



UNIVERSIDAD DE LAS ARTES

Escuela de Artes Escénicas

Proyecto integrador

Carencias de piel, la ternura de tocar: Indagación de principios metodológicos y pedagógicos como herramientas para un primer acercamiento sensible al cuerpo de adultas mayores

Previo la obtención del Título de:

Licenciada en Creación Teatral

Autor/a:

Katy Jhomara Niza Lagla

GUAYAQUIL - ECUADOR

Año: 2021

Declaración de autoría y cesión de derechos de publicación del trabajo de titulación

Yo, Katy Jhomara Niza Lagla, declaro que el desarrollo de la presente obra es de mi exclusiva autoría y que ha sido elaborada para la obtención de la Licenciatura en Creación Teatral. Declaro además conocer que el Reglamento de Titulación de Grado de la Universidad de las Artes en su artículo 34 menciona como falta muy grave el plagio total o parcial de obras intelectuales y que su sanción se realizará acorde al Código de Ética de la Universidad de las Artes. De acuerdo al art. 114 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad E Innovación* cedo a la Universidad de las Artes los derechos de reproducción, comunicación pública, distribución y divulgación, para que la universidad la publique en su repositorio institucional, siempre y cuando su uso sea con fines académicos.



Firma del estudiante

*CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN (Registro Oficial n. 899 - Dic./2016) Artículo 114.- De los titulares de derechos de obras creadas en las instituciones de educación superior y centros educativos.- En el caso de las obras creadas en centros educativos, universidades, escuelas politécnicas, institutos superiores técnicos, tecnológicos, pedagógicos, de artes y los conservatorios superiores, e institutos públicos de investigación como resultado de su actividad académica o de investigación tales como trabajos de titulación, proyectos de investigación o innovación, artículos académicos, u otros análogos, sin perjuicio de que pueda existir relación de dependencia, la titularidad de los derechos patrimoniales corresponderá a los autores. Sin embargo, el establecimiento tendrá una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra con fines académicos.

Miembros del tribunal de defensa

María Coba
Tutora del Proyecto

Vanessa Pérez Valencia
Miembro del tribunal de defensa

Santiago Harris Hermida
Docente invitado

Agradecimientos:

A quienes me inspiran movimiento.

A Rosa, a Esperanza a Isidora por enseñarme a caminar de nuevo.

A mi madre, padre, hermana y hermanos, con quienes comparto amor y locura.

A las personas que me acompañaron en este sinuoso camino de hacer, ser y pensarse en el teatro. Maestros, compañeros y amigos, me han enseñado a amar, a vivir, a creer y a confiar.

A María y Vanessa por la confianza en esta propuesta, por acompañarme con paciencia y ternura en este proceso, pese a tropiezos, miedos y dudas

A Carlos y Julio por prestarme sus miradas para hacer registro de esta experiencia, quedará grabada para siempre en la memoria de quienes la vivieron.

Y finalmente a Kevin por estar aquí, pese a la distancia, gracias por animarme a continuar...

Dedicatoria:

A mis abuelas, a sus montañas, a sus árboles, a su tierra.

A quienes deciden acompañar y cuidar

A quienes hayan dejado de moverse, por el dolor o el miedo, si han perdido las ganas de vivir ¡no se rinda!

Resumen

La palabra *ternura* inspira sensaciones de suavidad, de cierta sensibilidad y tacto. En su definición la encontramos como cualidad de tierno, sinónimo de terneza, pero no solo del cuerpo también del alma. Cuando pretendemos acercarnos a otra persona, *la educación de lo sensible* nos propone hacerlo desde la suave caricia a lo diferente, desde la apreciación del sujeto en sus múltiples dimensiones existenciales, desde el respeto y el cuidado. Nos da la posibilidad de imaginar y gestar nuevas formas para acompañar los procesos a lo largo de la vida, incluyendo la vejez. En el desarrollo de esta *propuesta metodológica*, se lleva a cabo un acto de confrontación que pone en *riesgo/juego* la concepción sobre la vejez y los estereotipos en torno al proceso de envejecimiento; esta acción visibiliza las carencias sensoriales, las restricciones de movimiento y tacto entre las personas mayores, producto de falta de asimilación de nuestros procesos naturales. Por eso, este trabajo expone herramientas metodológicas y pedagógicas desde las *artes escénicas (Educación sensible y el Contact Improvisación)*, con el fin de rescatar recursos propios del ser humano, los mismos que pueden permitir acercarse a la vejez fuera de juicios preconcebidos. Herramientas que nos van a permitir expandir las experiencias sensibles, para liberarnos de fuerzas que nos limitan y recuperar la capacidad de sentir (se), de percibir(se), de mover(se) y habitar(se).

Palabras Clave: Vejez, Educación Sensible, Contact Improvisación, acompañamiento.

Abstract

The word *tenderness* inspires sensations of softness, a certain sensibility and finesse. It is defined as the quality of being tender, a synonym with sensitivity, not only of the body, but also of the soul. When we get close to another person, *a sensitive education* proposes to do it from the soft caress to the different, from the multiple existential dimensions of the subject, from respect and care. It gives us the possibility to imagine and to gestate new ways of accompanying processes throughout life, including old age. In developing this methodological proposal, an act of confrontation is performed, which puts at play/risk the conception of old age and the stereotypes around the aging process. This action makes sensory deficiencies, movement and touch restrictions visible among the elderly, product of not assimilating of our natural processes. Therefore, this project presents methodological and pedagogical tools from the performing arts (Sensitive Education and Contact Improvisation) so as to rescue the human being's own resources, which can allow getting closer to old age without preconceived judgments. These tools are proposed as practices for expanding sensitive experiences, for free ourselves from forces that limit us, and to recover the ability to feel (oneself), to perceive (oneself), to move (oneself) and inhabit (oneself).

Keywords: Old Age, Education of the sensible, Contact Improvisation, sensitive approach.

ÍNDICE GENERAL

INTRODUCCIÓN	13
Antecedentes.....	13
Pertinencia del proyecto	20
Objetivo General:	21
Objetivos Específicos:	22
GENEALOGÍA	23
CAPÍTULO 1: LA VEJEZ	30
La eterna juventud	31
Algunos mitos sobre la vejez.....	33
• <i>La vejez es una enfermedad:</i>	33
• <i>Vuelven a ser como niños:</i>	35
• <i>La hermosa vejez:</i>	36
• <i>Son rígidos:</i>	37
• <i>No pueden aprender cosas nuevas:</i>	39
• <i>Aislamiento y soledad:</i>	40
Tocar y mover herramientas para definir y redefinir el Yo	44
• <i>Carencias afectivas y motrices</i>	46
Envejecimiento Saludable	51
• <i>Experiencias intergeneracionales</i>	52
Acompañar la vejez	53
CAPÍTULO 2: EDUCACIÓN DE LO SENSIBLE	56
Apreciar la diferencia	57

• <i>Acercarse para escuchar – escuchar para acercarse</i>	59
De lo sensible para la vejez	60
Prácticas corporales (expresiones de lo sensible).....	64
Desde la pedagogía teatral.....	68
• <i>Juego</i>	72
• <i>Imaginación</i>	74
• <i>Atención y concentración</i>	74
Contact Improvisación (CI).....	76
• <i>Principios y fundamentos</i>	76
• <i>Contact Improvisación como una experiencia somática</i>	79
<i>Valor expresivo y comunicativo de la piel (adentro y afuera)</i>	81
CAPÍTULO 3: LABORATORIO CARENCIAS DE PIEL	87
La ternura de tocar, primer encuentro.	87
La ternura de tocar, segundo encuentro.....	91
Descripción.....	92
Objetivo general	93
Objetivos específicos.....	93
Cronograma	93
Recursos	94
ACTIVIDADES	97
Conciencia del peso	97
Movimiento continuo	99
Estimulación Sensorial	105
Escucha y comunicación	110
Imaginación	112

Glosario	117
Beneficiarias	118
Bitácoras Semanales	120
• <i>Semana 1 – Imponer o acompañar</i>	120
• <i>Semana 2 - Acompañar las diferentes vejeces</i>	122
• <i>Semana 3 – Un espacio seguro</i>	125
• <i>Semana 4 – Mostrarse vulnerable y autónomo</i>	126
• <i>Semana 5 – Libertad de enseñar y aprender</i>	127
EPÍLOGO	129
BIBLIOGRAFÍA	133
Artículos	133
Libros.....	134
Multimedia	134
Páginas web	135
Tesis.....	137
Material Inédito	138
ANEXOS	139
Anexo 1. Bitácoras. La ternura de tocar (primeros encuentros).....	139
1.2 Semana 1	140
1.3 Semana 2	141
1.4 Semana 3	144
1.5 Semana 4	147
Anexo 2. Biografías de las beneficiarias	150
2.1. María Esperanza Toapanta	150
2.2 Isidora Chuquitarco Yáñez	151

2.3 Rosa Elvira Lagla	152
Anexo 3. Sesiones y resultados	154
3.1 Sesiones Esperanza	155
3.2 Sesiones Isidora	162
3.3 Sesiones Rosa	168
Anexo 4. Guía multimedia para realizar las actividades	173
Anexo 5. Cartas de compromiso	176
Anexo 6. Carnet de vacunación contra el COVID-19	178
Anexo 7. Registro de fotos	179
7.1 Laboratorio Carencias de piel, la ternura de tocar, primer encuentro.	179
7.2 Laboratorio Carencias de piel, la ternura de tocar, segundo encuentro.....	184

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 3.1 Cronograma para la elaboración de las sesiones.	94
Tabla 3.2 Ejercicios de Conciencia Corporal.....	99
Tabla 3.3 Ejercicios de movimiento continuo	104
Tabla 3.4 Ejercicios para la estimulación sensorial	110
Tabla 3.5 Ejercicios para la comunicación y escucha	112
Tabla 3.6 Ejercicios de Imaginación.....	116

ÍNDICE DE IMÁGENES

Foto 3.2 Espacio preparado para el desarrollo de la sesión. 8 de julio de 2021. Segundo encuentro.	96
Foto 3.3 Esperanza Toapanta. Sesión del 6 de julio de 2021 Segundo encuentro. <i>DESEMROD</i>	122
Foto 3.4 Isidora Chuquitarco. Sesión del 10 de julio de 2021. Segundo encuentro. <i>Ejercicio la espiral</i>	124
Foto 3.5 y 3.6 Rosa Lagla. Sesión del 31 de julio de 2021. Segundo encuentro. <i>Ejercicio la manta</i>	127
Foto 3.7 Rosa Lagla. Sesión del viernes 13 de agosto de 2021. Segundo encuentro. <i>Ejercicio de los Magnetos</i>	128

INTRODUCCIÓN

Antecedentes

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), a nivel mundial la esperanza de vida es cada vez mayor y por tal motivo el porcentaje de la población que llega a la vejez se incrementa al pasar los años. Según datos y cifras publicados en su página web «el porcentaje de personas mayores a nivel mundial casi se duplicará entre el 2015 y 2050, pasando del 12% al 22%. Y se espera que la población mayor a los 60 años sea de 2000 millones».¹

En Ecuador, según el censo realizado en el 2010 «el número de adultos mayores era de 988.000 es decir el 6, 5% de la población total»² diez años después la cifra creció a «1.311.000 personas adultas mayores, lo que representa el 7,5% y significa un aumento del 33%»³. Esto indica el crecimiento acelerado a nivel poblacional de personas que llegan a la vejez y se entreve en esta cifra la necesidad de mirar hacia una realidad que nos incumbe a todos.

Entonces, ¿quiénes, y desde donde se están preocupando por la vejez en nuestro país? Una de las principales organizaciones gubernamentales encargadas es el Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES) que de acuerdo a su página web oficial su misión es:

Definir y ejecutar políticas, estrategias, planes, programas, proyectos y servicios para la inclusión económica y social, con énfasis en los grupos de atención

¹ Organización Mundial de la Salud: «Envejecimiento y salud», (5 de febrero de 2018): <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>.

² INEC, Plan Nacional del Buen Vivir 2012. Dirección del Adulto Mayor (2013-2017), p.113

³ Educa Media, «I Convención Nacional Análisis de la Ley Orgánica de las Personas Adultas Mayores y su Reglamento», video en YouTube, 1:37:20, acceso el 29 de octubre de 2020. <https://www.youtube.com/watch?v=BzV0hFbEdSs>.

prioritaria y la población que se encuentra en situación de pobreza y vulnerabilidad, promoviendo el desarrollo y cuidado durante el ciclo de vida, la movilidad social ascendente y fortaleciendo a la economía popular y solidaria.⁴

Al referirse a grupos prioritarios y al cuidado durante el ciclo de vida, también están refiriéndose a los adultos mayores. En julio del 2018 en el servicio de Formación Continua ofrecieron el curso virtual “Cultivo de la vida. Valoración gerontológica integral.” Y en agosto del mismo año se ofreció un módulo de formación dirigido al personal técnico y operativo de “Mis Mejores Años” llamado “La Gymkana de los Años Dorados - Cuidado y Autocuidado para la Población Adulta Mayor”. Como estos, el MIES ha ofrecido algunos otros cursos y programas más que fomentan el cuidado integral de este grupo.

Otra de las instituciones encargadas de la población adulta mayor, es la “secretaría técnica Plan Toda una Vida” la cual garantiza:

El acceso progresivo de las personas a sus derechos en todo el ciclo de vida y se define como un instrumento de Política Pública que prioriza a la población en mayores condiciones de vulnerabilidad.⁵

En este Plan consideran las situaciones de diferentes etapas de la vida desde la infancia hasta la vejez, y los factores de riesgo sujetos no solo a la edad sino también a la situación socioeconómica, el sexo o la discapacidad. Para poder ejecutarlo llevan a cabo 7 misiones: Misión Casa para Todos, Misión Ternura, Misión Menos Pobreza Más Desarrollo, Misión Mujer, Misión Mis Mejores Años, Misión Impulso Joven, Misión Manueles.

⁴ Ministerio de Inclusión Económica y Social (Institución Pública), «Misión – Visión – Valores», ejecutar programas y servicios para la inclusión económica y social, <https://www.inclusion.gob.ec/misionvision/>.

⁵ Secretaría Técnica Plan Toda una Vida (Institución Pública), «Misión / Visión», cartera de Estado encargada de garantizar el acceso progresivo de las personas a sus derechos en todo el ciclo de vida, <https://www.todaunavida.gob.ec/valores-mision-vision/>.

Aquí me referiré a la *Misión Mejores Años* (MMA) que de acuerdo a la secretaria técnica Plan Toda Una Vida:

Es una propuesta del estado ecuatoriano, que, en base al enfoque del envejecimiento activo y saludable, busca mejorar la calidad de vida de las personas mayores a los 65 años [...] Los componentes de la Misión son 4: Entornos favorables y de cuidado, Seguridad de ingresos, Competencias y empleabilidad, Estado de salud.⁶

Cada uno de estos componentes estarían garantizando los derechos de los adultos mayores pues son ejes que mejorarían sumamente la calidad de vida de la población. Pero, entonces si las estrategias que se proponen a nivel estado están siendo cumplidas o no, es algo en lo que nos internaremos en esta investigación. No obstante, es importante estar al tanto de los planes que se ejecutan para poder acceder a ellos para nuestra conveniencia.

Lo que me interesaría revisar en este momento es solamente el primer componente de esta misión: Entornos favorables y de cuidado. Aquí daré mención a los 4 servicios propuestos y que tiene como entidad responsable al MIES:

1. Centros gerontológicos residenciales.
2. Centros gerontológicos diurnos.
3. Espacios activos para el envejecimiento digno, revitalización, recreación, socialización y encuentro.
4. Atención domiciliaria.

⁶ Secretaría Técnica Plan Toda una Vida, «Plan Toda Una Vida - Intervención emblemática», video de YouTube, 5:01, acceso el 28 de marzo de 2019, https://www.youtube.com/watch?v=3TPG_8RAjp0.

Recomiendo revisar más afondo el Brochure informativo de la Misión Mis Mejores años que se puede encontrar en el sitio web de la secretaria técnica Plan Toda una Vida⁷. Resulta importante saber de cada uno de los servicios que ofrece la institución para hacer uso de ellos en el derecho de nuestra ciudadanía, no solo como adultos mayores, sino también para las familias y cuidadores. En general estos espacios proponen servicios de acogida, atención, cuidado, promoción del mantenimiento de facultades físicas y mentales, envejecimiento saludable y activo, socialización, participación e integración.⁸

Aunque esta planificación se la concibe desde el desarrollo integral del individuo, lo que me llama la atención, es la nula mención de las artes en su planificación, en esta última se puede vislumbrar una intención utilizando la palabra “recreación”, pero, esta propuesta, realmente no llega a considerar en ningún sentido al ámbito artístico. Pese a los grandes beneficios que puede tener para los Adultos Mayores.

Y respecto a la educación, ésta direccionada nada más a la búsqueda de competencias que puedan permitir al adulto mayor autonomía económica, lo cual es un aspecto igual de elemental, sin embargo, «hay que educar para vivir, no exclusivamente para trabajar. El principal aspecto que debe desarrollar la educación es posibilitar ser uno mismo»⁹. En esta Misión no se ha pensado en los espacios recreativos, lúdicos y de movimiento como un espacio igualmente pedagógico, de aprendizaje sobre uno mismo y el entorno. El componente del cuidado y el envejecimiento saludable están separados del componente educación y competencias. Y a este primero se lo llega a apreciar como

⁷ Secretaría Técnica Plan Toda una Vida, «Misión Mis Mejores Años», *Toda una Vida Intervención Emblemática* (2018), <https://www.todaunavida.gob.ec/politica-mis-mejores-anos/>

⁸Secretaría Técnica Plan Toda una Vida, «Misión Mis Mejores Años», 38-39.

⁹ Joaquín Benito Vallejo, *Cuerpo, mente, comunicación: Bienestar integral en las personas mayores* (Salamanca: Amarú Ediciones, 2005.), 31.

actividades de entretenimiento para pasar el rato, para distraerlos o como “homenajes”, no como dinámicas que pueden ser integradas como herramientas para una *educación sensible* que refuerce el cuidado y autocuidado, aunque si resalta el valor del mantenimiento físico y mental, de la participación y de la convivencia.

A nivel nacional existen diversas instituciones que trabajan en beneficio del adulto mayor desde diferentes áreas como la educación física, terapia ocupacional, la fisioterapia, entre otras. En relación a los espacios de atención al Adulto Mayor en Latacunga, los principales centros son el Hogar de Ancianos Instituto Estupiñán, con más de 100 años de existencia ofrecen servicios como: «*terapia física, terapia ocupacional, trabajo social, psicología clínica, asistencia médica, enfermería, alimentación*»¹⁰.

El 16 de enero del 2020 se inauguró el *Centro de Desarrollo Integral para el Adulto Mayor* a cargo del *Patronato Municipal de Amparo Social de Latacunga* con su apertura se aspiraba a incrementar la participación, dado los buenos resultados que había tenido un taller de *Gimnasia terapéutica*, otras de las actividades que ofrecían en ese momento era un taller de manualidades. La Federación Deportiva de Cotopaxi previamente a la emergencia sanitaria también ofrecía Gimnasia terapéutica y actualmente la oferta de manera virtual.

En estos últimos espacios mencionados, las actividades recreativas y de movimiento se las aplica desde el punto de vista de la educación física o la fisioterapia. Al revisar el repositorio de la Universidad Técnica de Cotopaxi, en todo el archivo de la Carrera de Cultura Física solo existían dos tesis en relación a los Adultos Mayores, una de ellas se enfoca en la recreación con el fin de mantener la salud en los ancianos, en este trabajo aprecian

¹⁰ Nelson Guillermo Santos Barahona, Cando Pallasco Segundo Ramiro, *Desarrollo de un proyecto de recreación dirigido a mantener la salud en el adulto mayor del hogar de ancianos del instituto Estupiñán del barrio san Sebastián de Latacunga* (Tesis de grado, Universidad Técnica de Cotopaxi, 215), 43.

brevemente los resultados positivos desde diferentes ámbitos además del físico, también el social, espiritual, ocupacional, intelectual y psicoemocional, no profundizan en ellos, sin embargo, cuando proponen las actividades estas no se encierran en un trabajo de movimientos repetitivos y mecánicos, se instalan en el juego de acuerdo a las posibilidades de los ancianos con los que trabajan.

La práctica recreativa es una actividad realizada de manera libre y espontánea [...] nos genera bienestar físico, espiritual, social, etc. Es una manera de sacar al individuo de su vida cotidiana lo divierte, entretiene y distrae. Se entiende por recreación a todas aquellas actividades y situaciones en las cuales esté puesta en marcha la diversión [...] la relajación y el entretenimiento [...] Son casi infinitas las posibilidades de recreación que existen hoy en día, especialmente porque cada persona puede descubrir y desarrollar intereses por distintas formas de recreación y divertimento.¹¹

Aunque la existencia de estos espacios da aliento al trabajo con adultos, aun se siente la ausencia del arte en proyectos dirigidos a persona mayores, es por eso que se siente la urgencia de generar espacios de resistencia para sostener procesos artísticos/pedagógicos con este grupo social. Y no digo que los espacios sean inexistentes porque no es así, en lo que concierne al teatro y danza podemos ver algunos antecedentes de actividades en los últimos años que han sido realizados en diferentes centros y fundaciones públicas y privadas a nivel nacional.

Por ejemplo, en enero del 2018 en la provincia de Los Ríos, con la dirección de Pepe Cueva se presentó por primera vez la obra *“Vuelo del amor”* interpretada por el grupo de

¹¹ Nelson Guillermo Santos Barahona, Cando Pallasco Segundo Ramiro, *Desarrollo de un proyecto de recreación ...*, 43.

teatro ‘Adultos mayores’, que pertenecen al programa de *Envejecimiento Activo del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IEES)*.¹² La obra fue creada a través de un proceso de creación colectiva y ha sido representada en diversas ocasiones, una de ellas en la *Casa de la Cultura Benjamín Carrión de la provincia*.

También vemos espacios que permiten la participación de los Adultos Mayores. Es el caso de los diversos eventos, programas y festivales a lo largo del país que se dan el día internacional del Adulto mayor cada 1 de octubre. En este contexto tenemos el festival artístico del MIES “*Inclusión, Arte y Sabiduría*” que se realizó en 2018 en Guayaquil en el Teatro Centro Cívico «*con el propósito de promover la inclusión y no discriminación de las personas adultas mayores a través de la difusión de sus derechos y aportes a la sociedad*»¹³

Y al siguiente año, se programó en el mes julio un festival artístico inclusivo en el *Museo de Arte Contemporáneo (MAAC)* en el marco del MMA. En este evento estuvieron presentes 8 organizaciones sociales que brindan servicio a las personas adultas mayores en el sur de Guayaquil: *la Fundación Caminando Al Futuro, Sierva Nancy Maribel, Mundo de Esperanza, Alianza Río Guayas, GAD de isla Puná, La Victoria y Maestros de La Vida*. Amanda Arboleda, directora distrital del MIES manifestó entonces que «*Siempre estamos organizando eventos en que los adultos mayores son protagonistas, pues necesitan de estos momentos de encuentro y de integración*»¹⁴

¹² La Hora. «Adultos mayores sobresalen en obra teatral» (11 de junio de 2018): <https://lahora.com.ec/losrios/noticia/1102163097/adultos-mayores-sobresalen-en-obra-teatral>

¹³ Ministerio de Inclusión Económica y Social, «Festival artístico del MIES resaltó la importancia de las personas adultas mayores en la comunidad», (26 de noviembre de 2018) <https://www.inclusion.gob.ec/festival-artistico-del-mies-resalto-la-importancia-de-las-personas-adultas-mayores-en-la-comunidad/>

¹⁴ Ministerio de Inclusión Económica y Social, «Personas adultas mayores comparten en festival artístico en el marco de “Mis Mejores Años” en Guayaquil», (17 de julio de 2019), <https://www.inclusion.gob.ec/personas-adultas-mayores-comparten-en-festival-artistico-en-el-marco-de-mis-mejores-anos-en-guayaquil/>

Otro antecedente importante en la ciudad de Guayaquil es en la Universidad de las Artes. Un taller de Biodanza realizado en el Centro de Prácticas Corporales, fue abierto «con la finalidad brindar espacios a grupos que permanecen invisibles a la sociedad.»¹⁵ A cargo de Juan Carlos Zambrano fue enfocado para el Comité del adulto Mayor Stella Maris del Guasmo Sur, con 10 participantes que se involucraron. La biodanza es un sistema que involucra el movimiento y el estímulo musical. En este tipo de prácticas corporales, al ser humanos se lo considera en su *complejidad y multidimensionalidad*, es sus varios aspectos: físico, biológico, psíquico, social y emocional. Y al movimiento como una herramienta de reaprendizaje de estos aspectos que nos han permitido sobrevivir y desarrollarnos desde nuestra etapa embrionaria. Con la biodanza al adulto mayor «*se le brinda la posibilidad de conocer y apertura la alegría y el placer de vivir con plenitud*»¹⁶

Pertinencia del proyecto

Según Lowen,» el individuo se expresa a si mismo a través de su movimiento y cuando este es libre y apropiado a la realidad de la situación, se experimenta una sensación de placer»¹⁷. Esa sensación física puede ser suficiente para sentir las ganas de habitar el cuerpo y de seguir viviendo, cada vez un poco más alegre, un poco más pleno. En nuestra sociedad, al cuerpo se lo llega a comparar con una máquina de trabajo que desde la educación se le dispone a realizar tareas mecánicas que bloquean los canales expresivos, eso y además los distintos traumas que generan tensiones crónicas en nuestros músculos disminuyen nuestra capacidad de sentir placer.

¹⁵ Universidad de las Artes, «Los adultos mayores indagan en la biodanza», video en YouTube, 3:24, acceso 19 de agosto de 2016, <https://www.youtube.com/watch?v=U22DhV7DK88>.

¹⁶ Universidad de las Artes, «Los adultos mayores indagan en la biodanza».

¹⁷ Alexander Lowen, *La bioenergética: Una terapia revolucionaria que utiliza el lenguaje del cuerpo para curar los problemas de la mente* (Málaga: Editorial Sirio S.A., 2014), 39.

En algunos de los espacios mencionados anteriormente como antecedentes, se le permiten al adulto mayor relacionarse, moverse y expresarse. Por este motivo, se plantea la necesidad seguir abriendo espacios en donde las personas adultas mayores reciban herramientas que les permitan acercarse conscientemente a su cuerpo, reactivando sus capacidades de percepción y movimiento. Porque, en relación a su edad, su experiencia y al tiempo, la capacidad de sentir placer puede estar disminuida.

Para esto se propone al Contact Improvisación como una didáctica de movimiento que les permitirían desarrollar distintas capacidades como la percepción, la expresividad, la creatividad, la atención, la concentración, la calma, el descanso, la relajación. El juego y la imaginación también serán herramienta que propiciarán un acercamiento desde la ternura y el respeto.

Se pretende, por lo tanto, elaborar un informe que oriente a futuros procesos artísticos/pedagógicos orientados a personas adultas mayores y también a niños, adolescentes, jóvenes, adultos, pues las *prácticas corporales*, el movimiento, la expresión, el juego nutren y enriquecen aspectos no solo físicos, también psíquicos, emocionales, de comunicación y relacionales. Es necesario habitar nuestro cuerpo lo antes posible, pensándonos con ternura como los viejos que seremos.

Objetivo General:

- Proponer un acercamiento sensible al cuerpo de mujeres adultas mayores a través de la indagación de herramientas metodológicas y pedagógicas de las artes escénicas, las misma que consideren los diferentes procesos de envejecimiento y la vejez.

Objetivos Específicos:

- Diseñar una propuesta metodológica que integre herramientas pedagógicas del Contact Improvisación en una experiencia de educación sensible por medio de un laboratorio de movimiento consciente con mis tres abuelas.
- Revisar material bibliográfico como recurso que permita la reflexión del proceso de acercamiento para la elaboración de la propuesta metodológica y la organización del texto escrito.
- Aplicar en este nuevo encuentro las experiencias de trabajo con adultas mayores previamente recogidas en un primer laboratorio realizado el año pasado, para así enriquecer la propuesta metodológica.
- Organizar material audiovisual del registro de los encuentros para la difusión de la propuesta y que incluyan la explicación de las actividades para su uso en otras instancias.

GENEALOGÍA

En octubre de 2020, en el contexto de la pandemia mundial por el CoVid19, hice un primer acercamiento con las tres mujeres a las que llamo "mamitas", mis abuelas. Este encuentro nace a partir de la necesidad de acercarme a mi propia historia, sin saber que me adentraría a una experiencia que me revelaría una realidad que, aunque parecía lejana y ajena, era más cercana y propia de lo que pensaba: *la vejez*.

El diálogo entre la teoría y la práctica comenzó a principios del año 2020 sin saber muy bien a donde me encaminaba. Empezaba a revisar los primeros textos que ahora me acompañan como bibliografía, uno de ellos *La vejez* de *Simone de Beauvoir*. En el mismo título la autora decide irse sin rodeos y en su primera reflexión ya nos confronta con la vejez, no solo con el desagrado de la sociedad hacia el tema, sino también con la negación de un proceso y el miedo a si quiera hablar de ello.

«Volvamos rápido a casa de que sirven los juegos y las alegrías si soy la morada de la futura vejez»¹⁸. Esa es la conclusión a la que llega el príncipe de Siddhartha (Buda) tras ver por primera vez a un anciano, «reconoce en él su propio destino»¹⁹, sin embargo, a diferencia de Buda para muchos este aspecto esencial de la vida parece ser «una especie de secreto vergonzoso del cual es incidente hablar»²⁰.

En las primeras páginas, el miedo empezó a correrme por el cuerpo, acercándome al final de mi proceso educativo sentía una especie de vértigo, tenía incertidumbre por el futuro, pero imaginarme lo que podría venir luego me reconfortaba. Ahí me di cuenta, no era el único final que tenía enfrente, pues estaba cara a cara al último paso de un proceso mucho más

¹⁸Simone de Beauvoir, *La vejez* (Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Debolsillo, 2019), 7.

¹⁹Beauvoir, *La Vejez*, 7.

²⁰ Beauvoir, *La Vejez*, 7

esencial: el de la vida misma y la diferencia con lo anterior es clara, para lo que viene luego no hay la certeza de una continuación.

Mientras escribo esto los pasos que doy aun no son claros, camino hacia el abismo de la página vacía ¿Cómo se siente, entonces, caminar hacia el abismo de la muerte? En este tiempo que corre, hablar de la muerte es un tema sensible puesto que hemos perdido a seres cercanos, familia, amigos, compañeros, conocidos, vecinos e incluso desconocidos. Sin embargo, es algo que probablemente seguiremos negando, aunque esté presente, sin tener en cuenta que para un anciano es un tema del día a día.

Todos seremos viejos y pensarnos como tal nos asusta, recuerdo a mi Abuelo que falleció hace casi 15 años, él no deseaba llegar a viejo, mi madre me contaba que él no quería pasar de los 50 años, no quería pasar por esa “nada digna etapa de la vida”. Murió a sus 51 años por un cáncer, nunca se jubiló. «Esta etapa terminal de la existencia del individuo implica generalmente un retiro de la vida social»²¹. Y con ello varios cambios respecto a la percepción que se tiene de uno mismo y que la sociedad tiene del adulto mayor. Este miedo que rondaba en mi abuelo y también en mí misma, considero proviene de nuestra percepción del envejecimiento a través de prejuicios, lo cual, es el motivo por lo que socialmente el adulto mayor es invisibilizado, aislado, rechazado y empujado a la soledad.

Quisiera compartir este proceso de escritura desde lo íntimo, desde lo sentido y lo movido; mis abuelas supieron tocar muy profundo, hicieron que algo se tambaleara muy fuerte dentro de mí, más de lo esperado, creo que mucho llegó a caerse. Sin embargo, este acercamiento que hago solamente es un primer paso, por así decirlo, de un largo camino que implica el estudio de la vejez. Este, más bien, es mi proceso de entendimiento y confrontación

²¹ Lucero Alexandra Ruíz Ortega y Luis Antonio Goyes Erazo, «Actividad física recreativa en el adulto mayor», *Educación Física y Deporte* 34 (ene.- jun. 2015): 245, <https://doi.org/10.17533/udea.efyd.v34n1a11>.

a un tema que se da por el (re)encuentro con tres personas fundamentales de mi vida, en un principio por un espacio creado a partir de la experiencia que me ha dejado el teatro y la danza y luego con el apoyo de información recogida en distintas fuentes bibliográficas que me han permitido sensibilizarme en relación a la etapa postrera de la vida.

Pensando en las raíces de esta investigación, me voy atrás en el tiempo y recuerdo cómo fue afrontar el reencuentro conmigo misma durante mi formación en la carrera de *Creación Teatral*, significó mover todo. Comenzando por moverme de ciudad, tenía las ansias de desaparecer de cualquier lugar en el que me encontraba, hasta que encontré un lugar en el que realmente quería quedarme: ese lugar es mi cuerpo. El espacio teatral me permitió sentirme y expresarme mientras me movía, mientras jugaba, exploraba y danzaba, entre tantas emociones y sensaciones, el sentimiento de pertenecía fue creciendo.

Desde la práctica entendí que activar el cuerpo mediante la *percepción de los sentidos* y el *movimiento* era elemental para el trabajo artístico y creativo, pues me permitían acceder a diferentes sensibilidades que enriquecen y potencian las *posibilidades expresivas*. A medida que pasaba el tiempo podía darme cuenta del impacto que esto tenía a nivel emocional, como influenciaba en mi vida psíquica; en mis relaciones: conmigo misma, con otros y con el entorno; en mi vida cotidiana y en mis ganas de existir.

