes décadas, el enfoque de género, en el acontecimiento, visibilizó que las “mujeres” no eran aún reconocidas a plenitud. Aparecían únicamente si y solo si cumplían dos condiciones: ser de la población blanco-mestiza e “incorporarse” en una de las siguientes casillas: casadas, solteras, monjas, beatas, viudas y niñas. La inclusión del casillero “beata” tenía como objetivo una feminidad blanca para construir la identidad de la sociedad (ONU, 2024).

Tras la independencia, las niñas racializadas fueron víctimas de violencia y violaciones sexuales, a su vez que las familias y las niñas blanco-mestizas tuvieron acceso a Educación Básica, lo que marcó una aguda brecha en sus opciones de vida. A lo largo de la historia, Las élites cuencanas en todo momento han mantenido y actualizado la estratificación, apropiándose de la potencia política y fuerza de trabajo de mujeres indígenas y campesinas. La chola cuencana, un sujeto de la historia creado en el siglo XIX para mitificar la “identidad aristocrática y excluyente”, en cambio, dentro de la ciudad y la provincia aún sigue excluyendo y discriminando a las mujeres urbanas basadas en género, raza y clase (Convención Belem do Pará, 1994).

A pesar de todos los intentos de haber incorporado a las mujeres rurales, indígenas y campesinas, algunos espacios a menudo aún parecen incómodos y no se logra una conveniencia con las mujeres “de pollera”, o racializadas como apoyo en el sector público de Cuenca y mucho menos en el sector privado. El trabajo, del mismo modo, tampoco tiene la valoración correcta; solo podemos emplearnos como niñeras, limpieza o reciclaje y, aunque algunos íconos de la ciudad, este tipo de trabajo suele relegar a las mujeres a bajos salarios.

Las mujeres de Cuenca han sido protagonistas en la lucha por su independencia y la de sus comunidades, enfrentándose a lo largo de la historia a estructuras opresivas. Desde quienes

se han alzado con el lema “Ni Una Menos” hasta aquellas que han defendido los recursos naturales y territoriales, muchas han dejado una huella significativa. En especial, destacan aquellas que desafiaron el patriarcado colonial y contribuyeron activamente a transformar la realidad de la región cuencana.

Capítulo 2: Herramientas de construcción escénicas de la identidad

2.1. Expresión corporal (técnica y método)

Cuando hablamos de expresión corporal, hacemos referencia a una actividad que desarrolla la comunicación humana a través de la imaginación, creatividad y sensibilidad. Se trata de un lenguaje en el que la persona puede conocerse, manifestarse y sentirse. Esta práctica proporciona un placer por el descubrimiento del cuerpo en movimiento y la seguridad de su dominio (Bernate & Alfaro, 2021).

El concepto de expresión corporal surgió a finales de 1960, cuando el cuerpo dejó de ser considerado simplemente como un "envoltorio" y comenzó a ser visto como un medio para expresar las emociones y la creatividad. En ese transcurso, se fomentó la idea de la liberación del cuerpo, y surgieron corrientes que enfatizaban su expresividad, desafiando la percepción del cuerpo principalmente desde una perspectiva deportiva (Picasso, 2012).

Por otro lado, Laban (1988) como se citó en Hotgson (2001), reconocido como el fundador de la Escuela de Danza Moderna de Europa Central, se dedicó al análisis del movimiento en relación con el espacio. El concepto central de Laban explica que el movimiento es fundamental en la existencia del ser humano, lo cual trasciende la expresión de las emociones internas. Además, consideraba el espacio como un componente esencial en la producción de expresión y significado en la danza.

Así mismo, el autor dividió el cuerpo en tres áreas: la cabeza, el tronco y las extremidades, lo cual destaca la importancia que tiene la interacción entre estas áreas y el entorno. También introdujo un concepto denominado "kinesfera", se trata de una esfera tridimensional que forma parte de la imaginación y se traslada a la persona rodeando todo el cuerpo, influyendo en la manera que el bailarín se relaciona en el espacio (Hotgson, 2001).

Rudolf Von Laban desarrolló un sistema de notación del movimiento diseñado para describir, analizar y documentar todos los tipos de acciones físicas que realiza el ser humano. La idea detrás del mismo es que el movimiento es un medio humano básico de comunicación, por lo que debe ser registrado de manera eficiente y organizada. El sistema de transcripción, conocido como "Labanotation", es una notación gráfica que muestra los movimientos de una persona. A menudo, este sistema se aplica en el contexto de la danza, sin embargo, también se extiende a diferentes esferas de la vida, como el control motor o la comunicación no verbal (Vilanova, 2009).

En este caso, el sistema de notación del movimiento permitió una representación precisa de los movimientos corporales y dinamismos, lo que ayudaba a tener una profunda comprensión de las acciones motrices del cuerpo. Su enfoque en la armonía se reflejó en la creación de escalas de movimiento, que estaban diseñadas para explorar la interacción entre el cuerpo, el espacio y para lograr una expresión armoniosa y equilibrada. Su comprensión del movimiento y el espacio no solo se aplicaba a la danza, sino que también implicaba una relación entre el ser humano, su entorno y el cosmos.

Así, la expresión corporal ha adquirido una creciente importancia en la vida profesional y personal. Mediante estudios se ha demostrado que alrededor del 90% de la comunicación es de manera no verbal y física. Lo expuesto, ha direccionado a un mayor reconocimiento de la importancia que tiene desarrollar esta cualidad u herramienta de la comunicación (Laban & Ullmann, 1975).

De la misma manera, la expresión del cuerpo involucra los sentidos, las emociones y la acción física, con esto nos es permitido expresar los mismos y darles sentido con movimientos que tienen un propósito claro. Además, es importante entender que los sentidos desempeñan un papel fundamental en este proceso, pues la percepción de un sonido o la intención de una mirada influyen en forma de nuestros movimientos. La expresión de la corporalidad va más allá de la actividad física, debido a que, se manifiesta desde perspectivas cognitivas, socioafectivas y psicomotrices.

Los elementos que forman parte de la expresión corporal, según Acción Escénica (2022), son los siguientes:

- **Movimiento:** considera aspectos espaciales, temporales y la intensidad del movimiento.
- **Gestos:** movimientos que expresan estados emocionales y tienen su significado específico.
- **Expresión facial:** la mirada y la sonrisa influye en la comunicación y transmiten emociones.
- **Postura corporal:** la posición del cuerpo puede transmitir emociones y actitudes.
- **Acción:** la combinación de estos elementos con un propósito claro se convierte en una acción.

También, existen cinco tipos de expresión corporal según Ekman & Wallace (1969):

- **Emblemas:** gestos que reemplazan el lenguaje verbal y tienen significados específicos, como mover la cabeza para decir sí o no.
- **Ilustraciones:** gestos que acompañan el lenguaje verbal.
- **Gestos reguladores:** gestos que facilitan la comunicación y la interacción, como estrechar la mano al saludar.
- **Gestos adaptadores:** gestos a través de los cuales manipulamos o tocamos una parte de nuestro cuerpo para ocultar nuestros verdaderos sentimientos, como rascarse.
- **Gestos afectivos:** gestos que expresan emociones y son importantes para la socialización.

La finalidad de desarrollar la expresión corporal tiene diferentes ventajas como, mejorar la comunicación, estimular la imaginación y creatividad, coordinar el ritmo interior y exterior, desarrollar la percepción y observación, fomenta la espontaneidad, mejora la comunicación no verbal, promueve el crecimiento personal y la aceptación de la imagen corporal.

La importancia reside en fomentar la creatividad, mejorando nuestras habilidades de improvisación. La comunicación se ve influenciada por esta expresión y está presente en diferentes espacios culturales. Otro de los beneficios de la expresión corporal son la reducción del estrés, el fortalecimiento de la autoestima y la prevención de trastornos relacionados con la imagen corporal. Además, mejora la fuerza y flexibilidad del cuerpo, y promueve la comprensión de otros códigos de comunicación no verbal.

2.2. Improvisación (técnica y método)

La improvisación, de acuerdo con Ospina & Castro (2013), dentro del teatro se entiende como un acontecimiento de creación en el que hay una transformación constante que nos conduce hacia un profundo abismo en lo desconocido. Esto permite a los intérpretes explorar nuevas dinámicas y emociones, por lo tanto, la improvisación se convierte en un medio de expresión artística, desarrollando un escenario donde lo exuberante e inesperado pueden ocurrir y convertirse en una forma de arte.

Por otro lado, según Só Dança Trinys (2020) la improvisación de la danza surge en el momento que los bailarines permiten que sus cuerpos se muevan libremente, sin seguir ninguna coreografía o un guion ensayado de forma previa. Por tanto, la evolución de la danza da lugar a una valoración de la improvisación y la composición, reconociendo la importancia

de no solo preservar diferentes técnicas corporales, sino también del poder fomentar la creatividad y la imaginación como elementos fundamentales para el desarrollo humano.

De esta manera, haciendo referencia a la historia, el movimiento del Dadaísmo estuvo presente en la técnica utilizada por la bailarina Mary Wigman, que fomentaba la improvisación y la libertad en los movimientos, incursionando formas nuevas de moverse en el escenario, estaba enfocada en la tensión y la relajación para brindar dinamismo a los movimientos, dándoles importancia como una de las bases de la danza dinámica. Además, de acuerdo con Wigman, esta dualidad, por un lado, hacía posible realizar e implementar movimientos con mayor variabilidad y, por otro lado, daba la oportunidad de “luchar” con mayor intensidad con el cuerpo, sus emociones y estados internos. Este enfoque no solo ha revolucionado la danza como disciplina artística, sino que también ha estado relacionado con el enfoque innovador de Françoise Delsarte a la danza. De esta manera, sus investigaciones sobre la relación entre los movimientos corporales y el interior del cuerpo proporcionaron el marco teórico para el trabajo de Wigman sobre la base de la danza emocional. (Brozas, 1996)

La improvisación en la danza está configurada mediante prácticas no discursivas, en las cuales el cuerpo es el mayor protagonista, además, ha evolucionado desde la antigüedad hasta convertirse en un medio por sí misma, específicamente con la llegada de la denominada “Nueva Danza” y el auge de la “performance” y el “happening” en los años sesenta. Con lo antes mencionado, el movimiento y el cuerpo se convirtieron en elementos importantes para la comunicación y expresión, redefiniendo los valores sociales y políticos, cuestionando lo preestablecido (Tampini et al., 2016).

La práctica de la danza improvisada permite que los bailarines redescubran su identidad y desarrollen su potencial humano, pues al cuestionar la comunicación expresión y relación con el entorno, fomenta una mayor conciencia sobre los detalles cotidianos y sutiles de la expresión, esto promueve una vivencia artística creativa. Finalmente, la improvisación de la danza impulsa a una reflexión que estimula un conocimiento del mundo más profundo. Cuando nos enfrentamos a lo desconocido, los bailarines se ven obligados a no tener limitaciones y explorar nuevas experiencias que posibiliten expansión. Este proceso conduce a un estado de conciencia responsable de forma física, emocional y mental para desempeñar mejor las relaciones personales y con el entorno.

2.3. Expresión corporal desde una perspectiva feminista

Cuando hablamos sobre la expresión corporal y juntamos más elementos como, el análisis del cuerpo, la improvisación, las nuevas formas del movimiento feminista y con lo que experimentan las mujeres cuencanas ante la desigualdad manifestada en restricciones que las limita como personas (Consejo de regulación y desarrollo de la información y comunicación, 2017). Resulta importante recalcar que somos víctimas de la violencia al ser restringidos y tratados como seres inútiles o poco valiosos, al escuchar frases que nos han herido durante la infancia y con ello hemos sido sesgados en nuestra identidad. Todo lo mencionado es una influencia directa en el presente trabajo investigativo de exploración corporal.

Las siguientes frases hacen referencia a la manera en que moldean el pensamiento femenino que es evidente en la forma de actuar de una persona y están predeterminadas para que una mujer permita el abuso que no solo se manifiesta físicamente, sino también de manera psicológica y emocional.

“Las mujeres que son de su casa no salen a la calle”, “las mujeres no hacen eso”, “¿por qué visten así?, por eso las agreden”, “tienes que vestirse así, porque eres mujer”, “solos los hombres pueden hacer lo que quieran, las mujeres no”, “si quieres vivir en esta casa vas a tener que adaptarte a las reglas de esta casa”, “las mujercitas son las que se ocupan de la casa y la cocina”, “hay que ser mujer de un solo hombre”, “aunque mate, pegue, marido es” (González, 2009).

Esto ha generado una división y una especie de jerarquía entre los géneros femenino y masculino, definidas de una manera binaria de acuerdo con características biológicas de la diferenciación sexual. Esta dicotomía está presente en la creación de los estereotipos sociales, donde lo femenino se relaciona con el cuerpo, lo físico y los procesos de inferioridad, mientras lo masculino se asocia con los procesos de superioridad y está vinculado al pensamiento (Olivares et al., 2022).