Todo esto lo fui evidenciado aún más al practicar danza de *Contacto Improvisación* (CI) técnica que me fue proporcionada en talleres del *Centro de Prácticas Corporales*.²² Del 24 de octubre de 2017 al 09 de febrero de 2018 me integro al proceso de investigación

²² Dentro de una propuesta transdisciplinar y de vinculación con la comunidad, la Universidad de las Artes contempló ofrecer espacios que desde las artes o sus disciplinas cercanas fortalezcan, amplíen y enriquezcan su propuesta académica. Con este propósito, impulsado desde la Escuela de Artes Escénicas específicamente con la carrera de Creación Teatral se crea el centro de prácticas corporales. El objetivo del centro de prácticas corporales era brindar asesoría corporal sobre técnicas psico-físicas a estudiantes de artes escénicas bajo la figura de clases extracurriculares.

*Respiral*²³ a cargo del docente de la carrera de Creación Teatral, Santiago Harris, durante el proceso se llevaban a cabo sesiones técnicas y Jams para la exploración del CI, en conjunto a la práctica se realizaba la investigación teórica en torno a la Psicoterapia Corporal de Wilhelm Reich y Alexander Lowen, de esta manera indagábamos en herramientas para nuestra formación artística. Esta forma de danza se basaba en la exploración del movimiento en relación con una misma, con el piso o con el otro influenciados por fuerzas físicas como la gravedad y la inercia, nos movíamos a partir de la sensación de un punto de contacto:

Percepción del exterior a partir de la propiocepción (contacto interno) [...] En el contacto con el piso establecemos una relación con él, prestamos atención y nos colocamos en el presente. Primero, en contacto con uno mismo, escuchándome a mí misma, a mi cuerpo, a mis sensaciones; se sensibilizan los sentidos a través del tacto con los movimientos básicos: deslizar, rodar, empujar y pivotear. Aquí se despierta la conciencia, la percepción. Luego inicia la conversación con el otro, en la búsqueda de un equilibrio entre llevar y dejarse llevar. Escuchar y observar, se convierte en lo básico para cualquier conversación.²⁴

Mientras acontecía en esta experiencia también me adentro en la exploración de las prácticas somáticas, a través de la Unidad de Descubrimiento en Danza impartida en ese entonces por la docente Vanessa Pérez, esta materia es parte de la malla del primer semestre de la carrera, sin embargo, en aquel momento apenas había podido inscribirme al cursar el

²³ *Respiral* es el estudio de herramientas pedagógicas para la formación de intérpretes y creación en artes escénicas a partir de la práctica de Danza de Contacto Improvisación y el estudio de principios de Psicología Corporal.

²⁴ Fragmento extraído de las bitácoras personales y experienciales recogidas durante el proceso de investigación *Respiral* (martes 24 de octubre de 2017).

quinto semestre. En las clases llevábamos a cabo una práctica corporal que nos permitía ser consciente del movimiento, prestando atención a las sensaciones, permitiendo que el cuerpo se organizara, acomodara, se alineara, desde esta exploración la danza (el movimiento y la expresión) se volvía más espontánea y orgánica al ejecutarla. Me resultó fácil relacionarlas, puesto que una de las influencias del CI era la educación somática.

En este camino es en donde me encontré con la necesidad de moverme y aprender a habitarme nuevamente. Habitarse a una misma no es algo que nos enseñen en la llamada educación básica, tampoco es fácil volver a sentirnos en nuestra piel después de pasar tanto tiempo fuera de nosotros mismos. Volver a escuchar a nuestro cuerpo, ser consciente de sus procesos, de sus cambios y de sus ritmos, es algo que lleva trabajo y tiempo, pero que no es imposible: a cualquier edad, en cualquier contexto, podemos hacerlo.

Todas estas capacidades anteriormente mencionadas, son inherentes al ser humano, o sea, que no las perdemos, sí se pueden atrofiar, sin embargo, podemos volver a recuperarlas, no totalmente, pero sí en un gran porcentaje. En el caso de los Adultos Mayores también es esencial la estimulación de los sentidos, la percepción sensorial y el movimiento para así potenciar la expresividad, mejorar su autoestima y habitar su cuerpo nuevamente. En especial si con el tiempo han llegado a perder movilidad y con ello autonomía.

Para continuar, quisiera mencionar dos puntos importantes. Primero el envejecimiento es un proceso individual, no podemos generalizar, depende de diferentes aspectos: psíquicos, emocionales, genéticos, de salud, entre otros. Y segundo cuando las afecciones de los adultos mayores son crónicas, es imposible recuperarse de ellas, pero, una práctica corporal consciente, con cuidado y ternura les puede ayudar a pasar unos últimos años plenos, disfrutando de su cuerpo.

Y ahora, si bien quisiera encontrar una respuesta definitiva en mi búsqueda sobre la vejez, no me queda más que ir marcando el camino que voy tomando sin saber a dónde llegará. Siguiendo las huellas que ha dejado en mi piel, en mis músculos y huesos este proceso, me permito reflexionar sobre ello.

Para empezar, propongo la siguiente estructura con temas y subtemas que nos permitirán adentrarnos a una experiencia de acercamiento que se ha ido tejiendo a través del encuentro y del desencuentro con personas adultas mayores. En el primer capítulo se abordará algunas nociones sobre la vejez, los prejuicios, los miedos y los mitos en relación a esta etapa. Una revisión de aspectos entorno al envejecimiento y las experiencias del cuerpo. Y para terminar este apartado, se tomará en cuenta las carencias sensoriales en adultos mayores producidas por el aislamiento y la importancia del movimiento, el tacto y envejecimiento activo.

En el segundo capítulo se elaborará una reflexión sobre la educación sensible, la apreciación de lo diferente a través de prácticas que estimen al sujeto en sus múltiples dimensiones existenciales, tejiéndose a la vez con formas opuestas de una educación que anula la subjetividad y los cuerpos distintos, así poder diferenciar estos dos polos y hacer el ejercicio de autoconsciencia (identificar en dónde y cómo nos estamos situando), luego desde lo sensible estimaré maneras de abordar la vejez a través de procesos que respeten y cuiden su cuerpo, proponiendo las prácticas corporales desde la Educación Sensible y el Contact Improvisación como recursos para el acompañamiento en procesos de envejecimiento.

Finalmente, en el tercer capítulo compartiré la experiencia del Laboratorio Carencias de la Piel, desarrollándolo en dos partes. La ternura de tocar, primer encuentro, como un ensayo resumen de lo que fue la primera experiencia de acercamiento a mis abuelas, llevada a cabo entre octubre y diciembre de 2020. Y en la segunda parte se presentará la propuesta diseñada que conste de sus respectivos objetivos, actividades, planificación y resultados.

CAPÍTULO 1: LA VEJEZ

- *La muerte*

- *Estas equivocada. Admito temerle a una muerte violenta... Pero ¿a la muerte natural por vejez? ¡No! Esa será mi próxima aventura...Y no olvidemos que seguiré viviendo en mi trabajo, en mis estudiantes...Así es como engañaré a la muerte.*²⁵

Todos llegaremos algún día a viejos, vivimos con esa posibilidad casi innegable como la muerte, a menos que nos llegue esta última primero. Nada es más imprevisto que la vejez,²⁶ aun así, algunos permanecemos en negación y rechazo hacia esta, se la percibe desde los mitos, la estigmatización, los estereotipos y principalmente desde el miedo. Antes de seguir ahondando en algunos motivos y consecuencia de referirnos de esta manera a la etapa culminante de la vida, diferenciaremos algunos términos.

El *envejecimiento* se puede entender como «un proceso biológico, que con el paso del tiempo lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales»,²⁷ se hacen visibles cambios a nivel estructural y funcional. Es importante tener en cuenta los distintos factores que influyen como: la forma de ser del individuo, su estilo de vida, sus hábitos, acontecimientos a los que se vio sometido, sus emociones, su entorno, incluso de su genética. En otras palabras, es un proceso que se caracteriza por ser individual y que se verá retardado o acelerado dependiendo de las condiciones personales.

La *vejez* es un término para referirse específicamente a la etapa culminante de la vida abarcando aspectos físicos, biológicos, psicológicos y sociales de determinados años. «Esta

²⁵ Sandy Kominski (Michael Douglas) en El método Kominski. Serie en Netflix (Temporada 1 Capítulo 1), 33 min.

²⁶ Beauvoir, *La Vejez*, 10.

²⁷ Organización Mundial de la Salud: «Envejecimiento y salud», (5 de febrero de 2018): <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>.

etapa de la vida se caracteriza por la heterogeneidad de sus características; una forma de determinar quién es *adulto mayor*, es partiendo de la edad cronológica». ²⁸En el Ecuador es a partir de los 65 años, esta edad permite establecer una diferencia entre los ciudadanos en cuanto a normatividad social y políticas públicas con el fin de determinar cambios y garantizar derechos. El problema que surge a partir de esto es que por lo general las políticas de estado encasillan a esta población en una cifra y la invisibiliza.

En estos números es en donde se hace posible eludir una de las tantas realidades que nos cuesta afrontar. Cuando una persona se convierte en un número más al cual «*atender*», olvidamos la historia viviente en ese ser, su experiencia humana, sus emociones, sus pensamientos, su voz. El individuo se diluye en generalizaciones que se hacen a partir de una cifra, dando lugar a una mirada atravesada por mitos, estereotipos y prejuicios. Entonces, ¿de dónde proviene ese miedo de pensar y hacer visible al adulto mayor?

La eterna juventud

A menudo, según Beauvoir, una persona de edad puede sorprenderse cuando llega a los 70 años, sin saber cómo, ni cuándo. Aferrados a una idea de «eterna juventud» que se reafirma cuando los medios nos llenan de propagandas que anuncian soluciones para los signos de envejecimiento. Nos negamos firmemente a abandonar aquella imagen que construimos de nosotros siendo jóvenes. «La vejez contradice el ideal viril o femenino [...] *la actitud espontánea es negarla* en la medida que se define por la impotencia, la fealdad, la enfermedad.»²⁹

Mi hermano me dijo: cuando llegas a cierta edad te tardas más en responder cuántos años tienes. Hasta los 23 años yo misma me seguía percibiendo de 17, cuando me preguntan

²⁸ Secretaría Técnica Plan Toda una Vida, «Misión Mis Mejores Años», 10.

²⁹ Beauvoir, *La Vejez*, 51.

me cuesta recordar la edad exacta que tengo, si eso me pasa a mí con 25 años como podría ser cuando tenga tres cuartos más de vida. Quedarse estancada en una edad puede ser resultado de percibir el tiempo que tengo por adelante como infinito, sin avanzar, sin habitar quien soy, sino quien fui y quien quiero ser. «No pensamos, cómo Buda, que estamos habitados ya por nuestra futura vejez, separada de nosotros por un tiempo tan largo que se confunde a nuestros ojos con la eternidad.»³⁰

A los 20, a los 40 años pensarme vieja es pensarme otra. Hay algo aterrador en esta metamorfosis. De niña me quedaba estupefacta y hasta me angustiaba cuando imaginaba que un día habría de transformarme en persona mayor [...] la vejez aparece como una desgracia: Aún entre las gentes a las que se considera bien conservadas, la decadencia física que entraña salta los ojos. Porque la especie humana es aquella en que los cambios debidos a los años son más espectaculares. Los animales se consumen, se debilitan, se descarnan, no sé metamorfosea. Nosotros sí.³¹

Aferrarse a una edad puede darse por distintitos motivos que pueden ser profundizados personalmente por cada uno de nosotros. Preguntas que podríamos hacernos en cualquier circunstancia como: ¿Cuántos años tengo? ¿De cuántos años me percibo? ¿Cuándo me veo en el espejo me siento identificada con la edad que tengo? ¿Hace cuánto tiempo que estoy aquí? ¿Qué edad tiene la persona que tengo frente a mí? Esta pregunta definida por la misma sorpresa que puede darse al saber que alguien cercano a nosotros ha envejecido, nuestros padres, nuestros tíos, nuestros abuelos, nuestros congéneres. ¿Puedo

³⁰ Beauvoir, *La Vejez*, 11.

³¹ Beauvoir, *La Vejez*, 17.

decir que esta persona frente a mi ha envejecido? ¿O me engaño diciendo: qué joven que está?

Algo opuesto pero similar puede ser algo experimentado en mi búsqueda del pasado. Mirando álbumes de fotos cuando encontré a mis abuelas en su juventud, al mirarlas no podía reconocerlas como las mujeres que fueron, parecían otras. Por supuesto, en el año 2021 tengo junto a mí una mujer diferente a la de aquellos años, pero de alguna forma sigue siento la misma, con el mismo nombre. Para mi parecía un ser de otra dimensión, pero, para ella es la añoranza de años que quiere recuperar.

Algunos mitos sobre la vejez

A continuación, se mencionan solo algunos mitos que construyen el imaginario alrededor de la ancianidad, se tendrán en cuenta ejemplos que se despliegan tanto en la esfera individual como en la esfera social. ¿Cómo percibimos a los viejos? ¿Cómo los viejos se perciben a sí mismos? Estos podrían ser revisados más a fondo en casos específicos, las opiniones pueden ser diversas, de acuerdo a las experiencias particulares de envejecimiento y vejez que vive cada persona.

- *La vejez es una enfermedad:*

Por lo general, a esta etapa se le asocia con enfermedades a nivel físico y mental que se dan por la edad. Con afecciones fisiológicas como la artritis, la artrosis, la osteoporosis, la insuficiencia cardiaca, la diabetes, etc. «Está senil», «ya no tiene sentido», «no sabe lo que dice», «no sabe lo que hace», son frases que suelen escucharse para referirse al supuesto deterioro mental de las personas mayores «Sin embargo, los efectos de la vejez suceden en

forma gradual y mínima en el transcurso de la vida».³² En realidad el envejecimiento no tiene una relación directa con la enfermedad, por ejemplo, mucho tiene que ver el estilo de vida o también otros factores que hemos mencionado antes. Según Vallejo:

Gran parte de los trastornos degenerativos tanto físicos como mentales achacados generalmente a la vejez, no son consecuencia directa de la edad, sino, es producto de una serie de factores que podemos encuadrar dentro de una mala utilización del cuerpo (y de la mente)³³

Desde otro punto de vista respecto a vejez y enfermedad, pese al mayor cuidado que se tenga con el cuerpo poco a poco ira teniendo su senescencia. En este sentimiento de negación ante los cambios que se presentan en el cuerpo, «se conjura la idea de enfermedad invocando la edad; se elude la noción de edad invocando la enfermedad y con ese desplazamiento se logra no creer, ni en una ni en otra».³⁴ Es decir, se puede atribuir la enfermedad a la vejez, para no aceptar la necesidad de un médico, provocando que esta, a largo plazo, se agrave más y llegue a un estado de no retorno: «no estoy enfermo, estoy viejo». O se puede negar reconocerse como viejo, «acusando» a la enfermedad por algún achaque que realmente tiene que ver con la edad, «no estoy viejo, estoy enfermo». Es difícil aceptar que los años deterioran capacidades que de jóvenes presumíamos, sea cual sea el caso, es importante tener en cuenta que cada persona envejecerá de forma distinta y que es probable encontrarnos con algunas de estas enfermedades, más podemos ser conscientes que

³²Federación Iberoamericana de Asociaciones de Personas Adultas Mayores, «Mitos y realidades en torno a la vejez y las personas mayores», (29 de enero del 2015): <https://fiapam.org/mitos-y-realidades-en-torno-a-la-vejez-y-las-personas-mayores/>

³³ Vallejo. *Cuerpo, mente, comunicación ...*, 32.

³⁴ Beauvoir, *La Vejez*, 355.

estas no son efecto directo de la vejez, y tampoco significara que toda persona mayor con la que tratemos tenga alguna enfermedad.

- *Vuelven a ser como niños:*

«Su problema es que sus hijos están controlando su vida, su economía, en donde vive, yo no quisiera llegar a su edad y que me arrebaten mi independencia, quiero poder elegir como será mi vida.»³⁵

Por lo general, esta frase es utilizada para reafirmar la perdida de autonomía y la incapacidad de tomar decisiones del adulto mayor. «Ellos son como niños y merecen el mismo cuidado»³⁶. Sin embargo, ¿cómo cuidamos en nuestra sociedad a los niños? También a ellos se les impone restricciones que no les permiten moverse libremente quitándoles la capacidad de elegir. Son otros quienes se encargan de pensar lo que necesitan y lo que es mejor para ellos. Este mito se fundamenta en la forma de pensar el cuidado, como el arrebato de la libertad. Un adulto mayor a diferencia de un niño, tiene un pasado con muchas más experiencias y ha vivido su vida de acuerdo a sus principios. Tratar de arrebatarlos a la fuerza e imponerles «una única manera de ser y hacer», cae en el autoritarismo.

El cuidado que se supone para ellos es equivalente a querer “controlar sus vidas”: su economía, su salud, su educación, qué comen, en dónde viven, con quiénes están, a dónde van. Esto puede ocurrir en la niñez y también en la vejez, pero los niños viven más cercanos a sus impulsos, su cuerpo se adapta a ellos, para el adulto mayor ese impulso la mayoría de

³⁵ Extracto de reflexiones realizadas en torno a conversaciones sobre la vejez, (sábado 21 de agosto de 2021)

³⁶ Silvia Murillo, «Ellos son como niños y merecen el mismo cuidado», *El Telégrafo* (1 de octubre de 2017): <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/septimo/1/ellos-son-como-ninos-y-merecen-el-mismo-cuidado>.

las veces lo reprime, *ya no puede lo que quiere*. Puede ser por algo fisiológico, porque el cuerpo no responde, porque si tiene dolor no se puede permitir hacer eso; o también puede ser porque socialmente no lo tienen permitido. «¿Por qué hacer el ridículo? ¡Debes envejecer con dignidad!»³⁷

- *La hermosa vejez*:³⁸

En el intento de salirnos de la imagen negativa de la vejez relacionada con la enfermedad, la decadencia y la pérdida de autonomía, pasamos al extremo opuesto, el de una vejez idealizada donde se mantienen jóvenes para siempre y por encima de la naturaleza humana. En esta sobreestimación se considera que los adultos mayores no se dejan llevar por sus pasiones, se muestran en un estado de tranquilidad profunda. «La imagen sublimada que se expone de ellos es la del sabio aureolado de pelo blanco, rico en experiencia y venerable, que domina desde muy arriba la condición humana»³⁹, es decir, que no se ponen al nivel de sus emociones o sentimientos, no son violentos, celosos o envidiosos, mantienen siempre la calma, han logrado superar el deseo carnal (no tienen vida sexual, otro mito más). Deben dar ejemplo de todas las virtudes.⁴⁰

Su valor es dado por la sabiduría que le entregan al mundo, por sus consejos y su experiencia, «son emisores de juicios justos, salomónicos y equilibrados».⁴¹ El mito también sostiene que vivir una *hermosa vejez* tiene que ver con gozar de la misma juventud de siempre. En Japón en la isla de Okinawa, se registra el récord de personas más longevas del

³⁷ Han Dong – Hwa, *Navillera*. (Corea del sur: tvN, 2021) Serie en Netflix (Temporada 1 Capítulo 3), 61 min.

³⁸ Beauvoir, *La Vejez*, 46.

³⁹ Beauvoir, *La Vejez*, 10.

⁴⁰ Beauvoir, *La Vejez*, 10.

⁴¹ Juan Luis Fuentes Gómez-Calcerrada y Nuria Navarro Cortés, «Los mitos y estereotipos sobre la vejez en los medios de comunicación y la importancia de la educación intergeneracional», *Envejecimiento en red* (2009): 2, <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/fuentes-mitos-01.pdf>

mundo «con una media de 76 centenarios por 100,000 habitantes»⁴². Su contexto, sus experiencias, su estilo de vida, su dieta, las actividades que realizan han sido factores que han permitido que su declinación sea más lenta; gracias a la calidad de los servicios sanitarios que van aumentando en los últimos años, la esperanza de vida mundialmente va en ascenso, sin embargo, esto no quiere decir que los procesos de declinación se detengan. «Ningún hombre que viva mucho escapa a la vejez: se trata de un fenómeno ineluctable e irreversible»⁴³

Las personas longevas de Okinawa son conscientes de su envejecimiento, saben que los hábitos de toda su vida les han permitido vivir por muchos años. «Cuando se habla de una "hermosa vejez", de una "vejez lozana" significa que el hombre de edad ha encontrado física y moralmente su equilibrio.»⁴⁴ Se permiten, llorar, reír, desear, sentir dolor y placer, expresar sus emociones, miedo, ira, alegría, reconocer sus limitaciones, mantienen su humanidad, no se convierten en seres iluminados que trascienden solo por su edad. La sabiduría de una persona no se construye por los años, sino por las experiencias, una persona joven a sus 30 años puede haber experimentado en su vida más que una persona mayor a sus 80 años.

- *Son rígidos:*

Se imagina que las personas mayores son tercas y enojadas. El nivel de rigidez de las personas no es efecto del envejecimiento, ya que se asocia a patrones desarrollados en etapas anteriores. El carácter inflexible de algunas personas no

⁴² Euronews en español, «Los japoneses y el secreto de la longevidad», video en YouTube, 5:00, acceso 21 de octubre de 2019, <https://www.youtube.com/watch?v=myZ7npATsK4>.

⁴³ Beauvoir, *La Vejez*, 46.

⁴⁴ Beauvoir, *La Vejez*, 46.

es producto de su edad, sino de su personalidad que ha sido moldeada mediante sus experiencias de vida.⁴⁵

Pensar la rigidez mental o física como una característica específica de la vejez, proviene de la concepción de la persona adulta como un ente incapaz de cambiar o de aceptar cambios. La falta de flexibilidad puede ser una característica del individuo de cualquier edad, se puede presentar como un rasgo de la personalidad o por el corte alcance que tienen los músculos y las articulaciones para estirarse, cual sea el caso es posible moldear esta materia, a través de prácticas respetuosas con el ritmo de cada persona, cada uno se tomará el tiempo y las experticias necesarias para adaptarse, todos los seres humanos tenemos una capacidad adaptativa, nuestro instinto permite que nuestro organismo se acople a situaciones diferentes para (sobre) vivir, así hemos evolucionado.

Si decimos que los adultos no pueden cambiar o transformarse, es como decir que ninguno de nosotros puede hacerlo. Realmente el cambio va depender de la voluntad del individuo y de las condiciones a las que esté expuesto. Si su contexto es inflexible va ser más difícil hacerlo, por ejemplo, llegar a forzar el cambio de repente, pensando que es lo mejor para esa persona, sin darle la posibilidad de elegir, se verá como si estuviéramos tratando de obligarle a hacer algo que no quiere, nos ponemos por encima de sus deseos e incluso de sus necesidades, así quién dificulta el cambio es una fuerza externa, nosotros mismos.

De acuerdo al carácter, esta persona podrá negarse, entonces la reacción a esta respuesta será: «jamás va cambiar». Si acepta porque realmente quiere, el cambio podría darse sin dificultad, si la persona acepta sin querer porque no tiene otra opción, en ese caso

⁴⁵ Federación Iberoamericana de Asociaciones de Personas Adultas Mayores, «Mitos y realidades en torno a la vejez y las personas mayores», (29 de enero del 2015): <https://fiapam.org/mitos-y-realidades-en-torno-a-la-vejez-y-las-personas-mayores/>

sería contraproducente, porque perdería su independencia, se obstaculizaría su posibilidad de moverse con libertad y entonces sería mucho más posible perder flexibilidad.

A lo mejor para esa persona lo que a mí no conviene, a ella sí. Entonces tendremos que ser consciente de que no podemos estar de acuerdo todo el tiempo y aceptar nuestras diferencias. Al adulto mayor, y a cualquier persona, si le exigés el cambio de manera violenta, va poner resistencia, o aceptará en ese momento y con el paso del tiempo va renegar de ello y volverá al lugar donde estaba cómodo. Así volvemos a prácticas en donde *hay que darle haciendo y pensando todo al adulto mayor*, porque son como niños y no tiene la capacidad de hacer o ser por sí mismos.

Entonces, como vemos, los estereotipos sobre la vejez se van tejiendo hasta formar imágenes imprecisas pero complejas con las que no podemos dejar de identificarnos, a menos que empecemos a cuestionarlas, de lo contrario se seguirán perpetuando prácticas constituidas de prejuicios y que inciden sobre el bienestar del adulto mayor. Y los mitos permanecerán en el imaginario de la sociedad a menos que desmontemos estas prácticas y las sustituyamos. ¿Con qué? Yo propondría mediante una educación sensible, más respetuosa que tenga en cuenta las subjetividades. Pero de eso hablaremos más adelante.

- *No pueden aprender cosas nuevas:*⁴⁶

Realmente muchas personas mayores están en procesos de aprendizaje en diferentes áreas, «aprenden nuevas habilidades para enfrentarse al mundo que constante mente está cambiando»⁴⁷. Para evitar este mito, es que se promociona la formación continua y el aprendizaje para toda la vida, por ejemplo, en Cuenca desde el 2012 la Universidad del

⁴⁶ Instituto de Mayores y Servicios Sociales, ed., «Los mitos y estereotipos asociados a la vejez», Revista 60 y más: 49, <http://www.revista60ymas.es/InterPresent2/groups/revistas/documents/binario/s314informe.pdf>.

⁴⁷ Instituto de Mayores y Servicios Sociales, ed., «Los mitos y estereotipos...», 49.

Adulto Mayor está en funcionamiento. Para que el aprendizaje se dé en óptimas condiciones, en todas las etapas de la vida, mucho tendrán que ver las instituciones y los docentes. Mas que la edad del individuo, en realidad, es sobre el sistema que se emplea para enseñar ¿es un sistema integral y flexible que se adapta a las necesidades del ser?

No quiero rebajarlos con la excusa de que los mayores no disponen de las capacidades suficientes [...] Estoy plenamente convencido de que a cualquier edad y en cualquier condición, se puede aprender y mejorar todas las capacidades... No hay ninguna fórmula fija en ello, no valen las recetas, el profesor ha de estar siempre aprendiendo, evolucionando, adaptándose a las necesidades de sus alumnos.⁴⁸

- *Aislamiento y soledad:*

En ocasiones creemos que al adulto mayor prefiere apartarse del mundo y estar solo, la vemos como una condición voluntaria, es incuestionable. Si bien algunos deciden vivir en soledad por decisión propia hay otros que son empujados a hacerlo. Existen excepciones, casos en los que sus vínculos sociales permaneces fuertes y sus relaciones abundantes, pero no es la mayoría

Este mito tiene que ver con la suposición de que es un requisito obligatorio quedarse solo en la vejez, así se normaliza el abandono o uno mismo decide apartarse para evitar ser un problema para la sociedad, este juicio se intensifica aún más al verse relacionado con el *mito de la inutilidad*, «ya no sirve para nada» «ya no aporta nada a la sociedad» «ya no es productivo» «su forma de ser es anticuada». En sus acciones, en sus conversaciones y sus relaciones, el adulto mayor se refiere así mismo desde estas creencias; concebidas en otra

⁴⁸ Vallejo. *Cuerpo, mente, comunicación ...*,15.

etapa de la vida, estas se manifiestan y se confirman al llegar a la vejez, por uno mismo, o por el mundo.

Hijo mío no envidies mi suerte ni mi vejez. Hace cuarenta años que he perdido a mi último amigo de la infancia, y soy como un extranjero en medio de mi patria y mi familia [...] ⁴⁹

Permitir el retraimiento de la vida social puede provocar efectos en la salud del individuo, en realidad la mayoría de estos mitos puede perjudicar el bienestar de la persona mayor, pero al referirse específicamente al aislamiento las consecuencias pueden afectar directamente su identidad. Probablemente en nuestra vida diaria podamos identificar estos o algunos otros estereotipos, quizá podamos identificarlos en nuestras relaciones y evidenciar como se han encarnado en comportamientos y se cristalizan en creencias, se normalizan. A este proceso se lo podría denominar *profecía autocumplida* ⁵⁰, según Fernández, es cuando una imagen de la vejez se acepta, se afianza y se comparte por una sociedad, entonces los miembros de esta se encuentran susceptibles y predispuestos a alcanzarla ⁵¹.

Hay casos en el que el adulto ha elaborado de ante mano una imagen atroz o triunfante de su vejez [...] Llegando el momento, la adopta o por lo menos la utiliza. Pero en general el sujeto es tomado desprevenido y para recobrar una visión de sí mismo está obligado a pasar por el otro: ¿cómo me ve? ⁵²

⁴⁹ Beauvoir, *La Vejez*, 539.

⁵⁰Rocío Fernández Ballesteros et al., *Mitos y realidades sobre la vejez y la salud* (Barcelona: Fundación Caja de Madrid, 1992), 154.

⁵¹Juan Luis Fuentes Gómez-Calcerrada y Nuria Navarro Cortés, «Los mitos y estereotipos sobre la vejez en los medios de comunicación y la importancia de la educación intergeneracional», *Envejecimiento en red* (2009): 2, <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/fuentes-mitos-01.pdf>

⁵²Beauvoir, *La Vejez*, 367.

Por lo tanto, el adulto (como cualquier persona) busca confirmar fuera, en el otro o en el entorno sus creencias sobre la vejez, sean estas sobre una imagen «virtuosa o abyecta»⁵³ Si el individuo encuentra la respuesta que buscaba podría producirse un sesgo de confirmación, respaldando un estereotipo que puede causar una distorsión en su autoimagen, de cómo se concibe sí mismo. Es probable que no lo encuentre y permanezca en un estado de confusión preguntándose ¿Quién soy? La mayoría de veces la sociedad ha establecido normas basadas en imágenes erróneas sobre la vejez o los otros perpetúan comportamientos homogeneizadores sobre el adulto mayor, entonces veremos como la esfera social atraviesa la individual y responde a la confusión del adulto mayor con exclusión de la vida social.

La actitud espontanea es negarla⁵⁴

*No vas a estropear tu imagen ahora que has llegado a la vejez.*⁵⁵

Al verse abotargados por imágenes deshumanizadas de la vejez, los adultos se ven obligados a identificarse con algo que sienten que no son. «Interiormente no se identifica con el rótulo que le han pegado, ya no sabe quién es»⁵⁶: «...No siento para nada mi edad y sin llegar a convencerme realmente, me repito a toda hora del día: pobre viejo, tiene 73 años bien cumplidos.»⁵⁷

La crisis de identidad que viven en esta etapa, vista desde afuera puede resultar confusa, puesto que para ellos mismos probablemente es así, podemos compararla a la crisis de identidad de la pubertad y adolescencia, pero es distinta porque esta última se define por cambios más claros y específicos. En cambio, la vejez es mucho más difusa, la mujer tiene

⁵³ Beauvoir, *La Vejez*,10.

⁵⁴ Beauvoir, *La Vejez*,51.

⁵⁵ Michael Haneke, *Amour*.

⁵⁶ Beauvoir, *La Vejez*,361.

⁵⁷ Beauvoir, *La Vejez*,366.

su menopausia y cambios hormonales que se traducen en su cuerpo, pero esta ocurre mucho antes de llegar a los 65 años, que por definición política es cuando un individuo puede ser considerado adulto mayor.

El momento que comienza la vejez está mal definido, varía según las épocas y los lugares. En ninguna parte se encuentran “ritos de pasaje” que establezcan un nuevo estatuto. En política, el individuo conserva toda su vida los mismos derechos y los mismos deberes.⁵⁸

En la adolescencia podemos hablar de las adolescencias porque no todas ocurren de la misma forma y al mismo ritmo, lo mismo ocurre en la vejez, hablamos de vejeces porque cada individuo llega de forma diferente de acuerdo a su experiencia. Ahora las demás etapas de nuestras vidas, considero están mejor definidas, por cambios fisiológicos propios de esa fase o por rituales sociales, como por ejemplo cumplir la mayoría de edad, que también difiere según la región, pero, al final legalmente trae los mismos beneficios para todos los individuos que la alcancen. Para la vejez podría considerarse la jubilación, sin embargo, ni siquiera esta podría decirse, porque no todos puedan alcanzarla, según Garcés, en Ecuador solo «el 15% de la población de adultos mayores son jubilados»⁵⁹

De esta manera la vejez parece ser un estado que flota en lo abstracto, por eso es que el rechazo hacia esta etapa llega ser inconsciente, no se hace deliberadamente, pareciera ser un mecanismo para defenderse de una fuerza invisible que les sojuzga, que los obliga a en la representación de la vejez que la cultura en la que vive les proporciona. La incertidumbre por no saber quiénes son y el miedo a cumplir la *profecía* de la vejez, los arrebatan del cuerpo,

⁵⁸ Beauvoir, *La Vejez*, 366.

⁵⁹ Educa Media, «I Convención Nacional Análisis de la Ley Orgánica de las Personas Adultas Mayores y su Reglamento».

logrando apartarlos de sus necesidades, de sus ritmos, de sus cambios y procesos, de sus emociones y de sus afectos. Rechazan su cuerpo, quieren escapar de él porque este es fuente de sufrimiento y les recuerda lo que dejaron de ser. (En cualquier etapa de nuestra vida podríamos identificarnos con esta sensación de querer dejar el cuerpo y el mundo).

El adulto mayor percibe su existencia a través del malestar que causa el paso de los años, establece la negación de su cuerpo cuando ve reducidas las capacidades con las que se reconocía en su cotidianidad, lo que genera una pérdida de consciencia corporal.⁶⁰

Perder la conciencia del cuerpo, es perder conciencia de quien es y de lo que siente, de su autonomía porque ya no sabe lo que quiere y necesita. Negar su cuerpo por sus cambios y porque ya no se reconoce en él, puede dejar a cualquier persona más susceptible a reconocerse en estereotipos. La persona de edad necesita volver a definirse, (o quien sea que se ha perdido así mismo, lo necesita), aislarla solo impediría que lo haga; en ese caso podría hacer uso de herramientas que ya tiene y utilizó cuando se estaba definiendo desde la primera célula, pero habrá que ver primero si no fueron privadas de ellas, porque si no fueron estimuladas correctamente en el transcurso de su vida pueden estar deterioradas.

Tocar y mover herramientas para definir y redefinir el Yo

-Sabe que es muy tarde para para ser bailarín ¿verdad?

-Si

- ¿Hablabas en serio cuando dijo que quería subir al escenario? ¿Por qué?

-Quiero volar⁶¹

⁶⁰ Bustos, María José. *Los beneficios de la danza para el adulto mayor*. (Tesis de grado, Universidad Academia del Humanismo Cristiano, 2015).

⁶¹ Han Dong – Hwa, *Navillera*. (Corea del sur: tvN, 2021) Serie en Netflix (Temporada 1 Capitulo 3), 61 min.

La concepción que tengamos de la vejez será uno de los factores que dispongan como nos movemos y cuanto tocamos en esta etapa. El movimiento puede estar restringido por fenómenos físicos, mentales e incluso sociales y culturales, al igual que el tacto. Por ejemplo, «los ancianos son las personas menos tocadas y son quienes más sufren la carencia del tacto»⁶²esto puede darse por el miedo a acercarse a esta etapa de la vida, tanto para quienes la viven como para los que se relacionan con personas de edad.

El aislamiento puede producir carencias en estas dos áreas, el movimiento y las relaciones, no podemos salir ni movernos como antes, nos mantenemos alejados de las otras personas sin poder tocarlos; en el contexto de la pandemia, por meses, toda la población estuvo en confinamiento y se imposibilitó el contacto, nuestras actividades diarias de toda la vida tuvieron que ser paralizadas de repente. Ahora imaginémonos llegar a esto no por un virus, sino porque llegamos a una edad determinada y a partir de ese momento en lo que nos queda de vida tenemos que aislarnos porque ya no somos participes activos de la sociedad.

De todas formas, son contextos distintos, la comparación puede ser injuriosa, estos dos tipos de aislamiento tienen sus propias características y razones. Pero tienen más o menos los mismos efectos en lo que respecta nuestra sensibilidad y a nuestro sentido de pertenencia, de nosotros mismos y del entorno. Bonnie Bainbridge Cohen afirma lo siguiente:

El movimiento y el tacto se desarrollan en mutua sincronía como las primeras actividades y percepciones en el útero, a medida que las células se multiplican y se desarrollan en relación mutua, y a medida que el feto se mueve tocando su propio cuerpo, jugando con su cordón umbilical, rozando y empujando la pared

⁶² Daniel Becerril, «Hambre de piel: el fenómeno neurológico que explica por qué la falta de contacto físico en la pandemia de coronavirus también daña la salud», Infobae (12 de mayo del 2020)

uterina y nadando dentro del fluido amniótico. Juntos, movimiento y el tacto establecen la base para el desarrollo de la percepción y el aprendizaje a partir de los otros sentidos.⁶³

Si movimiento y tacto a la par, desde nuestra existencia primitiva, intervienen en el proceso más simple de división celular quiere decir que también son fundamentales para poner en marcha procesos más complejos de nuestro organismo; nuestro cuerpo nunca para de funcionar, si lo hiciera estaríamos muertos, todo el tiempo se llevan a cabo procesos que probablemente para su correcto funcionamiento necesitan de estos dos. Entonces, cómo quedaría nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestro ser si se nos restringe el acceso a movernos y tocarnos.

- *Carencias afectivas y motrices*

El medio ambiente está lleno de estímulos que podemos percibir por medio de nuestros sentidos, el órgano de la piel es el más grande del cuerpo, nos reviste completamente y posee millones de terminaciones nerviosas por lo que se podría decir que es el sentido más esencial. Todo a nuestro alrededor puede ser percibido por la piel, incluso en este momento, estamos tocando el aire que nos rodea. El movimiento, por su parte, puede ser una respuesta a estímulos externos e internos; también él mismo puede ser un estímulo, cuando es voluntario en las actividades que realizamos, y cuando es involuntario en los movimientos peristálticos de nuestros órganos, el movimiento genera sensaciones que son captadas por

⁶³ Bonnie Bainbridge Cohen, «Corporizar la consciencia celular», en *Programa de Educación del Movimiento Evolutivo Infantil*, trad. de Movimiento Atlas (Material inédito, Buenos Aires: Centro de Investigación y Estudios Corporales, 2016), 22.

nuestro sistema nervioso y las interpreta. A través del movimiento y del tacto «interactuamos con nuestro entorno y aprendemos de él». ⁶⁴

Como seres sociales que somos, nuestro desarrollo también es determinado por nuestras relaciones, la importancia del contacto en la edad temprana podemos observarla en otros mamíferos, cuando sus crías nacen utilizan su lengua para limpiar la placenta, reconoce a sus cachorros y ellos a su madre, establecen una relación afectiva para su sobrevivencia. Además, como explica Vallejo, los lengüetazos pueden estimular funciones esenciales del organismo:

Este modo de estimulación táctil cumple funciones fisiológicas y psico afectivas, como la activación principales funciones corporales: Gastro intestinal, genitourinaria, respiratoria, circulatoria, digestiva, reproductora, nerviosa, endocrina y tónica ⁶⁵

Los humanos no somos diferentes, la relación que establecemos con nuestra madre al nacer es similar, por eso se recomienda el contacto inmediato despues del nacimiento «Al estar en contacto con el cuerpo de la madre el niño se pone en contacto con su propio cuerpo y con, su yo corporal» ⁶⁶, luego estarán las relaciones con las personas que cuidan de nosotros y también la relación con nuestro medio ambiente, con las texturas, temperaturas, formas, consistencia, pesos, volúmenes, etc.

Vallejo respecto al individuo y su medio ambiente afirma que:

⁶⁴ Daniel Becerril, «Hambre de piel: el fenómeno neurológico que explica por qué la falta de contacto físico en la pandemia de coronavirus también daña la salud», *Infobae* (12 de mayo del 2020): <https://www.infobae.com/america/ciencia-america/2020/05/12/hambre-de-piel-el-fenomeno-neurologico-que-explica-por-que-la-falta-de-contacto-fisico-en-la-pandemia-de-coronavirus-tambien-dana-la-salud/>

⁶⁵ Vallejo, *Cuerpo, mente, comunicación...*, 160.

⁶⁶ Alexander Lowen, *La depresión y el cuerpo: La base biológica de la fe y la realidad*, trad. Teresa Avellanosa Caro, 2ª ed. (Madrid: Alianza Editorial, 1984), 121.

No se puede concebir un organismo aislado [...] todo lo que es él es por exigencia del medio ambiente como respuesta a una mejor adaptación [...] Para el ser humano el ambiente además de ser físico es fundamentalmente social, formado por las demás personas [...]⁶⁷

Esto evidencia, la importancia de la estimulación recibida por nuestros vínculos personales para la construcción de nuestro ser/hacer, a través de la interacción con el otro aprendemos de él/ella y también de nosotros mismos. El encierro, el alejamiento de la vida social significa que estaremos carentes de estímulos como: caricias, abrazos, apretones de manos; ese contacto que nos permite sentir al otro también nos permite sentirnos a nosotros mismos, por lo que también pudiera verse afectada nuestra autoestima, incluso nuestra identidad. Si el adulto mayor se ve empujado al retiro de su medio ambiente poco a poco, la falta de estímulos irá estropeando sus capacidades sensoriales, mentales y corporales.

[...]cuerpo a cuerpo, piel a piel, base y esencia de la afectividad: Ser querido, protegido, aceptado, valorado, comprendido. Ser tocado, propicia sentirse así mismo, sentir las cualidades del propio cuerpo, de la persona, del Yo.⁶⁸

El movimiento y el tacto en su relación permiten el conocimiento de uno mismo a través del cuerpo, de lo que podemos percibir internamente y en relación al entorno, y asimismo a través de ellos construimos nuestra imagen corporal, es decir la imagen que tenemos de nosotros mismos, nuestra autoimagen. Esta se construye a través de nuestras actividades y nuestras relaciones no podríamos existir en nuestras múltiples dimensiones sin ellas, es decir que nos identificamos en lo que hacemos (nuestras actividades) y con quien compartimos.

⁶⁷ Vallejo, *Cuerpo, mente, comunicación...*, 160.

⁶⁸ Vallejo, *Cuerpo, mente, comunicación...*, 23.

La actividad es siempre, fundamentalmente, movimiento, y se aprende hacer, haciéndolo, conviviendo con los demás, comunicándose, relacionándose, expresando emociones, sentimientos y pensamientos.⁶⁹

El movimiento en su interrelación con el ámbito social, nos permite relacionarnos con el otro y mientras lo hacemos nos permite desarrollar nuestras habilidades, físicas, mentales y sociales. De igual manera, en ese intercambio nuestro movimiento se va enriqueciendo o empobreciendo, de acuerdo a las condiciones de nuestros vínculos, de las creencias, las normas, las políticas, la organización, las creencias. «Una sociedad pobre en estímulos sensoriales y en afectos someterá al ser humano a la estupidez, a la degradación y también a la muerte».⁷⁰ Reconocemos la muerte cuando un organismo ha dejado de moverse, si una sociedad restringe al movimiento estamos llevándolo lentamente a ese destino.

[...] los organismos vivos no son máquinas. Sus actividades fundamentales no se realizan mecánicamente, sino que son expresiones de su ser. El individuo se expresa a sí mismo en sus acciones y movimientos [...] ⁷¹

El movimiento es expresión, limitar el movimiento es sinónimo de limitar la expresión, ¿Cómo podríamos relacionarnos con el otro sin las expresiones de nuestro ser, sin movimiento, sin sentimiento, sin pensamiento? Las relaciones se sienten distantes, apagadas, faltas de sentimiento, mecánicas, incapaces de sentir el afecto del otro, incapaces sentir afecto por el otro. Y así mismo, al limitar los afectos se limita el movimiento, sin la experiencia del otro hacia quien iría dirigida nuestra expresión, no tendríamos medios para desarrollar nuestra capacidad comunicativa, ni tampoco de quien aprenderla.

⁶⁹ Vallejo, *Cuerpo, mente, comunicación...*, 23.

⁷⁰ Vallejo, *Cuerpo, mente y comunicación...*, 56.

⁷¹ Lowen, *La bioenergética...* 39.

El movimiento y tacto son materia viva que se construye a través de nuestra experiencia con el medio, con el otro y con nosotros mismos, nos reconocemos en todo eso y las accionarlas potenciamos nuestra personalidad, que según Lowen es sobre todo corporal:

«Para cualquier persona, la realidad básica de su ser es su cuerpo. A través de él experimenta el mundo y a través de él le responde. Una persona que está desconectada de su cuerpo, está desconectada de la realidad del mundo [...] La realidad indiscutible de la vida es que la persona es el cuerpo o el cuerpo es la persona. Cuando el cuerpo muere, la persona muere. Cuando el cuerpo está “como muerto”, es decir, cuando no tiene sensaciones, la persona cesa de existir como individuo con una personalidad definida. »⁷²

Las sensaciones no han desaparecido nada más, es que, estamos como anestesiados, más bien, distraídos, dispersos, desconectados por diversos motivos entre ellos: el trabajo excesivo, el movimiento mecánico, el maltrato del cuerpo, la realización de varias tareas al mismo tiempo o pasar de una a otra en poco tiempo, la falta de concentración, la ausencia de una educación que favorezca la sensibilidad y el cuerpo, la sobreexposición de imágenes en los medios y la publicidad, el aislamiento social. El cuerpo que no parece propio es resultado de una cultura que «no está polarizada hacia los valores y ritmos del cuerpo vivo, sino hacia los de las tecnologías y la productividad material».

En el cuerpo envejecido habrá que reconocer si lo ha llegado hasta este momento bajo todas o algunas de estas condiciones, ahí estará la diferencia de si su senescencia es favorable o no. Si es que las experiencias han dejado el cuerpo dormido, será importante despertarlo a través de la actividad y de la convivencia. El aislamiento es contraproducente, las carencias

⁷² Alexander Lowen, *La depresión y el cuerpo...*, 233.

afectivas y motrices pueden acelerar el envejecimiento, si no es posible para el adulto mayor ser conscientes de sus sentidos, ni de sus estímulos internos y externos, ni tampoco de sus cuerpos, si se les priva de estímulos, de sus relaciones, de sus quehaceres y de su medio ambiente, no podrán moverse libre y espontáneamente y tampoco podrán tocar a otros o tocarse a sí mismo, no podrán ser ellos mismo, poco a poco dejaremos que vayan muriendo.

Coincidiendo con Lowen, somos nuestro cuerpo, nuestro esqueleto, nuestros sentidos, nuestros músculos; si negamos nuestro cuerpo, negamos quien somos. A través de él podemos volver a reconocernos, a través del movimiento: haciendo y aprendiendo cosas nuevas, haciendo cosas que nos gusten; Y a través del tacto: manteniendo nuestras relaciones, abrazando (nos) y tocando (nos). Si el movimiento y el tacto nos permiten desarrollar nuestro cuerpo, también nuestra personalidad. Sin embargo, es importante no hacer esto mecánicamente, sino desde la conciencia, prestando atención a nuestras sensaciones, respirando.

Envejecimiento Saludable

En rasgos generales, el envejecimiento saludable está pensado como medida al rápido crecimiento de la población de adultos mayores y de la esperanza de vida. Entendiendo que esta puede ser aplicable no solo a las personas mayores sino a toda la población, gente de todas las edades. Como se ha señalado antes el envejecimiento es un proceso en el que también influyen las experiencias propias, lo vivido en el transcurso de la vida, por tal motivo, es importante desde edades tempranas mantener hábitos saludables y estar activos.

Según la OMS se llama al envejecimiento saludable:

al proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez. Con este nuevo concepto, envejecer de manera saludable

no significa envejecer sin enfermedades. Envejecer de manera saludable significa **ser capaz de hacer durante el máximo tiempo posible las cosas a las que damos valor.**⁷³

Es decir, estar activos la mayor cantidad de tiempo posible, la actividad es esencial en lo que concierne el envejecimiento, la OMS propone mantener la independencia durante toda la vida, incluyendo a las personas que necesiten cuidado y tengan alguna dependencia, darles la posibilidad de que tomen decisiones y estén activos, no solo en lo físico, sino también en el ámbito social, económico, cultura, espiritual, es importante permitir que se hagan cargo de sus asuntos para mantener su autonomía. «Todos los individuos deben participar en la sociedad en acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades»⁷⁴ A través de su participación los adultos siguen sintiéndose parte del desarrollo de su sociedad, a lo largo del ciclo vital pertenecer de manera activa permite desarrollar y potenciar nuestras habilidades físicas, psíquicas y sociales.

Las personas mayores que se jubilan y aquellas que tienen patología o viven con una dependencia pueden seguir contribuyendo de forma activa al funcionamiento de sus familias, comunidades y naciones.⁷⁵

- *Experiencias intergeneracionales*

Mantener las relaciones entre las diferentes generaciones «ha sido una estrategia educativa para fomentar un exitoso proceso de envejecimiento»⁷⁶, permitiendo a los

⁷³ Organización Mundial de la Salud: «Envejecimiento y salud», (5 de febrero de 2018): <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>.

⁷⁴ Universidad Internacional de la Rioja, «Tema 5: Promoción del envejecimiento activo y saludable», en *Atención Psicopedagógica a la Tercera Edad* (Material inédito, Maestría en Psicopedagogía, 2020), 5.

⁷⁵ Universidad Internacional de la Rioja, «Tema 5: Promoción del envejecimiento activo y saludable», 5.

⁷⁶ Ana Cristina Quesada Monge y Mabel Granados Hernández, «Experiencias intergeneracionales en torno a la promoción de la salud en Costa Rica», *Anales en Gerontología* 5, n.º 5 (2005): 56.

individuos prepararse adecuada para este. Se les ha considerado como espacios de inclusión, pero más bien es un compartir mutuo entre personas de distintas generaciones que tienen algo que aportar al otro. Además, la solidaridad intergeneracional, no está solo al beneficio de los adultos mayores, «el objetivo también ha sido concientizar sobre el desarrollo de las diferentes etapas de la vida»⁷⁷.

Si bien estos espacios permiten al adulto mayor sentirse útiles y le dan un sentido de pertenecía, ellos también aportan afectiva y cognitivamente a otras generaciones. En cualquier tipo de relaciones el contacto puede brindar la posibilidad de reconocerse en el otro, aprender de él, enriquecerse de sus experiencias. Hemos visto anteriormente como el ámbito socio/afectivo, es decir, las relaciones son esenciales para el desarrollo físico y psíquico del individuo, pues en ese sentido, las relaciones intergeneracionales también proporcionan los mismos beneficios

Poniendo algunos unos ejemplos, estas prácticas podrían evitar la discriminación por edad y la perdurabilidad de estereotipos que, en futuro, al reconocerlas, ya no recaerían con la misma fuerza sobre nosotros cuando llegemos a viejos; o también al coincidir con la humanidad de este ser podemos reconocernos en el cuidado mutuo, siendo ambos sujetos activos en este encuentro y que para cuidar a otro es importante cuidarse uno mismo, cosa que veremos sumamente importante en los procesos de acompañamiento.

Acompañar la vejez

Acompañar, significa “ir junto a”, esa es la propuesta que se hace, estar juntos y saber acompañar la vejez, sin intentar hacer nada más, dejarse llevar y de vez en cuando llevar

⁷⁷ Zaira Gabaldan, Eva Martín y Beatriz Ituero, «Experiencias InterGeneracionales», consultado el 24 de agosto de 2021, <http://www.waece.org/web-experiencias/intergeneracional.htm>.

desde una posición respetuosa del otro, acercándonos con ternura y sin violencia. Por eso es que hemos revisado antes como podríamos estar perpetuando prácticas autoritarias, violentas y de imposición con el adulto mayor a través de los mitos, porque lo hacemos sin saberlo, a veces es inconsciente, a veces su representación es tan convincente que se normaliza. El acompañamiento que se haga debe permitir al adulto mayor conservar su independencia, incluso cuando presente dependencias de distintos grados, será importante escuchar sus necesidades y sus deseos, permitir que tomen sus decisiones y se sienta autosuficientes.

Thomas Hanna afirma que de hecho el «*envejecimiento es un mito*»⁷⁸, esto lo piensa porque en nuestra cultura se asocia diversas enfermedades a la edad, aquí lo hemos visto previamente como el mito: *la vejez es una enfermedad*, se considera que existen afecciones físicas y mentales que se relacionan directamente con el envejecimiento, cuando no es así, los factores pueden ser diversos, pero los años no son uno de ellos, no es requisito indispensable tener alguna afección crónica. Lo que Hanna sugiere es remplazar el mito del envejecimiento, por el *mito del crecimiento*:

No hay una idea de poder mejorar, no se cree que la vida esté recién comenzando a desarrollarse [...] La noción de crecimiento en nuestra cultura se ve limitada a los veinticinco o treinta años de vida [...] a partir de ahora, en nuestra juventud, tenemos que empezar a planificar y educarnos para la vida adulta y para toda nuestra vida. Es decir, los seres humanos no hemos sido capacitados para crecer y educarnos e ir creciendo durante lo que dura una vida.

⁷⁸ Gabriela Gonzales y Valeria Guasone, «La Educación Somática: Cuerpo/Mente/Sentirse/Integrarse», *El Peldaño*, n.º 12 (2013): 13.

Cuando nuestra perspectiva sobre la vejez está regida por un sistema de creencias erróneas bien constituidas, recurrimos al otro mito: *las personas mayores no pueden aprender cosas nuevas*. Limitando la idea de crecimiento, como hemos visto el desarrollo de uno mismo puede seguirse dando al largo de la vida, con herramientas que aún están en nosotros y por ese motivo se sostiene que para envejecer saludablemente uno de los pilares fundamentales es el aprendizaje para toda la vida, a cualquier edad podemos seguir aprendiendo, desaprendiendo y reaprendiendo.

Lo que es indispensable para poder seguir aprendiendo es una educación que considere las diferentes vejezes, sin embargo, pese a los conceptos desarrollados sobre el envejecimiento saludable, realmente en nuestra cultura y en la educación estamos lejos de este significado de plenitud en la vejez. No podemos negar que las afecciones en esta etapa están presentes, porque muchas de las veces están, sin embargo, desde la perspectiva de Hannan está ya no sería vista como una enfermedad incurable o tratable únicamente con un profesional terapeuta, un médico o un especialista de algún tipo; Sino que necesitará ser vista desde la perceptiva educativa, desde un lugar donde se proporcionan las herramientas autodidactas para el aprendizaje de sí mismo, desde este punto de vista de las posibilidades o limitaciones como fuerzas que nos permiten seguir aprendiendo, creciendo y perteneciendo al mundo.

En el siguiente capítulo revisaremos el acompañamiento/cuidado del adulto mayor desde la educación sensible y distintas prácticas que pueden ser aplicadas desde ese criterio, tomando en cuenta que somos nuestro cuerpo, y el cuerpo construye y se construye en la educación.

CAPÍTULO 2: EDUCACIÓN DE LO SENSIBLE

El principal aspecto que debe desarrollar la educación es posibilitar ser uno mismo⁷⁹

⁷⁹ Vallejo. *Cuerpo, mente, comunicación*, 31

Apreciar la diferencia

Para contemplar la educación sensible hace falta apreciar lo diferente, reconocer todo aquello distinto a lo normalizado: diferencias sociales, raciales, de género, de clase y etarias. Permitirnos salir de prácticas homogeneizadoras que reproducen una relación de poder entre el educador y el educando como alguien que posee un saber y un otro que no lo tiene; esta actitud frente a la enseñanza es lo que da lugar a la imposición de un saber ser/hacer de acuerdo a modelos imperantes y hegemónicos.

Como educadores/acompañantes/cuidadores es importante reflexionar si estamos reproduciendo una manera única de hacer las cosas, la misma que aprendimos en nuestras propias experiencias educativas y cuestionarla, por ejemplo:

En una ejecución autoritaria de la técnica o método (incluso de cualquier actividad) en donde solo basta repetir un esquema prefijado, los cuerpos diferentes se desvanecen y quienes están fuera de lo “normatividad” desaparecen, no es posible ser uno mismo porque se anula la subjetividad del individuo «lo que conlleva al sujeto a homogenizarse en relación al educador y repetir esas estructuras jerárquicas y dominantes»⁸⁰. Es diferente compartir una técnica y que ambos sujetos en relación, dentro del hecho educativo, se permitan aprender el uno del otro y construyan su subjetividad con cada experiencia; estos cuerpos se permiten habitar el camino por donde transitan, son conscientes de su cuerpo, hacen caso a sus necesidades, escuchan sus impulsos y los expresan, llegan hasta donde pueden y quieren llegar, avanzan a su ritmo: se vuelven autónomos.

Para posibilitar estos espacios, es necesario saber que quiénes ocupamos la posición de educador históricamente aun somos percibidos desde la autoridad, por ese motivo, sobre

⁸⁰ Tejada, *Una pedagogía en las diferencias...*,36.

todo, es importante ser respetuoso con la heterogeneidad, no caer en el adoctrinamiento, sino intentar ser facilitadores del aprendizaje. Por ello, también reconoceremos que nosotros no estamos exentos de ser sometidos a las mismas prácticas, en cuanto a nuestro propio proceso de aprendizaje, hemos respondido al mismo sistema con los mismos métodos dominantes y autoritarios, por lo que como acompañantes estamos predispuestos a repetirlos con el otro. Ese molde en el que se nos metió a la fuerza ha dejado nuestro cuerpo herido: *siento que me estoy sometiendo a mí misma a repetir quien debo ser y como debo hacer.*

De esa forma podemos estar intentando meter al otro en ese mismo molde. ¿Cómo estoy enseñando? ¿Cómo estoy aprendiendo? ¿Cómo me hace sentir mi manera de enseñar (o facilitar)? ¿La siento como mía o más bien me incomoda? ¿Me siento cuidada o abandonada en este proceso de aprendizaje?

«algo pasa, que aquel que se preocupa de sí como un principio de subjetivación es quizás un sujeto de lo sensible: inquieto por la formación como una posibilidad de llegar a ser otro a través de la búsqueda de la verdad, pero no de una verdad del saber solamente, sino también del ser, del saber ser, del hacer y de habitar de otra forma el mundo». ⁸¹

«Cuidarme para cuidar», así lo propone Foucault, el (auto)cuidado como un acto de rebeldía para oponerse a lo que alguien más ha decidido y pensado para mí. En cuanto más pueda contenerme a mí misma, más lograré contener al otro y a su proceso, así no nos abandonamos a la repetición de estructuras preestablecidas. La preocupación por uno mismo

⁸¹ Evelyn Dariana Marín Ramírez, «Educación de lo sensible: Tras las huellas del pensamiento de Michel Foucault», *Revista Colombiana de Educación*, n.º 63 (2012): 248.

nos da la posibilidad de que los sujetos educadores y educando podamos buscar distintas formas que no mutilen nuestros cuerpos ni los nieguen en toda su complejidad.

«La negación de cuerpos diferentes, la negación de mi propio cuerpo y de su movimiento, de su cambio constante y de su transformación. Trato de mirar este escenario alejándome de mi misma, no logro separarme, la confusión, el miedo - “no tengo ninguna idea de que hacer”- ese pensamiento me acompaña constantemente.»⁸²

El lugar que ocupamos como cuidadores, es uno en donde también nos pensamos durante el hecho educativo, en donde nos escuchamos, nos observamos y sentimos. Así, de manera personal, he podido darme cuenta que no existe una sola forma de hacer las cosas, el miedo a equivocarme al acercarme a personas que tienen el deseo de aprender, también proviene de querer cumplir con lo registrado en mi cuerpo como manera única (la forma correcta de hacerlo), la sentía como una fuerza que me disociaba de mi sensibilidad y me paralizaba, sintiéndome alejada de mí misma, fragmentada, no podía escucharme y tampoco escuchar al otro, me sentía distante, incapaz de acercarme.

- *Acercarse para escuchar – escuchar para acercarse*

«Todo aprender tienen que ver con un encuentro, se aprende entre dos se aprende escuchando cuidadosamente»⁸³. Un acercamiento sensible involucra el oído (distinguir voces, tonos, palabras), pero, también los demás sentidos, es una escucha de todo el cuerpo: la mirada (desde diferentes perspectivas), el olfato (desde el instinto seguir la huella de la experiencia), el gusto (el placer, las ganas, el disfrute de hacer algo) y el tacto (tocarme y

⁸² Véase en Anexo 1.5 Semana 4. Reflexión 12 de diciembre del 2020

⁸³ Luz Elena Gallo, «Expresiones de lo sensible: Lecturas en clave pedagógica», *Educação e Pesquisa* 40, n.º 1 (octubre de 2013): 4, <https://doi.org/10.1590/s1517-97022013005000027>.

tocar al otro). Los sentidos son materia viva, que permiten la percepción y la consciencia de uno mismo, del entorno y del otro. Al ampliar la escucha es posible sentirse en la propia piel, percibirse, ser conscientes de la propia existencia y de quien me acompaña, no como algo abstracto, sino desde las sensaciones del cuerpo vivo, desde lo material y lo tangible.

Luz Elena Gallo en *Expresiones de lo sensible*, propone el aprendizaje como el acto de tocar «La experiencia del tacto hacia el otro- como toda experiencia táctil- es siempre experiencia de uno mismo»⁸⁴ Es decir, que el encuentro con el otro desde *lo sensible* facilita el encuentro con uno mismo, y viceversa, el encuentro con uno mismo facilita el encuentro con el otro, veremos que las prácticas que involucren este aspecto sensitivo podrían ser consideradas como prácticas del (auto)cuidado. Porque al vivir este cuerpo sentido y estimular nuestra capacidad perceptiva, desarrollamos la escucha olvidada propia del organismo, podemos ser capaces de distinguir entre aquello que nos conviene y que no nos conviene, en dónde puedo sentirme y en dónde no. ¿Qué prácticas me permiten ser y cuales me reprimen? Veremos que hay distintitas formas de hacer las cosas, no solo una, y tenemos la capacidad de elegir con cuales nos quedamos, de esta manera cuidando, aceptando y respetando nuestra individualidad y también la del otro que es diferente a mí (del cuerpo que es diferente a la norma), reconociendo la autonomía de un sujeto que se pertenece a sí mismo.

De lo sensible para la vejez

Dar paso a la educación permanente y el aprendizaje para toda la vida mediante proyectos que visibilicen a las personas mayores, requieren mirar a los individuos desde sus diferencias. «Podemos decir que una educación de lo sensible se pone en el lugar de lo

⁸⁴ Gallo, «Expresiones de lo sensible...», 4.

heterogéneo, de la pluralidad, acoge la incertidumbre, la diversidad y es una forma de producción». ⁸⁵ Se propone la condición de educador como un sujeto creador de nuevas poéticas, desde las experiencias sensibles que yacen en nuestros cuerpos como conocimiento, orientamos formas que contengan lo diferente. Recibimos la falta de certeza *de cómo se enseña o cómo se aprende* como agente sensible, porque esta inquietud nos permite reconocer un camino en donde el otro es un sujeto activo de su formación, es cocreador de su experiencia de aprendizaje. La escucha es lo que permite sosegar nuestra incertidumbre, la empatía y la aceptación de que cada experiencia será diferente, está fuera de nuestro control. «Quizás repensarnos la formación implica *proponer* más que *imponer*, *guiar* y *acompañar* más que *exigir*.» ⁸⁶

Es así que desde lo sensible podemos crear formas de acercarnos con cuidado, con respeto y con ternura a la vejez, porque ésta tampoco se la vive de una sola manera, como lo hemos mencionado en el capítulo anterior, depende de distintos aspectos. A esta también se la niega e invisibiliza por estar fuera de la norma, porque las diferencias etarias y generacional suelen dibujar una brecha que impide muchas veces el encuentro en una comunidad diversa, *que se necesite de la inclusión, es porque existe exclusión*.

También existe una tendencia a la homogenización de la vejez, a través de mitos y estereotipos, suponemos que el envejecimiento debería ser para todos igual, si bien es necesario propiciar espacios de igualdad de oportunidades económicas, sociales y educativas en esta etapa de la vida, las vivencias siempre serán individuales y subjetivas. Cualquier acto de imposición llega a ser violento para cualquier cuerpo, utilizar la fuerza autoritaria para

⁸⁵ Gallo, «Expresiones de lo sensible...», 3.

⁸⁶ Liz Mery Tejada, *Una pedagogía en las diferencias: Recorrido desde-hacia una mirada en educación teatral* (Tesis de grado, Universidad de las Artes, 2020), 33.

cambiar el comportamiento, el pensamiento, la manera de sentir o de expresar lo que siento, la manera de hacer las cosas o de ser ante la vida. Todo esto supone un acto de represión, sobreponer mis necesidades y deseos a las del otro, anula la sensibilidad y su expresión.

La urgencia de transformar y de repensarnos las prácticas pedagógicas [...] responde a que la anulación de la subjetividad es constante; aún son espacios de enseñanza en el que se coloca al ser frente al otro, sobre el otro o por fuera del otro, ejerciendo mecanismos de poder violentos bajo el entendimiento del educador como poseedor del conocimiento. Lo que conlleva al sujeto a homogenizarse en relación al educador y repetir esas estructuras jerárquicas y dominantes que se vuelven parte de los procesos que constituyen al individuo, el cual no podrá establecer conexiones diferentes de las aprendidas o tomar una postura crítica frente a ellas o, simplemente ser reconocido como un *sujeto de acción*.⁸⁷

Como a todo ser humano, a la persona mayor, se lo debe considerar como un ser complejo y multidimensional, así los modelos de enseñanza también se vuelven de esta manera; «ser/estar como contenedor de múltiples materialidades, en el que los procesos de enseñanza sean interpelados por la posibilidad de transformarlos o expandirlos».⁸⁸ Así se estima a la educación de manera integral teniéndonos en cuenta como seres biopsicosociales, reconocimiento que existe múltiples dimensiones del ser que se entretajan y nos constituyen como individuos.

⁸⁷ Tejada, *Una pedagogía en las diferencias...*, 25.

⁸⁸ Tejada, *Una pedagogía en las diferencias...*, 43.

Beauvoir en su obra explica que para el estudio exhaustivo de la vejez es importante tomar en cuenta el principio de circularidad. Joaquín Benito Vallejo en su trabajo con adultos mayores coincide al considerar la unidad biopsicosocial, es decir, que toman en cuenta un individuo atraviesa distintos fenómenos simultáneos y recíprocos. Los tres aspectos fundamentales que conforman estos dos puntos de vista son: la vida psíquica, el fenómeno biológico, físico o material y el fenómeno cultural y social. Considerarlos por separados es «abstraerse del sujeto».⁸⁹ Estos tres fenómenos no pueden existir uno sin el otro. Se condicionan, se potencian o se perturban mutuamente:

Cada una de las partes, así como, las relaciones establecidas entre ellas, lo es en función de la totalidad. Aisladas, no son nada, pierden las cualidades que disfrutaban en su tejido común e incluso, dejan de tener entidad, dejan de vivir. Cada función necesita de la participación conjunta de las demás funciones para realizar su propia y específica función. Única función no tiene sentido en sí mismas sino en cuánto va dirigida a la totalidad.⁹⁰

Desde esta perspectiva de ser/hacer desde el complejo tejido que somos, es posible proponer metodologías que nos permitan desde el cuerpo organizarnos en nuestras múltiples dimensiones psicofísicas y socioafectivas. Si bien vimos que lo físico, lo material, el cuerpo es tan solo unos de los aspectos que nos define, también sabemos que no están aislados del entorno, de las relaciones, de los afectos, de las emociones, los sentimientos y pensamientos, sino que se construyen mutuamente y constituyen el ser y su identidad, si uno de los aspectos se beneficia, sistémicamente se beneficia el conjunto, si uno de los aspectos se deteriora el conjunto se deteriora.