Desde un aporte personal, considero que estas frases y afirmaciones nos llevan a la reflexión crítica de los estereotipos que nos han sido inculcados desde el hogar y nos plantean la posibilidad de desafiarlos. Cuestiones como: ¿cuál es la vestimenta apropiada: falda o pantalón? ¿cuáles son los colores correctos, celeste, rosa o amarillo? ¿quién determinó que debería ser de esta manera? Las mismas normas deberían aplicarse para todos los que comparten un mismo espacio. Un hombre también es capaz de encargarse de lavar platos,

cocinar y limpiar la casa. Las mujeres tienen derecho de reconstruir sus vidas con alguien que realmente las respete y valore. Lo prioritario es el propio bienestar, evitar correr riesgo, ser feliz, encontrar la paz emocional y preservar la salud mental.

Así mismo, dichas frases se entrelazan con la formación de la identidad a lo largo de nuestra vida, lo cual está normalizado muchas veces por nuestros padres y las personas que nos rodean. Desde esta óptica, podemos analizar cómo influyen en nuestra forma de interactuar con el mundo, de movernos, de hablar y hasta en la postura de nuestros cuerpos. Considero que es posible identificar a una mujer sumisa por su manera de caminar, con miedo, cabeza agachada, hombros caídos y dudosa, a diferencia de una mujer dominante que camina con seguridad, sin temor, sin importarle la opinión de la sociedad, familia, vecinos o amigos (Pease, 2010). Por lo tanto, es esencial reconocer y concientizar sobre estas dinámicas, buscando corregirlas para las nuevas generaciones, con la finalidad de que no se sigan reproduciendo estas discriminaciones y diferencias en los demás.

Entender lo antes mencionado, nos ayuda a comprender la forma en la que los movimientos dentro de la expresión del baile pueden manifestar emociones. El autor Laban (2011), era consciente de que no se podía bailar de manera perfecta, como si no estuviera sucediendo nada, por ello, empezó a explorar la forma en que el cuerpo se movía cuando enfrentaba emociones como el dolor, la frustración, el miedo y la incertidumbre de ir hacia lo desconocido. De esta forma comprendió que el cuerpo adquiere una calidad de movimiento más auténtico y real al expresar la profundidad en mayor sintonía con la experiencia humana.

En este sentido, la danza y la expresión corporal se transforman en formas de comunicación que trascienden las palabras, permitiéndonos conectar con nosotros mismos y con los demás de manera más auténtica e íntima. Cuando nos sentimos liberados de las restricciones de la perfección técnica y permitimos que nuestras emociones guíen nuestro movimiento, somos capaces de descubrir una riqueza de significado y expresión en cada gesto y movimiento del cuerpo. Esta exploración nos convoca a abrazar nuestra humanidad completa, con todas sus complejidades y contradicciones, y a encontrar belleza y verdad en la autenticidad de nuestra expresión física.

Capítulo 3: El aura y la identidad

La conexión entre el aura y la identidad son conceptos que se encuentran en distintas tradiciones espirituales y esotéricas. Este es un tema abierto, pues explora la forma en que el campo de la energía que rodea a cada persona puede reflejar su estado emocional, espiritual y mental. En distintas tradiciones espirituales, se considera que el aura cambia de color e intensidad dependiendo de nuestras emociones y pensamientos, lo cual es un espejo de nuestra identidad.

Sarriugarte (2021) menciona que en palabras de Leadbeater “el aura del hombre, es la parte externa de la sustancia etérea de sus cuerpos superiores, de aquella sustancia que los compenetra y trasciende en mucho los límites de su cuerpo físico, el más pequeño de todos” (p. 103).

Por otro lado, cuando hacemos referencia la identidad, es decir, a quiénes somos, se estima lo siguiente: “la identidad es la autenticidad, es decir, la identificación entre el sujeto y el sentido de la existencia” (Amo, 2022, p. 9).

Respecto a los argumentos teóricos, los textos planteados muestran la relación entre la dimensión espiritual y nuestra identidad como seres humanos. El autor Sarriugarte (2021) enfatiza que, al ser parte de nuestra verdadera esencia, el aura va más allá del alcance de la envoltura física, lo que indica que somos más allá de nuestra apariencia corporal. Esta idea se ve complementada por el autor Amo (2022), quien explica que la identidad radica en ser genuino y puede estar vinculado al propósito de vida del individuo. En general, ambos argumentos respaldan la idea de que la totalidad de las cosas puede entenderse plenamente si uno acepta su apariencia física y la espiritual cabalmente, lo que puede definirse con el término identidad.

Así mismo, la relación entre aura e identidad no solo expresa que nuestras creencias y experiencias se manifiestan en forma energética, sino que ofrece una dirección hacia el autoconocimiento y el crecimiento personal. Por tanto, al comprender el aura, podemos profundizar nuestra esencia y enriquecer nuestras interacciones con el entorno que vivimos a diario, fortaleciendo la identidad y alineados a nuestro verdadero ser.

La identidad femenina, de acuerdo con Lagarde (1990), es una agrupación de elementos corporales, sociales y subjetivos que definen a las mujeres de forma simbólica y real, y se puede experimentar en la práctica, es decir, en su experiencia vivida. Esta experiencia depende de las condiciones de vida y también de la visión ideológica desde la cual cada mujer

desarrolla su autoconciencia y su comprensión del mundo, incluyendo los límites de su persona, su conocimiento, su sabiduría y su universo. Más claramente, hasta qué punto, en base a qué sabes, entiendes y, en consecuencia, actúas como autor dentro del resto de los individualizados. Estos elementos también son útiles como contexto para la vida y transformación de las mujeres.

Es así como, el aura y la identidad femenina están interrelacionados y permiten la reflexión sobre cómo las mujeres experimentan y expresan su individualidad a pesar de vivir en un mundo que limita su capacidad de definir conscientemente la esencia. Entender este relacionamiento de dos fenómenos complicados nos ayuda a apreciar cuán complicada es la definición de ser una mujer y cuán empoderada es una mujer para darse cuenta de su derecho a definir su propia aura y ocupar un lugar en la sociedad. Darse cuenta de sus derechos, las mujeres no solo se empoderan como individuos individuales, sino que también inspiran a otros a seguir su ejemplo.

3.1. Teoría de género: Emociones y Sensaciones corporales

La teoría de género puede definirse como el análisis de lo que se percibe que es masculino, femenino o queer en cualquier contexto, comunidad, sociedad o área de la vida. La diferencia entre el género y el sexo, es que el sexo es la categorización de un cuerpo de acuerdo con lo que puede biológicamente verse del cuerpo humano, ya sea lo masculino, lo femenino o lo intersexual, mientras que el género consiste en roles, conductas y expectativas sociales (Guzmán, 2021). Esta distinción es importante para comprender cómo las emociones y las sensaciones corporales se experimentan y se expresan de forma distinta según el género, ya que las normas culturales pueden ser influyentes en cómo se vive cada emoción.

Por otro lado, de acuerdo con el Instituto Europeo de Innovación en Inteligencia Emocional (2021) la emoción es una reacción compleja y relativamente independiente en la cual intervienen diferentes componentes de nuestro cuerpo. A través de distintos elementos como, emociones fisiológicas (trabajo del corazón), los elementos subjetivos y fenomenológicos (la experiencia, la sensación de tristeza o alegría), y la manifestación observacional motora (correr o reír). Cada uno de estos componentes son independientes y se manifiesta de manera diferente en la intensidad y el tiempo de su manifestación.

Entonces, según Gross (2023) las emociones son sensaciones corporales que nuestro cuerpo tiene acerca de un evento que ocurre o sucedió. En otras palabras, nuestro cuerpo responde a algo antes de poder entender realmente qué nos ocurre o qué nos molesta. En

esta regeneración, el cerebro juega el papel central organizando el viaje, ya que la amígdala cerebral direcciona la decisión y toma la iniciativa antes de que la parte encargada de comprender y examinar la situación reaccione. A su vez, de acuerdo con Murillo (2020) las sensaciones corporales son la manera en la que nos damos cuenta de las características espaciales que tiene nuestro cuerpo.

Los textos antes mencionados aclaran que las emociones son respuestas complejas que tienen componentes fisiológicos, subjetivos y motores. La interacción de estos componentes puede ser determinada por diferentes expectativas de género. De esta manera, la tristeza o la ira pueden ser experimentadas por un hombre y una mujer de manera diferente, mediada por expectativas culturales con respecto a cómo pueden expresarse. Por lo tanto, el género no solo influye en lo que perciben los individuos, sino también en la forma en que sus cuerpos reaccionan a estas percepciones y cómo se manifiestan.

Sin embargo, la función del cerebro añade otro aporte al análisis; pues la amígdala responde rápidamente a los estímulos, lo que sugiere que las emociones pueden ser instintivas antes de ser transmitidas a la conciencia y al entendimiento. Esto conlleva que las personas de diferentes géneros tienen diferentes patrones de respuesta emocional debido a la socialización y las expectativas del rol de género. Por lo general, a las mujeres se les enseña a ser más expresivas con sus emociones, y a los hombres a no mostrarlas tanto, o incluso a reprimirlas. Con esto podemos afirmar que las sensaciones corporales ayudan a las personas a reconocer las características espaciales de su cuerpo, también, sugiere que el entendimiento del cuerpo está intrínsecamente ligado a la identidad de género. Las sensaciones corporales pueden verse afectadas por cómo se entiende el cuerpo en relación con las normas de género tradicionales, lo cual influye también en cómo se experimentan y se expresan las emociones. Dado que las diferencias en la experiencia emocional y corporal entre géneros son el resultado tanto de la biología como de la construcción social, este marco de análisis ofrece una perspectiva previamente inexplorada, permitiendo una mayor comprensión de cómo las emociones se viven en el cuerpo y cómo las normas de género dan forma a estas experiencias.

Por otro lado, la teoría feminista es un grupo de ideas que proviene de la ideología de que las mujeres no son subordinadas a los hombres ni valiosas solo en relación con ellos: la sirvienta, la cuidadora, la madre o la prostituta, y de que todas las disciplinas, sistemas y estructuras existentes en nuestro mundo hoy puede transformarse para mejor si se les pasa el punto de vista feminista. También la teoría feminista es la agenda del feminismo, que es la justicia y la

igualdad para todas las mujeres en todas partes y, para todos los hombres y niños a los que están indiscutiblemente vinculadas (Tong, 2001).

Mediante este análisis podemos investigar cómo la teoría feminista entra en juego con la emoción y la sensación del cuerpo. Desafiando su subordinación y luchando por la transformación de las estructuras sociales, abre un camino para una mayor libertad emocional y corporal. No es solo una lucha por las mujeres; es una toma de conciencia que también cuestiona cuál sería una condición justa para que los hombres y otras identidades de género experimenten y expresen sus emociones sin armaduras. La teoría feminista se convierte, por lo tanto, en un vehículo para la resolución de la sensación y la emoción, y contribuye así a un entendimiento más completo de la experiencia humana.

De acuerdo con Rodríguez (2015), la forma en que cada uno experimenta el género y la conciencia a través de la cual vive, actúa y cambia su propio cuerpo de género, son todas construcciones alternativas de género fuera de los márgenes de los discursos hegemónicos. Por lo tanto, el hecho de que existan personas que se identifican con diferentes grupos como: LGTBI, lesbianas, gays, bisexuales y personas trans (transexuales y transgénero) demuestra que hay otras construcciones de género.

Además, la inclusión está mediada por las propias experiencias del género; en muchos sentidos la existencia de más géneros como el LGBTI, construye una pluralidad que no solo desafía las nociones tradicionales de masculinidad y feminidad, sino que también contribuye a una comprensión enriquecida y compleja respecto a la experiencia humana, en la cual el individuo puede vivir, actuar, transformar su propio cuerpo alineado con su identidad y las diversas emociones que siente. En este sentido, la teoría de género y la teoría feminista no se excluyen mutuamente, sino que más bien coexisten y se apoyan en busca de un entorno inclusivo y equitativo para todas las voces y experiencias.

Por otro lado, este tema busca reflexionar con respecto a la realidad de las mujeres en todos los aspectos de la vida, es decir, sobre sus derechos y sobre los obstáculos que deben enfrentar en la vida diaria para conseguirlos de forma plena, esto implica cuestionar en qué medida el derecho, tal como está configurado y tal como se ejerce, no ha resuelto aún de una forma satisfactoria los inconvenientes que presenta la falta de vigencia a los derechos de las mujeres y, al mismo tiempo, de qué forma los derechos son factores del sostenimiento de una estructura social que las mantiene sometidas.