⁸⁹ Beauvoir, *La Vejez*, 15.

⁹⁰ Vallejo. *Cuerpo, mente, comunicación...*, 21.

Prácticas corporales (expresiones de lo sensible)

Las prácticas corporales en la educación sensible son consideradas en cuanto se interesan por las sensibilidades diferentes, cuando sugieren el movimiento fuera de la repetición exacta de una técnica y cuando el cuerpo es afectado por esa experiencia. Según Gallo, «aprender tiene que ver con lo que puede el cuerpo»,⁹¹ es decir, es posible llevar al cuerpo a lugares a los que se cree no poder llegar, «acompaña el gesto de lo que se viene haciendo o lo que puede hacer el cuerpo en el mismo instante que hace un movimiento»,⁹² no imita, ni hace lo mismo.

En la educación sensible se le permite al cuerpo experimentar lo que está haciendo, se le da los medios (estímulos) para que la práctica le dé algo que sentir, algo que escuchar, algo que mirar. La educación sensible da la capacidad de movilizar y tocar, sentir y percibir, apreciar y contemplar a través de su expresión. En cuanto la práctica es actividad, la actividad movimiento está se convierte en expresión, las prácticas corporales son medios de decir del cuerpo, modos de expresar su sensibilidad.

Contemplar el movimiento y la expresión

Las prácticas corporales dentro de la educación sensible permiten el acto contemplativo se ven inmersos todos los sentidos, permitiendo percibir la realidad, escuchamos, observamos, tocamos, olemos, degustamos; sentimos el movimiento dentro, en nuestro organismo, y el movimiento fuera de él, en el entorno. El cuerpo se afecta, se mueve, se expande o se contrae, se produce unas experiencias que irrumpen en nuestra cotidianidad, nos toca y no nos deja iguales a como estábamos antes. «El valor de aprender reside en el

⁹¹ Gallo, «Expresiones de lo sensible...», 5.

⁹² Gallo, «Expresiones de lo sensible...», 5.

acontecer de una experiencia»⁹³, esa experiencia no pasa desapercibida por nuestro cuerpo/mente, se queda registrada en la memoria de distintas formas: en imágenes, en sonidos, en colores, en texturas que se traducen en sensaciones y en movimiento. «Lo sensible, como concepto estético, tiene que ver con aquello que (nos) pasa por el cuerpo, ese poder de afectar y ser afectado»⁹⁴.

En este sentido, el cuerpo ocupa una base fundamental para el desarrollo de las experiencias sensibles en la educación, en cuanto a lo intelectual deja de tener más relevancia que la corporalidad, nos apartamos de la disparidad entre lo cognitivo y lo sensible. Mas bien encontramos el espacio en donde se afianzan y se enriquecen mutuamente, «puesto que los aspectos físicos son inseparables de los psíquicos, de igual forma que no existe la forma sin el fondo»⁹⁵. Entonces cuando algo nos pasa o nos (con)mueve, esto ocurre en el cuerpo, pero también atraviesan los otros aspectos del individuo, en el alma (psique) y en las relaciones con el entorno y con el otro.

Sin embargo, hay dos cosas que tener en cuenta, la primera, no podemos controlar las expresiones de lo sensible, no controlamos si ocurre o no la experiencia, podemos propiciar las condiciones, pero no dependerá completamente de nosotros que ocurra el acontecimiento, a veces alguno de nosotros en relación no se encuentra en disposición, entonces lo que podemos hacer es prestar atención a lo que le pasa al cuerpo, si existe alguna tensión, alguna distracción, algún condicionamiento, miedo o inhibición y darle espacio para que se exprese. Lo segundo, se conecta con el punto anterior, en cuanto la educación sensible propicia el espacio para llevar a cabo prácticas que sean respetuosas con los cuerpos, nos encontramos

⁹³ Gallo, «Expresiones de lo sensible...», 5.

⁹⁴ Gallo, «Expresiones de lo sensible...», 3.

⁹⁵ Vallejo. *Cuerpo, mente, comunicación...*, 30.

en un estado perceptivo que nos puede permitir identificar prácticas violentas atravesadas, generadas por actividades, fuera de la educación sensible, que nos fueron proporcionadas en otra etapa de la vida.

«Vivir el propio cuerpo no es asegurarse su dominio o afirmar su potencia si no también es descubrir su servidumbre, reconocer su debilidad.»⁹⁶ cuando un cuerpo empieza a movilizarse nuevamente, varios nudos empiezan a desatarse, pensando en el adulto mayor, el movimiento y el tacto puede permitir que canales se abran, y las memorias empiecen a despertar, si tienen el espacio y un otro que propician la escucha, empiezan a contar. Aquí cabe la importancia de saber/poder contener, no se puede recibir este espacio apropiadamente si nos movemos a través de prácticas que sean perjudiciales para el individuo. Lo que se quiere decir es que es importante construir un espacio seguro para poder expresarse/moverse libremente.

En el espacio pueden aparecer huellas que dejan prácticas llevadas a cabo en otra época que hayan inhibido o reprimido a la persona, por ejemplo, desde la educación tradicional o el trabajo forzado o incluso la religión, fue prohibido expresar emociones, ser uno mismo, sentir placer, todas estas necesidades básicas del individuo, el cuerpo está condicionado al cumplimiento de tareas, a veces sin sentido no importa si lastiman nuestro cuerpo, a mostrarse “fuerte” pese la adversidad, a que las necesidades del cuerpo son banalidades terrenales.

No estaba, ni está permitido mostrarse vulnerable, a eso se refiere Bernard, el conocimiento de uno mismo trae a colación todas estas experiencias, para reconocer que no

⁹⁶ Marta Castañer Balcells, *Expresión corporal y danza* (España: Editorial INDE, 2002), 12.

se puede todo, y eso mismo potencia una experiencia, reconocer las debilidades; si aparece dolor, si aparece miedo, incomodidad o frustración, aparecen para hacernos conscientes de que están ahí en algún lugar de nosotros, y simplemente ya no las negamos sino que lo recibimos, lo abrazamos, es un como un acto de compasión hacia uno mismo, solo hacer falta buscar otras posibilidades para encontrarnos con eso de manera segura.

Por tal motivo, se propone desde la educación sensible, prácticas corporales que puedan contener al ser es sus múltiples procesos, que tomen en cuenta su sensibilidad, sus posibilidades, así como sus limitaciones. ««La forma como se enseña o se practica el movimiento actúa positiva o negativamente sobre el cuerpo, sobre la mente y sobre las relaciones»,⁹⁷ si se educa desde propuestas que no consideran la sensibilidad, si ponen por encima la idea de recreación como prácticas de dispersión y entretenimiento, o si se pide repetir un ejercicio secuencial y mecánico el «ser humano se convierte en una maquina insensible».

Cuando el movimiento libre y espontaneo está dirigido a la recreación, beneficia al individuo en cuanto se lo ejecute desde una actitud perceptiva y de asombro, cuando se la dirige hacia la curiosidad y atención del medio en la que la realiza, de las personas con las que estás, de sí mismo y sus sensaciones, son actividades que requieren de atención y concentración. A continuación, veremos algunas prácticas que involucran el cuerpo desde la Pedagogía Teatral y el Contact improvisación, sus metodologías podrían entrar en el marco de la educación sensible como expresiones de lo sensible y estas podrían propiciar un

⁹⁷ Vallejo. *Cuerpo, mente, comunicación...*, 31.

ambiente de juego y aprendizaje significativo así podrían ser utilizadas para acercarse no solo a adultos mayores, sino a también a niños, adolescentes, o adultos.

Desde la pedagogía teatral

Las artes escénicas y la pedagogía teatral, en sus diferentes formas de presentarse ya sea teatro, danza o performance; O en sus distintas maneras de hacerse (metodologías). Encontramos en ellas experiencias sensibles que llegan a aprehenderse en nuestra materia sensitiva (cuerpo/territorio/habitar). Y se extienden más allá de un escenario, de una sala o de un aula, llegan a tocar la vida. Arístides Vargas, profesor, actor y director, se pregunta aquello que se hace inevitable cuando hemos sido alcanzados, atravesados, afectados por otro ser: «¿Cuánto del escenario hay en la vida? ¿Y cuánto de la vida hay en el escenario? Puesto que se componen de la misma materia y se alimenta de los mismos asombros»⁹⁸ El espacio pedagógico-teatral cuando es habitado se convierte en un lugar en donde el silencio nos permite mirarnos, escucharnos y sentirnos mientras nos movemos, auto observarnos en relación al espacio, a los objetos y a los sentirse de los otros. Y en esas relaciones que se tejen poder observar la vida misma, desde lo microscópico, como en un laboratorio donde observamos las muestras más pequeñas de los organismos para así entender a toda una especie.

William Layton, actor, profesor y director teatral, habla de la Técnica de Improvisación «como la capacidad de vivir real y sinceramente situaciones imaginarias»⁹⁹. Pero, incluso en situaciones reales existe la dificultad de vivenciar e involucrarnos en lo que estamos experimentando. Mucho de esto ocurre en la educación tradicional, pues la mayoría

⁹⁸ Arístides Vargas, "Evolución formal en el teatro latinoamericano", *Primer acto: Cuadernos de investigación teatral*, n.º 275 (1998): 51.

⁹⁹ William Layton, *¿Por qué? Trampolín del actor* (Madrid: Editorial Fundamentos, 1990), 15.

de las veces durante el hecho educativo no se dan o no se dieron las condiciones para poder estar atentos, sensitivos y receptivos, dando lugar a lo opuesto, a cuerpos desquebrajados, perdidos, deshabitados. En este aspecto, la pedagogía teatral puede aportar a la educación herramientas que nos permitan abrirnos a la experiencia de la vida misma, estimular los sentidos para amplificar la percepción de las sensaciones en nuestro cuerpo, abrir canales que nos permitan conectar con lo que nos rodea.

Nuestra técnica es para el actor un instrumento precioso para liberarle de inhibiciones y hábitos destructivos que bloqueen o puedan bloquear la libre salida de su talento y ayudarle a dar vida, y un comportamiento orgánico, a un personaje.¹⁰⁰

El entrenamiento de Layton, así como el de otros maestros, está dirigido a desbloquear los canales de autoexpresión del actor. Por ejemplo, Michael Chejov, piensa su entrenamiento desde la unidad psicofísica, entonces tiene en consideración al individuo con sus múltiples capas, Graham Dixon numera estas capas que conforman nuestros procesos psicofísicos y las describe de la siguiente manera:

1. *Vida física*: cuerpo físico, cuerpo vivo. Mi cuerpo físico es distinto al de un objeto, es distinto porque está vivo, la vida no es solo cuerpo la vida es vida, por tal motivo este primer aspecto se debe conectar con el segundo.
2. *Vida psíquica*: vida interna, el alma, la psique. En la vida interna tengo, pensamientos, sentimientos, emociones, recuerdos y deseos, si mi cuerpo físico no estuviera presente no sería posible saber que sucede en este aspecto, cuando

¹⁰⁰ Layton, *¿Por qué? Trampolín del actor*, 12.

estos dos aspectos están conectados cualquier sentimiento o pensamiento se expresa a través del cuerpo.

3. *El mundo*: lo otro fuera de nosotros, objetos, personas, la naturaleza, el cosmos, todo lo que está fuera. Este vive igual que la vida psíquica, también tiene un alma, el alma del mundo que le pertenece a todos.

4. *El Yo*: la individualidad única.

5. *La inspiración*: el actor real viviendo dentro de ti, el yo creador elevado, el yo que nos guía por el camino correcto de la creación.¹⁰¹

En resumen, el entrenamiento del actor se lo hace desde el cuerpo físico, para que se flexibilice y sea como una membrana que permita expresar todo lo que tenemos en nuestra vida psíquica y también nos abre a la expresión del mundo, así el actor puede reconocer y tener muy claro de donde viene el impulso, puede venir del mundo externo, o puede venir del mundo interno, o del mismo cuerpo. Para eso necesita mover su cuerpo físico no como en un trabajo deportivo o dancístico, es un entrenamiento que permite trabajar los 5 puntos anteriormente mencionados. Como actores hay que crear un personaje, hay que crear una individualidad única que no es uno mismo, es otro, la vida psíquica y física se rinden a este otro individuo, cuando eso ocurra es importante preguntarse las diferencias que hay entre el personaje y yo. Finalmente será la inspiración la que nos llevará por el camino correcto para la expresión de nuestra creatividad.

Todo este camino que sigue el actor lo hace para vivir desde su organicidad a un otro (personaje), sin embargo, el teatro ha tomado varias corrientes alternativas, y hacer todo este

¹⁰¹ RESAD, «Graham Dixon: Técnica Chéjov», video en YouTube, 1:48:14, acceso el 14 de diciembre de 2011, <https://www.youtube.com/watch?v=rukblsQasS8>.

trabajo no implica necesariamente llegar a crear un personaje. Por ejemplo, el entrenamiento actoral lo podemos hacer para vivirnos a nosotros mismos desde lo orgánico, puede ser una herramienta que nos facilita (re)descubrirnos en nuestros procesos individuales, hacemos conscientes aspectos de nuestra vida que tenemos inconscientes. Estos aspectos se entretajan, existen en conjunto se potencian los unos a los otros y hacen posible nuestra expresión y creatividad, con ello incluso nuestro bienestar.

El teatro [...] favorece la adquisición de destrezas como la comunicación gestual, la comunicación verbal, la escucha activa y la participación actual, además de otras evidentes como salir de uno mismo y reconocer y empatizar con el otro.¹⁰²

El alcance que tienen las distintas metodologías teatrales llega hasta lo profundamente íntimo y personal, este proceso lo puede llevar a través de diversas prácticas corporales. Lo importante es que estas abarquen todos los ámbitos del ser, es decir la vida del cuerpo, la de la mente, la relación con el mundo externo, la construcción del Yo y de la inspiración, o como lo hemos vistos antes, nuestros aspectos psicofísicos y socioafectivos, el ser como una unidad biopsicosocial.

Este último recurso descrito sobre el trabajo de Chejov solo ha sido una parte de su amplia investigación, y solo una de las tantas perspectivas de las metodologías teatrales, existen distintos maestros como: Jaques Lecoq, Kostantín Stanislavski, Peter Brook, Yoshi Oida, Eugenio Barba, Vsévolod Meyerhold, Jerzy Grotowski entre otros, todos han

¹⁰² Universidad Internacional de la Rioja, «Tema 8: Educación teatral y transformación social», en *Pedagogía Teatral* (Material inédito, Maestría Estudios avanzados de Teatro, 2019),6.

desarrollado sus propios y distintos métodos, pero, todos siguen pensando al ser humano en su complejidad y se dirigen a él para proporcionarles herramientas para su trabajo artístico.

Las prácticas corporales que se hacen desde las artes escénicas deben permitir flexibilizar esta membrana de la que habla Chejov y concebir al sujeto en su complejidad. A continuación, veremos brevemente el recurso juego utilizado también en las técnicas teatrales y en la pedagogía teatral, esta puede ser tomada como experiencias sensibles en cuanto el devenir niños nos permite crear nuevas posibilidades de existir.

El niño se cansa de jugar, tira el juguete, lo recoge y vuelve a jugar, ese impulso del niño y el deseo son propios del artista. Es un pensamiento creativo y por ende sensitivo. Una forma de experimentar un pensamiento- artista es generar nuevas maneras estéticas y éticas de vivir inventar posibilidades debilidades modos de existencia ¹⁰³

- *Juego*

En su dimensión estética y su valor en la educación sensible, el juego es una posibilidad para transformar el mundo (interno y externo), es un recurso innato del ser humano que incentiva la creatividad, la expresividad y la libertad, algo que para los niños sigue siendo natural y espontáneo, cuando los niños están en su desarrollo el juego es un medio para aprender de su entorno, lo hacen desde la inocencia y la curiosidad, sin las pretensiones que un adulto podría tener, el niño juega en serio, con una seriedad lúdica que consiste en que «los que participan se entregan a él»¹⁰⁴ como si su realidad dependiera de ello. Hay un sentido de verdad en todo lo que hacen, todo lo que son, en todo lo que inventan, crean y transforman.

¹⁰³ Gallo, «Expresiones de lo sensible...», 12.

¹⁰⁴ Gallo, «Expresiones de lo sensible...»,12.

«Al margen del por qué, el niño crea sus propios personajes, que constituyen su mundo; pareciera que tiene un poder ilimitado de fantasía para crear».¹⁰⁵

Jugar es algo que se aprende y se sabe hacer, en el teatro, la disposición al juego es una habilidad que se entrena jugando, porque para crear un mundo y crear otro sujeto distinto a mí es necesario creer en ello. «Existe una semejanza entre el niño y el artista que juega en ambos hay un deseo de crear»,¹⁰⁶ a veces existen inhibiciones que imposibilitan la espontaneidad en la creación, como querer hacerlo bien o permanecer en una actitud competitiva, por ello a través de las actividades lúdicas se busca desbloquear canales para la libre expresión.

A través del juego, se elimina todo lo que frena la motivación: el miedo al juicio ajeno, el qué dirán, la autocensura. En el juego no nos jugamos nada. Somos más intrépidos, estamos más despreocupados, somos más libres, estamos en un estado más idóneo para la creatividad, para la exploración, para la aventura, porque perdamos o ganemos es un juego.¹⁰⁷

Pensado que estas inhibiciones a las que nos referimos pueden ser físicas o psíquicas, el juego nos puede permitir que se vayan desvaneciendo poco a poco o a veces ocurre en una sola experiencia. Cuando jugamos, nuestra cotidianidad se ve desestabilizada por una fuerza que nos saca de movimientos que pudieron volverse mecánicos con el paso del tiempo, los músculos se relajan, los sentidos se agudizan, la voz y la mirada se abren, la materia viva se

¹⁰⁵ Gallo, «Expresiones de lo sensible...», 12.

¹⁰⁶ Gallo, «Expresiones de lo sensible...», 12.

¹⁰⁷ Universidad Internacional de la Rioja, «Tema 1: Introducción a la Pedagogía Teatral», en *Pedagogía Teatral*. (Material inédito, Maestría Estudios avanzados de Teatro, 2019),10.

expande. Sin embargo, nuestra sociedad nos obliga a reprimir nuestros impulsos, jugar no tiene valor, es una pérdida de tiempo. no sirve para nada.

- *Imaginación*

El recurso imaginativo se da en cuanto al juego, cuando el niño/artista está creando, el sentido de verdad le permite vivir real y sinceramente lo que está pasando, con el empleo del *sí* como detonante de situaciones imaginarias. «El teatro parte de la realidad, pero no es la realidad»¹⁰⁸ lo que quiere decir que los estímulos para crear estas situaciones pueden venir de la realidad, de una que provenga del mundo que existen dentro de nosotros (de pensamientos, recuerdos, emociones) o que estén fuera (sonidos, imágenes, personas). Esto de alguna manera exige que el juego se lo haga como una vivencia que ocurre aquí y ahora un acontecimiento único que está ocurriendo en el presente y que puede desvanecerse.

- *Atención y concentración*

Para traer a la consciencia el tejido de nuestros procesos internos en relación a los externos, durante cualquier actividad, es vital desarrollar nuestra capacidad de estar presentes. El juego, por ejemplo, la actividad lúdica o recreativa más allá de tener un carácter distractor es el de su seriedad, el de vivir de forma real y sincera lo que estamos jugando, aprender a jugar requiere aprender a vivir lo que está pasando en este momento, por ello la atención interna y externa se trabajan en el teatro, para fijar nuestra percepción en lo que está pasando fuera de nosotros y dentro. «Un actor en escena vive dentro y fuera de sí mismo»¹⁰⁹. Así mismo podemos vivir en el juego, y en la vida misma, atentos.

¹⁰⁸ Layton, *¿Por qué? Trampolín del actor*, 16.

¹⁰⁹ Konstantín Stanislavski, *Preparación del actor*, trad. Ricardo Benedetti (Buenos Aires: Editorial Psique, 1954), 93.

La concentración «consiste en desarrollar la capacidad de permanecer atento, realizando una tarea sin interrupciones en un tiempo determinado.»¹¹⁰ Esta requiere la relajación del cuerpo y la mente, pero no el adormecimiento, requiere un estado activo y de alerta, pero sin tensión. En el medio en el que nos desarrollamos suele haber una sobreestimulación de los sentidos provocando que se abotarguen, están pasando demasiadas cosas al mismo tiempo, nos dispersamos en querer abarcar todo a nuestro alrededor, por eso la concentración exige, por así decirlo, una selección de estímulos, en el movimiento libre y espontáneo nuestra atención se dirige hacia allá y nos concentramos en ello, al principio se necesita de una guía para llevarnos hacia estados de atención, concentración y percepción profundos, el juego facilita este camino. A través del juego se propicia la atención y concentración, se requiere de estas, al mismo tiempo que permite entrenarlas.

El recurso juego nos permite concebir la actividad exploratoria como una posibilidad de crear y transformar, esta práctica corporal, esta forma de moverse y expresarse se encamina hacia un fin creativo, pero, aunque no tenga ese propósito, hacerlo solo por el placer de moverse como lo hacen los niños, le da la posibilidad al cuerpo de expandirse y flexibilizarse, la membrana, la materia viva se abre para recibir al mundo y aprender de él. «El movimiento es/será el utensilio mediante el cual se explora el medio, a través del cual se aprende el dominio y el conocimiento del espacio exterior y del propio cuerpo.»

Jugar es un recurso propio del ser humano, que utiliza para su desarrollo, considerarlo como un medio para conocerse a sí mismo, para (re)inventarse, para (re)definirse, concebirlo como una práctica que nos permite desde la pedagogía teatral alcanzar dimensiones de la

¹¹⁰ Vallejo. *Cuerpo, mente, comunicación* 50.

educación y de la vida, nos puede dar la posibilidad de explorar en otras prácticas nuevas formas en donde el individuo pueda reconocerse en su amplitud, desde el juego, la imaginación, desde el movimiento y prácticas exploradoras, placenteras, buscando la manera de poder expresarse en sus posibilidades y limitaciones, dejando que el cuerpo encuentre los medios para completar sus impulsos y satisfacer sus deseos y necesidades.

Contact Improvisación (CI)

- *Principios y fundamentos*

Si pensamos en prácticas corporales que nos permitan recuperar nuestros recursos: movimiento y tacto, juego e imaginación, podemos considerar la Danza Contact Improvisación como un medio para hacerlo. Antes pongamos en contexto rápidamente sus orígenes y su desarrollo para saber cómo podemos utilizarla y apropiarnos de ella.

Los años '70 es la época en donde varios procesos contraculturales se efectúan y así surge la Danza de Contacto Improvisación. Su precursor es Steve Paxton decide llevar a cabo una investigación conjunto a un grupo de estudiantes para experimentar el movimiento a base de ideas influenciadas por la danza moderna. Sus estudios se basaron sobre todo en las fuerzas físicas como el peso, la gravedad y la inercia en relación al movimiento dancístico. También fue influenciada directamente por la acrobacia, el aikido y las *prácticas somáticas*, lo cual con el tiempo le dio al CI ciertas cualidades que lo definen y caracterizan.

Para abordar esta práctica por lo general se parte desde «destrezas básicas como cultivar un estado de consciencia del peso y el tacto, aprender a estar desorientado y el movimiento fluido en interacción con otra persona».¹¹¹ Podría considerarse como una especie

¹¹¹ María Francisca Morand. *Proposición de un programa para desarrollar la creatividad basado en técnica de improvisación de contacto*, (Tesis de grado, Universidad de Chile 1993), 43.

de meditación en movimiento en donde la atención está fija en la percepción de las sensaciones internas, de esta manera sensibilizar los sentidos y abrir canales para la recepción de estímulos externos producidos por el espacio, los objetos y las personas que lo habitan.

Así entonces, con el fin de desafiar los esquemas establecidos por la danza clásica, el CI se aleja de una ejecución absolutista del movimiento y perfeccionista de la técnica, se fija sobre todo a la vivencia interna, en la sensación que provoca el movimiento y el tacto, en el fondo y no en la forma, «aceptando el hecho de que cualquier movimiento es material para danzar y cualquier persona puede bailar este material»¹¹².

Para facilitar el estudio de la técnica Cinthya Novak establece ciertos puntos importantes y característicos de la técnica del CI, a continuación, se citan algunos de ellos:

La generación del movimiento a través de los cambios de puntos de contacto entre el cuerpo, la sensación a través de la *piel*, experimentación del movimiento desde el interior, el bailarín es solo una persona, dejar que la danza ocurra.¹¹³

- La generación del movimiento a través de los cambios de puntos de contacto entre el cuerpo: cuando dos cuerpos se tocan provocan puntos en donde se apoyan el uno en el otro, piel con piel, pueden ser dos personas que se comunican a partir de este estímulo, en una conversación en donde continuamente van cambiando de soporte, pero mantienen los cuerpos conectados. También podría realizarse esto mismo con el piso o con un objeto, el movimiento se produce en el cambio de los puntos de apoyo.
- La sensación a través de la *piel*: al proporcionarle peso a la piel, es posible distinguir la existencia de esta capa que nos recubre y nos sostiene, en esta danza nos movemos

¹¹² Morand. *Proposición de un programa para desarrollar la creatividad...*, 22.

¹¹³ Morand. *Proposición de un programa para desarrollar la creatividad...*, 33-37.

en este espacio, proporcionándole un estímulo en el que es posible apreciar su consistencia, su espesor, este es el límite entre el adentro y el afuera, al prestar atención al movimiento que se produce en aquí, podemos fijarnos en la existencia de mi adentro y del afuera.

- Experimentación del movimiento desde el interior: el foco hacia las sensaciones internas que nos produce el movimiento, la relación con el otro y el espacio. La percepción de los movimientos de nuestro esqueleto, de los huesos, de los músculos, de los órganos.
- El bailarín es solo una persona: sin pretensiones, se danza desde la sensación y no desde la imitación de una técnica.
- Dejar que la danza ocurra: la escucha de hacia dónde nos dirige el movimiento, hacia donde me empuja la sensación, dejando que las fuerzas de la gravedad nos lleven, sin el propósito de querer controlar desde la mente hacia dónde voy.

Varias de estas características le dan valor a las fuerzas que se producen a partir de la exploración del movimiento y la sensación, sobre todo aparece la importancia de apreciar el fondo, sobre la forma, es decir «priorizando la atención a las sensaciones internas antes que al diseño de formas visibles de danza»¹¹⁴. Esta manera de moverse no es ajena a la diferencia de los cuerpos,

podría decirse que tiene un carácter “inclusivo”, pues la danza de contacto también se define por su accesibilidad, «la aceptación con el cuerpo de cada persona y sus

¹¹⁴ María Paz Brozas Polo, «Pedagogía del cuerpo sensible: tacto y visión en la danza de Contact improvisación» *Movimiento* 23, no. 3 (2017), 1040.

posibilidades», además la posibilidad de vivir el propio cuerpo de habitarlo, sentir su existencia y la existencia de nuestro ser en este mundo material.

- *Contact Improvisación como una experiencia somática*

La exploración de la *educación somática* dentro del Contact Improvisación ha permitido enriquecer la técnica en lo que respecta la experiencia interna de movimiento. Algunas técnicas en las que se ha profundizado en para su desarrollo han sido Feldenkrais, Body Mind Centring, Técnica Alexander, entre otras. Somática proviene de la palabra griega «*soma*» que significa cuerpo vivo, por lo que, al no tratarse de un cuerpo inerte, se considera un cuerpo activo sintiente, que vive la experiencia desde adentro.

Soma designa cualquier organismo vivo con capacidad, en algún grado, de ser consciente del entorno (sensorium), y de actuar intencionalmente en él (motorium). La relación recíproca entre movimiento y sensación es el centro del proceso somático.¹¹⁵

Por consiguiente, la cualidad cinestésica, es decir de la percepción o sensación del movimiento, es esencial en la educación somática para el desarrollo de la capacidad de ser consciente de sí mismo internamente. Desde esta perspectiva la danza de contacto nos permite vivir el cuerpo a través de la percepción de las sensaciones producidas por nuestros sentidos, por el movimiento, el peso y el tacto. En estos procesos la atención y la concentración son requisitos indispensables para «poder captar las sensaciones corporales, para poder conectar consigo mismo, realizar un trabajo profundo»,¹¹⁶ esta actitud es parecida

¹¹⁵ Julia Castro Carvajal y Marta Uribe Rodríguez, «La educación somática: Un medio para desarrollar el potencial humano», *Educación Física y Deporte* 20 (1), (1998): 32, <https://revistas.udea.edu.co/index.php/educacionfisicaydeporte/article/view/3388>.

¹¹⁶Vallejo. *Cuerpo, mente, comunicación...*, 52.

al acto contemplativo en donde todos nuestros sentidos están dispuestos a la experiencia, es una escucha abierta a la percepción del adentro y del afuera.

Como vemos la danza de contacto tiene este enfoque que hace posible la observación, de incluso los movimientos más mínimos del cuerpo, que pueden ser vistos como micro danzas que se pueden producir voluntaria o involuntariamente, a esto Steve Paxton lo llamó *Pequeña Danza*, esta se parte de «observar los micro movimientos que se producen internamente al sostenerte de pie»¹¹⁷, de esta manera entendemos que todo el tiempo estamos en movimiento, vivimos en una danza continua, lo esencial es darse cuenta que está sucediendo.

En una «entrevista que le hacen a Glenna Bastón, instructora de la Técnica Alexander le preguntan: ¿Qué es lo que hace que una experiencia de movimiento sea somática?»¹¹⁸

A lo que ella responde

- El uso de la retroalimentación sensorial
- La calma y la atención que se presta
- El aprendizaje a través de la experiencia interna en vez de la imitación
- La aplicación del ritmo de “hacer y descansar”
- La exploración del movimiento en vez de la acción de completar ejercicios

A lo que respecta la técnica del Contact Improvisación, esta cumple con todos estos *requisitos*, por así decirlo, por lo que fácilmente podría ser considerada como una experiencia de la somática. Es posible dentro de la experiencia de movimiento proporcionada por el CI;

¹¹⁷ Steve Paxton, «La pequeña danza, el soporte», ContactImprovisación.blog, trad. Mario Blanco, artículo original en Revista Contact Quarterly (2017): <https://escontactimprovisation.wordpress.com/2017/01/26/la-pequenadanza-el-soporte/>

¹¹⁸ Rosana Barragán Olarte, *EL ETERNO APRENDIZAJE DEL SOMA: Análisis de la educación somática y la comunicación del movimiento en la danza*, ed. Diana Rangel Juárez, trad. Silvia Mamana (Buenos Aires: Centro de Investigación y Estudio de Técnicas y Lenguajes Corporales, 2001), 4.

recibir información de nuestras sensaciones y tener una respuesta ante estas; fijar nuestra atención en un estado de calma para hacer conscientes nuestra experiencia cinestésica; cuando se proporciona la técnica se respeta la diferencia de los cuerpos, no consiste en imitar las formas sino en reconocer lo que pueden los cuerpos y dejar que las sensaciones guíen el movimiento.

Si bien en un principio se dan pautas para realizar los ejercicios, en la improvisación es posible la exploración de diferentes maneras de realizar el movimiento, existe una expresión en el CI, el “momentum,” que se basa en enfatizar nuestra experiencia en el flujo del movimiento sin saber exactamente donde este nos llevará, pueden ocurrir momentos inesperados en los que nos preguntamos ¿Cómo he llegado aquí? Y siempre se recomiendan los momentos de calma y pausa después de haber pasado por un flujo de movimiento continuo, ese descanso permite dar cuenta de cómo queda el cuerpo, de las sensaciones que quedan y las que aparecen.

Valor expresivo y comunicativo de la piel (adentro y afuera)

El valor que tiene la exploración de la *piel* en la práctica del Contact improvisación parte de la necesidad de mantener la comunicación a través del movimiento, sin depender del recurso visual o de la palabra como medios predominantes. «Nosotros nos basamos en el solo contacto de dermis con dermis y movilizarnos tratando de entender esta sola limitada área».¹¹⁹ El CI permite el encuentro entre las personas que realizan esta danza, en donde es posible observar mi movimiento, el del otro y el de una tercera danza que se produce en el contacto. La *piel* se convierte en un *espacio* de carácter expresivo y comunicativo, se pueden

¹¹⁹ Marie Bardet. *Pensar con mover: un encuentro entre danza y filosofía*, (Buenos Aires 2012), 187.

contar experiencias más allá de las palabras; se comparte movimiento, historias, memorias, sensaciones. Este intercambio de experiencias, el espacio que sea crea, la capacidad escucha y la actitud de comunicar, compartir, observar y reaccionar es precisa en los procesos *didácticos y pedagógicos*.

Suquet [...] define el CI como una forma de diálogo ponderal que coloca el sentido del tacto en el centro de la danza y lo considera uno de los estilos de danza que ha reinventado de manera más profunda la esfera perceptiva.¹²⁰

El los largos o efímeros momentos en los que compartimos la danza desde un punto de contacto y nos movemos juntos, se construye una relación enriquecida por todas las posibilidades que pueden producirse al encontrarnos, incluso al momento en que nos separamos algo se queda vibrando en el cuerpo, una sensación, una emoción, un pensamiento. A través de la danza de contacto es posible observarse, aunque pueden surgir inconvenientes, barreras que no nos permitan percibir, por ejemplo, tabúes o inhibiciones relacionadas a tocar, poco a poco pueden ir cayendo, sin embargo, mientras estén es importante hacerles caso.

Desde mi propia práctica recuerdo en mis inicios, huir del contacto piel a piel, al principio me dejaba llevar por las sensaciones placenteras producidas por el tacto, de repente de una sesión para otra, deje de tocar, simplemente me asuste, tenía miedo, en medio del juego salía corriendo por el espacio como si estuviera escapando de todos.

Tengo miedo, como una niña asustada las tensiones me consumen, trato de escapar de ellas, me detienen, me paralizan, me vuelven pesada, no puedo caer, o volar o fluir. Me pesan, en serio siento el peso de ellas, corro escapo de ellas

¹²⁰ Marie Bardet. *Pensar con mover: un encuentro entre danza y filosofía*, (Buenos Aires 2012), 187.

en el movimiento, no puedo callarlas. El contacto con el otro me asusta, tengo miedo. Sigo asustada caigo, levanto, cargo, es suficiente y me detengo¹²¹

Veo en el CI la posibilidad de despertar cúmulos de sensaciones guardadas en la piel, en los músculos, hasta que llegan a los huesos. Como si toda esta estructura fuera un baúl de recuerdos, y las sensaciones producidas por el tacto y el movimiento, una llave, que a veces se nos olvida donde la dejamos. Entonces, con esta podemos abrir y descubrir grandes misterios, a veces nos van hacer llorar, otras reír, talvez gritar o salir corriendo, lo que el tacto profundo nos permite es ir deshilvanando todos esos hilos enredados que no nos permiten relacionarnos con nuestro a dentro, ni tampoco con el afuera, con el medio o con el otro, no nos permiten escuchar los impulsos, ni tampoco completarlos, disminuyen nuestra capacidad de autoexpresión y acción.

Tenemos dos puntos importantes aquí, el *tacto profundo* y la capacidad auto expresiva. Cuando se habla de este tipo de tacto, no se trata específicamente de llegar profundo por medio de presiones constantes e intensas, sigue siendo una posibilidad, pero hay otras. Como una suave caricia, eso puede ser suficiente para llegar lugares recónditos, Brozas, se refiere a este como una manera de escuchar y tocar, «significan esperar, seguir, ceder y atestiguar; la propuesta resalta el compromiso activo de escuchar a través del tacto, así como su particular importancia durante el proceso de liderazgo del movimiento»¹²², pongamos un ejemplo:

Llevar y ser llevado, es un ejercicio que se realiza en dúos, aquí ponemos en acción la escucha a través del peso y el tacto. Cuando nos encontramos en esta danza, al inicio se propone una pauta clara del rol de cada uno de los bailarines: el que lleva y el que se deja

¹²¹ Fragmento de la bitácora personal y experiencial de mi práctica de CI (jueves 4 de enero de 2018)

¹²²Brozas Polo, «Pedagogía del cuerpo sensible ...», 1043.

llevar; estos roles se van alternado, cambiando de posición, mientras se avanza, se va perdiendo esa línea clara, es decir que en un punto ya no sabemos quién está llevando la danza. En este punto aparece un nuevo cuerpo, el cuerpo de una tercera danza, esta es el producto de dos fuerzas que se tocaron y decidieron convenir en el mismo sitio. Todo lo que se produjo es resultado de la escucha, porque ninguno impuso nada, solo se permitió fluir, en esta danza hay una sensación de conexión, con uno mismo, con el otro y con el espacio. Al inicio, hasta desarrollar nuestro tacto/escucha, imponer va ser lo más común, desde mi experiencia, ese movimiento impuesto, creo poder decir, se siente como: si te hubieras quedado vacía, más bien perdida, desconectada, como si hubiera desaparecido todo alrededor, incluso el otro y uno mismo.

Esto se lo puede vivir como una sensación de estar dissociado de la realidad, con si algo se hubiera desconectado, como si las antenas de mi percepción se hubieran roto, y perdí contacto con el aquí y el ahora, con el presente:

Lo que tenemos en común como personas es el cuerpo. La educación y las ideas pueden ser diferentes, pero somos iguales en el funcionamiento corporal. Si respetamos nuestros cuerpos, respetaremos los de los demás. Si sentimos lo que funciona en nuestro cuerpo, sentiremos lo que, funciona en el cuerpo del ser humano que tenemos cerca.; Si estamos en contacto con los deseos y las necesidades de nuestro cuerpo, sabremos las necesidades y deseos de los otros. Por el contrario, si estamos desconectados de nuestro cuerpo, estamos desconectados de la vida.¹²³

¹²³ Alexander Lowen, *La depresión y el cuerpo...*, 252.

Entonces es en la búsqueda de ese equilibrio donde podemos encontrar ese lugar de conexión con el mundo externo y el interno también, entre llevar y ser llevado, escuchar y ser escuchado, mover y ser movido, tocar y ser tocado, dar y recibir. En todo esto existe un *tacto reciproco*¹²⁴, a lo que Brozas precisa: «cuando estamos tocando a alguien, al mismo tiempo, y necesariamente, estamos siendo tocados por ese alguien».¹²⁵ Todo esto relacionado con la sinergia entre movimiento y tacto, puede ser conectado con la educación y con procesos de acompañamiento, en lo que respecta el equilibrio y la escucha., cuando estamos a disposición de otro ser, es importante permitir que el proceso sea llevado por las dos individuos en relación, es decir el educador y el educando, para así co-crear un espacio en los que podamos sentirnos seguros de movernos y de expresarnos.

El CI [...]participa de lo que Desprès denomina una “pedagogía de la emergencia” en la que el profesor quiere dejar de ser modelo para convertirse en inductor de marcos, estructuras y juegos; para ello, el cuerpo aprende la experimentación autónoma con el entorno y con los otros cuerpos a través de los sentidos¹²⁶

¿Qué me está diciendo el otro cuerpo? ¿Qué no me está diciendo? No hace falta responder estas preguntas, solo permitir que estas despierten la escucha, induzcan un estado de atención necesario para conectar con el otro y propiciar el disfrute del cuerpo. Disfrutar nuestras sensaciones, socialmente no es aceptable, menos en un espacio educativo, es un reto a tomar que implica: «acompañar con atención el movimiento de los otros cuerpos y cuidar al otro durante la danza.»¹²⁷

¹²⁴ Brozas Polo, «Pedagogía del cuerpo sensible ...», 1044.

¹²⁵ Brozas Polo, «Pedagogía del cuerpo sensible ...», 1044.

¹²⁶ Brozas Polo, «Pedagogía del cuerpo sensible ...», 1041.

¹²⁷ Brozas Polo, «Pedagogía del cuerpo sensible ...», 1044.

Hace un rato que no hablamos de la vejez, pareciera que se ha perdido la perspectiva, no obstante, esta exploración se hace con la esperanza de poder conectar la educación sensible con algunas prácticas corporales para concebir una (nueva) forma de aproximarse a los adultos mayores, en respeto de sus individualidades, dejando que las prácticas corporales se conviertan en un medio, mas no en el fin. Un medio para pensar la posibilidad de irnos construyendo o reconstruyendo un poco cada vez, generar sensaciones de bienestar en lo que se produce el encuentro y en la huella que deja. Dejar una semilla para hacer pensar(me) nuevas formas para hacer acercamientos en la pedagogía y en el arte, reconocer que nuestro futuro es el mismo y que hay diversas formas de vivirlo, que tenemos el *chance* de decidir cómo queremos que sea, no es una profecía que hay cumplir.

Con esto, empiezo a tejar lo que viene ahora, que es la vivencia de la experiencia de acompañar a través de todas las herramientas expuestas, confiando en hacer uso de todas ella y que aporten al desarrollo de la propuesta.

CAPÍTULO 3: LABORATORIO CARENCIAS DE PIEL

La ternura de tocar, primer encuentro.

Entre octubre y diciembre del 2020, se llevó a cabo este primer acercamiento, a modo de sesiones una vez a la semana durante cuatro semanas, cada encuentro duraba aproximadamente una hora y se desarrollaban en casa de mis tres abuelas. Después de un largo tiempo me reencontraba con tres mujeres, que fueron fundamentales en mi crianza, mi relación con ellas había sido muy cercana, en la mayoría de mis recuerdos ellas estaban presentes. Antes de empezar con el laboratorio, consideraba que el paso del tiempo había cambiado nuestras relaciones, con los años yo me había alejado por diferentes circunstancias y al pensar en el acercamiento que realizaría me daba cuenta de la incomodidad que me generaba pensar en la vejez, el miedo que tenía de acercarme a sus cuerpos porque me parecían extraños, frágiles, diferentes. No sabía cómo podría tratarlos.

Ya había realizado lecturas que me permitían pensar de donde podía provenir ese miedo. Sin embargo, no sería hasta llegar a la práctica en donde me confrontaría con la realidad de cada una de mis abuelas y conmigo misma. Para comenzar, primero quise identificar a través del masaje como estaban sus cuerpos, el dolor corporal era un factor común, entonces podía pensar que desde su vejez percibían su cuerpo a través del dolor, provocando la negación de este, aunque realmente era yo quien percibía sus cuerpos desde

ese lugar y los negaba, establecía la relación vejez-enfermedad y se veía reflejado al momento de compartir la práctica, con inseguridad. En las reflexiones de la primera semana de esta primera etapa, puedo darme cuenta de ello:

Yo misma tengo miedo de tocar, tengo miedo de poner peso y lastimar. Me parecen cuerpos frágiles y extraños ¿Que experiencia habrá en esas caderas? ¿Qué dolor emocional se guardará en sus rodillas? ¿Qué recuerdos estarán en esa espalda tensa? Percibo la fragilidad y la vulnerabilidad como impotencia, imposibilidad, no poder, talvez es todo lo contrario... ¹²⁸

El dolor no tiene relación directa con los procesos de envejecimiento, realmente es algo que puede presentarse a una persona de cualquier edad, así pude experimentarlo luego, pero ya llegaremos a eso. Tomé algunos ejercicios básicos del Contact improvisación, los que pensaba que podía realizar con ellas: relación con el piso, consciencia de la respiración y el peso, llevar y ser llevado, estimulación de los sentidos, Contact con objetos, Contact con las manos, entre otros. Como acompañante, puedo decir que al principio iba desde la posición de un encuentro impositivo, hacer algo para cumplirlo, completar las actividades y si no ocurría, me frustraba. Pretendía hacerlo de la forma correcta, pese a ser consciente de que el desarrollo de los ejercicios estaba teniendo su impacto, me estaba acercando a ellas, conociéndolas nuevamente, escuchándolas, nos acompañábamos mutuamente.

Estoy sentada en piedra blanca, el sol se refleja y quema. Estoy sentada en un lugar que tendrá miles de años de existencia, con caminos y piedras, grietas y laderas [...] Mientras cierro los ojos y escucho el viento chocando y danzando, también trato de escuchar a las montañas. Imagino que el viento danzando

¹²⁸ Fragmento de la bitácora de la primera semana. Ver en Anexo.

alrededor es la voz de la montaña contándome las historias vividas en ella, tanto las más viejas como las más recientes. Siento miedo y ansiedad por no poder comprender lo que trata de decirme. Y yo me digo a mí misma: ¡PARA!, para de escribir, y de pensar. ¡Escucha!, escucha con todos tus sentidos cierra los ojos recuéstate siente la textura de la piedra pómez, siente el viento acariciando tu piel, escucha más allá de lo que oyes, observa más allá de lo que ves. Y así como esa montaña que guarda tantas experiencias, así son las abuelas.¹²⁹

Al reflexionar las sesiones me recomendaba a mí misma dos actitudes esenciales, la escucha y el juego. Tenerlas en cuenta me dificultaba porque las dinámicas de poder ejercidas sobre mí misma impedían mi propia autonomía y expresión en el proceso, una de mis miedos era incidir negativamente en mis abuelas, por lo que, en lugar de preguntar sobre sus necesidades, las suponía y ejercía sobre ellas lo que debería ser y como se debería hacer. No les daba lugar a que decidan por ellas misma, en mi posición de educadora/acompañante/cuidadora reproducía modelos jerárquicos, yo como poseedora de un conocimiento y ellas que no lo tiene.

Pero no todo el tiempo ocurría de esta manera, había momentos de real escucha, de contemplación, momentos en los que no tenía que hacer nada, porque empujaba un poco y las cosas solo se daban. Así comprendía los saberes que ella me aportaban a mí:

Recuerdo: Una mujer sube la montaña tejiendo sogas de cabuya, una mujer va paso a paso contemplando su vida, contempla cada fibra que teje, está tejiendo su experiencia quizá sin saber que lo que hace, es solo parte de su hacer del día a día, es parte de su sabiduría.

¹²⁹ Fragmento de la bitácora del 11 de noviembre del 2020. Ver en Anexo.

En este punto se unió una de mis tías abuelas al proceso, a ella apenas la conocía de nombre, con ella fue más notoria la forma en la que cambio nuestra relación, a tal punto en que nos quedamos conversando en toda una sesión, cuando al principio casi no hablábamos, a través del tacto se produjo una situación íntima, personal, de confianza y complicidad. Cada encuentro con cada una movía algo en mí, en mi cuerpo, en mi memoria, en mis pensamientos, realmente se producía una experiencia sensible que queda aquí atravesada, el encuentro producía acontecimiento. No puedo saber si lo mismo resulto en ella, sin embargo, puedo decir que en lo que respecta nuestras relaciones en contacto permitió que se transformaran.

Llegando al final de este primer encuentro, tuve que parar abruptamente, porque como mencioné antes, el dolor puede estar presente en cualquier edad, no me sentía capaz de contenerme a mí misma y tampoco al otro, negaba mi propio cuerpo, así que no me sentía en la capacidad de apreciar los demás cuerpos. Necesitaba reconciliarme conmigo misma para continuar no solo con el proceso, también con la vida, la experiencia vivida era una de mis motivaciones para seguir viviendo, para continuar danzando. En este momento la educación sensible me dio luz sobre el cuidado, necesitaba cuidarme a mí misma para cuidar al otro, había olvidado hacerlo durante este primer acercamiento, hasta que un día sentí mis piernas débiles y no podía cargar.

El acercamiento apelaba directamente a mi piel, que se acerca a su piel. No había reparado que lo primero que necesitaba mirar era a mí misma y que si quería crear un espacio donde se respetaran las necesidades de estas mujeres, primero necesitaba crear un espacio en donde yo respetara mis propias necesidades.

Pienso que esta etapa aportó mucho a mi entendimiento sobre la vejez, me acercó a mis abuelas y tía abuela, el espacio que se construimos estaba vivo cuando nos poníamos en relación a través de la escucha, del movimiento y de las palabras. Sin esta experiencia no se habría podido construir lo que vino luego.



Foto 3.1 Isidora Chuquitarco. Sesión del viernes 18 de diciembre Primer encuentro.

La ternura de tocar, segundo encuentro

Esta etapa se construye con más madurez, en el entendimiento de los cuerpos diferentes y se lleva a cabo una propuesta de actividades que fueron proporcionadas como una experiencia única en cada sesión. Sintiéndome contenida, más aliviada con la misma incertidumbre, pero con más confianza en las herramientas que me han sido proporcionadas en mi proceso de formación. Así es como incluso en la estructura de las sesiones hay más organicidad, porque lo planificado puede cambiar y es necesario adaptarse a esos cambios. La experiencia no la construyo solo yo sino también mis abuelas, por eso estoy a la escucha de sus necesidades, de lo que pasa con sus cuerpos, hasta donde quieren llegar y que quieren hacer. A continuación, se presenta la propuesta metodológica con sus objetivos, las

actividades, el proceso de las sesiones, los esquemas, los recursos, las bitácoras y los beneficiarios.

Laboratorio de movimiento para mujeres adultas mayores basado en principios de la danza Contact Improvisación.

Descripción

Este laboratorio pretende ser un espacio donde las adultas mayores pueden percibirse en su movimiento, reconocer sus cuerpos tanto con sus limitaciones como con sus posibilidades, tener un acercamiento sensible a sus sentidos a través del *juego* para poder insertarse en un proceso pedagógico, creativo y expresivo. Para construir este espacio es necesario usar técnicas de trabajo corporal adecuadas a sus cuerpos, así sentirán que pueden reconocerse y relacionarse en movimiento con confianza y de manera segura.

Para el desarrollo de las sesiones se tomarán en cuenta principios del Contact Improvisación: la conciencia de la piel, el tacto, el peso, la relación con el piso, la pequeña danza y la conciencia de los sentidos. Y fundamentos teóricos de la Bioenergética como: la energía, la respiración, el movimiento, el placer y la expresión. Todas estas como herramientas pedagógicas que nos permitan vivir una experiencia somática, es decir, cercana al cuerpo y a sus sensaciones. En este aspecto, también entrenaremos, la atención, la concentración, la calma, el descanso, la relajación y el tono.

Este trabajo se realizó en casa a manera de acompañamiento.

Las sesiones pueden ser modificadas para adaptarse a los distintos cuerpos y a sus necesidades.

Sera importante mantener silencio durante las sesiones para poder percibir mejor nuestros cuerpos y sus sensaciones, sin embargo, si vemos que la participante necesita expresar verbalmente lo que piensa o siente permitiremos que lo haga.

La duración de cada sesión será de 1 hora aproximadamente, dependerá de la disposición y las necesidades de las participantes.

Objetivo general

- Integrar herramientas pedagógicas del Contact Improvisación en una experiencia de educación sensible dirigida a tres mujeres adultas mayores, para el desarrollo de una propuesta metodológica desde las artes escénicas.

Objetivos específicos

- Realizar la práctica continua de Contact Improvisación a través de sesiones que se adapten al entorno de las participantes, utilizando el movimiento consciente, la imaginación y el juego como herramientas que fomenten una práctica corporal placentera y de autoexpresión.
- Estimular la capacidad perceptiva, expresiva y comunicativa a través de ejercicios que permitan el contacto con una misma, con la otra y con su entorno provocando un espacio de movimiento consciente y de reflexión a través de la palabra.
- Elaborar una bitácora creativa para verificar cómo el proceso ha enriquecido la expresión y la creatividad en las participantes.

Cronograma

Las sesiones inician el 28 de junio y concluyen el 16 de agosto de 2021.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

<i>Isidora</i>	Esperanza	Isidora	Esperanza	<i>Rosa</i>	<i>Rosa</i>
Sesión 15h-16h	Sesión 15h-16h	Sesión 15h-16h	Sesión 16h30– 17h30	Sesión 15h- 116h	Sesión 15h-16h

Tabla 3.1 Cronograma para la elaboración de las sesiones.

Recursos

A continuación, se presentan algunas recomendaciones para el desarrollo de las sesiones, son algunos recursos para prepararse y preparar el espacio antes de comenzar, recojo estas sugerencias a partir de las experiencias llevadas a cabo en el laboratorio, las misma que facilitaron dar pie a la experiencia.

- *Escucha:* Prestar atención a las sensaciones propias, trabajar ejercicios que permitan la concentración de los sentidos, puede hacerse el ejercicio de la pequeña danza¹³⁰ o un recorrido por toda la piel utilizando las manos, estos darán paso a un estado de *presencia*, a sentir que se está *aquí y ahora*.
- *Relajación:* Comenzar la sesión soltando en lo posible todas las tensiones acumuladas, proporcionar para una misma y para la otra un espacio para distenderse, puede hacer uso las distintas respiraciones,¹³¹o realizar el ejercicio del *Descanso*, el cual será descrito en el siguiente apartado.
- *Imágenes:* Se puede hacer uso de imágenes, maquetas, simuladores 3D, para visualizar las estructuras del cuerpo que moveremos en la sesión, esto estimulara el proceso de imaginativo. Pueden utilizar las imágenes que vean necesarias para llevar a cabo los ejercicios de imaginación.

¹³⁰ Véase en: Laura Barcelo, «La pequeña danza. el estar de pie. (toma II. dúo)», video en YouTube, 18 de abril de 2020,15:00, <https://www.youtube.com/watch?v=riK44ctFzo8>.

¹³¹ Véase en Glosario algunos ejemplos de respiraciones

- *Autoestima y autocuidado:* Es importante mantener la escucha de nuestras propias necesidades, cuidar de nuestro estado físico, mental, emocional y social. Para dedicarle nuestro tiempo y energía a otra persona es importante nuestro bienestar, la planificación será una herramienta esencial para mostrarnos seguros de lo que estamos haciendo y prevenir cualquier cambio posible.
- *Juego:* Al momento de realizar los ejercicios mantener una actitud de juego, eso influirá la manera en la que transmitamos las pautas, será un juego en serio, explorando las posibilidades, mirando con curiosidad, descubriendo cosas nuevas todo el tiempo, incluso en algo que ya hemos hecho antes.
- *Guiar:* Para llevar la atención hacia el cuerpo, en un principio necesitaremos un estímulo externo, una voz, una imagen, moverse con el otro, un toque o hacer el ejercicio en conjunto. Siempre serán modos de llevar la acción, no de repetir el ejercicio «exactamente como yo», sino, de hacerlo *conmigo*.
- *Espacio:* Es recomendable preparar un espacio cómodo, agradable y silencioso. Si trabajamos en el suelo podemos colocar cobijas, esterillas o alfombras, en caso de utilizar silla nos aseguraremos de que los pies puedan apoyarse en el piso al momento de sentarnos, si no, podemos colocar un libro o almohadas para que los pies no queden colgados. Podemos utilizar música o alguna fragancia para el ambiente, todo lo que veamos necesario para construir un espacio de juego, de cuidado y sobre todo que transmita seguridad.



Foto 3.2 Espacio preparado para el desarrollo de la sesión. 8 de julio de 2021. Segundo encuentro.

- Se recomienda haber realizado previamente todos los ejercicios para, después compartirlos con otra persona, de esta manera podemos darnos cuenta de cómo la actividad puede cambiar de acuerdo a las necesidades y posibilidades individuales.

ACTIVIDADES

En el marco del proyecto de titulación Carencias de Piel, la ternura de tocar, se proponen los siguientes ejercicios para la aplicación en adultos mayores, sin embargo, pueden ser adaptados a distintos cuerpos que deseen estimular la consciencia del cuerpo, la imaginación, el juego y el movimiento. Estos son ejercicios basados en la técnica del Contact Improvisación que me ha sido proporcionada por distintos maestros como: Santiago Harris, Sofia Barriga, en el Centro de Prácticas Corporales de la Universidad de las Artes específicamente en la Carrera de Creación Teatral de la Escuela de Artes Escénicas. Para facilitar la ejecución de los ejercicios puede seguir esta guía escrita o ir hasta el Anexo 4 y probar la guía multimedia propuesta para este apartado.

Conciencia del peso

Actividad	Desarrollo	Recomendaciones/ Preguntas sugeridas	Resultado Esperado
<p>1. Subir/bajar la montaña¹³². (Relación con el piso, conciencia del peso y respiración)</p>	<p>Con ayuda de una silla.</p> <p>Vamos a imaginarnos que la silla es una montaña. Nos colocamos atrás de la silla <i>como si</i> estuviéramos en la cima, desde arriba nos fijamos en la distancia que existe entre donde nos encontramos y el piso. Ahora vamos a bajar lentamente rodeando la silla, con cuidado hasta llegar al piso, observamos todo el tiempo los apoyos de nuestras manos y pies, cuando llegamos nos acostamos y cerramos los ojos.</p>	<p>- Mientras guiamos el ejercicio podemos hacer preguntas que estimulen la imaginación como: ¿Qué tan alto estoy? ¿En dónde estoy apoyando mis manos y pies? ¿Cómo es la montaña en la que me estoy sosteniendo?</p> <p>- Podemos utilizar este ejercicio para quedarnos acostados y seguir la</p>	<p>- Autoconfianza.</p> <p>-Conciencia del peso y los puntos de apoyo</p> <p>- Integración de la respiración para la relajación</p>

¹³² Véase una guía para realizar el ejercicio en: Katy Niza, "1. Bajar subir la montaña logo", video en YouTube, 4:08, acceso el 26 de agosto de 2021, <https://www.youtube.com/watch?v=rSEv7V416LA>.

	<p>Con ayuda de la respiración permitimos que nuestro cuerpo se relaje. Imaginamos que el lugar en el que nos acostamos es tierra húmeda, ponemos atención en las partes de nuestro cuerpo que se apoyan: nuestros pies, pantorrillas, hombros dejan una huella en el lodo. Inhalamos por la nariz (4 tiempos) y cuando exhalamos por la boca (4 tiempos), nos hundimos un poquito en esta tierra blanda. 3 a 5 repeticiones y en cada exhalación nos vamos hundiendo un poquito más.</p> <p>Una vez concluida esta segunda parte, continuaremos con la subida, abrimos los ojos, miramos desde abajo la cima de la montaña, tratamos de recordar el recorrido que hicimos para bajar y ahora vamos de regreso, subimos apoyándonos en la silla todo el tiempo hasta llegar a lo más alto.</p>	<p>exploración en el piso. Cuando necesitemos estar de pie podemos volver a este ejercicio y recorrer el camino para subir.</p> <p>-En el momento de subir para estimular la memoria, podemos utilizar preguntas como: ¿En dónde apoye mis pies y mis manos cuando baje?</p> <p>Para terminar: ¿Cómo me siento al haber llegado?</p>	<p>-Estimulación de la imaginación y la memoria.</p>
<p>2. El descanso Con tono/sin tono¹³³</p> <p>(consciencia del peso y la respiración)</p>	<p>Sentadas en la silla de manera que las plantas de los pies estén bien asentadas en el piso, vamos a colocar las manos en nuestro regazo con las palmas mirando hacia arriba, inhalamos por la nariz mientras elevamos los brazos estirándolos hacia los lados hasta que llegan a encontrarse las palmas frente a frente por encima de nuestra cabeza. Giramos las palmas y exhalamos por la boca lentamente, los brazos bajan con las palmas mirando hacia el piso has que llegan a reposar nuevamente en nuestro regazo. Repetimos de 3 a 5 veces.</p>	<p>Este ejercicio puede ser utilizado en el inicio de cualquier encuentro. Para facilitar la relajación y el descanso antes de empezar.</p> <p>Si vemos que hay tensiones podemos acercarnos y mediante el tacto ayudar a relajar.</p>	<p>- Consciencia de la fuerza de gravedad en nuestro cuerpo</p> <p>- Consciencia del peso del cuerpo</p> <p>- Consciencia de los puntos de apoyo</p>

¹³³ Véase una guía para realizar el ejercicio en: Katy Niza, «2. El descanso (con tono/sin tono)», video en YouTube, 2:53, acceso el 26 de agosto de 2021, <https://www.youtube.com/watch?v=HrJGxmYj8ok>.

	<p>Después de este ejercicio que nos ayudará a relajar y soltar algunas tensiones. Imaginaremos que un hilo nos sujeta de la coronilla y nos eleva hacia arriba, observamos como nuestra columna se estira suavemente y se alinea. Empujamos nuestros pies hacia el piso. A continuación, vamos a inhalar, prestando atención al aire que entra por nuestra nariz y en la exhalación abandonamos todo nuestro peso en la silla como si hubieran cortado el hilo que nos sostenía, nuestro cuerpo cae en la silla como si nos hubiéramos quedado dormida. Cuando inhalamos el hilo vuelve a aparecer y nos eleva como si nos despertáramos, exhalamos y volvemos a soltar todo el peso. Repetimos entre 5 a 6 veces.</p> <p>Para terminar, dejaremos nuestro peso completamente abandonado en la silla durante un largo rato y volveremos a la vertical para sentir la diferencia de una y otra posición. Podemos explorar esta diferencia las veces que hagan falta.</p>	<p>Es importante propiciar el espacio para que se den el permiso de descansar, el cuerpo necesita descansar, por el ritmo de la vida a veces no lo permitimos, podemos recordarle como ocurre con los animales, un gato o un perro cuando se cansa o se estresa se tira en el piso para poder recuperarse, lo mismo necesita nuestro cuerpo. Si algo tiembla, lo permitimos, si vienen espasmos, bostezos o suspiros dejamos que ocurran, nuestro cuerpo está descargando.</p>	<p>- Relajación y descanso</p>
--	--	--	--------------------------------

Tabla 3.2 Ejercicios de Conciencia Corporal

Movimiento continuo

Actividad	Desarrollo	Recomendaciones/Preguntas sugeridas	Resultado Esperado
<p>3. Espirales¹³⁴</p>	<p>Dibujamos una espiral en un cuarto de pliego de papel</p>	<p>Podemos dibujar la espiral más grande o más pequeña dependiendo de la movilidad de la persona que realice el ejercicio.</p>	<p>-Fluidez del movimiento - Movilidad articular</p>

¹³⁴Véase una guía para realizar el ejercicio en: Katy Niza, «3. Espirales», video en YouTube, 4:26, acceso el 26 de agosto de 2021, <https://www.youtube.com/watch?v=2Hv000CbXTE>

(Movimiento continuo)	<p>Con nuestros dedos seguiremos la línea del dibujo, comenzando desde el interior hacia el exterior, iremos de ida y vuelta, haremos lo mismo con la otra mano.</p> <p>A continuación, estiramos el brazo derecho hacia un lado, colocaremos el dibujo al mismo lado, preferiblemente pegado a una pared, con los dedos estirados seguiremos la línea, hacemos lo mismo con el otro brazo.</p> <p>Seguimos con los pies, nos apoyamos en el espaldar de una silla para mantener el equilibrio, colócanos el dibujo en el suelo, apoyamos una pierna para mantener el equilibrio y con los dedos de nuestro otro pie vamos a seguir la línea de ida y vuelta, repetimos con la otra pierna.</p> <p>Luego vamos a juntar nuestras manos haciendo una pistola con los dedos, apuntamos al techo, podemos colocar el pliego de papel por encima de la participante, seguirá la línea con los brazos estirados y prestar atención en cómo se moviliza la columna vertebral.</p> <p>Terminamos con la cabeza, cerramos los ojos e imaginamos es espira dibujada en el techo, vamos a mover la cabeza siguiendo esa línea comenzando desde un movimiento pequeño ampliándolo hasta donde sea posible, luego volvemos en esa misma dirección.</p>	<p>Si desean hacer más repeticiones sería conveniente tomar descansos en medio para no causar tensión innecesaria.</p>	<p>- Amplitud de movimiento</p>
<p>4. ¹³⁵ El Globo</p>	<p>Materiales: temperas, un pliego de papel periódico y un globo inflado al mínimo.</p>	<p>-Podemos utilizar, mezclar y jugar con distintos colores de pintura.</p>	<p>- Movimiento articular - Fluidez del movimiento</p>

<p>(Contact con objetos)</p>	<p>Este ejercicio lo haremos teniendo presente las calidades de movimiento básicas de Contact (deslizar –rodar- empujar). El globo que usaremos como poco aire, de manera que al darle peso no vaya a reventarse. Usaremos el globo para pintar sobre el papel.</p> <p><u>Deslizar:</u> empezamos con la primera calidad de movimiento, colocamos pintura sobre el globo, lo deslizamos y seguimos el rastro de color que vamos dejando, como si fuera un jabón resbalándose.</p> <p><u>Empujar:</u> para la siguiente calidad de movimiento tomamos un en el mismo papel colocamos pintura de otro color e imaginamos al globo dando pequeños saltos, empujamos suavemente contra el pliego para dejar una huella como si fuera un sello. Nos mantenemos atentas del peso que le damos al globo.</p> <p><u>Rodar:</u> cambiamos a otro color de pintura y ahora hacemos rodar lentamente al globo utilizando una o dos manos para moverlo. Percibimos el contacto del globo y la pintura con nuestra piel, seguimos la sensación que nos provoca en las manos.</p> <p>Miramos las tres pinturas juntas y notamos los diferentes rastros que deja cada calidad de movimiento.</p>	<p>-Deja que la pintura te manche, pues el globo está dejando huella por los lugares en los que se mueve, y no solo es en el papel sino también en tus manos.</p> <p>- En este ejercicio estamos danzando y haciendo contacto con el globo, sobre el papel. Somos tres en esta danza.</p> <p>- ¿Cuánto peso pones en el globo para dejar una huella? ¿Qué calidad de movimiento te gusta más?</p> <p>- Cuando terminemos podemos colocar nuestros nombres en el pliego para hacer saber que esta pintura es expresión de nuestra creatividad, de nuestro movimiento. Somos autores y creadores de esta obra. De esta manera podremos estimular la capacidad creativa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Estimulación de la capacidad de juego - Estimulación de la imaginación y la creatividad. - Consciencia del desplazamiento y el movimiento en el espacio - Consciencia corporal - Diferenciación de las distintas calidades de movimiento existentes en el C.I. (deslizar, empujar, rodar).
------------------------------	---	---	--

	<p><u>Con las manos</u>¹³⁶: Para la segunda parte de este ejercicio, vamos a pintar con las manos en otro de papel, imaginando que nuestras manos son como dos globos que se deslizan, empujan y ruedan. Haremos las tres calidades de movimiento a nuestro sentir, cambiando libremente.</p>		
<p>5. DESEMROD¹³⁷ (Deslizar, empujar y rodar)</p>	<p>Acostados en el piso en posición inicial, vamos a imaginar que nuestro cuerpo va dejando una huella de pintura por los lugares en donde se mueve.</p> <p><i>Deslizar.</i> Deslizamos por el suelo nuestra planta derecha hasta que la rodilla quede elevada mirando al cielo, deslizamos hacia abajo estirándola nuevamente, hasta volver en donde comenzamos. Hacemos lo mismo con la otra pierna, y después con ambas piernas (<i>repetimos entre 3 a 5 veces con cada lado</i>) Pasamos a los <i>brazos</i>, deslizamos por el suelo la mano derecha hasta llevarla por encima de nuestra cabeza, volvemos a bajarla lentamente. Hacemos lo mismo con la izquierda y después con ambas. Finalmente se puede trabajar piernas y brazos al mismo tiempo (<i>primero lado derecho, después izquierdo, intercalado o ambos lados a la vez</i>)</p>	<p>Realizamos este ejercicio teniendo en cuenta el anterior.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Movimiento articular - Fluidez del movimiento - Estimulación de la capacidad de juego - Estimulación de la imaginación y la creatividad. - Diferenciación de las distintas calidades de movimiento existentes en el C.I. (deslizar, empujar, rodar).