Desde una perspectiva crítica, el enfoque de género nos posibilita desarticular un derecho que es representado de forma universal, neutral, objetivo y racional, por demostrar que, con mucha frecuencia, refleja y establece un orden de poder que refleja la ideología, subjetividad, valoraciones y razonamientos de una masculinidad hegemónica. Sin embargo, esta misma perspectiva nos permite ser participes de la creación de un Derecho en el que las experiencias, intereses, necesidades y demandas femeninas se crucen, consideren y promuevan, reconociendo la diversidad humana y la igualdad/solidaridad entre los diversos géneros (Rodríguez, 2015).

En general, la teoría de género, considera las emociones y sensaciones corporales, brindándonos una herramienta indispensable para dar lugar a la situación de las mujeres en todos los aspectos de la vida cotidiana y los derechos humanos que les son negados. Mediante la crítica al derecho vigente, que generalmente mantiene jerarquías de poder y refuerza un estereotipo dominante de masculinidad, este análisis revela la posibilidad de un enfoque crítico que permitiría desmontar y criticar las limitaciones existentes.

La perspectiva crítica no solo detecta los problemas que enfrentan las mujeres para que puedan ejercer su plena autonomía de bienes jurídicos, sino que también la llena de flexibilidad para dar lugar a un sistema inclusivo para todos, donde sus experiencias, necesidades y exigencias sean valoradas. Puesto que cada individuo es un ser humano diferente, esto permite fortalecer la igualdad entre los sexos y presenta un camino hacia un derecho más equitativo para contribuir a la emancipación emocional y corporal de todas las personas.

3.2. La información y experiencia

En este contexto tomaremos como marco referencial La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU (2030), el cual está compuesta por 17 Objetivos para el Desarrollo Sostenible (ODS) y 169 metas, que tienen como finalidad los siguientes puntos: “erradicar la pobreza, combatir las desigualdades y fomentar la prosperidad, al mismo tiempo que se preserva el medio ambiente”.

Por su parte, el ODS 5, está centrado en garantizar la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres, y destaca la integración del enfoque de género en todos los ODS. Esta es una de las razones por las que la protección de los derechos de las mujeres y de las niñas es uno de los criterios más importantes de la justicia, la inclusión, las economías sanas para todos y el medio ambiente sostenible para las generaciones jóvenes y presentes.

La igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres no son solo el ODS 5, sino una parte esencial de la estructura de la agenda de desarrollo global.

Además, ODS 5 brinda una oportunidad para que las administraciones locales y regionales avancen en la realización de sus responsabilidades. Y, sin duda, pueden desempeñar un papel clave en la consecución de la igualdad de género. Al mismo tiempo, el ODS 16 establecido en el mismo escrito, conlleva la obligación de asegurar la participación equitativa de las mujeres en todos los niveles de la toma de decisiones y, por lo tanto, convertirlo en un pilar del fortalecimiento de la presencia de las mujeres en la política, en la gobernabilidad, y en la paz.

Para abordar la experiencia femenina en Ecuador, de acuerdo con Yáñez (2020) se puede analizar que la espacialidad femenina dependerá de la distinción entre lo público y lo privado. Los hombres crean su entorno urbano fuera de su ámbito privado, mientras que las mujeres llevan su intimidad hacia el barrio. Esta área de intersubjetividad formada alrededor de la localidad barrial propiamente dicha se explora, pero la perspectiva de género resta poder analítico a la experiencia espacial de las mujeres. Este análisis se verá reducido por un lado a una única identidad que limita al sujeto y, por otro, ese único modo de ser solo puede situarse domésticamente, lo que no aporta a la construcción urbana. De esta forma, se ejerce una restricción exterior en la espacialidad femenina, lo que puede leerse como una “represión” de la presencia de la mujer en el espacio, ya que su experiencia no se incorpora al todo desde su particularidad.

Estos aportes resaltan la necesidad de las perspectivas de género en la integración del desarrollo, pues el empoderamiento y la igualdad de las mujeres son imperativos para el progreso en el sentido social y económico. El impulso en áreas específicas como empresas y otras medidas deben estar unidas para analizar la naturaleza de las estructuras sociales existentes que mantienen a las mujeres restringidas del espacio público. El enfoque inclusivo de género no solo fomenta la justicia social, sino potencia un crecimiento sostenible en la sociedad, esto gracias a que las mujeres desarrollan un papel crucial en el crecimiento comunitario.

En este sentido, Delgado & Tapia (2024) aseguran que la equidad en el acceso formal y material a los derechos ha sido, y es cuestionada por hombres, mujeres y grupos de defensores de derechos constantemente. Los y las integrantes de la familia, así como las luchas legales y políticas por los derechos, han creado acuerdos y desacuerdos para resolver conflictos. La perspectiva feminista y de género ha identificado y tratado de corregir a largo

plazo estas desigualdades profundas con el enfoque en la equidad y la justicia. Al cuestionar las normas existentes y las relaciones de poder, puede ser crucial para crear sociedades más inclusivas y democráticas, donde todos pueden ejercer plenamente sus derechos independientemente de su género.

Por lo tanto, para lograr un cambio que marque a la sociedad y sea significativo, se necesita fomentar la educación y promover un entorno donde las normas culturales y estereotipos de género sean desafiados y transformados, garantizando igualdad, permitiendo activamente el empoderamiento de todas en las esferas de la sociedad. Solo mediante un enfoque de integración y colaboración se puede avanzar hacia un futuro con equidad, donde la igualdad de género no solo sea un objetivo, sino una realidad para todos.

Capítulo 4: Proceso creativo

4.1. Referentes estéticos

Para este trabajo, dentro del proceso creativo hemos tomado como referentes a Regina José Galindo, Sandra Paula Fernández, Pilar Albarracín y Julia Martínez, de quienes hablaremos a continuación, pues son un modelo de expresión artística y sus obras han estado comprometidas con causas políticas y sociales. Cada una de ellas dentro de sus obras desafía y cuestiona las injusticias, sumergiéndose en temas como la identidad, los derechos humanos y la violencia de género. Mediante sus diferentes enfoques y técnicas influyen en las emociones del espectador, generando un impacto profundo e invitándolos a la acción y reflexión. A continuación mencionaremos sus obras y trayectorias que servirán para desarrollar el proceso creativo.

Regina José Galindo es una artista guatemalteca, conocida por su trabajo de performance con temas tales como la violencia de género, la injusticia social y los derechos humanos. Galindo recurre a su cuerpo como una herramienta de denuncia y se manifiesta a través de la performance en intervenciones dolorosas y denunciadoras del sufrimiento y la opresión, especialmente en contexto de violencias políticas y sociales en América Latina. Una de sus intervenciones más conocidas es “El grito”, realizada en 2008, un retrato de las violencias padecidas por las mujeres en su país, realizada en una performance en la que Regina aparece completamente desnuda, atada y cubierta de sangre. Pero no es el único caso de utilización del cuerpo como portador simbólico de la resistencia y denuncia. La artista se manifiesta sobre la censura, discriminación, y denuncia el impacto de la violencia estructural, generando una obra crítica, reflexiva y de denuncia cuya finalidad es interpelar la indiferencia y obrar en consecuencia. Casi podría decirse que Regina hace del arte su grito a la justicia y la denuncia social. (Capel, 2014)

Sandra Paula Fernández es una artista y activista colombiana, además, su obra gira en torno a sus orígenes y a las experiencias vividas por su país. Fernández trabaja temas como la identidad, la memoria histórica y la violencia política mediante la fotografía, la instalación y el videoarte, tanto en el cuerpo como en la memoria colectiva. Su trabajo es altamente político: invita a la reflexión sobre la violencia estructural en la sociedad colombiana y, en particular, sobre el conflicto armado que ha marcado el destino de su país. Un ejemplo de su obra es “El cuerpo en conflicto”, en la que reflexiona sobre la relación entre el cuerpo humano y la injusticia social. A través de su trabajo, Sandra Paula desea dejar una memoria visual que muestre el inmenso dolor y lucha del pueblo frente a la violencia y deje a los espectadores

pensando las más profundas cuestiones de justicia, perdón y reparación en la guerra. (García, 2020)

Pilar Albarracín es una artista española cuyo trabajo se centra en la identidad de género, la cultura española y las representaciones sociales tradicionalmente arraigadas, incluidas aquellas asociadas con el folclore y los estereotipos de género. A través de performance, videoarte e instalaciones, Albarracín pone de manifiesto las normas creadas socialmente en torno a la mujer en la cultura patriarcal y cómo estas normas perforan nuestra vida diaria y la estructura de poder. Una de las obras de Albarracín es “La guerra”, una reinterpretación paradójica y crítica de las tradiciones folclóricas andaluzas que desafía los códigos culturales de la violencia y el machismo a través de imitaciones exageradas. En general, su trabajo aborda la feminidad y critica las expectativas y la opresión tradicional de la feminidad en la sociedad española. Albarracín explora la violencia simbólica y la construcción social de la masculinidad al ridiculizarlo uniéndose a la parodia. El eje que ocupa también es el humor como una herramienta poderosa para confrontar los discursos hegemónicos y sociales al desmantelar la invención y los roles sociales del feminismo. (Bueno, 2022)

Julia Martínez es una artista y activista cuyo trabajo se centra en el cuerpo como un territorio de resistencia y la violencia de género como su principal tema. Utilizando performance, fotografía y la intervención en el espacio público, aborda las estructuras de poder que encierran desigualdad y discriminación contra la mujer. Su obra se distingue por un enfoque emocional y visceral, utilizando el cuerpo como un mecanismo para expresar el dolor y la desobediencia que son inherentes al sufrimiento infringido. Un ejemplo relevante de su proyecto es «El cuerpo como campo de batalla», en la obra utiliza su cuerpo para narrar sus propias experiencias de sufrimiento físico y emocional que son comunes para muchas mujeres en sociedades patriarcales. En su performance, Julia invita al espectador a sumergirse en la vulneración de la mujer, pero también en su fortaleza. El resultado es directo e impactante, empuja al observador a ser un espectador activo en lugar de seguir siendo un espectador. A través de su obra, Martínez crea un espacio para la reflexión crítica sobre la brutalidad que genera una y otra vez contra las mujeres, y anima a tomar medidas para detenerlo. (Torres, 2020)

4.2. Uso de la video danza: Contextualización histórica

De acuerdo con la información tomada de Caldas et al. (2022), cuando hablamos de videodanza hacemos referencia a un género que nace de la experimentación entre la danza

y las técnicas de captura de imagen. Su aparición se remonta al surgimiento del videoarte y los inicios del cine y su evolución ha continuado a lo largo de la historia.

La bailarina, actriz y productora estadounidense Loïe Fuller (1862-1928), inició su carrera a corta edad, realizando espectáculos como el "Buffalo Bill's Wild West Show" y posteriormente en el Vaudeville. Alcanzó un éxito masivo en el teatro de París "Le Folies Bergère", donde hizo uso de efectos innovadores en sus espectáculos.

Por otro lado, con la película "Serpetine Dance" (1896) se incorpora la técnica de coloración de cada uno de los fotogramas, para resaltar los efectos de luz empleados en el escenario. El objetivo principal es mostrar la danza serpentina con imagen en movimiento. La famosa bailarina rusa y destacada embajadora del ballet a nivel global Anna Pavlova (1881-1931), utilizó el cine como un medio para promover la danza y realizó películas con la finalidad de enfatizar la técnica de la danza en puntas, que tenía mucha popularidad en esa época.

En medio de la búsqueda para explorar nuevas formas de expresión, el movimiento toma valor y desempeña un papel crucial. La danza, con su capacidad para lo abstracto, se transforma en un medio de comunicación a principios del siglo XX para las vanguardias artísticas.

Por su parte, la tecnología del video, desarrollada para abaratar costos en producción de imágenes que se realizaron previamente a través de la televisión, permitió esparcir la videodanza como género en sí. Género que se le denominó de diferente manera de acuerdo al país que lo produjo. "Videodanza" americana desde los setentas, fue llamada "Dance for Camera" en el Reino Unido y por último, video danza fue el nombre de los países francófonos. En este continente, el Moviment V de 1965, en el cual se evidencia experimentación de Merce Cunningham choreographer estadounidense, miembro fundador de la escuela de danza moderna y con distintos artistas de disciplinas diferentes a lo largo de los años sesenta, entre los más conocidos están al músico John Cage y Nam June Paik precursor del Videoarte.

Dentro de la Video Danza el cuerpo sigue siendo el actor del proceso y sigue siendo la superficie sobre la que el proceso se despliega. No obstante, se trata de un cuerpo mediado. Pero paradójicamente también se siente más cerca que nunca, pues los acercamientos de las cámaras casi siempre dejan en la imagen grandes primeros planos de los cuerpos de los bailarines. El coreógrafo se enfrenta a un objeto de diseño en cierto sentido diferente, porque, por un lado, no crea movimiento, sino la mirada que se creará. Es una parte específica, tal vez, la parte más específica de la coreografía: la coreografía de la mirada.

Sin embargo, de acuerdo con, Alonso (2007) la paternidad de video-danza sigue siendo dudoso. Por un lado, es una parte que no se deseaba del video arte, y, a su vez, es otra parte no deseada de las artes visuales y el video en sí, y este último, a su vez, es no deseado del cine, etc., aunque su aceptación se está volviendo más grande a diario. Por otro lado, la danza, al parecer, no se entera de su existencia, aunque su desarrollo fortuito y espontáneo se desarrolle, como el mismo cine.

Por lo tanto, una de las contribuciones más significativas de la videodanza es la forma en que ha cambiado la relación del cuerpo con el espacio. La danza, especialmente en la interpretación del escenario físico, estaba limitada por el espacio del teatro y las oportunidades visuales proporcionadas para el público. Pero con la creación del video, estas eran las restricciones del pasado. Ya no hay un espacio físico específico limitado por las dimensiones disponibles.

De hecho, con la cámara, es posible ver cosas más cercanas que nunca. Puede desviarse a un ángulo completamente inusual, acercarse al cuerpo todo lo posible, lo que no se puede ver desde los asientos de la primera fila de la audiencia, y comprender todos los ángulos. La interacción del cuerpo con el espacio también se puede explorar más allá de lo físico. Además, la combinación de video y danza permitió manipulaciones digitales de movimiento que rompían la realidad física. Puede crear mundos virtuales y escenarios completamente surrealistas.

4.2.1. Videodanza

Es bueno investigar cómo se ha ido transformando y modificando la videodanza, el juego que tiene con la tecnología y las artes escénicas. Las acciones relevantes y las señales que ha resaltado las diversas colaboraciones a este género a lo largo de los años. La videodanza es la representación de una forma de arte audiovisual única donde la danza y el movimiento corporal se comunican con el lenguaje del cine.

Va más allá de una simple documentación de actuaciones en vivo, evidenciando una relación simbiótica entre la danza y la cámara. Esta conexión permite la exploración de coreografías que existen exclusivamente en formato de película o vídeo. Además, la videodanza es importante porque explora el impulso entre el movimiento, el espacio y la cámara. A través del uso del lenguaje audiovisual, la videodanza propone narrativas diferentes, diversidad acerca de la realidad, sobre la profundidad emocional y psicológica.

El medio entrega a los artistas una plataforma para experimentar, jugar con la narración, la cinematografía y la coreografía o movimiento escénico de maneras que puedan vez no sean posibles en las actuaciones en vivo tradicionales. A medida que la tecnología sigue mutando, es probable que la videodanza cambie aún más, sacando a luz nuevas posibilidades creativas.

La intención del género para adaptar e integrar tecnologías emergentes puede conducir a métodos novedosos en coreografía, cinematografía y narración. La videodanza representa una manera de expresar el arte dinámico y en evolución que continúa superando las expectativas tanto de la danza como de la cinematografía. Su amplia historia, determinada por figuras influyentes y obras pioneras, prepara el escenario para la experimentación continua y la exploración creativa en la intersección del movimiento y la tecnología.

4.2.2. Resultados

La exploración del movimiento me llevó a tener una transformación de ser sumisa a dominante, a ser una persona más segura de mí misma, a decir que soy lo mejor, que valgo mucho, a dar mi opinión sin miedo a ser juzgada. Por tanto, ahora tengo confianza en mí, de mostrarme, ya que también ha cambiado mi postura corporal. Ya no ando encorvada, ya no dudo al hablar. Soy una persona más segura, camino a paso firme, la calidad de mi movimiento es otra.

Pasar del miedo a la seguridad, de saber quién soy y de las cosas que he aprendido, de la duda a la certeza, del odio por mi color y mi cuerpo, al amor propio y al saber que hay mucha gente que quisiera ser como yo y tener mi color de piel.

La gente que me rodea, mis compañeros de trabajo dicen que soy una persona feliz, que siempre estoy sonriendo, y eso me hace sentir bien por no saber todo lo que tuve que pasar para hoy poder estar donde estoy. Ahora camino segura con la cabeza arriba, mirando siempre al frente y a los ojos de las personas para saber si me dicen la verdad. Cambio de actitud completamente.

Con este trabajo, la tensión corporal se fue, ya no existe, me queda un cuerpo liberado de todo, listo para recibir, para dar lo mejor de sí. Comprendí que los comentarios solo hacen daño o afectan si uno le das valor y que es preferible ignorarlos. Ahora soy una persona optimista que busca ver el lado positivo de las cosas y busco no permitir que las cosas me afecten demasiado. Antes de actuar, respiro para tomarme un minuto y pensar en cómo voy

a reaccionar para no ser impulsiva. Ahora tengo empatía, porque pienso en qué le puede estar ocurriendo a una persona para que diga comentarios hirientes o actúe de esa manera.

Lo más importante que me deja este trabajo de exploración corporal es la infinidad de posibilidades que tiene el cuerpo de expresarse, de pasar de un cuerpo tenso, nervioso, con miedo, que se oculta y que no quiere ser visto, o como yo le llegué a llamar, un cuerpo entre sombras. Al punto de llegar a ser un cuerpo que quiere ser visto que quiere mostrarse sin temor.

En lo personal obtuve un cambio de actitud personal y positiva porque soy una persona maravillosa, capaz de comprender que por encima de todas las cosas me amo y estoy yo primera, con mis errores que están ahí para aprender y con mis virtudes que me enseñan de qué estoy hecha.

4.3. Auto etnografía

La auto etnografía para Gil-Mateu (2023) puede ser definida como una metodología de examen y descripción sistemática de experiencias personales con el fin de comprender las dinámicas culturales. En términos analíticos, se encuadra en la categoría en la que las emociones son críticas, lo que resalta la vulnerabilidad de los investigadores. En este sentido, es más adecuada una descripción fenomenológica de las emociones, ya que estas ayudan a clarificar y organizar la experiencia. Esta es una metodología centrada en la subjetividad, emocionalidad y en la visión del investigador sobre el impacto de su trabajo. Es este nivel continuo de intersubjetividad lo que cultiva el pensamiento crítico y posibilita un nivel más profundo de conocimiento reflexivo en términos de cultura, economía y política debido a la superficialidad de la experiencia del sufrimiento.

La auto etnografía será de mucha utilidad en este trabajo porque está enfocada en una experiencia de vida, lo cual permitirá explicar y analizar temas como las luchas y la desigualdad de género. Esto beneficiará al espectador porque podrá adquirir un acercamiento íntimo con las emociones y vivencias, de manera que logre conectar de forma personal con la narrativa. Además, al integrar este trabajo con el baile como un método artístico de expresión, se podrán manifestar visualmente esta experiencia para comunicar resistencia, promoviendo un diálogo significativo y transformaciones en la sociedad.

4.3.1. Mi Reflejo

Mi nombre es Margarita Elizabeth Mercado Faréz, en la actualidad tengo 33 años, soy de sexo femenino, mi etnia es negra, soy la segunda hija de cuatro hermanos entre los cuales no tenemos mucha diferencia de edad. Cuando empezó a crecer nuestra familia, vivíamos en el sector de la feria libre. Mi papá trabajaba en la Coca-Cola y mi mamá trabajaba cerca del mercado de la feria libre. Arrendaba un departamento en el cuarto piso. Según recuerdo con mi hermano mayor, nos llevábamos bien. Cuentan mis padres que yo aprendí a caminar cuando tenía 8 meses.

En el día pasábamos en una guardería cercana a casa, y mi hermano siempre lloraba y gritaba desde la ventana pidiendo que no le abandonen. Esos momentos los recuerdo con dureza. Yo, siempre estaba abrazando a mi hermano, siempre tratando de ser la adulta, la madura, la que no siente nada. Le decía a mi hermano que ellos van a volver, que tenían que ir a trabajar. En ese tiempo, mi mamá consiguió trabajar en un club deportivo “Cuenca Tennis Club” y entraba de mañana, por lo cual nos quedábamos siempre los dos.

Le transmitía a mi hermano un mensaje de calma, asegurándole que ambos estábamos unidos ante cualquier adversidad. Era difícil ver a mi hermano en ese estado, llorando con desesperación debido a la sensación de quedarnos solos. Así transcurrió gran parte de nuestra infancia, enfrentando la realidad de crecer sin la presencia constante de nuestros padres. Nuestra rutina empezaba a las 6 de la mañana cuando mi mamá nos dejaba en la guardería, y era mi papá quien nos recogía a las 5 de la tarde al salir de su trabajo.

Al tiempo de eso, lograron comprar una casa al norte de la ciudad en el sector Las Orquídeas Patamarca II. Al inicio fue bastante duro porque no había calles pavimentadas, no llegaba una línea de bus hasta la casa, teníamos que caminar alrededor de cinco o seis cuadras para poder llegar a la casa. El camino era de lodo y cuando llovía era un completo desastre.

Luego nació mi hermana y seguíamos siendo unidos, seguíamos siendo los tres contra el mundo. Además, debido a que mi papá y mamá trabajaban, por lo regular siempre nos quedábamos en guarderías. Las profesoras de la guardería eran demasiado buenas y nos querían bastante, nos trataban súper bien y allí hice algunos buenos amigos que hasta la actualidad son parte de mi vida.

Empecé a ir a la escuela y como era una escuela del mismo barrio en el que había crecido, ya nos conocíamos con algunos de los niños. La directora se llevaba súper bien con mi papá, los quería mucho a mis padres por ser personas muy trabajadoras y por sacarnos adelante a

nosotros. Los primeros años de la escuela fueron bastante buenos, la gente era muy buena y los niños también.

Después, cuando estaba en quinto grado más o menos, empecé a sufrir insultos y humillaciones. Por ejemplo, cuando mi mamá asistía a las reuniones de la escuela, las niñas y algunos padres de familia comentaban entre ellos que, si yo era adoptada, era la empleada de la casa o si ella era una vecina que asistía a las reuniones a representarme, todo a base del prejuicio al ver que yo soy negra y ella blanca.

Realmente no sé cuándo cambié o cuándo empecé a darme cuenta de cómo me veía la gente en realidad. Al inicio siempre fui una niña que participaba en las actividades de la escuela, jugaba con todos y los niños no se alejaban, todos querían jugar.

Pero después, con el tiempo, esto fue cambiando. Los padres les decían que no se llevaran conmigo porque tenía piojos y se los iba a contagiar. Los niños empezaron a tratarme mal y a alejarse de mí. Me daba mucha vergüenza ir a la escuela.

Como a los 9 o 10 años, mi madre y mi padre conversaron conmigo y me explicaron por qué los niños se portaban así, por qué me ignoraban. Cuando jugaban, me hacían a un lado, me insultaban, me explicaron que todo venía por la ignorancia de esas personas sobre las diferencias étnicas. Con el tiempo se hacía más notorio, cada vez sentía más el rechazo por ser negra, me trataban como si tuviera alguna enfermedad contagiosa y nadie se quería acercar a mí y crecí con ese resentimiento del ser juzgada sin que me conocieran.

Odiaba a mis padres por haberse conocido y por traerme a este mundo donde tenían un mal concepto de la gente de tez negra y siempre escuchaba en la calle que, mis padres echaron a perder la raza, que somos ladrones, que somos lo peor que existe.

Me quería morir, sentía que no debí nacer en esa familia, porque en todos lados mi hermana menor era bien recibida, todos querían jugar con ella, le invitaban a todos lados, por ser blanca. A ella le cambiaron de escuela para que pudiera aprender mejor porque decían que ella era muy inteligente. En la escuela donde estábamos, no había muchos recursos y no disponíamos de algunas materias como computación o laboratorio. Ella era muy inteligente.

Vivir con esto afecta de una u otra manera a la formación y desarrollo de una persona, aparte, le llena a uno de incertidumbre de no saber qué va a pasar o si algún día va a cambiar, si la gente va a comprender y entender que somos seres humanos y merecemos respeto.

Tenía 13 años, la ansiedad y el miedo crecían, la sensación de desigualdad también. Un día hablé con mi papá, él se había dado cuenta de lo que estaba pasando, que yo me sentía mal y que estaba deprimida. Traté de ocultarlo y de ser la misma de siempre, pero él se dio cuenta y me dijo algo que me marcó: **“Nosotros no somos Dios para cambiarle la mentalidad a las personas, pero sí debemos aprender a poner límites, un alto para frenar con las agresiones y en algunas ocasiones untarse con aceite para que toda la basura que dicen nos resbale porque eso es el reflejo de ellos mismos, no de mí”**. Yo le abracé y lloré tanto, al menos un par de horas. Necesitaba desahogar de alguna manera todo lo que me estaba pasando en ese momento. Me preguntó qué era lo que más me gustaba hacer o qué quería hacer. Le miré y le dije que no sabía.