¹³⁶ Véase una guía para realizar el ejercicio en: Katy Niza, «4.1. El globo», video en YouTube, 3:27, acceso el 26 de agosto de 2021, <https://www.youtube.com/watch?v=0wcXPx3Hk9I>.

¹³⁷ Mishell Banda Almeida, *MECANOGRAFÍAS KINESTÉSICAS Indagación de metodologías y pedagogías para el trabajo artístico con personas invidentes* (Tesis de grado, Universidad de las Artes, 2020), 63.

Véase una guía para realizar el ejercicio en: Katy Niza, «5. DESEMROD», video en YouTube, 10:10, acceso el 26 de agosto de 2021, <https://www.youtube.com/watch?v=BgF3tH1dc34>.

	<p><u>Rodar.</u> Deslizamos nuestras piernas hasta doblar las rodillas, las llevamos al pecho y las abrazamos; rodamos la pelvis un poco hacia la derecha, después hacia la izquierda sintiendo los movimientos circulares que efectúa nuestro cuerpo como si fuera el globo que hicimos rodar anteriormente, estamos pintando con la pelvis. Descansamos las piernas en el suelo, pasamos a la cabeza con la misma consigna de rodar, movemos suavemente la cabeza de derecha a izquierda, dejando que el peso caiga a cada lado, percibiendo la redondez de nuestra cabeza.</p> <p><u>Empujar.</u> Plantas de los pies asentadas sobre el suelo, inhalamos y mientras exhalamos empujamos el piso con nuestra planta derecha como si quisiéramos aplastar algo, como un bichito. Después pasamos a planta izquierda y finalmente a ambas. Sentimos como en cada empuje nuestro cuerpo tiende a elevarse naturalmente del piso por efecto de la fuerza ejercida. Recordar que cada vez que empujamos exhalamos. (3 a 5 repeticiones con cada lado)</p> <p>Pasamos a las manos y empujamos con cada palma, bajo las mismas consignas anteriores y finalmente a la cabeza, con cuidado de no lastimarnos, pero sin dejar de ejercer dicha presión.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Consciencia del desplazamiento y el movimiento en el espacio - Consciencia corporal
6.	Imaginamos que los lugares en donde se tocan las manos se van pintando con una pintura imaginaria.	Hacer el ejercicio sen espejo para que la otra persona pueda guiarse de nuestro movimiento.	<ul style="list-style-type: none"> -Fluidez del movimiento - Consciencia de los puntos de contacto

<p>Manos Pintadas¹³⁸ (Rodar, empujar y deslizar, movimiento continuo)</p>	<p><u>Rodar</u>: Juntamos nuestras manos desde los dedos meniques, de manera que podamos ver nuestras palmas abiertas unidas como una mariposa, las llevamos rodando hasta juntar las muñecas, los dedos pulgares llegaran a tocarse, ahora vemos el dorso de nuestras manos. Rodamos hacia los dorsos hasta llegar apuntar con los dedos hacia abajo y para terminar volvemos a los meñiques. Todo esto lo hacemos imaginando que nuestras manos son dos pelotas que giran juntas y sin dejar de tocarse.</p> <p><u>Empujar</u>: Juntamos las palmas y empujamos las dos manos simultáneamente. Luego, la mano derecha empuja y la izquierda cede poniendo un poco de resistencia, cambiamos el rol de la mano. Al tener la sensación producida por el empuje, hacemos lo mismo con distintos puntos de contacto.</p> <p><u>Deslizar</u>: deslizamos una mano sobre la otra recorriendo lentamente todos los espacios posibles, a continuación, cambiamos el rol de las manos y para terminar las dos manos se deslizan simultáneamente, sin separarse.</p> <p>Para finalizar jugaremos con las tres texturas de movimiento construyendo una danza en la improvisación.</p>	<p>El movimiento no tiene que ser idéntico, animaremos a que se continúe según sus posibilidades.</p>	<p>- Estimulación del sentido del tacto</p> <p>- Estimulación de la imaginación.</p>
---	--	---	--

Tabla 3.3 Ejercicios de movimiento continuo

¹³⁸Véase una guía para realizar el ejercicio en: Katy Niza, «6. Manos pintadas», video en YouTube, 3:45, 30 de agosto de 2021, <https://www.youtube.com/watch?v=DoENhsmPrRE>.

Estimulación Sensorial

Actividad	Desarrollo	Recomendaciones/Preguntas sugeridas	Resultado Esperado
<p>7. El paisaje de mi cuerpo (Masaje: piel-músculo-hueso).</p>	<p>Vamos a observar el paisaje de nuestro cuerpo a través de un masaje, prestando atención a las sensaciones que nos produce el tacto. Este masaje podemos realizarlo para una misma o para la otra.</p> <p><u>Para una misma</u>¹³⁹: Sentadas, sintiendo nuestros puntos de apoyo en la silla y en el suelo. Tomamos tres respiraciones profundas. Empezamos con suaves toques y caricias, <i>deslizando</i> nuestras manos por los contornos del primer espacio, <i>la piel</i>. Continuamos con el segundo espacio que son los <i>músculos</i>, <i>empujamos</i>, amasamos o punzamos. Y finalmente llegamos a los <i>huesos</i>, el tercer espacio, hay huesos profundos que para llegar a ellos podemos amasar o usar las manos o dedos con más empuje, para «los huesos más externos el tacto suave es suficiente, ligeras presiones o golpecitos con las yemas de los dedos .»¹⁴⁰ Podemos sensibilizar todo el cuerpo en conjunto o en una parte específica en la que queramos trabajar. Se sugiere el siguiente recorrido: comenzar con las manos, recorrer las palmas y el dorso, subir por las muñecas hacia el antebrazo y codo, seguir con los brazos, hombros y cuello. Llegar a la cara y la cabeza, bajar al pecho, del esternón hacia la cintura; recorreremos las costillas en todo su</p>	<p>- <i>Para una misma</i>, podemos hacer este ejercicio, en primera instancia, con los <i>ojos cerrados</i> sintiendo las sensaciones y el tacto. Luego podemos <i>abrir los ojos</i>, mantener nuestra atención en las sensaciones y seguir el recorrido que hacemos por nuestro cuerpo con la mirada.</p> <p>- <i>Para la otra</i>, quien recibe el masaje tendrá los ojos cerrados todo el tiempo percibiendo las sensaciones que se producen en el contacto <i>¿Como se sienten estas manos que recorren mi cuerpo?</i> Quien da el masaje es recomendable que mantenga los ojos abiertos y observe la reacción de su compañera.</p> <p>Se puede plantear las siguientes preguntas.</p> <p>-En la piel: <i>¿Qué textura tiene la piel, es suave o áspera? ¿Qué temperatura tiene, está fría, caliente o tibia?</i></p>	<p>- Desarrollo de la capacidad de propioceptiva</p> <p>- Estimulación de la piel a través del tacto</p> <p>- Esquema corporal</p> <p>- Estimulación de la imaginación</p>

¹³⁹ Véase una guía para realizar el ejercicio en: Katy Niza, «7. Paisaje de mi cuerpo», video en YouTube, 4:41, acceso el 27 de agosto de 2021, https://www.youtube.com/watch?v=fAFPSB_4rts.

¹⁴⁰ Vallejo. *Cuerpo, mente, comunicación...*, 71.

	<p>contorno; los omoplatos y las vértebras dorsales; la pelvis, el contorno de los huesos iliacos, vértebras lumbares, sacro, coxis y nalgas. Continuamos con las piernas desde las ingles hasta la rodilla, las corvas, las pantorrillas y tobillos. Llegamos a los pies por los talones, la planta, el empeine y terminamos en los dedos.</p> <p><u>Para la otra:</u>¹⁴¹ una da el masaje y la otra recibe acostada en el piso. Seguimos el mismo recorrido por los tres espacios. Quien recibe está atenta de las sensaciones externas e internas. Quien da va con mucho cuidado y con la intención de dar lo que le gustaría recibir. Cuando llegamos a los huesos también podemos ayudar movilizar las articulaciones y sentir el peso de los huesos. Y cambiamos de roles.</p>	<p>-En los músculos: <i>¿Están blandos o duros?</i></p> <p>-Los huesos: <i>¿Qué forma tienen, son planos, irregulares, largos o cortos? ¿Cómo son sus contornos? ¿Cuánto pesan? ¿Cómo se movilizan las articulaciones? ¿son flexibles?</i></p> <p>-Después del ejercicio: <i>¿Cómo me siento durante el ejercicio? ¿Cómo me siento ahora? ¿Siento dolor en alguna parte de mi cuerpo? ¿en dónde siente el dolor?</i></p>	
<p>8. La Manta (Contact con objetos, consciencia de la piel y los sentidos)</p>	<p>Usaremos una manta, una cobija o una tela, más larga que el alto de la participante.</p> <p><u>En el suelo</u>¹⁴²: Con la cobija bajo nosotros sentimos con las manos y los pies su material, su textura y su temperatura. Respiramos permitiendo que nuestro cuerpo descanse y entregamos el peso sobre esta manta.</p>	<p>-En este ejercicio decidiremos si lo hacemos sentadas en una silla o recostadas en el piso, de acuerdo a la movilidad física de la participante.</p> <p>-Antes de comenzar plantearé que esta cobija es como nuestra piel. La piel es una sola capa que rodea todo nuestro cuerpo.</p>	<p>- Fijación de la atención y relajación</p> <p>-Desarrollo de la consciencia de la piel</p> <p>-Aumento de la capacidad de percepción</p>

¹⁴¹ Véase una guía para realizar el ejercicio en: Katy Niza, «7.1. Paisaje de mi cuerpo (parejas)», video en YouTube, 7:44, acceso el 30 de agosto de 2021, <https://www.youtube.com/watch?v=rfkRtB60s9k>.

¹⁴² Véase una guía para realizar el ejercicio en: Katy Niza, «8. La manta (en el suelo)», video en YouTube, 4:45, acceso al 27 de agosto de 2021, <https://www.youtube.com/watch?v=vo1i8IyCcWA>.

	<p>A continuación, nos colocamos de manera que la cobija pueda doblarse y cubrir un poco más de la mitad de las piernas. Con una pierna estirada dentro de la manta y la otra pierna fuera (dobla o estirada) utilizamos nuestros brazos para jalar la cobija y empujamos la pierna, poco a poco iremos elevándola hasta donde sea posible sin doblarla. La bajamos suavemente, descansamos y volvemos a subirla. Hacemos lo mismo con la otra pierna.</p> <p>Seguiremos el ejercicio cambiado de posición la cobija, la colocaremos de manera que quede por encima de la cabeza y podamos sujetar el filo con nuestras manos. Con las rodillas dobladas, entregamos el peso de nuestra cabeza en la cobija moviéndola suavemente de lado a lado. Ayudaremos a estirar las cervicales elevando la cobija con nuestros brazos y llevando la cabeza hasta una altura en la que podamos que podamos ver entre nuestras piernas.</p> <p>Finalmente nos colocaremos de forma fetal cubriendo hasta la cabeza con la cobija y empujaremos brazos y piernas como si quisiéramos salir de un capullo, pero no lo logramos. La intención es empujar con diferentes partes del cuerpo.</p> <p><u>Variación con una silla</u>¹⁴³: La primera parte del ejercicio en donde estiramos las piernas se hace de la misma forma en la silla. Para estirar las cervicales, con los brazos completamente estirados sujetamos la cobija sobre nuestra cabeza y poco a</p>	<p>Y mostraremos como al mover desde una esquina de la cobija, el tejido se mueve en conjunto, porque nuestra piel, así como la manta cada fibra está conectada.</p>	<p>-Estimulación del sentido del tacto</p>
--	--	--	--

¹⁴³ Véase una guía para realizar el ejercicio en: Katy Niza, «8.1 La manta - variación silla», video en YouTube, 4:55, acceso el 27 de agosto de 2021, <https://www.youtube.com/watch?v=CieLCBNucwU>

	poco la llevamos hacia abajo como si nos enrolláramos, no hace falta llegar tan abajo, solo sentir que el cuello se ha estirado. En la parte final al cubrimos completamente tratamos de hacer lo mismo sentadas.		
9. Tocar el aire¹⁴⁴ (piel y movimiento continuo)	Empezamos haciendo la reparación llamada <i>empujar el aire</i> ¹⁴⁵ Con el cuerpo relajado, siendo conscientes del aire que entra y sale de nuestro cuerpo mantenemos la imagen de un color naranja suave a nuestro alrededor, empezamos a mover los brazos como si pudiéramos sentir con toda nuestra piel el aire, nuestros brazos se llenan de aire y flotan ligeros dejando una estela en los lugares por donde se mueven. Después de unos 5 o 10 min cuanto nuestra piel este más sensible al tacto, imaginaremos que podemos moldear el aire como si fuera masa de pan, involucramos conscientemente a los manos y los dedos. También podemos hacerlo con la piel de distintas partes del cuerpo, acariciar el aire con la cabeza o cadera, moldear con las piernas o los pies.	Estos ejercicios podemos hacerlo sentadas o de pie. Dependerá de las necesidades y de la capacidad motriz de la persona que lo realice. Si nos cansamos podemos descansar el tiempo necesario para recuperarnos y continuamos.	- Estimulación del sentido del tacto - Estimulación de la piel -Fluidez del movimiento
10. La Almohada (Contact con objetos,	Dos formas en las que podemos utilizar este objeto:	En esta podemos utilizar la imagen de que la <i>almohada</i> tiene pintura de colores y brillos. Y mientras la movemos por nuestro cuerpo nos vamos pintando.	-Estimulación de los sentidos -Estimulación de la piel

¹⁴⁴ Véase una guía para realizar el ejercicio en: Katy Niza, «9. Tocar el aire», video en YouTube, 8:22, acceso el 27 de agosto de 2021, <https://www.youtube.com/watch?v=E1mjCch6Gbo>.

<p>conciencia de la piel y los sentidos)</p>	<p><u>Primera:</u>¹⁴⁶ sentadas cómodamente vamos a sentir con nuestras manos la <i>almohada</i>, exploraremos la textura, el peso, la temperatura, los contornos y formas. Podremos involucrar la exploración con los otros sentidos, el olor del objeto, el sonido que hace, los colores que tiene. Podemos hacerlo con caricias, deslizando los dedos y también apretándola o empujando.</p> <p><u>Segunda:</u> acostadas en el piso vamos a colocar la almohada en distintas posiciones en relación a nuestro cuerpo.</p> <p><i>Por debajo</i>¹⁴⁷: de la cabeza: sentimos el apoyo de la cabeza sobre el objeto, la hacemos rodar de izquierda a derecha lentamente, después empujamos suavemente, descansamos; de la lumbar: llevamos las piernas al pecho y rodamos balanceándonos de un lado al otro, podemos quedarnos en posición fetal para descansar; De los pies: con las rodillas flexionadas empujamos los pies, uno por uno, luego los dos a la vez.</p> <p><i>Por encima</i>¹⁴⁸, en parejas, llevaremos la almohada desde los pies hasta el pecho haciéndola rodar sobre el cuerpo de mi compañera, regresamos y a continuación repetimos el</p>	<p>- ¿Qué peso tiene la almohada?</p>	<p>-Relación con el entorno</p> <p>-Relación con el otro, con objetos y el entorno.</p>
--	--	---------------------------------------	---

¹⁴⁶Véase una guía para realizar el ejercicio en: Katy Niza, «10. La almohada», video en YouTube, 8:44, acceso el 27 de agosto de 2021, https://www.youtube.com/watch?v=18_CLUME8xQ.

¹⁴⁷Véase una guía para realizar el ejercicio en: Katy Niza, «10.1 La almohada (por debajo)», video en YouTube, 8:36, acceso el 27 de agosto de 2021, <https://www.youtube.com/watch?v=5-RtpsnaBD0>.

¹⁴⁸Véase una guía para realizar el ejercicio en: Katy Niza, «10.2 La almohada (por encima)», video en YouTube, 4:31, acceso el 27 de agosto de 2021, <https://www.youtube.com/watch?v=eYzhCdIJfac>.

	recorrido, pero esta vez poniendo un poco de peso con nuestras manos sobre la almohada.		
--	---	--	--

Tabla 3.4 Ejercicios para la estimulación sensorial

Escucha y comunicación

Actividad	Desarrollo	Recomendaciones/Preguntas sugeridas	Resultado Esperado
11. Magnetos. (Llevar y ser llevado)	<p>Con las manos.</p> <p>Sentadas o de pie.</p> <p><u>Con una misma:</u>¹⁴⁹ juntamos nuestras manos <i>como si</i> fueran imanes, una fuerza magnética hace que se atraigan. Observamos el punto de contacto mientras una mano se mueve y la otra sigue el movimiento. Jugamos y cambiamos, la mano que guiaba ahora sigue el movimiento de la otra.</p> <p><u>En parejas:</u>¹⁵⁰ Nuestras manos se juntan como imanes y una de nosotras guía el movimiento y la otra sigue. Cambiamos de roles.</p>	<p>-Este ejercicio lo podemos hacer luego con una mano y distintas partes del cuerpo. Por ejemplo. <u>Cabeza - mano</u>, se juntan como si fueran imanes; primero la mano guía el movimiento y la cabeza sigue, cambiamos de roles y ahora la cabeza guía el movimiento y la mano le sigue.</p> <p>Otras combinaciones pueden ser: <u>pelvis – mano</u> y <u>pecho - mano</u></p> <p>-Este ejercicio, tanto individual como en parejas, podemos hacerlo sentadas,</p>	<p>- Estimular la comunicación, la escucha y el juego</p> <p>-Sensibilizar el sentido del tacto</p> <p>- Animar al encuentro y contacto con el otro</p>

¹⁴⁹ Véase una guía para realizar el ejercicio en: Katy Niza, «11. Magnetos (con una misma)», video en YouTube, 4:46, acceso el 26 de agosto de 2021, https://www.youtube.com/watch?v=9vww-amI_FQ.

¹⁵⁰ Véase una guía para realizar el ejercicio en: Katy Niza, «11.1. Magnetos pareja», video en YouTube, 8:09, acceso el 26 de agosto de 2021, https://www.youtube.com/watch?v=qs_652Y628Q.

	En un segundo momento hacemos este ejercicio llevándonos a recorrer el espacio, jugando y cambiando de roles.	paradas en un mismo lugar o desplazándonos por el espacio.	
12. El sello (Empujes)	<p><u>Con una misma</u>:¹⁵¹ Sentadas y con los ojos cerrados. Con una mano vamos empujar distintas partes del cuerpo, Por ejemplo: con mi mano empujo mi pecho enseguida mi pecho devuelve el empuje, prestamos atención en las pequeñas adaptaciones que hace el cuerpo, los huesos y los músculos. Seguimos con distintas partes del cuerpo como: cabeza, hombros, brazos, manos, los costados del tronco. Observamos los distintos puntos de contacto y como nuestra mano va dejando una huella en cada lugar que va tocando.</p> <p><u>En parejas</u>¹⁵²: Una de nosotras está de pie con los ojos cerrados y la otra intervine empujando en distintas partes del cuerpo, quien recibe el empuje lo devuelve lentamente sintiendo las adaptaciones de su cuerpo. La persona que empuja lentamente deja de hacerlo y cuando termina pasa a otro punto de contacto. La persona que empuja</p> <p><u>Variación</u>¹⁵³: Podemos hacer el mismo ejercicio en parejas, pero agregándole un juego de improvisación que se llama</p>	Podemos explicar que este ejercicio es como una conversación, la persona que da el empuje, está preguntando y quien devuelve el empuje está respondiendo.	<p>- Estimular la comunicación, la escucha y el juego</p> <p>-Sensibilizar el sentido del tacto</p> <p>- Animar al encuentro y contacto con el otro</p>

¹⁵¹ Véase una guía para realizar el ejercicio en: Katy Niza, «12. el sello (+pequeña danza)», video en YouTube, 9:55, acceso el 26 de agosto de 2021, <https://www.youtube.com/watch?v=rmKWHEd7HI0>.

¹⁵² Véase una guía para realizar el ejercicio en: Katy Niza, «12 .1 El sello pareja (+ variación palabras sueltas)», video en YouTube, 9:04, acceso el 27 de agosto de 2021, <https://www.youtube.com/watch?v=0r65lXsiK-c>.

¹⁵³ Véase una guía para realizar el ejercicio en: Katy Niza, "12 .1 El sello pareja (+ variación palabras sueltas)", video en YouTube, 9:04, acceso el 27 de agosto de 2021, <https://www.youtube.com/watch?v=0r65lXsiK-c>.

	<p><i>palabras sueltas</i>. Cada vez que empujemos vamos a soltar una palabra, una a la vez, comenzando por quien empuja y continua quien devuelve el empuje, la palabra que digamos siempre debe tener relación con la última que se dijo. Por ejemplo, armario – ropa/ zapato – pie/ piso – frio/clima – sol.</p>		
--	---	--	--

Tabla 3.5 Ejercicios para la comunicación y escucha

Imaginación

Actividad	Desarrollo	Recomendaciones/Preguntas sugeridas	Resultado Esperado
<p>13. El vientre¹⁵⁴ (Contact con objetos)</p>	<p>Como continuación del ejercicio anteriormente planteado. Vamos a envolvernos en la cobija sin dejar ninguna parte de nuestro cuerpo afuera. Suavemente vamos a acariciar la cobija con diferentes partes de nuestro cuerpo, sintiendo la textura, la temperatura, y el material, podemos darnos un masaje por encima de la cobija. Utilizaremos los demás sentidos para observar este objeto; <i>el oído</i>, escuchando los sonidos que nuestras caricias provocan; <i>el olfato</i>, sintiendo el olor del objeto cuando lo acercamos a nuestro rostro; <i>la vista</i>, mirando con atención los colores, la forma en la que estamos envueltas, mirando por adentro del capullo como la estamos acariciando; incluso <i>el gusto</i>, saboreando con nuestra lengua el sabor de este objeto.</p>	<p>Realizar el ejercicio en un lugar tranquilo y silencioso.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Sensibilización de la piel -Capacidad perceptiva -Estimulación de los sentidos - Estimulación de la imaginación - Contacto con una misma - Expresión de emociones

¹⁵⁴Véase una guía para realizar el ejercicio en: Katy Niza, «13. El vientre», video en YouTube, 7:49, acceso el 30 de agosto de 2021, <https://www.youtube.com/watch?v=ZX18pw3AHwI>.

	<p>Para continuar cubrimos nuestro rostro y haremos un ejercicio de imaginación. Para guiar podemos utilizar las siguientes palabras: Hemos vuelto a ser bebés y estamos en el útero de nuestra madre, damos pequeñas pataditas golpecitos para comunicar de nuestra existencia a la mujer que nos lleva en el vientre ¿cómo es este lugar? ¿de qué color, de qué forma, que temperatura tiene, es agradable?</p>		
<p>14. Nuestra comida (Contact con alimentos)</p>	<p>Con una mandarina.</p> <p>Cerramos nuestros ojos y sostenemos la mandarina en nuestras manos. Comenzamos sintiendo el peso de la fruta (podemos colocarla en diferentes partes del cuerpo para percibir su peso). Para este momento aplicaremos las tres calidades de movimiento. <i>Deslizar</i>: con suaves caricias sobre la piel de la mandarina, deslizamos nuestros dedos para percibir la textura, la forma y la temperatura. <i>Rodar</i>: rodamos la mandarina en nuestras manos y luego la podemos llevar por distintas partes del cuerpo como el rostro, la cabeza, el pecho, los brazos. A continuación, vamos a <i>empujar</i>, imaginamos que la mandarina es un sello y con suaves presiones nos deja pequeñas marcas en el cuerpo.</p> <p>Continuamos con un ejercicio de imaginación y podemos llevar a la participante por ese camino con las siguientes palabras: Antes de abrir los ojos voy a imaginar que camino por un desierto y no he comido nada en días, solo hay arena, hace mucho calor pronto va anochecer. Tengo mucha hambre, estoy</p>	<p>Con este ejercicio le estamos dando a nuestro cuerpo información sobre la existencia de este alimento y sobre la existencia de nuestros sentidos.</p> <p>En la primera parte podemos preguntar: ¿Cómo se siente ese rastro que va dejando la fruta en nuestro cuerpo? ¿Tienes ganas de comer la mandarina?</p> <p>Antes de comenzar el ejercicio de imaginación, le preguntamos si ha visto antes un desierto, le explicamos y podemos mostrarle una foto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Sensibilización de la piel -Capacidad perceptiva -Estimulación de los sentidos - Estimulación de la imaginación - Sensibilizar el contacto con el entorno - Estimular la expresividad

	<p>cansada, con sed, apenas recuerdo lo último que comí, ¿Por qué? quizá comí muy rápido, sin prestar atención, mientras hacía otra cosa, pienso que si tuviera comida de nuevo quisiera disfrutarla como si fuera la última. Abro los ojos y observo con atención la fruta en mis manos, sus colores, su redondez, su textura. ¡He encontrado comida! Lentamente, voy a retirarle la piel a la mandarina, escuchando el sonido que provoca abrirla, sigo observando como la voy abriendo y la diferencia de la piel por adentro. Termino de retirarle la piel, me detengo y la miro, ¿qué ocurre dentro de mi boca? es lo único que comeremos en días, así que comeremos lentamente y disfrutándolo. La acercamos a nuestra nariz, antes de comerla voy a oler profundamente me lleno de ese olor dulce y cítrico. Voy a sacar una taja, y suena ¿es un sonido agradable? La llevo lentamente a mis labios, cierro los ojos, abro la boca y la toca con la punta de mi lengua ¿Qué sensación me provoca? La meto en mi boca aun no la muerdo, sino que siento con mi lengua la textura ¿cómo esta? Despues de un rato la muerdo, dejo que el jugo me bañe la boca y percibo la sensación que me provoca este primer bocado. Me quedo un rato sin hacer nada más que seguirle el rastro hasta que llegue a mi estómago, el sabor aún perdura. Cuando haya pasado un largo rato, tomo otra taja y repito.</p>		
<p>15. El parque (imaginación y expresión de emociones)</p>	<p>Descansamos el cuerpo cómodamente en una silla o sillón, si los pies quedan muy alejados del piso, podemos colocar una almohada en los pies para que no cuelguen. Realizamos la respiración cuadrática, cuando nos encontramos un poco más relajados comenzaremos a guiar el ejercicio de imaginación.</p>	<p>Si al finalizar el ejercicio afloran emociones que no pueden ser expresadas, sino que se reprimen, mediante el movimiento, el tacto o la respiración ayudamos a soltarlas o sosegarlas.</p>	<p>-Estimulación de la imaginación -Expresión de emociones</p>

	<p><i>Estamos en un parque, sentadas en una banca esperando a alguien que no hemos visto desde hace mucho tiempo. Alrededor nuestro se escucha el sonido de la gente que pasa, los pájaros que cantan, el olor del pasto y las flores, imaginamos los colores de todo a nuestro alrededor. Casi está anocheciendo y esa persona que esperamos aun no llega, empezamos a recordar su rostro, sus ojos, su boca, su nariz, su cabello, sus manos, sus pies, su cuerpo, su aroma. ¿Cómo nos sentimos cuando estamos con esa persona? ¿Por qué aun no llega? ¿Le habrá pasado algo? ¿Cómo me estoy sintiendo ahora sabiendo que ya se hace oscuro y seguimos esperando? Las farolas del parque ya se encendieron. De repente al otro lado del parque vemos que alguien se acerca, no sabemos muy bien si es ella o él, parece que no es. Viene caminando lentamente, no se ve muy bien su rostro, pero la forma de caminar es familiar, como mueve las piernas, como mueve los brazos. Estando más cerca finalmente se logra ver su cara y ¡ha llegado! ¡Aquí está! Se para enfrente y nos sonríe ¿Qué tengo ganas de hacer ahora que esta persona está aquí?</i></p> <p>Esta pregunta puede ser respondida posiblemente con el impulso de dar un abrazo, en ese caso, le diremos que siga suave y lentamente esa acción y cuando vaya a cerrar los brazos le acercaremos una de las almohadas para que pueda abrazarla. Si vemos que alguna emoción está aflorando permitimos que esta sea expresada y descargada en forma de llanto o temblores. Le pedimos que vaya soltando el abrazo</p>	<p>Podemos bailar o hacer algo que tenga ganas de hacer en ese momento.</p>	<p>-Conciencia de los impulsos del cuerpo.</p>
--	---	---	--

	<p><i>Poco a poco soltamos a esa persona, nos miramos y nos despedimos. La persona se aleja y yo también me voy.</i></p> <p><i>Vamos a volver aquí y ahora, a la cuenta de tres abrimos los ojos, uno: respiramos y movemos las manos; dos respiramos y movemos los pies: tres respiramos y abrimos los ojos. Miramos a nuestro alrededor, observamos los colores y las cosas a nuestro alrededor (estamos en la habitación, sala o comedor) miramos la almohada que hemos abrazado.</i></p> <p>Para terminar, repetimos la respiración cuadrática.</p>		
--	---	--	--

Tabla 3.6 Ejercicios de Imaginación

Glosario

Respiraciones: Cada respiración repetimos de 5 a 6 veces

Cuadrática: Con los ojos cerrados inhalamos por la nariz (en 4 tiempos) retenemos (4 tiempos) soltamos por la boca (en 4 tiempos) y permanecemos sin aire (4 tiempos), repetimos con el mismo ritmo.

El perrito: Inhalas por la nariz y exhalar jadeando como un perrito hasta sacar todo el aire de nuestros pulmones, volvemos a inhalar y repetimos de 3 a 5 veces. Tener cuidado con hiperventilarse.

El vidrio: Abrimos la palma de la mano imaginamos que es un vidrio. Inhalamos y soltamos aire para dibujar nuestro aliento sobre este. Prestamos atención a la sensación húmeda y cálida sobre nuestra mano.

Empujar el aire: sobre mi regazo coloco mis palmas abiertas mirando hacia arriba, imaginamos que el aire a nuestro alrededor tiene un color anaranjado. Inhalamos y elevamos los brazos empujando el aire con las manos hasta llegar por encima de la cabeza, giramos las palmas, exhalamos y empujamos el aire hacia abajo. Mientras movemos los brazos va dibujando en el aire una estela de nuestro movimiento.

La flor: podemos utilizar una flor o cualquier fragancia (frotamos en las manos) inhalamos profundamente el aroma y soltamos el aire en un suspiro.

Soplo: Sobre la otra palma vamos a soplar, imaginando que es una vela que queremos apagar. Percibimos el aire frío que sale de nuestra boca y toca nuestra piel.

Beneficiarias

Las tres mujeres beneficiarias de este proyecto, Rosa, Esperanza e Isidora¹⁵⁵, pertenecen a una población campesina de parroquias rurales de la ciudad de Latacunga, dedicadas toda su vida al trabajo de la tierra con labores agrícolas como: el arado, la siembra y cosecha de papas, maíz, zanahorias, coles, lechuga, remolachas y otros diversos productos. También a la cría de ganados, vacas, cerdos, cuyes, conejos, etc. Como mujeres también desde muy pequeñas estaban expuestas a tareas de cuidado del hogar y no pudieron completar sus estudios de primaria, en las campañas de alfabetización pudieron avanzar unos cuantos años, se encuentran en distintos niveles de educación, no muy diferenciados, desde escribir sus nombres hasta hacer lecturas cortas.

En promedio contrajeron matrimonio y tuvieron hijos entre los 18 años, han sufrido pérdidas de niños cuando estos aun eran bebés. Tuvieron que dejar sus trabajos para hacerse cargo de sus hogares, mientras sus parejas salían a su trabajo y mantenían la economía del hogar. Ellas aun seguían haciendo actividades varias para el sustento diario de sus familias, pero no tan reconocidas como las de sus conyugues, sus relaciones se caracterizaban por actitudes violentas y machistas, manteniendo sobre todo el respeto hacia el padre de familia y los hermanos hombres, la represión de la mujer, el abandono de los sueños y el obligatorio cuidado de los hijos o hermanos.

Pese a que siempre han estado activas y a la calma característica de los lugares en donde viven, sus cuerpos se han visto deteriorados por el trabajo forzado realizado desde que son niñas, puede observarse cuerpos adoloridos y maltratados por los trabajos donde generaban fuerza, pesos, impactos, golpes, caídas y accidentes.

¹⁵⁵ Véase en Anexo 1. *Biografías de las beneficiarias*

En su vida espiritual sus creencias religiosas se basan en la devoción a la virgen María y a los santos, realizaban caminatas y romerías a santuarios. Festejaban en fiestas características de sus pueblos a sus patronos. Sus edades oscilan entre los 65, 79 y 89 años, tienen casi una década de diferencia entre ellas.