A los pocos días de esta conversación con mi papá, él llevó a unas monjitas a casa para que hablaran conmigo y poder definir qué era lo que realmente quería hacer, conversar un poco sobre el tema de los planes de Dios, lo que él tenía pensado para cada persona y el propósito que debe cumplir cada uno. Conversé con ellas y ese día me encontraba con una amiga, mi mejor amiga. Mientras ellas hablaban, nosotras nos mirábamos porque, decían muchas cosas que habíamos conversado antes y cuando salimos de mi casa empezamos a reír. Nos parecía gracioso que mi papá pensara que me iba a hacer monja. Fue la sensación más extraña que había tenido, pero a su vez, se abrió un nuevo mundo de posibilidades.

Por lo que entendí que, si a pesar de todo lo que había hecho y había pasado, aún estaba viva y aún estaba aquí, era por qué Dios y la vida tenían un plan para mí. Lo que debía hacer era tratar de descubrir cuál era ese plan junto a las personas que me rodeaban y en quienes confiaba en ese momento: mi papá, mis hermanos y mi mejor amiga. Hasta este momento no tenía buena relación con mi mamá.

No tenía buena relación con mi madre por el hecho de que ella siempre tuvo una preferencia hacia mi hermano mayor, indistintamente del color de piel. Mi hermano mayor. Mi madre siempre lo vio como superior, y los hijos que veníamos estábamos por debajo, no necesitaba mucho de él. Mi papá siempre estuvo allí conmigo y era la persona en la que yo confiaba, la persona a la que le podía decir mis cosas porque sabía que no me juzgaría, que no me criticaría y más bien que me ayudaría.

Un fin de semana, mi papá y yo fuimos a un espacio grande y abierto donde no iba mucha gente. Empecé a gritar, a moverme, a saltar, a correr por todos lados y sentí cómo con cada grito me iba sintiendo mejor, más libre, más suelta, más relajada. A mis 14 años, mi padre falleció y me quedé nuevamente en el aire, sin piso, en la nada. La pasé súper mal; estaba

en el colegio, más o menos en tercer curso. En ese momento, estudiaba en el colegio Ecuador por la tarde, y al fallecer mi papá, me cambiaron al colegio Luis Monsalve Pozo, en Sinincay, donde ya estudiaba mi hermano, después de haber perdido un año en el Antonio Ávila.

Fue lo peor que me pudo pasar, puesto que no conocía a nadie. Pensaba que tal vez por estar con mi hermano me iría mejor, pero no; él no me tomaba en cuenta y yo pasaba sola. Mi hermano me había dicho muchas cosas sobre el colegio. Me advirtió que tuviera mucho cuidado, que allí los estudiantes pelean bastante, ya que son gente del campo. Mi hermano me decía esas cosas para hacerme tener miedo, pero no eran ciertas. Porque decía que yo era aniñada porque venía de un colegio de la ciudad (Colegio Ecuador) y en este nuevo colegio no podía venir a hacer lo que estaba acostumbrada.

Él se acercaba a mí para pedirme el dinero que nos enviaban para el refrigerio y desaparecía, no me tomaba en cuenta para nada. Al año siguiente también le cambiaron a mi hermana de colegio. Yo había ya ganado algo de espacio, tuve que hacerlo con una actitud de bravucona, peleando con la gente. Había cuatro estudiantes de raza negra en ese colegio, de ahí todos eran blancos. El racismo estaba muy presente. La docente del DOVE (Departamento de Orientación Vocacional Estudiantil) era bastante buena, me aconsejaba, me hacía entender que las cosas que hacía o decía mi hermano no estaban bien y que yo no debo permitir que él me falte el respeto de esa manera. Le llamaban a mi mamá a comentar sobre estos problemas, pero ella me echaba la culpa a mí. Mi hermano me trataba súper mal, me insultaba, me pegaba cada vez que le daba la gana, yo le tenía bastante miedo la verdad.

Yo salía del colegio y me iba a trabajar. Empecé a trabajar para poder ganar algo de dinero, porque había perdido absolutamente todo el apoyo el momento en que falleció mi papá. Mi mamá no me apoyaba absolutamente en nada, ni económicamente y tampoco emocional o afectivamente. Yo realizaba actividades deportivas, hacía actividades extracurriculares y tuve que abandonar todo eso por falta de apoyo económico y personal por parte de mi familia.

Empecé a tratar de ser autosustentable yo misma. Así que desde los 15 años trabajo y estudio para mantenerme y para mis cosas, para no tener que pedirle nada a nadie y que el día de mañana no me lo saquen en cara, así sea mi madre.

Viví violencia con agresiones físicas y psicológicas durante varios años en casa por parte de mi hermano mayor. Decirle a mi madre las cosas era inútil porque ella siempre me decía que era mi culpa, que yo le provocaba, que cuando él me diga las cosas yo me quedé callada para que él no se enoje y cuestiones así. Las agresiones eran solo conmigo, que era la única

que le hacía caer en cuenta que él estaba mal. Creo que de haber sido hombre, las cosas hubieran sido de otra manera, porque a mi hermano menor no le decía nada.

Ante la gente siempre traté de mostrarme como una persona fuerte y segura de mí misma. Dentro de mi casa era una persona débil, sumisa, con miedo. Llegaba al punto de quedarme dormida afuera en mi carro, con tal de no entrar a mi casa, porque no sabía cómo iba a estar mi hermano. Tenía miedo de lo que me iba a decir, de qué me iba a reclamar o por qué me iba a insultar y prefería quedarme afuera de la casa durmiendo. Yo entraba a estudiar a las 7 de la mañana en la universidad y solo entraba a bañarme, cambiarme, ver las cosas que tenía que llevar y salir.

El abuso físico empezó a ser más grave, llegando al punto en el que me golpeó tanto que mis hermanos menores intervinieron para defenderme de la brutalidad con la que me estaba agrediendo. Terminé tirada en el suelo de mi cuarto sin poder moverme debido al dolor por los golpes que recibí. No pude ir a trabajar ni a clase, y para evitar que me despidieran tuve que presentar una denuncia por violencia intrafamiliar.

El día en que llevaron a mi hermano preso, fui a recibir atención en el centro de salud. Al regresar, encontré a mi familia reunida en la sala, conformada por mi mamá y mis hermanos menores. Me comunicaron que habían tomado la decisión de que debía irme de la casa, ya que se me había impuesto una orden de alejamiento de mi hermano mayor, y no podía acercarse a menos de 10 metros de mí. Dado que vivíamos bajo el mismo techo, consideraron y determinaron que la mejor opción era que me fuera de la casa, porque no podían convivir con el "enemigo". Argumentaron que yo había actuado mal al denunciar a mi hermano, que esos temas debían resolverse internamente en la familia.

En respuesta, le recordé a mi mamá cuántas veces le había pedido ayuda, cuántas veces le había contado lo que me estaba sucediendo. Le señalé que ella se dio cuenta y me dijo que yo provocaba la situación, que debía quedarme callada, que no debía responderle. Sin embargo, esa no era la solución. La solución era que ella hablara con él y le dijera que no tenía derecho a golpearme ni a levantar la mano contra mí. Lamentablemente, ella le dio demasiadas libertades a mi hermano, le otorgó la autoridad de actuar como el padre de la casa en ausencia de mi papá, permitiéndole hacer y deshacer con nosotros como quisiera. Si llegaba de mal humor, nos pegaba; si llegaba de buen humor, igual. Todo le molestaba, y así no se podía vivir.

Yo me fui de la casa, estuve casi un año fuera, viviendo en casa de una tía paterna. No era lo mismo, ella también era un poco recelosa con algunos temas, era medio complicado el ambiente en sí de vivienda. Así que busqué otro lugar, encontré otro espacio en el cual establecerme. Un día, mi mamá llegó por la tarde a decirme que regresara a casa, que las cosas iban a cambiar y que íbamos a formar una familia unida, algo que ya habíamos intentado antes. Sin embargo, yo ya no creía en eso. Sabía que las cosas no iban a cambiar, que mi madre no iba a comprender que mi hermano mayor necesitaba ayuda, que todos nosotros necesitábamos terapia.

Durante el tiempo que estuve fuera, comprendí algunas cosas que me llevaron a tomar la decisión de realizar este trabajo de investigación. Me di cuenta de que las cosas no estaban bien, de que no deberían hacerse de esa manera, de que no se debería criar a las generaciones con ese enfoque. Que no tenemos por qué recibir violencia solo por ser mujeres, o ser menores. Sin embargo, es crucial buscar la manera de erradicar estas actitudes y de cambiar la forma en que se abordan estos temas.

Al salirme de mi casa y hacerme autosuficiente, me di cuenta del valor que tenía. Me di cuenta de que realmente no era como la gente me decía, no era como la sociedad me decía. Que tenía que vivir de cierta manera, que tenía que ser de otra, que tenía que comportarme. Entendí que cada persona hace, dice y se forma de acuerdo a lo que necesita, de acuerdo a lo que está viviendo en ese momento. Me di cuenta de que realmente existen estos problemas, y son muy evidentes incluso en la actualidad. Sin embargo, nadie hace nada al respecto; nadie dice nada porque ya es una manera de vivir, una forma de llevar la vida. No puedo afirmar que esté bien o que esté mal, pero hay otras maneras, otras formas, y cada mujer tiene que explorar lo que le corresponde o lo que le sirve.

Me di cuenta del valor tan grande que tenían las palabras que mi papá me había dicho cuando yo tenía 13 años. A eso me aferré y traté de salir adelante, traté de ser la mujer que yo quería ser. No la mujer que me habían dicho en los libros, ni la que me habían dicho en mi casa, o tal vez la mujer que había idealizado en algún momento mi papá, me convertí en la mujer que yo necesitaba ser para mí, para ese momento en el que estaba viviendo.

Es importante cuestionar las expectativas impuestas por la sociedad, como la idea de que una mujer debe ser madre a los 30 años. Muchas veces me he encontrado con vecinas y es lo primero que me preguntan: qué, si ya me casé, y cuántos hijos tengo, y personalmente es en lo último que pienso. Se asombran y me hacen caras cuando respondo que ni perros tengo, y creo que no es una regla universal, ya que la responsabilidad de traer hijos al mundo

debe ir de la mano con la capacidad de proporcionarles lo necesario. Además, la noción de que el matrimonio es para toda la vida, incluso si hay abuso, maltrato o infidelidad, es errónea. Es fundamental salir de situaciones perjudiciales y buscar la felicidad.

Después de tres años de lo sucedido, tuvimos una conversación de frente con mi hermano. Me dijo que estaba agradecido por la denuncia, que había entendido muchas cosas, y que tal vez si yo no lo hubiera denunciado, otra cosa hubiera pasado en su vida, él no hubiera hecho cambios, o tomado otra actitud. Y me hizo una pregunta que en ese momento no supe responder: “¿Marga qué quieres hacer con tu vida? ¿Qué vas a hacer con tu vida?”. Experimenté un bloqueo mental y le respondí diciendo que no tenía idea, ya que yo era una persona que vivía el día a día sin complicaciones, responsable, pero a la vez no me importaba lo que opinen los demás de mí. Esa pregunta me hizo cuestionarme qué era lo que quería, y me hizo darme cuenta de que lo que viví tenía repercusiones. Tenía miedo de enfrentar situaciones similares a las que viví con la pérdida de mi papá, quien al fallecer me dejó sola. También temía enfrentar problemas similares a los que acontecieron en mi familia, marcados por la violencia, y la sensación de impotencia al ver que mi mamá no tomaba medidas al respecto, y me quedé con ese miedo.

Ahora me llevo muy bien con él, tenemos una muy buena relación y con mi familia. Pero ¿por qué se entendieron algunas cosas que estaban mal, que no se debieron dar, otras que no se debieron permitir? Es probable que yo, como mujer negra, pienso que no tengo derechos, que no tengo un lugar.

Como mujer, es fundamental reconocer nuestros derechos y lugar en la sociedad. No debemos permitir que las expectativas de otros ya sean familia, amigos o vecinos, nos definan o limitan. Cada mujer es única y tiene el derecho de tomar decisiones que se alineen con sus deseos y valores.

Tenemos que poner un freno, un alto, alzar nuestra voz e indicar que no estamos de acuerdo con esto o con aquello. Somos mujeres, somos personas independientes, diversas y tenemos claro que las acciones de mi hermana no necesariamente deben influir en mí de la misma manera. No se trata de una norma, una obligación o una regla inmutable que dicta cómo debemos manejar las cosas. Cada uno tiene su propia perspectiva y elecciones, y lo que haya funcionado para ella no se convierte automáticamente en una guía inflexible para mi vida.

El levantamiento de esta historia expuesta como autoetnografía ha sido utilizada como un medio de expresión y exploración artística para dar lugar al producto final de video danza

expuesta en el Anexo 1, pues narra mi historia de vida, empezando por hechos de dureza hasta la sensibilidad de soltar todo el pasado, sanar y aceptar luego de un aprendizaje que marco mi vida y con ello reflejo la una construcción de mi identidad como resultado del conocimiento adquirido a lo largo de mi vida.

4.4. Beneficios de la danza en el cuerpo

Por supuesto, la danza es ampliamente reconocida como una actividad física completa que es particularmente beneficiosa para la salud corporal. Dado que se trata de ejercicios aeróbicos, la danza también beneficia la capacidad cardiovascular, estabiliza la presión arterial e induce pérdida de peso. A tal respecto, según la Universidad de Brighton, una lección de baile podría quemar más de 300 calorías en tan solo 30 minutos, lo que equivale a correr o nadar. Otra ventaja en comparación con los ejercicios lineales es la multidireccionalidad que permite la danza. Los movimientos más complicados y los cambios de ritmo aceleran el gasto calórico y afectan a más grupos de músculos. Aparte de la resistencia, danza también afecta el equilibrio y la coordinación, factores cruciales a cualquier edad (Moawad, 2024).

Lo antes mencionado se complementa con la tonificación muscular, especialmente en piernas, abdomen y espalda, ya que la constante repetición de movimientos y posturas que demandan el control corporal inciden positivamente en lograr el déficit calórico. De igual manera, gracias a las rutinas de danza se logra una mejor postura, mayor flexibilidad y huesos más resistentes, lo que ayuda a prevenir enfermedades relacionadas a la vejez como la osteoporosis. Además, en adultos mayores se ha demostrado que bailar también puede disminuir el riesgo de caídas, estimulando el equilibrio, la agilidad y la percepción del espacio (Roca & García, 2024).

Sin embargo, más allá de sus ventajas físicas, la danza influye significativamente en la salud emocional y mental. A través de la expresión del cuerpo en el movimiento, se puede drenar los sentimientos, deshacerse de la tensión y ofrecer una sensación relajante. Cada vez más evidencia soporta la idea de que la danza regular aporta un impacto positivo duradero al bienestar emocional de individuos de diversas edades y culturas. En su práctica, la danza ha sido adoptada como terapia adjunta en casos de depresión, ansiedad y otras desfiguraciones psicológicas ya que activa tendencias a liberar endorfinas, aumentar la autovaloración y establecer una identidad cuando se realiza en un grupo (Roca et al., 2024).

La danza también es una aliada en el fortalecimiento de las funciones cognitivas. Por ejemplo, aprender coreografías implica memoria, atención, concentración y planificación motora, todos procesos que activan áreas cerebrales relacionadas con el sistema ejecutivo y la coordinación sensorio motriz. Dicho de otra manera, la danza implica procesos cognitivos complejos que favorecen la neuro plasticidad, es decir, la capacidad del cerebro de adaptarse y generar nuevas conexiones. Es por esta razón que la danza es utilizada en programas de estimulación temprana, neurorrehabilitación y envejecimiento activo (Arboleda & Arenas, 2024).

A nivel educativo, los resultados de la danza como estrategia para la reducción del estrés escolar arrojaron resultados eficientes. Respecto a si los estudiantes, al someterse a sesiones de danza regulares, han obtenido niveles significativamente más bajos en las mediciones, la diferencia es considerable, en comparación con aquellos que no han sido sometidos a una terapia similar. La Danza se propone como un escape emocional y físico, motorizando su estado emocional y, en consecuencia, el rendimiento académico general. Por lo tanto, el campo de investigación indica la necesidad de expandir el programa de educación superior con clases de artes y disciplinas adicionales, a fin de crear un espacio adecuado para el desarrollo significativo del estudiante (Asian et al., 2020).

4.5. Psicología del movimiento

A lo largo de la historia, el movimiento ha sido un medio de comunicación primordial para los seres vivos, pues permite transmitir los conflictos internos y las emociones que las palabras no son siempre capaces de decir o describir. De acuerdo con Pasoatres (2024), la psicología del movimiento integra tres elementos (físicos, dramáticos y psicológicos) y bajo este concepto lo físico se encarga de representar el lado externo de una coreografía en los pasos que realiza el bailarín como un instrumento de expresión, del cual son partícipes las emociones e intuiciones. Mientras que, en lo dramático se integra el elemento físico y psicológico con lo que quiere demostrar dentro de la obra o danza.

Es así que, el autor subraya la conexión existente entre el movimiento y la comunicación emocional de la danza. El movimiento no es solo una forma de arte, sino un método vital para transmitir sentimientos y conflictos internos que a menudo son difíciles de verbalizar. Esta idea destaca la importancia del lenguaje no verbal tanto en la comunicación humana como en la experiencia del arte. Este enfoque propone que la danza no es solamente visual, sino una forma de conexión cognitiva y emocional que permite expandir el mundo interior del intérprete y del público.

Por otro lado, la psicología de la danza busca proporcionarles a los bailarines herramientas que les ayuden a tener un rendimiento mayormente asertivo dentro de su disciplina, logrando así un mayor entendimiento sobre su mundo interior incluyendo sus pensamientos, sensaciones y emociones (Martín, 2017). Además, el autor menciona cuatro áreas que son importantes en la preparación del bailarín:

- Técnica: realización correcta de los movimientos a desarrollar en la danza.
- Física: Desarrollo de resistencia, la fuerza, la elasticidad y el equilibrio.
- Teórica: Conocimientos de historia, contexto cultural, diferentes danzas y la música que complementa el baile.
- Psicológica: Confianza en sí mismo, motivación y concentración.

Posteriormente, este trabajo de investigación empezó por analizar y comprender mi cuerpo. Empecé por tener conciencia de los dolores de espalda y de cuello provocados por el estrés y de esta manera poder definir cómo se manifestaban. Observé cómo mi cuerpo se posicionaba cuando experimentaba estados de miedo, rabia, tristeza y estrés, con lo cual logré iniciar una investigación del movimiento. Normalmente, cuando tenía miedo, el cuerpo se cerraba, tenía los hombros caídos, la mirada hacia abajo, caminaba lento, siempre tratando de retrasarme a las demás personas, tenía los brazos cruzados y los hombros cerrados hacia mi pecho.

De esta manera, hice uso de todas las emociones que experimenté durante toda la historia de mi vida, en la cual sentí emociones como: frustración, ira, desesperación por el cambio que estaba viviendo y lo traduje al baile y al movimiento, porque fue lo que ayudó con la liberación de mis emociones. La danza sirve como un medio efectivo para lidiar con emociones complejas y obtener la sensación de liberación y relajación. A través del baile, te adentras en un viaje hacia tu autoconocimiento, donde cada paso te lleva a tu verdad emocional y te permite lidiar con tus sentimientos a tu propio ritmo (D'Acunto, 2023).

Utilicé la danza y la expresión corporal como algo terapéutico. Si me sentía mal o algo me dolía, no tomaba medicinas, prefería bailar y así lo hice, para que mis movimientos tengan una combinación o una mutación desde el punto que yo lo veo. Además, coloqué una música suave, con sonido de piano, algo tranquila, era una canción que la había utilizado antes en otros trabajos, porque me ayuda a conectarme con mi mente, esa melodía me ayuda a conectarme con mi inconsciente, para poder evocar recuerdos.

Siempre trabajé con música porque me ayudaba a poder comprender, sentir y expresar mejor lo que mi cuerpo estaba sintiendo. Como menciona Iberti (2016) sobre la música y las artes escénicas: “La música es un arte que expresa emociones e ideas. Durante todo el transcurso de la historia ha sido una fuente de inspiración para muchos otros artistas de distintas áreas.”

La definición tradicional de música habla de la organización sensible y lógica de sonidos y silencios, utilizando los principios fundamentales de la melodía, la armonía y el ritmo. Los sonidos pueden ser emitidos tanto por instrumentos como por una voz. Existen muchas manifestaciones musicales de distintas épocas, desde la clásica hasta la moderna, el pop, rock, baladas, rancheras, entre otros, que se han usado para resaltar momentos críticos o dar una pauta de la sociedad.

La música es una fuente muy utilizada en muchos aspectos, desde la producción hasta la medicina natural, ya que ayuda a evocar emociones, facilita la concentración y promueve el bienestar. La música es un estimulante que, como manifestación artística, se expresa a través de diversas formas y géneros, reflejando la diversidad cultural y emocional de la humanidad. Su facilidad para despertar sentimientos profundos la convierte en un transmisor poderoso de comunicación, facilitando a la sociedad compartir experiencias y con mayor profundidad. Además, debido a que es un estímulo sonoro, interfiere con el campo perceptivo de una persona, de esta maneja el flujo sonoro cumple diferentes funciones (entretenimiento, comunicación, ambientación, diversión, etc.).

La música también cumple una función de vital importancia en el desarrollo cognitivo de las personas. Está relacionada con el pensamiento lógico matemático, la adquisición del lenguaje, el desarrollo psicomotriz, las relaciones interpersonales, el aprendizaje de lenguas no nativas y potencia la inteligencia emocional. Por esto, la música es parte fundamental del presente trabajo, pues es la base del movimiento conjuntamente con las emociones.

Esta música, al ser suave y no sugerir nada en especial, me lleva a otro estado en donde empecé a moverme, pensando cómo me sentía. La música me llevó a las sensaciones de cuando la gente me criticaba, cuando la gente me decía comentarios como negra fea, negra sucia, que apesto, era como que volvía a vivir esos momentos. Por ello, los movimientos eran duros, fuertes, con golpes.

En mi experiencia, a través de la música me podía conectar con algunas emociones, lo cual se confirma con la siguiente explicación de Poch (1999): La música puede ser de dos categorías, las cuales se clasifican en estimulante y sedante. El primer tipo implica activar los

músculos estriados del cuerpo, las emociones y la subcorteza cerebral. La música estimulante es rítmica, tiene un volumen de tono brillante, cacofonía. Se caracteriza por desconectar las notas. La música sedante es melódica, rítmica, ambiental, suave, lisa, sin una melodía y ritmo marcado, es decir, se da a nivel físico.

Entre las emociones que experimenté, puedo mencionar el miedo, donde los movimientos eran lentos, suaves y pausados, envolviéndome. No eran movimientos claros y tampoco tenían una dirección; eran movimientos llenos de dudas, frágiles y delicados. Por otro lado, durante los momentos de frustración, mis movimientos eran inicialmente fuertes y rápidos; luego, se tornaban lentos pero llenos de fuerza y poder. En el proceso comprendí que todos estos movimientos se originaban en mi vientre. Por último, tras haber hecho esta investigación corporal, la experiencia fue mucho mejor. Se volvió más llevadera, permitiéndome trabajar combinando la ira, el miedo, la frustración y, finalmente la calma.

Lograr colocar un escudo o una barrera, trabajar la tolerancia y poner en práctica diferentes técnicas fue posible porque aprendí la técnica de concentración que trabajamos durante los primeros años en la materia de Actuación con el Profesor Paul Sanmartín y Rocío Pérez en el 2008, con el concepto de “Aquí y ahora”. Esta técnica de trabajo es de Stanislavski (1911, como se citó en Escobar, 2023) y lo apliqué de manera que las cosas de afuera no me afecten.

Para empezar, la mente se pone en blanco y el cuerpo está presente, el resultado es que el cuerpo se transforma en lo que la intérprete necesita en ese momento. En este contexto, el cuerpo pasa de ser una piedra que se mantiene inmóvil, cada vez más pesada y arraigada a un lugar diferente, a una masa que se transforma y se adapta, adquiriendo nuevas formas en cada espacio que ocupa.

Lo mencionado se aplicó en mi trabajo de la misma forma en la que describe la técnica. Dejé de experimentar emociones como odio y rencor hacia la sociedad y hacia mí misma. Mi mente creó un bloqueo frente a las palabras y frases ofensivas y racistas. Esto me permitía expresar lo que decía la gente y lo que yo me creía. El movimiento y la música me ayudaron a enfocarme. Lo mismo ocurrió durante este proceso de investigación, el tomarme un tiempo, analizar y poner todo sobre la mesa. Esto me permitió reflexionar sobre qué hacer para empezar a transformar mis experiencias y ser consciente de lo que me beneficia.

Esto me mantenía en el mismo lugar, aunque por momentos dudaba de que podía hacer una diferencia, luego de unos días decidí retomar y avanzar, pues empecé a notar que, dentro de mi interior, ya estaba ocurriendo una transformación. El resultado de todo este proceso fue

un cuerpo más relajado, con más soltura y movimiento. Este trabajo me permitió ser consciente de cuándo mi cuerpo estaba tenso y cómo relajarlo, eliminando así los dolores de hombros y espalda causados por el estrés de todos los días.