Actualmente viven acompañadas de sus hijos, ya no viven con su conyugue por motivos de separación y muerte, sus actividades se relacionan a un al campo, pero ahora se limitan a lo que puede el cuerpo. La de menor edad lleva a cabo más actividades y tiene más libertad de desplazamiento, a Esperanza e Isidora se les ha restringido el movimiento libre fuera de casa, por motivos de salud y sobre todo por la pandemia actual. Económicamente dependen de seguros proporcionados por distintas instituciones como el MIES, el IESS y la policía nacional.

Bitácoras Semanales

A continuación, se desarrollan reflexiones en torno a las sesiones llevadas a cabo semanalmente. Este apartado es en forma de testimonio personal de como mis experiencias en el laboratorio se tejían con la bibliografía propuesta, influyendo en mi forma de acercarme a la vejez, mi percepción sobre ella y como las herramientas del Contact improvisación, la educación sensible y la pedagogía teatral me permitían llevar el encuentro desde el respeto de las diferencias de mis abuelas.

- *Semana 1 – Imponer o acompañar*

Parece ser que tenemos una idea o varias ideas de cómo es la *vejez ideal* en relación al mito de la *bella vejez* o incluso del *envejecimiento saludable*. Para respetar la sensibilidad es importante no llegar a comparaciones de ningún proceso, tampoco el de envejecimiento de una persona, menos a manera de juicio, esperando que el anciano/ abuelo / abuela vaya a recuperarse del paso de los años y de las experiencias que ya están encarnadas o generando culpa por no poder estar mejor. Escuché que se le pedía a una persona mayor que viviera muchos años más, pero a modo de exigencia -tienes que hacer lo que te digo, como yo te lo digo, sino ¿Quién te va cuidar? – Ahora, también es la forma de decirlo y entonarlo, porque este comentario puede provenir de una preocupación genuina. -No hay nadie quien cuide de ti porque el trabajo, la productividad y las obligaciones que se tienen que cumplir en esta sociedad impide que tus hijos nos hagamos cargo de ti- La exigencia de la sociedad y de nosotros mismo por llevar a cabo de nuestros deberes como ciudadanos, nos impiden cuidar incluso de nosotros mismo. Aun así, esto no legitima el abandono de personas mayores.

Es cierto que los ejercicios y las prácticas corporales pueden ralentizar el proceso de envejecimiento, pero no hará que se recupere de afecciones graves y además dependerá de

cómo las llevemos a cabo, si se trata de imponerlo a la fuerza “bruta” y se olvida de la sensibilidad podría afectar negativamente a la persona. Como dice Vallejo:

La forma como «se enseñe» el movimiento actúa positivamente o negativamente sobre el cuerpo, sobre la mente y sobre las relaciones. Todo movimiento que obnuble, que no despierte la sensibilidad y la conciencia, toda enseñanza autoritaria, rígida y mecanicista, convierte al ser humano en una maquina insensible¹⁵⁶

La exigencia a la persona mayor para que alcance a cumplir el ejercicio de manera correcta no podría ser beneficiosa, incluso el tono de la voz, las palabras usadas son importantes de tomar en cuenta porque pueden condicionar, incluso causar miedo, tensión. Entonces no es conveniente para nadie estar en un ambiente en el que no pueda sentirme libre, ni segura, con miedo a equivocarme o no poder hacerlo “bien”.

En esta primera semana, observe varias actitudes de este tipo, que me provocaron indignación. Si bien son persona a las que amo, eso no me impide hacerles notar lo que está pasando, igual desde la empatía, tampoco como un acto de superioridad, sino entendiendo que no es fácil cuestionarse, es un proceso complejo y toma tiempo llegar a producir un cambio desde lo profundo. Además, que lo que se dice, lo que se hace y la forma en la que se lo hace también son producto del miedo, el miedo a perder pronto a alguien importante, es difícil mirar a esa persona mayor y no pensarlo así.

Es importante considerar esto para el desarrollo de las sesiones porque pueden ser obstáculos en la experiencia, pueden causar nerviosismo, incomodidad, pueden condicionarse por el miedo de hacerlo “mal” como ocurrió en las sesiones con Esperanza¹⁵⁷.

¹⁵⁶ Vallejo. *Cuerpo, mente, comunicación...*, 31

¹⁵⁷ Véase en Anexo 3.1. *Sesiones Esperanza*

En este nuevo inicio puedo observar algunos cambios en sus estados físicos, en sus emociones, en su salud, en la forma en como nos relaciones. Creo que, en las sesiones próximas, podre irlos identificando de mejor manera



Foto 3.3 Esperanza Toapanta. Sesión del 6 de julio de 2021 Segundo encuentro. *DESEMROD*

- *Semana 2 - Acompañar las diferentes vejeces*

Se evidencia en las sesiones los cambios en los cuerpos de mis abuelas y de sus necesidades desde la primera etapa de este encuentro. No quiero caer en suposiciones que me condicionen al “cómo debería hacerlo”, lo que me hace pensar en ese cambio, es como se llevan a cabo las sesiones. En esta etapa, no hago mucho más que facilitar y luego miro, escucho, presto atención, a lo que está pasando. Esa es una clara diferencia de la vez anterior, antes intentaba que los ejercicios se desarrollaran de la misma forma para las tres, entonces me desesperaba cuando no era así, aun sabiendo que sus cuerpos eran diferentes y sus posibilidades también.

Entonces veamos, mi abuelita Esperanza ahora que está lejos de su casa, se da el espacio y el tiempo para descansar, no tiene pendiente durante las sesiones salir a alimentar a chancha o a la vaca o a los conejos. Emocionalmente está afectada por no poder moverse

como antes, extraña las cosas que hacía y las personas con las que compartía. Se siente enferma y dice no tener ganas de hacer las cosas. Considerando esto, me parece que este proceso de acompañamiento podría evitar que se deteriore su estado físico, emocional y social. Además, mi abuelo ahora está preocupado por ella y la visita con regularidad, es por eso que se ha visto involucrado en las actividades¹⁵⁸, él también se ha dado el espacio para descansar. Ambos han sido persona que han trabajado toda su vida, descuidado su cuerpo y lo han maltratado, se merecen un descanso. Las actividades que mi abuelita realiza además las del hogar, son las que le propongo, las realiza todas hasta donde puede, se toma su tiempo, presta atención, cuando llego ya está lista para comenzar.

En el caso de mi bisabuelita Isidora, el cambio se ve en su necesidad de hablar, por lo que pienso necesita ser escuchada, en las sesiones hemos llevado a cabo pocos ejercicios y se han alargado los espacio para compartir desde la palabra¹⁵⁹. Su ánimo también ha cambiado, los conflictos en sus relaciones parecen ser que influyen en su estado emocional y también en sus ganas de hacer las cosas. Y al revés, sus repentinos malestares la afectan en sus otros aspectos. Pocos días antes de comenzar se mostraba con ganas de hacer las cosas, pero de repente murió su perrita, eso le afecto mucho, no le permiten tener gatitos, le regañan por tener pollitos porque llora cuando se pierden o se mueren, le había ofrecido regalarle un perrito y se contentó, pero esta semana me dijo que ya no lo quería. Eso me hace pensar y cito a Beauvoir:

Si los viejos manifiestan los mismos deseos, los mismos sentimientos, las mismas reivindicaciones que los jóvenes, causa escándalo; en ellos el amor, los celos parecen odiosos o ridículos, sexualidad repugnante, a violencia irrisoria. Deben

¹⁵⁸ Véase en el Anexo 3.1. Sesiones Esperanza

¹⁵⁹ Véase en el Anexo 3.2. Sesiones Isidora.

dar ejemplo de todas las virtudes. Ante todo, se les exige serenidad; se afirma que la poseen, lo cual autoriza a desinteresarse de su desventura. ¹⁶⁰

Y en cuanto a mi abuelita Rosa, el dolor profundo que tenía en su cuerpo a disminuido, ya no es algo que le impida moverse, últimamente lo que se ve en ella es el cansancio, ella aun realiza sus actividades cotidianas en el campo, ahora me parecieran que más, tiene más animales que cuidar. Aun le cuesta tomar descansos, se toma su tiempo para llegar al espacio para las sesiones, antes termina todo lo que tiene que hacer, entonces viene a la sala. Lo que me hace pensar que mi abuelita Esperanza también le cuesta soltar el cuerpo para descansar, pero eso más bien es porque no está acostumbrada al descanso. Mi abuelita Rosa cuando llega a descansar, se sienta suelta el cuerpo y se queda dormida. Este mismo ejercicio del *Descanso* propicia lo mismo para las dos, sin embargo, sus ritmos y procesos son diferentes. Algo a tomar en cuenta es la presencia de su nieto Alejandro¹⁶¹ (mi hermano menor) de 10 años que quiso realizar las actividades con nosotros, se dio un espacio intergeneracional más notable, ambos reconocían mutuamente su trabajo, hizo cada ejercicio con nosotros e interactuábamos los tres en la sesión.



Foto 3.4 Isidora Chuquitarco. Sesión del 10 de julio de 2021. Segundo encuentro. *Ejercicio la espiral*

¹⁶⁰ Beauvoir, *La Vejez*, 10.

¹⁶¹ Véase en Anexo 3.3. *Sesiones Rosa*

- *Semana 3 – Un espacio seguro*

En este punto, llego a entender que construir un espacio seguro nos permitirá establecer una relación de confianza y propiciará la relajación del cuerpo. En este espacio que construimos también pueden practicar otros, no solo nosotras, así se ha venido dando. Ahora, es importante saber que, aunque tenga una planificación técnica estructurada, la escucha de lo que ocurre es más importante, si el rumbo de la sesión cambia me adapto, suelto el control y escuchó las necesidades del otro. Si quieren conversar, si necesitan un masaje, si les duele algo o están cansadas es importante no imponer mi pensamiento, mi sentimiento, mi punto de vista (sobre todo si este viene del miedo a equivocarme) porque puedo estar cayendo en una forma de hacer las cosas, en donde no solo ejerzo una fuerza violenta sobre mí también, sobre mis abuelas, y eso se puede sentir como un golpe para el organismo (que la final del día no sabes de donde vino).

Si presto atención, y con lo que tengo voy hacia donde mis abuelas me llevan, me dejo llevar y luego yo las llevo a ellas, con amor, se genera confianza y el espacio seguro que habitaremos no va ser solo la sala o la habitación, será el cuerpo. Cuando mis abuelas reprimen algo, algo que quieren decir o algo que quieren expresar, me pregunto qué puedo hacer para facilitar la expresión, recuerdo ahora el podcast de Cesio Fernández «la posición más interesante es escuchar y al hilo de lo que escuchas tu cuenta tu historia, contar cosas tuyas, desnudarte»¹⁶² Mi sensibilidad en este encuentro también está siendo movilizada, por lo que también es importante que yo pueda compartir mis sentires, no solo es un alivio para mi mostrarme vulnerable, también es un alivio para mis abuelas, no están con un celador que pide cuentas de lo que hacen y como lo hacen, al fin y al cabo están con su nieta, otro ser

¹⁶² Iberoamérica de cuento, «Historias de vida», podcast en Chartable, 43:40, acceso el 15 de septiembre de 2020, <https://chartable.com/podcasts/iberoamerica-de-cuento/episodes/66213044-historias-de-vida>.

humano. El camino que se abre en este movimiento no es sólo hacia ellas. Si ellas me cuentan su historia, yo también puedo contar la mía.

- *Semana 4 – Mostrarse vulnerable y autónomo*

En resumen, con mi abuelita Esperanza cada vez avanzamos más pronto con los ejercicios, pero no con las palabras. Con mi abuelita Rosa estamos entre el cuerpo y la palabra, y con bisabuelita Isidora estamos en la palabra, pero en relación al cuerpo, desde un lugar íntimo. En lo técnico me preocupa no avanzar al mismo ritmo, encuentro calma al saber que avanzamos de manera distinta. Estamos construyendo una experiencia del cuerpo, de lo sensible y nuestras relaciones también se ven atravesadas, si algo cambio también es eso. Lo he notado en cierto aspecto al pensar la semana pasada en la necesidad de mostrarme humana ante ella, en mi vulnerabilidad. No he dejado de hacer mi propia práctica por individual, pero esta tiene un impacto distinto cuando la hacemos juntas, me resuenan esta palabra al pensarlo: «La experiencia del tacto hacia el otro- como toda experiencia táctil- es siempre experiencia de uno mismo»¹⁶³, en esta relación llego a tocar lugares que no puedo tocar yo sola. El espacio que co-creamos exige construirse desde la ternura porque al exponerse nuestra vulnerabilidad implica un mayor cuidado, y lo que deja esta experiencia se refleja en actitudes de la vida. Siento que este contenedor se expande para contenerme en mi complejidad, pero también para contener sus complejidades. No es una carga porque he tratado que la experiencia sea un cauce para llegar a la autonomía comenzando con ejercicios en las que me involucre totalmente, como el ejercicio del *Paisaje de mi cuerpo* soy yo quien hace el

¹⁶³ Gallo, «Expresiones de lo sensible...», 4.

masaje completamente; luego ellas hacen lo mismo por sí solas, se dan un masaje a sí mismas, toman sus propias decisiones de cómo hacerlo; y por último esto lo pueden hacer con el otro, como el ejercicio de los *Magnetos*, primero lo hacen consigo mismas, luego se dejan llevar por mí y luego ellas llevan el movimiento. El resultado se ve en sus miradas, en la confianza al momento de ejecutar los ejercicios un “yo también puedo hacerlo”.



Foto 3.5 y 3.6 Rosa Lagla. Sesión del 31 de julio de 2021. Segundo encuentro. *Ejercicio la manta*

- *Semana 5 – Libertad de enseñar y aprender*

A esta no la considero como la última semana con ellas, en este proceso, creo que vienen otras fases, esa posibilidad está abierta. He llegado aquí sintiéndome satisfecha de las experiencias que hemos creado juntas. Al final ellas también crearon y se abrió la puerta para que tomaran sus propias decisiones. Creo que al ser acompañada por la sensación de libertad cuando se pretende educar, facilitar, crear acompañar o cuidar, es un indicador de que algo se ha hecho “bien”. Al tratar de hacer lo correcto se siente la presión de la evaluación, ahora no lo siento de esa forma, la evaluación es parte del aprendizaje y también lo ha sido todo el camino. Todas hemos llegado a puntos diferentes, a resultados diferentes, a interpretaciones diferentes.

Con Esperanza pudimos hablar más al final, me hablo de sus deseos, de sus miedos, de su enfermedad, al final llevamos a cabo todas las actividades de la propuesta, sin embargo, el resultado es la relación que se ha transformado, aún queda algo importante que revisar, tal vez solucionar, hablarlo con su entorno, la restricción de moverse no es solo física, sino que en cierta medida está impuesta desde sus relaciones personales. Con Isidora, siento el poder de decir NO, el poder de tomar una decisión bajo su propio criterio, «qué si quiero y qué no quiero» no solo en las sesiones, también en sus relaciones, no se puede obligar a una persona a ser, a hacer, a pensar o a querer algo, lo vi en las sesiones y lo vi en su vida, en sus otras relaciones. Y finalmente con Rosa, es la apertura y el afecto, ella personalmente es la relación más cercana que tengo, de entre las tres, mi infancia viví con ella, me cuidó cuando mi mamá tenía que trabajar, desde casi 20 años que no compartía un día entero con ella, así lo hice al final de este encuentro, desde la confianza y el cariño que pocas veces fue expresado, al final con ella reconocí la necesidad de sentirme libre y de jugar en cada encuentro.



Foto 3.7 Rosa Lagla. Sesión del viernes 13 de agosto de 2021. Segundo encuentro. *Ejercicio de los Magnetos*

EPÍLOGO

*No te rindas por favor no cedas,
aunque el frio queme,
aunque el miedo muerda,
aunque el sol se ponga y se calle el viento,
aún hay fuego en tu alma,
aún hay vida en tus sueños,
porque cada día es un comienzo,
porque esta es la hora y el mejor momento,
porque no estás sola,
porque yo te quiero¹⁶⁴.*

Crear en el vacío con la incertidumbre como impulso, pienso que cuando uno se pierde a sí mismo en un mar de inconstantes pensamientos, palabras, imágenes, la respuesta está en mirar hacia adentro, hacia el cuerpo, hacia lo olvidado, en dejarse guiar por la intuición. Esa sensación que es suave como un susurro, cripa la piel, te toca y te hace cosquillas. A veces solo basta detenerse y escuchar para poder encontrar lo que hacía falta. Y si caigo, ruedo, me impulso hacia arriba y sigo bailando, es parte de la danza, es parte de la vida, seguirse moviendo.

En medio de toda esta repentina e inesperada situación que atravesamos mundialmente, veo con satisfacción la capacidad que tenemos para no rendirnos, en la búsqueda de posibilidades nuevas, en las persistentes ganas de vivir que a veces se esconden. El aislamiento, alejarnos unos de los otros ha dado lugar a pensarnos como entes sociales, la necesidad de estar acompañados, de comunicarnos más allá de las palabras, más allá de las imágenes. Sin embargo, esta distancia no era ajena a los tiempos antes de la pandemia, consumidos por la cotidianidad, por ritmos acelerados, por pantallas sobrecargadas de

¹⁶⁴ Mario Benedetti, *No te rindas*, poema. Véase en <https://www.qmayor.com/ocio/poema-mario-benedetti/>

imágenes, por las exigencias que se ponen por encima de nuestra humanidad, estábamos desconectados, enajenados. ¿En dónde nos encontrábamos?

¿Cómo me percibo después de este proceso? ¿Cómo queda mi cuerpo? Honestamente en este preciso instante, intentando no caer nuevamente en el olvido, en el descuido, en la intransigencia, ni en el perfeccionismo, el cuerpo está llegando, se está asentando después de este largo proceso, después de la experiencia de tocar y ser tocada, para luego continuar con la siguiente. Si cierro los ojos para mirarme desde adentro, encuentro ese impulso para seguir reflexionando sobre el “final” de este periodo, lo que me ha dejado y hasta dónde puede llegar.

En lo que respecta lo educativo, todo proceso que hagamos como, acompañantes no dejará de pasar por nosotros, por eso llegando a este lugar veo la importancia y el valor de saber estar preparada, de saber jugar, saber imaginar y crear nuevos mundos, saber escuchar, saber ser vulnerable, saber estar sensible, para que el otro pueda mirar en mi otra posibilidad de ser y de estar en el mundo.

Así como también el contacto que el docente tenga con su propio cuerpo, además del tiempo y el espacio que le dedique al encuentro de su propia danza, tendrán relación directa con la valorización y generación del movimiento creativo, expresivo y comunicativo que despierte en sus alumnos.¹⁶⁵

Este saber hacer, pienso da lugar a la ternura, a una manera de tocar al otro con amor, con caricias que vienen del saber tocarme a mí mismo con cuidado. Saber esto no implica solo reconocer las potencias, sino también las debilidades, a veces se cae en prejuicios, en la repetición de patrones preestablecidos, a veces no sentimos que podamos contener el proceso,

¹⁶⁵ Varios autores, *Expresión Corporal en el Aula de Primaria: su didáctica* (Málaga: Ediciones Guillermo Castilla, 2008), 41.

ni todas las emociones que surgen de él, a veces el miedo es mucho más grande que el deseo, a veces nos toca la necesidad de detenernos, lo importante es ser consciente de todo lo que ocurra en nuestro cuerpo físico hasta llegar a terrenos más profundos.

Esta propuesta no establece un camino fijo al cual podamos apegarnos incuestionablemente para el desarrollo de futuros proyectos, incluso si yo misma continúo, soy consciente de los vacíos, de las cuestiones abiertas, de asuntos que se escapan de mi conocimiento y experiencia, conclusiones a las que llego a veces por suposiciones. Todo lo que le atraviesa a las personas mayores en nuestro contexto, es algo que solo quienes están ahí pueden sentirlo, quienes nos encontramos fuera solo podemos abstenernos a escuchar, a comprender o contener. Desde donde estamos no podemos saber todo el movimiento que existe en ese cuerpo, ni como es la realidad para esa persona.

Toda esta estructura teórica/práctica compuesta por la información recogida, la propuesta realizada, los ejercicios, las actividades, la estructura de las sesiones y el testimonio de mi experiencia, solo podrían incitar a futuros proyectos, talvez, en el ámbito social desde las artes escénicas. Por el momento lo tramado aquí se basa en una vivencia llevada a cabo solo con un pequeño grupo de mujeres que atraviesan mis afectos, la capacidad que esto tiene para movilizarme es por los lazos que se han formado desde que soy niña, sin embargo, puedo asegurar mi genuino interés en haber desenrollado todos estos “misterios”, porque sentía la necesidad de desvelar lo que me impedía mirar nuevamente hacia ellas, mis abuelas.

Pero qué es en verdad, estar a la escucha, ponerse a la escucha, con que se compromete el que se escucha... (se me ocurre rápidamente un intento de respuesta: con el terror de lo desconocido...)¹⁶⁶

De modo que este acto de confrontación fue poner en *riesgo/juego* mi propia concepción sobre la vejez, darme cuenta de la imagen errónea que había creado y aun creo entorno a ellas, ser consciente de la dificultad que tenía para tocarlas, el por qué y de dónde provenía; Pensar en el acompañamiento como una posibilidad, la educación sensible como medio para *imaginar* y *gestar* nuevas formas que contengan lo diferente, la pedagogía teatral y el Contact improvisación como recursos que expanden las experiencias sensibles. Todas están a disposición de quienes deseen explorarlas y utilizarlas para desmontar la tierra que fue olvidada, apartar todo lo que impida que la vida crezca en ella, y finalmente dejar un campo fértil donde las semillas de lo nuevo puedan crecer y florecer.

¹⁶⁶ Bertha Díaz, «El teatro: Juego-tensión de formas-fuerzas», *El Telégrafo* (7 de noviembre de 2016): <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/carton-piedra/1/el-teatro-juego-tension-de-formas-fuerzas>

BIBLIOGRAFÍA

Artículos

- Brozas Polo, María Paz. «Pedagogía del cuerpo sensible: tacto y visión en la danza de Contact improvisación». *Movimiento* 23, N.º 3 (2017): 4-20.
- Castro Carvajal, Julia y Marta Uribe Rodríguez. «La educación somática: Un medio para desarrollar el potencial humano». *Educación Física Y Deporte* 20, n.º 1 (1998):31-43. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/educacionfisicaydeporte/article/view/3388>
- Gallo, Luz Elena. «Expresiones de lo sensible: Lecturas en clave pedagógica». *Educação e Pesquisa* 40, n.º 1 (octubre de 2013): 197–214. <https://doi.org/10.1590/s1517-97022013005000027>.
- Gonzales, Gabriela y Valeria Guasone. «La Educación Somática: Cuerpo/ Mente/Sentirse/Integrarse». *El Peldaño*, n.º 12 (2013): 10–16.
- Marín Ramírez, Evelyn Dariana. «Educación de lo sensible: Tras las huellas del pensamiento de Michel Foucault». *Revista Colombiana de Educación*, n.º 63 (2012): 235–53.
- Menacho, M. *El potencial crítico de la danza contacto en la construcción de subjetividad*, La Plata: Jornadas de Cuerpo y Cultura de la UNL, 2018.
- Quesada Monge, Ana Cristina y Mabel Granados Hernández. «Experiencias intergeneracionales en torno a la promoción de la salud en Costa Rica». *Anales en Gerontología* 5, n.º 5 (2005): 55–70.
- Ruíz Ortega, Lucero Alexandra y Luis Antonio Goyes Erazo. «Actividad física recreativa en el adulto mayor». *Educación Física y Deporte* 34 (ene.- jun. 2015): 239-267. <https://doi.org/10.17533/udea.efyd.v34n1a11>.
- Vargas, Arístides. «Evolución formal en el teatro latinoamericano». *Primer acto: Cuadernos de investigación teatral*, n.º 275 (1998): 51–55.

Libros

Bardet, Marie. *Pensar con mover: un encuentro entre danza y filosofía*. Buenos Aires: Cactus, 2012.

Beauvoir, Simone de. *La vejez*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Debolsillo, 2019.

Castañer Balcells, Marta. *Expresión corporal y danza*. España: Editorial INDE, 2002.

Fernández Ballesteros, Rocío, Ignacio María Montorio Cerrato, José Manuel Hernández López, M^a Gema Llorente, María Izal Fernández de Trocóniz y Ana de la Calle. *Mitos y realidades sobre la vejez y la salud*. Barcelona: Fundación Caja de Madrid, 1992.

Lowen, Alexander. *La bioenergética: Una terapia revolucionaria que utiliza el lenguaje del cuerpo para curar los problemas de la mente*. Málaga: Editorial Sirio S.A., 2014.

Lowen, Alexander. *La depresión y el cuerpo: La base biológica de la fe y la realidad*. Traducido por Teresa Avellanosa Caro. 2^a ed. Madrid: Alianza Editorial, 1984.

Stanislavski, Konstantín. *Preparación del actor*. Traducido por Ricardo Benedetti. Buenos Aires: Editorial Psique, 1954.

Vallejo, Joaquín Benito. *Cuerpo, mente, comunicación: Bienestar integral en las personas mayores*. Salamanca: Amarú Ediciones, 2005.

Varios autores. *Expresión Corporal en el Aula de Primaria: su didáctica*. Málaga: Ediciones Guillermo Castilla, 2008.

Multimedia

Educa Media. «I Convención Nacional Análisis de la Ley Orgánica de las Personas Adultas Mayores y su Reglamento». Video en YouTube, 2:22:35. Acceso el 29 de octubre de 2020. <https://www.youtube.com/watch?v=BzV0hFbEdSs>.

Euronews en español. «Los japoneses y el secreto de la longevidad». Video en YouTube, 5:00. Acceso 21 de octubre de 2019. <https://www.youtube.com/watch?v=myZ7npATsK4>.

Iberoamérica de cuento. «Historias de vida». Podcast en Chartable, 1:13:31. Acceso el 15 de septiembre de 2020. <https://chartable.com/podcasts/iberoamerica-de-cuento/episodes/66213044-historias-de-vida>.

Lifschitz, Mariana. «Permiso para bailar». Documental rodado en Buenos Aires, Argentina 2010. Video en YouTube, <https://www.youtube.com/watch?v=7l8Ijq3Bc5o&t=3s>

RESAD. «Graham Dixon: Técnica Chéjov». Video en YouTube, 1:48:14. Acceso el 14 de diciembre de 2011. <https://www.youtube.com/watch?v=rueb1sQasS8>.

Secretaría Técnica Plan Toda una Vida. «Plan Toda Una Vida - Intervención emblemática». Video de YouTube, 5:01. Acceso el 28 de marzo de 2019. https://www.youtube.com/watch?v=3TPG_8RAjp0.

Universidad de las Artes. «Los adultos mayores indagan en la biodanza». Video em YouTube, 3:24. Acceso 19 de agosto de 2016. Vi. <https://www.youtube.com/watch?v=U22DhV7DK88>.

Páginas web

Díaz, Bertha. «El teatro: Juego-tensión de formas-fuerzas». *El Telégrafo* (7 de noviembre de 2016): <https://www.letelegrafo.com.ec/noticias/carton-piedra/1/el-teatro-juego-tension-de-formas-fuerzas>

Federación Iberoamericana de Asociaciones de Personas Adultas Mayores. «Mitos y realidades en torno a la vejez y las personas mayores» (29 de enero del 2015): <https://fiapam.org/mitos-y-realidades-en-torno-a-la-vejez-y-las-personas-mayores/>

Juan Luis Fuentes Gómez-Calcerrada y Nuria Navarro Cortés. «Los mitos y estereotipos sobre la vejez en los medios de comunicación y la importancia de la educación

- intergeneracional». *Envejecimiento en red* (2009): <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/fuentes-mitos-01.pdf>
- La Hora. «Adultos mayores sobresalen en obra teatral». (11 de junio de 2018): <https://lahora.com.ec/losrios/noticia/1102163097/adultos-mayores-sobresalen-en-obra-teatral->
- Ministerio de Inclusión Económica y Social. «Festival artístico del MIES resaltó la importancia de las personas adultas mayores en la comunidad». (26 de noviembre de 2018): <https://www.inclusion.gob.ec/festival-artistico-del-mies-resalto-la-importancia-de-las-personas-adultas-mayores-en-la-comunidad/>
- Ministerio de Inclusión Económica y Social. «Personas adultas mayores comparten en festival artístico en el marco de “Mis Mejores Años” en Guayaquil». (17 de julio de 2019): <https://www.inclusion.gob.ec/personas-adultas-mayores-comparten-en-festival-artistico-en-el-marco-de-mis-mejores-anos-en-guayaquil/>
- Ministerio de Inclusión Económica y Social (Institución Pública). «Misión – Visión – Valores» Ejecutar programas y servicios para la inclusión económica y social: <https://www.inclusion.gob.ec/misionvision/>.
- Murillo, Silvia. «Ellos son como niños y merecen el mismo cuidado». *El Telégrafo* (1 de octubre de 2017): <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/septimo/1/ellos-son-como-ninos-y-merecen-el-mismo-cuidado>.
- Organización Mundial de la Salud: «Envejecimiento y salud». (5 de febrero de 2018): <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>.
- Paxton, Steve. «La pequeña danza, el soporte». ContactImprovisación.blog, trad. Mario Blanco. Artículo original en *Revista Contact Quarterly* (2017): <https://escontactimprovisation.wordpress.com/2017/01/26/la-pequena-danza-el-soporte/>

Secretaría Técnica Plan Toda una Vida (Institución Pública). «Misión / Visión». Cartera de Estado encargada de garantizar el acceso progresivo de las personas a sus derechos en todo el ciclo de vida: <https://www.todaunavida.gob.ec/valores-mision-vision/>.

Secretaría Técnica Plan Toda una Vida. «Misión Mis Mejores Años». *Toda una Vida Intervención Emblemática* (2018): <https://www.todaunavida.gob.ec/politica-mis-mejores-anos/>

Tesis

Banda Almeida, *Mishell*. *MECANOGRAFÍAS KINESTÉSICAS Indagación de metodologías y pedagogías para el trabajo artístico con personas invidentes*. Tesis de grado, Universidad de las Artes, 2020.

Bustos, María José. *Los beneficios de la danza para el adulto mayor*. Tesis de grado, Universidad Academia del Humanismo Cristiano. 2015

Morand García-Huidrobo, María Francisca. *Proposición de un programa para desarrollar la creatividad basado en técnica de improvisación de contacto*. Tesis de grado, Universidad de Chile, 1993.

Santos Barahona, Nelson, Cando Pallasco Segundo Ramiro. *Desarrollo de un proyecto de recreación dirigido a mantener la salud en el adulto mayor del hogar de ancianos del instituto Estupiñán del barrio san Sebastián de Latacunga*. Tesis de grado, Universidad Técnica de Cotopaxi, 2015.

Tejada Ureña, Liz Mery. *Una pedagogía en las diferencias: Recorrido desde-hacia una mirada en educación teatral*. Tesis de grado, Universidad de las Artes, 2020.

Material Inédito

Bainbridge Cohen, Bonnie. «Corporizar la consciencia Celular». En *Programa de Educación del Movimiento Evolutivo Infantil*. Traducción de Movimiento Atlas, 21-25. Material inédito, Buenos Aires: Centro de Investigación y Estudios Corporales, 2016.

Barragán Olarte, Rosana. *EL ETERNO APRENDIZAJE DEL SOMA: Análisis de la educación somática y la comunicación del movimiento en la danza*. Editado por Diana Rangel Juárez. Traducido por Silvia Mamana. Material inédito, Buenos Aires: Centro de Investigación y Estudio de Técnicas y Lenguajes Corporales, 2001.

Universidad Internacional de la Rioja. «Tema 1: Introducción a la Pedagogía Teatral». En *Pedagogía Teatral*. Material inédito, Maestría Estudios avanzados de Teatro, 2019.

Universidad Internacional de la Rioja. «Tema 5: Promoción del envejecimiento activo y saludable». En *Atención Psicopedagógica a la Tercera Edad*. Material inédito, Maestría en Psicopedagogía, 2020.

Universidad Internacional de la Rioja. «Tema 8: Educación teatral y transformación social». En *Pedagogía Teatral*. Material inédito, Maestría Estudios avanzados de Teatro, 2019.

ANEXOS

Anexo 1. Bitácoras. La ternura de tocar (primeros encuentros)

Escaneo de sus cuerpos sesiones del 19 al 24 de octubre

Masaje Tailandés: Peso, piel, hueso y músculo.

Rosa Lagla	Isidora Chuquitarco
<ul style="list-style-type: none"> - Fuerte dolor en el brazo derecho, específicamente el hombro - Dolor de la rodilla derecha - Dolor en el tobillo derecho - Respiración profunda - Constante expresión de dolor - Tensión en los pies - Dificultad para entregar el peso de las piernas en el piso (miedo a que se le duerman) - Poca apertura de caderas - Piel sensible 	<ul style="list-style-type: none"> - Dolor en la cadera y en la pierna derecha - Leve dolor en el brazo derecho - Tensión en la base del cráneo - Caderas rígidas - Hipotonía en sus piernas - Logra alcanzar las puntas de sus pies - La cadera duele al caminar no al agachar - No tiene dificultad para llegar al piso, no usa la silla para apoyarse - Respiración profunda
Esperanza Toapanta	Clementina
<ul style="list-style-type: none"> - Dolor en la rodilla derechas - Espalda rígida (hipertonía/ joroba) - Dolor en la espalda baja - Dificultad para soltar el cuerpo - Dificultad para llegar al piso/ dolor al soltar el peso en el piso 	<ul style="list-style-type: none"> - Inicia con respiración superficial - Tensión en la espalda - Dificultad para relajarse y descansar - Dificultad para verbalizar lo que le pasa al cuerpo - Caderas flexibles - Al final su respiración se profundiza

Reflexión

La relación con el piso de mamita Esperanza y mamita Isidora es como la de un bebe usan las manos para apoyarse y buscan la manera más fácil de llegar al piso y levantarse.