Esta exploración fue fundamental para el proceso creativo, ya que proporcionó una idea clara sobre las creencias populares. El objetivo fue analizar estas creencias y conjugarlas con la realidad actual. Además, debido a que se trata de un trabajo autobiográfico, tomó un tiempo explicar cada uno de los aspectos que se tenía pensado para este proceso, porque en ese contexto (hablamos de unos 15 años atrás) el machismo y el racismo estaban normalizados en la sociedad y pasaban desapercibidos.

El producto final es una video danza utilizando la canción “Slip” de Elliot Moss en la que se desarrolla mi historia de vida desde una perspectiva artística. Un video en blanco y negro, cuenta una historia profundamente emotiva de resiliencia y transformación personal a través de la danza. Con movimientos llenos de sentimientos, relato, mi viaje como mujer negra que sobrelleva el dolor y el daño para encontrar curación y liberación en el arte. La elección estética refuerza el contraste entre la opresión y la libertad, mientras que la transición de movimientos tensos y cautelosos a fluidos expresa un renacimiento emocional. Esta video danza, en efecto, es mi testimonio de vida que evidencia el poder del arte para triunfar ante la adversidad y lograr la felicidad, dejando un mensaje de esperanza y liberación que es increíblemente poderoso y universal como ejemplo.

Por lo tanto, puedo confirmar que esta experiencia me ayudó a observar las cualidades del movimiento de un cuerpo de acuerdo a sus emociones. Por su parte, el autor Rudolf von Laban (1929, como se citó en Gómez, 2015) aborda la autenticidad, la profundidad y la vivencia del movimiento en su concepto de “Labanotación”. Este sistema se centra en el análisis del movimiento basado en la teoría del esfuerzo.

La “Labanotación” utiliza una serie de símbolos en una barra de notación para reconocer y registrar movimientos, desplazamientos y motivos, así como la dirección y el nivel del movimiento en el espacio. Las partes del cuerpo que hacen el movimiento. La duración del movimiento en el tiempo. La dinámica (energía, intenciones, emociones, actitudes) del movimiento.

Por su parte, Wigman (2002), considerada la creadora de la danza moderna expresionista, habla sobre la tensión muscular utilizada en el movimiento para responder a la fuerza gravitacional. El movimiento puede ser fuerte o suave, pesado o ligero y juega mucho con las

emociones, ya que de ello depende la calidad del movimiento. Además, el espacio puede ser directo o indirecto, lo cual hace referencia al traslado del cuerpo que se va transformando a partir de cada movimiento. Finalmente, el tiempo es corto o prolongado, rápido o lento y depende de las emociones, pues de acuerdo con el estado de ánimo se transforma el movimiento.

Lo mencionado anteriormente está ligado con las emociones y sensaciones corporales, esto es muy interesante describir, puesto que son la base fundamental de este trabajo de investigación. Además, estuvo muy presente la improvisación y la expresión corporal, cuando se permite mover al cuerpo en relación con lo que está sintiendo, con lo que está pasando en ese momento y sin darle una directriz. El cuerpo se transforma en tan solo una herramienta para poder comunicar algo y en este caso, el trabajo abordado muestra una realidad que se vive actualmente en la ciudad de Cuenca.

Con respecto a mi desempeño escénico, se manifiesta con claridad en mis movimientos y en la postura del cuerpo. Cuando se encorva y se cierra, es una manera de demostrar protección para no ser lastimado y no permitir que nada ingrese (personas o palabras), que me hieran. La interacción que experimenta el cuerpo con el espacio es visible al desplazarse en un vaivén, se puede notar esa dualidad y el conflicto interno que siento. La sensación de estar presente y a la vez el deseo de estar en otro lugar, con una lucha de los momentos en los me he sentido mal (emocional, física y afectivamente) y el estado actual de bienestar que disfruto (paz, calma, tranquilidad).

La exploración del movimiento, su conexión con las emociones y la música ofrecen una herramienta poderosa para la experiencia personal. En mi propia vida, aprender a comprender cómo responde mi cuerpo a diferentes estados emocionales ha sido transformador. Cuando practico danza, puedo reconocer mis emociones con mayor facilidad y soltar lo que no le hace sentir bien a mi cuerpo. En la danza, puedo enfrentar mis miedos y frustraciones, pero a través de la música, puedo expresarlo, convirtiendo un método de expresión que generalmente me abrumba en una forma de liberación y autoconciencia. En este proceso, he aprendido a escuchar y reconocer cuándo y cómo reaccionan estas sensaciones, y he descubierto un camino hacia el bienestar, donde el movimiento es un refugio, un espacio curativo y un medio de reconciliarme conmigo en tiempos de incertidumbre. Entonces, la danza se convierte en un acto de empoderamiento y resistencia, que me recuerda siempre que tengo esta capacidad, no importa cuán difícil se sienta.

4.6. Experiencia hacia el producto final

La experiencia de ser mujer en un contexto racista y machista es un desafío común para muchas. En esta tesis, abordé el tema involucrándome como una mujer negra cuyo medio de expresión es la danza. Asumiendo la responsabilidad de dar expresión a mis propios miedos, sufrimientos de abuso y discriminación. Mediante este trabajo y a través de la creación artística, descubrí el arte como fuente de sanación y comprendí la necesidad y derecho a expresarnos a través de la danza, un medio para transformar el dolor en expresión. Abordando a lo largo del proceso de investigación la influencia de las expectativas sociales.

Para comenzar con este proceso creativo, utilicé varias herramientas y metodologías que me ayudaron a sumergirme en las complejidades tanto de la mujer en general como de la propia experiencia de vivir con el machismo y el racismo. Usé mi voz y experiencia como mujer negra, mientras reflexionaba sobre una perspectiva de quién soy. La técnica de Video-Danza fue esencial en esta etapa, porque me ayudó a probar mis movimientos, características de género y fisionomía, mostrando el mensaje sin un guion previo. Esta herramienta en video y movimiento está destinada a atraer la atención del espectador y su emoción, lo que facilita una mayor comprensión emocional y mental sobre cómo se siente la violencia y la discriminación.

Este trabajo no es solo un examen de la lucha interna contra las realidades antes mencionadas, sino, también busca presentar la danza como una herramienta poderosa hacia la liberación emocional. Por lo tanto, a través de la creación de una pieza de video-danza, quiero expresar sin palabras la complejidad de las emociones que acompañan a la lucha contra el machismo y el racismo. En este sentido, la música y el movimiento se fusionan para activar el proceso de transformación personal, convirtiéndose en una representación visual que desafía al espectador a analizar y reconsiderar perspectiva hacia los problemas. Entonces, este trabajo se vuelve un acto de resistencia y, al mismo tiempo, celebración de la identidad femenina.

Todavía estamos encerrados en parámetros y conceptos configurados durante la era colonial. Además, las mujeres son percibidas a menudo como relictos de la historia; por lo tanto, se consideran inalterables o intocables, como muebles que adornan el hogar. En este sentido de expresividad, nuestras voces y puntos de vista se tornan en silencio, ya que para los demás no somos capaces de tomar decisiones importantes. Esto no solo limita el derecho a actuar por completo, situándonos en el rol de la mujer interior, si no que se nos conceden

roles como el cuidado del hogar, la crianza de los hijos, la cocina, entre otros, que nos vuelven personas limitadas.

El trabajar con mi hermano mayor fue una experiencia bastante liberadora, ya que con él yo había tenido problemas de agresiones físicas, mentales y emocionales. Después de habernos llevado tan bien en la infancia, llegamos a odiarnos, a no hablarnos y yo tomé la decisión de trabajar con él, de comentarle este tema. Fue una experiencia bastante dura, y a la vez bastante liberadora y sanadora. Se siente que con esto se cierra un ciclo que a mí me había lastimado tanto. Podemos decir que puedo voltear la página y puedo ser ahora una persona nueva, una persona segura de sí misma, que no tiene miedo de expresar sus ideas sin faltarle el respeto a nadie, pero siempre haciéndose escuchar y que la gente sepa de lo que yo estoy hablando, de lo que yo quiero, de lo que yo necesito.

El juego de escenas o el cambio de escenas, evoca los cambios emocionales, el estar mal y estar bien, el cambio de un espacio a otro según el estado de ánimo. Las diferencias del movimiento, de un movimiento fuerte, duro, rápido y pasar a uno suave, con pausa más envolvente, que te atrapa y luego te suelta, que sientes como te acaricia. Además, la música juega un rol muy importante en este trabajo, porque va marcando los tiempos y las etapas del cambio de una persona, y es lo interesante porque se suelta y el cuerpo queda presto para revivir nuevamente. Lo mismo pasa con el espacio, ya que son varias etapas por las que va pasando una persona.

Conclusiones

En función de lo planteado, se puede concluir que la narrativa expuesta, a través de la autoetnografía, revela que no es solo una historia de supervivencia y lucha contra la violencia, el abuso, la discriminación y la desigualdad de género. Es también un símbolo de autoconciencia y resistencia, en el sentido de que se utiliza los recuerdos y experiencias para analizar ciertas dinámicas culturales y sociales que contribuyeron a la formación de la identidad y, al hacerlo, alejarse de sus limitaciones. Entendiendo este contexto histórico, uno puede reflexionar sobre varios problemas relacionados con los roles de género y los derechos de las mujeres, especialmente el derecho a la autonomía y la dignidad. En última instancia, esta historia pretende promover un cambio radical y un debate que desafíe y reinvente las estructuras de opresión y discriminación con las que muchos se enfrentan en situaciones similares.

De igual manera, durante el desarrollo de este trabajo y a modo de enseñanza, se obtuvo un aprendizaje sobre la construcción de nuestra identidad, que está profundamente arraigada en el pensamiento y es autónomo, pues depende de cómo se estructura para actuar frente al mundo. Además, la identidad no puede estar influenciada por los demás, porque se pierden las riendas del propio camino que tiene una persona y deja que los demás la construyan. Con ello, la esencia del amor propio se desvanece; por tanto, la construcción del “yo” es entender que uno mismo decide y elige ser desde su propia libertad.

Esta investigación ha sido un aporte significativo para la comprensión y exploración del movimiento corporal, en particular a través de la técnica de Rudolf Von Laban. Su enfoque en el control, la relajación y la conciencia del cuerpo proporciona herramientas valiosas para analizar y perfeccionar la expresión física en el escenario. Asimismo, el trabajo de Mary Wigman sobre el uso del espacio y la improvisación ha permitido enriquecer la práctica artística, fomentando una conexión más profunda con el entorno escénico y la espontaneidad creativa. Este proceso no solo cierra un ciclo de aprendizaje al otorgar claridad sobre las enseñanzas de teatro y danza, especialmente la relevancia de la frase “aquí y ahora”, sino que también abre una puerta a nuevas posibilidades en la exploración del movimiento. Este descubrimiento amplía la perspectiva artística, invitando a integrar técnicas y enfoques que potencien la expresividad corporal y la conexión con el presente, consolidando una base sólida para futuras prácticas escénicas.

Por otro lado, también se ha podido determinar que, mediante la Videodanza la experiencia como mujer negra en entornos racistas y machistas, con el objetivo de transformar el dolor y la discriminación, se ha podido explorar profusamente el ámbito del arte en función de la sanación. De esta manera, se utiliza el cuerpo, con movimientos y música, para expresar la dificultad de sus emociones y su resistencia en la lucha sin necesidad de palabras, desafiando al público a cuestionar sus creencias sobre el machismo canónico y el racismo. En otras palabras, el proceso artístico se convierte en un acto de resistencia, afirmación de la propia identidad y liberación donde se cierra el ciclo del dolor y se emerge con una voz nueva y fuerte.

En cuanto a la preparación para la creación artística que se describe en el texto, lleva a un proceso de liberación y autodescubrimiento. En otras palabras, el cuerpo sirve como un instrumento a través del cual se pueden canalizar las emociones. Aparte de las técnicas de calentamiento y respiración, simplemente hacer lo que hace abandona las preocupaciones del día y se enfoca en lo que siente y lo que ha experimentado en el pasado. De esa manera, el cuerpo y la mente se conectan y luchan a través del mecanismo del cuerpo como un receptor de sujeción. Incluso la danza, que parece ser un acto de arte, se utiliza como autoterapia. Esto provoca no solo sanación, sino también resistencia al racismo y al machismo.

En otras palabras, la danza ayuda a convertir el dolor en fuerza, lo que permite a las mujeres ser más fuertes y retener o reivindicar su derecho a escribir sus propias historias y sentirse orgullosas de sí mismas. Cabe añadir que la conformación de la videodanza es una expresión audiovisual en la que el movimiento y la cámara se unen para crear algo único. En lugar de simplemente documentar actuaciones vivas, la videodanza utiliza la coreografía del medio cinematográfico y proporciona al espacio y al movimiento acceso a las posibilidades de la tecnología, creando una expresión profunda e íntimamente narrativa. Tal como ocurre en la intersección de los campos de la danza y el cine, a medida que la tecnología avanza, igual lo hace la videodanza.

A modo de cierre personal, la exploración del movimiento ha impulsado una transformación profunda, pasando de la sumisión y el miedo a la confianza y la autoafirmación. A lo largo de este desarrollo, tanto la postura corporal como la seguridad personal han cambiado en la violeta de una nueva identidad que camina con firmeza y la cabeza en alto. Ahora, el cuerpo es un canal liberado de temas y, en cambio, una plataforma para la autorrepresentación en todo lo que se hace, en tanto la mente ha tomado una dirección optimista y comprensiva. En definitiva, el cuerpo fue el punto de partida de la transformación desde las sombras hasta la

luz, perpetuando tanto la autoridad como la seguridad como la base de todo lo positivo, gratificante y asertivo.

Referencias

- Acción Escénica. (2022, noviembre 21). *La expresión corporal. Una herramienta fundamental para el escenario y la vida*. [Blog]. Acción Escénica. <https://www.accionescenica.com/post/la-expresion-corporal>
- Amo, R. (2022). La identidad: Definición, fundamentos y actualidad de la cuestión. *Scripta Fulgentina: revista de teología y humanidades*, 32(63-64), 7-22.
- Ayala, J. (2020). Una aproximación al concepto de diversidad desde la formación de educadores infantiles en Colombia. *Revista de Educación Inclusiva*, 13(1), 92-103.
- Benegas. (2008, septiembre 19). *El arte: ¿Objetivo o subjetivo?* [Blog]. elcato.org. <https://www.elcato.org/el-arte-%25c2%25bfobjetivo-o-subjetivo>
- Bernate, J., & Alfaro, M. (2021). La expresión corporal como fenómeno dialógico desde la Corporeidad. *EduSol*, 21(76), 58-70.
- Brozas, M. (1996). *La construcción conceptual de la expresión corporal en la teoría teatral del siglo XX* [Universidad de León]. <https://hdl.handle.net/10612/17177>
- Consejo de regulación y desarrollo de la información y comunicación. (2017). *Discriminación hacia las mujeres y su representación en medios de comunicación*. Cordicom. <https://biblio.flacsoandes.edu.ec/libros/digital/56758.pdf>
- Cuenca, M. (2015). El dilema de la ética: Entre el ser y el deber ser, la libertad y el reconocimiento del otro. *Estudios de Filosofía*, 13, 31-54. <https://doi.org/10.18800/estudiosdefilosofia.201501.002>
- Delgado, D., & Tapia, J. (2024). Desigualdad de género y su impacto en la sociedad ecuatoriana: Reflexiones y desafíos. *Tsafiqui - Revista Científica en Ciencias Sociales*, 14(2), Article 2. <https://doi.org/10.29019/tsafiqui.v14i2.1367>
- Ekman, P., & Wallace, F. (1969). *The repertoire of nonverbal behavior: Categories, origins, usage, and coding*. 1(1), 49-98.
- Elton, M. (2015). Experiencia de los principios morales: Kant y Tomás de Aquino. *Veritas*, 33, 45-69. <https://doi.org/10.4067/S0718-92732015000200003>
- Gauché, X., & Lovera, D. (2023). Reconocimiento de la identidad no binaria: Un desafío al sistema normativo chileno. *Boletín mexicano de derecho comparado*, 55(165), 61-91. <https://doi.org/10.22201/ijj.24484873e.2022.165.18605>
- Gil-Mateu, E. (2023). Las autoetnografías y su interés para la investigación sobre el cuidado de la salud. *Index de Enfermería*, 32(1), e13051. <https://doi.org/10.58807/indexenferm20234378>
- González, F. (2009). *Del discurso machista a la violencia de género*. 86, 153-174.

- González, N. (2020). Niñez (Manual de diagnóstico psicoanalítico 2 [Lingiardi y McWilliams, 2017]). *Revista e psicoanálisis*, 1(65), 1-18.
- Gross, M. (2023). Prácticas corporales y emociones: Sentires atribuidos desde la práctica del pádel en períodos de competencia. *Universidad Nacional de la Plata*, 1-6.
- Guzmán, M. (2021). Teorías feministas, teorías de género. Una metateorización: Una metateorización. *Barataria. Revista Castellano Manchega de Ciencias Sociales*, 31, 1-19. <https://doi.org/10.20932/barataria.v0i31.618>
- Hotgson, J. (2001). *Mastering movement: The life and work of Rudolf Laban* (1ra. ed.). <https://www.routledge.com/Mastering-Movement-The-Life-and-Work-of-Rudolf-Laban/Hodgson/p/book/9780878300808>
- Hume, D. (1739). *A Treatise of Human Nature*. Preface. https://www.files.ethz.ch/isn/125487/5010_Hume_Treatise_Human_Nature.pdf
- INEC. (2010). *Base de Datos-Censo de Población y Vivienda 2010*. Instituto Nacional de Estadística y Censos. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/base-de-datos-censo-de-poblacion-y-vivienda-2010/>
- Instituto Europeo de Innovación en Inteligencia Emocional. (2021). *Las emociones y la inteligencia emocional* (1era. ed.). https://ie-inteligenciaemocional.com/wp-content/uploads/2021/06/MATERIAL-DE-APOYO_LAS-EMOCIONES.pdf
- Izquierdo, M. (2013). La construcción social de género. *Universidad Autonoma de Barcelona*, 1-29.
- Jiménez, M. (2022). Una mirada a la identidad de la mujer en el arte contemporáneo. *MasScience*. <https://www.masscience.com/una-mirada-a-la-identidad-de-la-mujer-en-el-arte-contemporaneo/>
- Jiménez, P. (2021). El actor desde la psicología de Stanislavski y la intervención social de Boal. *ESCENA. Revista de las artes*, 81-102. <https://doi.org/10.15517/es.v80i2.45325>
- Kant, I. (1969). *La religión dentro de los límites de la mera razón* (Vol. 2). Alianza Editorial. <https://www.amoz.com.mx/Material/KANT-Religion.pdf>
- Laban, R. (2011). *The mastery of movement* (4ta. ed.). David Leonard. <https://www.iberlibro.com/buscar-libro/titulo/mastery-movement/autor/rudolf-laban/>
- Laban, R., & Ullmann, L. (1975). *Modern Educational Dance*. Macdonald and Evans. https://books.google.com.ec/books/about/Modern_educational_dance.html?id=zY-1AAAAIAAJ
- Lagarde, M. (1990). Identidad femenina. *Secretaría Nacional de Identidad y Género*, 25. http://poseidon.posgrado.unam.mx/publicaciones/ant_omnia/20/04.pdf
- Mac, J. (2005). Identidad y Globalización. *Turismo Cultural*, 11(7), 111-119.

- Martinell, A. (2010). *Cuturra y desarrollo. Un compromiso para la libertad y el bienestar* (Vol. 21). <https://www.fundacioncarolina.es/wp-content/uploads/2021/07/SXXI-FC-5.pdf>
- Molina, G. L., & Toledo, R. (2014). *Las redes sociales y su influencia en el comportamiento los adolescentes, estudio a realizarse en cuatro colegios de la ciudad de cuenca con los alumnos de primer año de bachillerato*. Tesis de Grado, Universidad del Azuay.
- Murillo, L. (2020). Bodily sensations and the varieties of spatial bodily awareness. *Discusiones Filosóficas*, 21(37), Article 37. <https://doi.org/10.17151/difil.2020.21.37.2>
- Nuñez, D. (2020). *Creación de un montaje teatral que aborda el trastorno de TOC aplicando el sistema de interpretación actoral de William Layton y el método de acciones físicas de Stanislavski* [Tesis de Grado, Universidad del Azuay]. <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/10031>
- Olivares, D., Boettcher, M., Muñoz, C., Obando-Obando, C., & Oliva, T. (2022). Narrativas de mujeres de mediana edad: Reflexiones sobre los estereotipos de género en la construcción del cuerpo y elecciones ocupacionales. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 30, 32-77. <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoAO250432773>
- ONU. (2024). *Comité para la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer*. Organización de las Naciones Unidas. <https://www.ohchr.org/es/treaty-bodies/cedaw>
- ONU. (2030). *La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible: Una oportunidad para América Latina y el Caribe* (CEPAL).
- Organización de los estados Americanos. (2011). *Desigualdad e inclusión social en las Américas* (2da. ed.). <https://www.oas.org/docs/desigualdad/libro-desigualdad.pdf>
- Ortega, L., & Sturzenegger, G. (2024). *Análisis focalizado: Gestión para la igualdad de género e inclusión de la diversidad en empresas prestadoras de servicios de agua y saneamiento*. <https://publications.iadb.org/es/analisis-focalizado-gestion-para-la-igualdad-de-genero-e-inclusion-de-la-diversidad-en-empresas>
- Ospina, G., & Castro, V. (2013). La improvisación como ruta de construcción de la obra Rascosis abordada desde la creación colectiva e interdisciplinar. *Itinerario Educativo*, 27(62), 185-198. <https://doi.org/10.21500/01212753.1502>
- Paikova, V. (2023, enero 5). *Cómo el gurú del teatro ruso Konstantín Stanislavski cambió el universo de la interpretación* [Blog]. Russia Beyond ES. <https://es.rbth.com/cultura/90434-guru-teatro-ruso-konstantin-stanislavski>
- Páramo, P. (2008). La construcción psicosocial de la identidad y del self. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 40(3), 539-550.
- Pease, A. (2010). *El lenguaje del cuerpo*. Amat. https://vertov14.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/05/pease_allan_-_el_lenguaje_del_cuerpo.pdf

- Picasso. (2012). *La expresión corporal*.
https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w24947w/LA_EXPRESION_CORPORA L.pdf
- Rocha, T., & Díaz, R. (2005). 05-21_1. *Universidad Nacional Autónoma de México*, 21(1).
https://www.um.es/analesps/v21/v21_1/05-21_1.pdf
- Rodríguez, A., & Rivera, J. (2020). Diversidades sexuales e identidades de género: Entre la aceptación y el reconocimiento. *Instituciones de Educación Superior (IES)*. CS, 31, 327-357. <https://doi.org/10.18046/recs.i31.3261>
- Rodríguez, L. (2015). *La perspectiva de género como aporte del feminismo para el análisis del derecho y su reconstrucción: El caso de la violencia de género* [Tesis de Posgrado, Universidad Carlos III de Madrid]. <https://core.ac.uk/download/pdf/44309863.pdf>
- Romero, M., Sandoval, S., & Peralta, I. (2022). Diversidad e inclusión. *RECIMUNDO*, 6(2), Article 2. [https://doi.org/10.26820/recimundo/6.\(2\).abr.2022.177-185](https://doi.org/10.26820/recimundo/6.(2).abr.2022.177-185)
- Sacaquirin, C., & Peña, E. (2020). Percepción del feminismo en mujeres y hombres de la ciudad de Cuenca, Ecuador. *Maskana*, 11(2), 34-45.
- Salinas, J., Rodríguez, L., & García, M. (2023). Perspectiva de género. *Revista Jurídica Mario Alario D'Filippo*, 15(30).
<https://revistas.unicartagena.edu.co/index.php/marioalariodfilippo/article/view/4252>
- Sariugarte, I. (2021). El aura y las formas de pensamiento en la pintura abstracta de las Primeras Vanguardias. *Liño*, 27(27), 101-112. <https://doi.org/10.17811/li.27.2021.101-112>
- Smith, A. L. (2014). La mirada sartriana: Poder y otredad en L'Être et le Néant, La Nausée y Huis clos. *Letras*, 55, 113-128. <https://doi.org/10.15359/rl.1-55.6>
- Só Dança Trinys. (2020, julio 17). ¿SABES QUÉ ES IMPROVISACIÓN EN DANZA? Só Dança Trinys. <https://sodancalatina.com/sabes-que-es-improvisacion-en-danza/>
- Tampini, M., Pía, M., Bardet, M., D'hers, V., Karasik, A., & Malenchini, C. (2016). La danza y la imrpovisión escénica hoy. *Congreso internacional de artes*.
<https://congresointernacionaldeartes.una.edu.ar/files/actas/0339.pdf>
- Tong. (2001). Feminist Theory. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*. <https://www.sciencedirect.com/topics/social-sciences/feminist-theory>
- Yáñez, I. (2020). *Espacialidades feministas en el sur de Quito. Narrativas visuales para los espacios vividos desde la comunidad El Porvenir* [Tesis de Posgrado, Universidad Flacso Andes]. <http://repositorio.flacsoandes.edu.ec/handle/10469/16839>

Anexos

Anexo a: Videodanza completo

Link: [Proyecto Margarita Mercado.mp4](#)