Nota: Yo misma tengo miedo de tocar, tengo miedo de poner peso y lastimar. Me parecen cuerpos frágiles y extraños ¿Que experiencia habrá en esas caderas? ¿Qué dolor emocional se guardará en sus rodillas? ¿Qué recuerdos estarán en esa espalda tensa? Percibo la

fragilidad y la vulnerabilidad como impotencia, imposibilidad, no poder, talvez es todo lo contrario...

1.2 Semana 1

Rosa Lagla. Sesión 27/10/2020.

<i>Actividades</i>	<i>Observaciones</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Respiración - Meditación - Legar al piso (Silla) - Movimiento de articulaciones (fluidez) 	<ul style="list-style-type: none"> - Dolor fuerte al movilizar el hombro derecho - Apoya los puños para llegar al piso. - Sugerir apoyar toda mano para llegar al piso, permitirse el equilibrio.

Clementina. Sesión 28/10/2020.

<i>Actividades</i>	<i>Observaciones</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Respiración - Meditación - Legar al piso (Silla) - Movimiento de articulaciones (fluidez) 	<ul style="list-style-type: none"> - Dificultad de movimiento ¿Cómo trabajar la fluidez? - Apoya los puños para llegar al piso. - Probar el equilibrio usando toda la mano. Se llega al piso con más suavidad y cuidado.

Isidora Chuquitarco. Sesión 29/10/2020.

<i>Actividades</i>	<i>Observaciones</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Respiración - Meditación - Legar al piso (Silla) - Movimiento de articulaciones (fluidez) 	<ul style="list-style-type: none"> - También apoya los puños ¿Por qué ocurre? - Cuando fuimos en busca de un objeto que le permitiera relacionarlo con la experiencia, llegamos al jardín y empezó a contarme para que sirve cada planta y desde cuando está en el jardín. Al final no pudimos encontrar un objeto ¿Cómo trabajar la bitácora?

Mamita Esperanza. Sesión 31/10/2020.

<i>Actividades</i>	<i>Observaciones</i>

<ul style="list-style-type: none"> - Respiración - Meditación - Legar al piso (Silla) - Masaje (Piel) 	<ul style="list-style-type: none"> - Dolor y golpes - También apoya los puños - Se percibe a través del dolor que no le permite hacer lo que hacía antes.
---	--

1.3 Semana 2

Mami Rosa. Sesión 10/11/2020.

<i>Actividades</i>	<i>Observaciones</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Relación con el piso - Puntos de Apoyo - Movimiento articular y respiración - Movimientos básicos (solo con las manos en un libro) - Llevar y ser llevado 	<ul style="list-style-type: none"> - Cuando hacíamos los ejercicios mami Rosa decidió tomar algunos ejercicios que ella ya sabía, solo le sugerí tomar en cuenta la respiración y que descansara cuando sintiera que necesitaba, “no necesita completar la secuencia hasta que el musculo se canse o arda, descanse y baje suavemente”. - Mami Rosa entiende mejor mirando. - Al llevar y ser llevado hay que tener mucho cuidado, especialmente cuando llevo. En un momento al dar un paso le dolió la rodilla. No dejar que ese cuidado se convierta en limitación o miedo - A mami le dolió su tobillo, tomar descansos y permitir que se acomode. - Sugerencia para mí: Jugar

Clementina. Sesión 11/11/2020

<i>Actividades</i>	<i>Observaciones</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Relación con el piso - Puntos de Apoyo - Movimiento articular y respiración - Movimientos básicos (solo con las manos en un libro y en la pared) - Llevar y ser llevado 	<ul style="list-style-type: none"> - Al parecer el trabajo en el piso permite tener fluidez - Me doy cuenta de que tengo miedo y no me estoy permitiendo ir más allá. - Sugerencias: En el lugar favorito trabajar los sentidos Trabajar la confianza en dúo

Reflexión

Por la tarde:

«Estar presente en lo que uno está haciendo. Poner atención a todas las sensaciones del cuerpo»

Permiso para bailar

No sé por dónde empezar. Sentir ese movimiento de los músculos de mi rodilla derecha moviéndose involuntariamente. Recuerdo: Una mujer sube la montaña tejiendo sogas de cabuya, una mujer que va paso a paso contemplando su vida, contemplando cada fibra de cabuya, quizá sin saber que lo que está haciendo ya muchos lo hemos perdido.

Estoy buscando las palabras para comenzar. Estoy sentada en una montaña de piedra pómez, frente a mí hay una planta de cabuya pequeña, se está secando, posiblemente tenga mi edad, o quizá lleva mucho más tiempo que yo en este mundo. Estoy sentada en piedra blanca, el sol se refleja y quema. Estoy sentada en un lugar que tendrá miles de años de existencia, con caminos y piedras, grietas y laderas, han sido recorridas por cientos de años por las personas que habitan alrededor. Mientras cierro los ojos y escucho el viento chocando y danzando con los sigses, también trato de escuchar a las montañas. Imagino que el viento danzando alrededor es la voz de la montaña contándome las historias vividas en ella, tanto las más viejas como las más recientes. Siento miedo y ansiedad por no poder comprender lo que trata de decirme. Y yo me digo a mí misma: ¡PARA!, para de escribir, y de pensar. ¡Escucha!, escucha con todos tus sentidos cierra los ojos recuéstate siente la textura de la piedra pómez, siente el viento acariciando tu piel, escucha más allá de lo que oyes, observa más allá de lo que ves. Y así como esa montaña que guarda tantas experiencias, así son las abuelas.

Isidora Chuquitarco. Sesión 12/11/2020

<i>Actividades</i>	<i>Observaciones</i>
--------------------	----------------------

<ul style="list-style-type: none"> - Relación con el piso - Puntos de Apoyo - Movimiento articular y respiración - Movimientos básicos (solo con las manos en un libro) - Llevar y ser llevado 	<ul style="list-style-type: none"> - Momento de Improvisación con las manos, juego y fluidez
---	---

Reflexión

Por la Tarde:

Todo el día estuve en busca del sentido de lo que estoy haciendo porque parecía como si estuviera perdida, parecía como si no supiera hacía donde voy; cada paso que daba era por simple inercia. Inercia esa fuerza física a la que mi cuerpo está expuesta todo el tiempo por la gravedad. Pero si algo me enseñó la inercia es que mi cuerpo siempre sabe hacia dónde va, aunque la mente diga lo contrario. Hoy me detuve respire, me quite los zapatos y el cubre boca y camine por la montaña sintiendo mis pies en contacto con las rugosidades de la piedra pómez. Me detuve a escribir para que las ideas no se me escaparan, no sabía por dónde empezar. Escribir en parte me detenía y no podía sentir atentamente lo que estaba pasando adentro de mí, más allá de la piel, en esos lugares profundos, en las vísceras, en los huesos. Y me dije: ve al suelo, cierra los ojos, respira y escucha más allá de lo que oyes, y observa más allá de lo que ves, deja que el viento acaricie tu piel, permite que los murmullos de la montaña atraviesen tus sentidos, deja que te cuente las historias que guarda esa montaña blanca y brillante, en cada grieta y en cada ladera, en cada sendero y en cada piedra.

No podría explicar en palabras lo que escuche, porque lo sentí y sentí que estaba viva, sentí que necesita seguir caminado, necesita bajar descalza por ese caminito que recorría cuando era niña, y mi abuelita iba detrás de mí en mi memoria. Sentía que era incomodo caminar y deslizar y empujar los pies en esa piedra llena de irregularidades, era incomodo y a veces doloroso, y me imaginé que esa montaña tan antigua de miles de años, esa montaña era mi abuela, y la montaña de alado mi otra abuela, y todas las montañas eran todas las abuelas. Y pensé así de incomodo y doloroso es el encuentro con la vejez porque nos negamos a verlo, nos negamos porque duele, porque incomoda porque no queremos pensar en la muerte, negamos a sentir lo que es estar ahí en las grietas de la montaña y en las grietas de la piel, no

nos atrevemos a acariciar esa montaña por la incomodidad que puede producir, porque no queremos pensar en la muerte, porque no queremos sufrir porque no queremos sentir. ¿Qué tanto compartimos con nuestras abuelas? Me preguntaba ¿a qué le tengo miedo?

Es necesario enfrentarnos a lo que nos incomoda, a lo que nos produce miedo y rechazo.

Una charla con uno de mis maestros me recordó porque desde un principio decidí hacer esta investigación, acercarme de nuevo a la montaña pese al miedo a lo desconocido, volver a ella porque me vio crecer, porque me sostuvo, porque me cargo, porque cuando jugaba ahí estaba ella, enorme, sabia, poderosa, ahí estaba ella cuidándome, mirándome y enseñándome. Y estoy hablando de las montañas y de las abuelas.

Me pregunto porque cuando danzamos preferimos deslizarnos, rodar, empujar y pivotear en lo liso, y no lo hacemos en lo rugoso, lo arrugado.

Estaba rodando, sintiendo mis pies y mis manos cuando escuché el sonido de una sonaja, sentí que me estaba llamando y fui gateando hacia ella. Quería tocarla me dio miedo recordar, era tan profundo y me sentí tan vulnerable así que salí corriendo.

Esperanza Toapanta. Sesión 14/11/20

<i>Actividades</i>	<i>Observaciones</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Relación con el piso - Puntos de Apoyo - Movimiento articular y respiración - Movimientos básicos (solo con las manos en un libro y en la pared) - Llevar y ser llevado 	<ul style="list-style-type: none"> - Es difícil soltar el dolor - Poca movilidad - Juego de improvisación con manos

1.4 Semana 3

Clementina. Sesión 17/11/2020

Aunque no trabaje con lo que tenía preparado, hoy fue un encuentro importante. La tía clementina se había quedado encargada del bebe por lo que no odia hacer la sesión programada. Entonces hablamos sobre el cuerpo y de la importancia de moverse. Creamos un espacio íntimo. Me conto que tenía un dolor en la rodilla causado por un dolor que tenía

en el pie, específicamente una fractura de tobillo, tiene unos clavos que no se ha sacado y ese dolor a veces se extiende hasta la cadera y la espalda. También hablamos un poco de la edad. Me quedo lo que le dijo una vez a la hija “con esos dolores no vas a llegar ni a mi edad peor a la de mamita Isidora”. Siento que la conversación fue mucho más íntima de las que habíamos tenido antes, después de estos acercamientos que hemos tenido con el cuerpo se ha creado una relación diferente, con confianza y complicidad.

Isidora Chuquitarco. Sesión 18/11/2020

<i>Actividades</i>	<i>Observaciones</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Pequeña danza en el piso y de pie - Juego del espejo 	<ul style="list-style-type: none"> - El trabajo en el piso con Mamita Isidora es realmente bello, pues realmente deja que su cuerpo caiga y descansa. - Cuando hacíamos el movimiento de espejo y de llevar y ser llevado, mamita se cansó. Quiere descansar y lo manifiesta, - Mamita me dice; que se siente feliz que a los 89 años aun siente que puede moverse y está sana - La semana siguiente trabajaremos los sentidos

Mamita Esperanza. Sesión 21/11/20

<i>Actividades</i>	<i>Observaciones</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Lugar cómodo (descansar y soltar en la cama) - Sentidos - Tacto-objeto (piedra de agua y piedra pómez): Percibir mediante el tacto las diferencias entre estas dos piedras, la temperatura, el peso, la textura. Luego imaginar que le podemos contar un secreto a la piedra. - Llevar y ser llevado 	<ul style="list-style-type: none"> - El cuerpo comunica sin palabras, nos tomamos las manos y lo que quisiera contarme lo haría solo con el tacto, nuestra relación puede cambiar de un momento a otro solo con el contacto. - Sentir que podemos comunicar con el tacto y el contacto. - La experiencia de sus manos, de tocar y sentir la temperatura, la textura, las sensaciones y las emociones y pensamientos que se expresan a través de sus manos. - Cada una de ellas tiene necesidades distintas con su cuerpo.

Tía Clementina. Sesión 23/11/20

<i>Actividades</i>	<i>Observaciones</i>
<ul style="list-style-type: none">- Lugar cómodo (descansar y soltar en el sillón)- Sentidos- Movimientos de las estructuras: Columna, sacro, omoplatos- Tacto- objetos	<ul style="list-style-type: none">- Al sentir sus manos las reconoce desde la vejez, nos detuvimos a pensar en el paso del tiempo y agradecimos a nuestras manos por el trabajo que hacen y han hecho.- El paso del tiempo en la piel- La tía Clementina se siente culpable de tomarse este tiempo, dice que debería estar haciendo otras cosas.

Mami Rosa. Sesión 24/11/20

<i>Actividades</i>	<i>Observaciones</i>
<ul style="list-style-type: none">- Pequeña danza en el piso- Masaje de piel, musculo y huesos- Llevar y ser llevado (improvisación con las manos)	<ul style="list-style-type: none">- Cuando trabajamos piel, músculos y huesos el cuerpecito de mami empezaba a temblar- Cuando llegué a tocar los pies ella dijo que estaban cansados porque había soñado que estaba caminado a un lugar muy lejano, me empezó a contar su sueño como si de verdad lo hubiera vivido.- Cuando llegue a los huesos, ahí estaba el dolor, mami Rosa apretaba y las caderas se ponían rígidas, pero cuando soltaba se relajaba y sus caderas se abrían bastante. Tiene mucha flexibilidad.- Para la bitácora creativa construiremos un altar para nosotras mismas.

Reflexión

Por la noche

¿Alguna vez te ha pensado de vieja?

No, y cuando me pienso me da miedo, pero llego a imaginarme, me asusta. Cuando las veo para mí es inevitable, a veces, pensar en que está cerca ese día, ese día que tanto tememos, aunque cualquiera de nosotros podría llegarnos en cualquier momento. Para ellas es algo que ven que se avecina por el tiempo, está cerca, va pasar y es más probable., están a la espera.

No pienso tanto en llegar a vieja, pienso mucho más en la muerte, a veces quiero que llegue de repente, pero me imagino a mi sentada con el cabello con canas y la piel arrugada, tengo miedo. Y sonrío mientras lo imagino. ¿Cuándo te enamoras no has pensado en la posibilidad de que envejecamos y uno muera antes que el otro? yo sí, pensarlo me provoca una sensación de vacío.

1.5 Semana 4

Mamita Isidora. Sesión 26/11/20

<i>Actividades</i>	<i>Observaciones</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Estructuras: sacro, columna y omoplatos - Sentidos - Tacto-objetos - contrapeso (espaldas) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pudimos sentir nuestro cuerpo en contacto - Nuestra relación se siente diferente desde que empezamos a compartir este espacio.

Tengo una propuesta:

Vamos a cerrar los ojos, cierras o no los ojos vamos a ver algo, sentada en una silla frente a la cocina, esta una mujer pequeña con trenzas, tú la miras desde atrás, parece un sueño, parece un recuerdo. Sientes el calor y el dolor de la sopa que está- preparando. De repente la mujer ya no está. Ahora solo estas tu mirando una silla vacía, en cuarto frio y oscuro, con el olor a viejo. Miras a la derecha, está la puerta y ves la sombra de esa mujer, sonrío alegremente, no tiene dientes, su rostro tiene tantas arrugas como luz, sus ojos son cálidos y oscuros, su paso es lento y corto. Parece una bebé al caminar. Se despide de ti y se va ¿La has tocado lo suficiente? ¿Has mirado sus ojos lo suficiente? ¿Has escuchado con atención esa historia que cuenta una y otra vez?

Tres imágenes:

- Mamita frente a la cocina sentada haciendo sopita
- La silla vacía frente a la cocina
- La perta de la cocina

Reflexión Por la tarde:

Cuando hicimos el ejercicio de peso y contra peso de espaldas y sentadas, algo en mi se activó. Una energía infantil que me permitía relacionarme conmigo y con mis abuelas (y las montañas) de manera diferente. Cuando volví a casa bajaba a saltando y jugando.

Cuando bajaba sentía que necesitaba confrontar esa realidad, dejar de tener miedo y sentirla, con tofo el cuerpo. Sentía que necesitaba jugar.

Clementina. Sesión 02/12/2020

<i>Actividades</i>	<i>Observaciones</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Lugar cómodo (Cama) - Meditación - Altar - Pelotita en los pies 	<ul style="list-style-type: none"> - Fue necesario darle un pequeño cierre al proceso de la tía pues no tenía disponibilidad de tiempo. - La meditación de la niña interior le permitió jugar un poco con los movimientos al rodar y gatear. - El pequeño altar estaba formado por algunos objetos que guardamos después de cada sesión. - Al terminar expreso su alivio, su relajación y su deseo de recibir masajes regularmente.

Rosa Lagla. Sesión 04/12/2020

<i>Actividades</i>	<i>Observaciones</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Lugar cómodo (cama) - Sentidos - Meditación - Tacto- objeto – piedras - Contar con las manos 	<ul style="list-style-type: none"> - Comenzamos hablando, conversamos un largo rato. Me hablo de su juventud y de su trabajo en el campo - Algo se removió en el cuerpo de mami Rosa cuando le pedí que depositara en la piedra ese recuerdo, esas emociones que no le cuenta a nadie.

Esperanza Toapanta. Sesión 06/12/2020

<i>Actividades</i>	<i>Observaciones</i>

<ul style="list-style-type: none"> - Movimiento Articular - Movimiento en la cama - Meditación 	<p>Siento que me pierdo, no sé lo que hago a lo mejor no estoy preparada para esto. No sé si todo esto que siento es parte de confrontarme con la realidad de mis abuelas, el encierro, el aislamiento, la soledad también me afectan. Hoy cuando mi abuela expresó estos sentimientos atorados en su pecho, con una voz forzada casi atorada, sabía que estaba llena se sufrimiento. Y no sé qué hacer con eso, cuando yo misma no puedo con mi propio dolor.</p>
---	--

Reflexión del 12 de diciembre del 2020

Vivimos en una sociedad en donde se nos pide ser útiles y productivos, parar es un lujo, tener una pausa descansar se considera de vagos. “Los adultos productivos y útiles, pueden tener una mejor salud” pero por qué seguir pidiéndoles que sean productivos, ¿para qué? ¿Para quién?

Desde el inicio este proyecto toco fibras intimas de mi ser, desde la piel hasta los huesos. Cuando vamos desaprendiendo las estructuras se van cayendo, y esas estructuras están vivas, están en el cuerpo, todos los huesos están articulados y los músculos tienen cadenas largas que conectan cada extremo de nuestro cuerpo, estamos irrigados de capilares y nervios. Si caen las estructuras ¿Qué le ocurre a mi cuerpo? ¿Por qué duele?

Tengo miedo, la negación de cuerpos diferentes, la negación de mi propio cuerpo y de su movimiento, de su cambio constante y de su transformación. Trato de mirar este escenario alejándome de mi misma, no logro separarme, la confusión, el miedo - “no tengo ninguna idea de que hacer”- ese pensamiento me acompaña constantemente.

Anexo 2. Biografías de las beneficiarias

2.1. María Esperanza Toapanta

(abuela paterna)

Nació el 16 de febrero de 1942 en Latacunga. Sus padres fueron Juan Toapanta y Ramona Toapanta, tenía cuatro hermanas Juana, Rosita, Andrea y Josefina, también tuvo un hermano que murió cuando era bebé. Tuvo una infancia solitaria, creció sola, fue apartadas de sus hermanas cuando era pequeña, de vez en cuando su hermana mayor Juana la visitaba.

Se casó a los 18 años con Alberto Niza, en su juventud antes de casarse trabaja en una hacienda, hacía de todo, ayudaba a construir sequias, hacia semilleros, cosechaba tocto, de soltera trabaja casi todo el día, cuando se casó se dedicaba más a la casa y a trabajar su tierra, a la hacienda solo iba de vez en cuando a hacer tareas breves. Es una mujer del campo, le gusta trabajar la tierra, hacer cualquier cosa que le permitiera tocarla, desherbar, sembrar, cosechar, cuidar animales. Cuando sentía que podía hacerlo era lo que más disfrutaba, actualmente debido al cansancio no puede hacer las mismas cosas, no siente la fuerza para hacerlas por eso desea tener una repisa con macetas para sembrar sus plantitas.

Sus experiencias de vida las considera llenas de amargura por esa razón casi no habla de ellas, le gustan las fiestas que se celebran en Joseguango la parroquia donde vive, la casa se llenaba de gente y música cuando se reunían la familia y los vecinos. Su casa y sus terrenos se encuentra en Joseguango, siempre ha vivido en esta zona que está relativamente cerca del Volcán Cotopaxi, es de tierra húmeda y regularmente hace demasiado frio, es un sector que está rodeado de haciendas, sembríos y fábricas de queso. Actualmente debido a problemas personales y de salud, no está viviendo ahí, sino que, se desplaza de casa en casa para que sus hijos puedan cuidar de ella.

Tuvo doce hijos, dos de ellos murieron cuando aún eran bebés, recientemente en 2011 falleció su hija Leonor, ese fue un evento de gran impacto en su vida, Esperanza vivía con ella y con sus cuatro nietos, pero después de su muerte todo cambió, los niños también tuvieron que irse. Sus otros hijos son; Washington, Francisco, Mery, Sara, Samuel, Nely, Enrique, Carlos y Víctor. Tiene más de 30 nietos y algunos bisnietos. Hace poco le detectaron afecciones en sus pulmones y corazón, eso ha afectado su estado de ánimo, espera con añoranza poder volver a su casa.

2.2 Isidora Chuquitarco Yáñez

(bis abuela materna)

Isidora tiene 89 años, nació en febrero de 1932 en el catón Pujilí de la provincia de Cotopaxi, fue adoptada por una familia que vivía en el barrio San Juan en la ciudad de Latacunga. Sus padres biológicos fueron José Sangopanta y Josefina Yáñez quienes la dieron en adopción porque en ese entonces la crisis económica que no permitía tener lo mínimo, ni para alimentación. Sus padres adoptivos fueron Manuel María Chuquitarco Toapanta y María Elena Lagla, fue la única hija de la familia. Cuando era niña se hacía cargo de las tareas de hogar, no pudo ir a la escuela, en aquel entonces, había crecido con la idea de que estudiar era una especie de castigo si no hacía lo que le decía. El proceso de alfabetización pudo alcanzar los primeros años de la escuela. Como era hija única logró hacer los recursos suficientes en su juventud, tener terrenos y construir una casa, aunque poco a poco. La relación con sus padres adoptivos era complicada, tras la muerte de su madre, su padre se casó con otra mujer.

Ella no quería casarse, pero bajo algunas presiones finalmente contrajo matrimonio con Miguel Ángel Lagla, tuvo once hijos, Segundo Leónidas, Rosa Elvira, Segundo Alfredo, Juan

Gonzalo, Manuel Antonio, Miguel Ángel, Marco Patricio, Edgar Raúl y perdió a tres de ellos cuando apenas habían nacido. Cuando estuvo casada se dedicaba a cuidar de sus terrenos, a tejer y tinturara sogas de cabuya. Tras separarse de su marido, se hizo cargo sola de sus hijos, los mayores le ayudaron a terminar de construir la casa.

Actualmente vive acompañada de su hijo Miguel, y uno de sus nietos, en el mismo lugar casa que ha habitado desde que era niña. Todos sus recuerdos, sus sueños, sus añoranzas, sus miedos, se encuentran ahí. Dice que la gran alegría de su vida es su familia, sus nietos y bisnietos, aunque a veces le hagan enojar.

2.3 Rosa Elvira Lagla

(abuela materna)

Rosa tiene 65 años, nació el 14 de diciembre de 1956 en Latacunga, sus padres son María Isidora Chuquitarco Yáñez y Miguel Ángel Lagla, Chuquitarco, es la segunda de ocho hermanos Segundo Leónidas, Segundo Alfredo, Juan Gonzalo, Manuel Antonio, Miguel Ángel, Marco Patricio, Edgar Raúl. Dos de sus hermanos nacieron muertos y su hermana pequeña María Elena murió a los dos años. Durante su infancia y adolescencia vivió en el barrio San Juan, una zona rural al oeste de la ciudad de tierra seca y blanca, cerca de las minas de piedra pómez.

Su papá trabajaba en una panadería y le hacía feliz que a diario hubiera bastante pan en casa, él también era negociante y hacía de todo, a veces vendía caramelos y otras cosas. Cuando Rosa tenía 7 años su padre se fue de casa, se casó con otra mujer y actualmente él vive en Ambato. Su madre, Isidora, vendía sogas, cabuyas, tinturados y capulí, también hacía de todo, además trabaja los terrenos y vendía maíz. No se llevaba bien con sus hermanos, «casi mal», desde que era pequeña tuvo que cuidar de todos ellos y cargarlos. «Por eso no

crecí», además abandono sus estudios y nunca pudo finalizarlos. Su abuelito paterno Manuel Antonio era importante en su vida, se sentaban en la cocina mientras preparaban morocho o colada morada y conversaba, él le contaba muchas historias.

A los 19 años se casó con Aníbal Lagla, tuvo cinco hijos, Lourdes, Rómulo, Maribel, Doris y Fabian, su segunda hija falleció recién nacida debido a una enfermedad. Cuando su tercer hijo tenía 3 años se mudaron a San Rafael, construyeron su casa y cuando se pasaron solo tenían un cuarto, lo que actualmente es la cocina, poco a poco fueron terminándola. Cuando era soltera se dedicaba a la casa y a cuidar de su familia, cuatro años trabajo una vez al año durante dos meses en una plantación de zanahorias en Pastocalle. Cuando se casó, se dedicaba a vender de todo: coles, lechuga remolacha, fumaria, perejil, llantén, caballo chupa, entre otra cosa. En la mina de piedra pómez vendía morocho, quinua, colada morada, colas, pan, naranjas, mote de habas y de maíz. También criaba animales, vendía puercos y leche.

Actualmente se sigue dedicando al trabajo de campo y a su hogar, pero con menos intensidad. Su esposo era Policía desde los 20, en febrero de 2006 murió a los 51 años, los dos se habían enfermado al mismo tiempo, cuando se hicieron atender por el medico supieron que tenía cáncer, solo unos meses después falleció. Su vida cambio desde entonces, incluso remodelo algunas cosas de la casa en la que vivía, a ella le habían diagnosticado hepatitis, también cambio sus hábitos alimenticios y cuidaba mucho más su salud. Tres años después entró a trabajar en Herbalife, también fue un evento destacable en su vida, empezó a relacionarse con más persona, aprendió a comunicarse con la gente, considera que antes de eso eran cerrados. Enseguida que falleció papito se fue a capacitar, estuvo enfermo: hepatitis. Fiesta de San Rafael. Le gusta ir a bailar y le gusta tejer, de lo posible tejería mientras baila.

Anexo 3. Sesiones y resultados

Esta es la elaboración de la estructura técnica, la planificación, el material y recursos requeridos, los resultados esperados y observaciones sobre de cada una de las sesiones. Estas se encuentran divididas por beneficiario.

3.1 Sesiones Esperanza

Sesión 1 (Semana 1) 01/ 07/ 2021	
<p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Bajar / subir la montaña relación con el piso, conciencia del peso y la respiración. (10)¹⁶⁷ - El descanso: Con tono y sin tono (5) - Espirales (15) Movimiento articular - El paisaje de mi cuerpo (25): a la otra (<i>de la guía a la participante</i>), masaje: piel- músculo- hueso. A una misma (<i>un breve reconocimiento de la piel para integrar este estado de relajación</i>) - Reflexión 	<p>Resultados esperados</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ampliación de la consciencia corporal - Desarrollo la capacidad propioceptiva. - Conciencia de la respiración y el peso. - Noción de relación con el piso - Noción de relación y confianza con el otro.
<p>Materiales y recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Silla - Un espacio cómodo para recostarse 	<p>Observaciones y resultados obtenidos</p> <p>Estamos en un nuevo espacio, en casa de mi Tía. No hay interrupciones y nos encontramos solas. Repite el ejercicio de la montaña, decide hacerlo dos veces, en cada repetición se ve más segura mientras sube y baja. Le cuesta soltar el cuerpo y descansar, de vez en vez abre los ojos. Se observa amplitud en su movimiento articular despues de los ejercicios. Sus pasos son cortitos y al finalizar podía dar pasos más largos. La relajación es notoria en movimientos involuntarios como el bostezo o la risa. Al final de la sesión se aprecia el impulso de hablar, su cuerpo tiembla, sus manos, sus brazos y su boca. Se percibe dolor en la rodilla izquierda.</p>

¹⁶⁷ Tiempo estimado de duración de cada actividad

Sesión 2 (Semana 1)

06/07/2021

<p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none">-Bajar / subir la montaña. (5)- Respiración de la flor (5)- El Globo (20): Texturas de movimiento- DESEMROD (20): Deslizar, empujar y rodar-El paisaje de mi cuerpo (10): una misma (deslizar, acariciar, resbalar, frotar en la piel)- Reflexión	<p>Resultados esperados</p> <ul style="list-style-type: none">-Ampliación de la consciencia corporal- Desarrollo la capacidad propioceptiva.- Estimulación del tacto- Conciencia de la respiración y el peso.- Noción de relación con el piso- Estimulación de la capacidad de juego.- Estimulación de la expresividad y la creatividad
<p>Materiales y recursos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Silla- Un lugar cómodo para recostarse- Pintura- Globo- Pliegos de papel- Esqueleto	<p>Observaciones y resultados obtenidos</p> <p>En esta sesión se sumó mi abuelo Alberto, también quiso hacer las actividades y mi tía se encuentra en casa.</p> <p>Cuando la respiración es voluntaria, a Esperanza le cuesta inhalar profundo, sin embargo, cuando se relaja, involuntariamente, su pecho se abre y logra hacerlo. En el <i>globo</i>, presta atención, juega con el movimiento y la pintura, al principio se le complica las calidades del movimiento, pero en la repetición, las domina y mueve con agilidad sus brazos, al finalizar se percibe satisfacción al terminar su dibujo. En DESEMROD, a mami esperanza le dolió la espalda (menos tiempo en el piso). La presencia de mi tía hace que el encuentro se vuelva tenso, no se siente completamente un espacio seguro</p>

Sesión 3 (Semana 1)

08/07/2021

<p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none">- El descanso: con tono y sin tono (5)- Manos Pintadas (5)- El paisaje de mi cuerpo (10) Empujar, apretar, aplastar llegar a los músculos- La almohada (20) Sentidos- El Parque (15): Respiración de perrito- Reflexión (5)	<p>Resultados esperados</p> <ul style="list-style-type: none">- Incremento de la movilidad articular, (fluidez de movimiento)- Conciencia de los puntos de contacto- Desarrollar la capacidad propioceptiva.- Relación con el entorno y los objetos- Autonomía de movimiento- Estimulación de la capacidad expresiva- Estimulación de la imaginación- Conciencia de los impulsos del cuerpo.
<p>Materiales y recursos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Dos almohadas- Una silla- Un espacio íntimo y sin distracciones	<p>Observaciones y resultados obtenidos</p> <p>A esta sesión también se sumó mi abuelo Alberto. Esperanza cada vez va soltando un poco más de su peso en la silla. Durante el masaje a los músculos decide en que lugares quedarse, si lo necesita. Cuando finaliza dice que siente el cuerpo más relajado y suave. Se relaciona con el objeto almohada a través de los sentidos, pone atención mientras observa los estímulos (colores, formas, sonidos, texturas). En el ejercicio de imaginación completa el impulso del abrazo, se observa llanto reprimido ¿Cómo ayudar a soltar? La almohada puede ser un recurso, se queda abraza a ella para terminar. Se recomienda que en la noche realice su práctica de bailo-terapia para que no se quede con la emoción reprimida en el cuerpo.</p>

Sesión 4 (Semana 2)

13/07/2021

<p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none">- El paisaje de mi cuerpo (10): Empujar, apretar, aplastar para llegar a los huesos profundos. Deslizar, acariciar, fregar para sentir los huesos más externos.- La almohada (10): Por encima: deslizando, rodando y empujando; Por debajo: cabeza, lumbares y pies.- La Manta (20): piernas, cervicales y capullo- El Vientre (15): respiración de soplo y aliento.- Reflexión	<p>Resultados esperados</p> <ul style="list-style-type: none">- Desarrollo de la capacidad propioceptiva- Relación con los objetos y el entorno- Movilidad articular y estiramiento- Conciencia de la piel- Estimulación de la imaginación
<p>Materiales y recursos:</p> <ul style="list-style-type: none">-Una manta-Un espacio íntimo y silencioso-Con Esperanza se desarrollan las actividades a partir de la almohada en la cama.- Colocar una almohada en la cabeza si hay dificultad de apoyarla en el piso.	<p>Observaciones y resultados obtenidos</p> <p>La cama le brinda seguridad y comodidad. Intenta realizar con ánimo los ejercicios propuestos, expresa el cansancio y se permite descansar para recuperarse, entonces sigue haciendo la actividad. Se nota satisfacción completar los ejercicios de la manta. En el último ejercicio se relaja y se queda dormida. Dice sentirse aliviada, se refleja en su rostro y en su voz, su respuesta ante el ejercicio de imaginación es- que ejercicios para lindos-</p>

Sesión 5 (Semana 3)

20/07/2021

<p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none">- El descanso (5)- Tocar el aire (15) respiración empujar el aire.- Nuestra comida (20): primera parte, peso, deslizar, rodar, empujar, imaginación.- Magnetos (20): con una misma: mano-mano, mano-pecho, mano cabeza; Con la otra: manos - cabeza.	<p>Resultados esperados</p> <ul style="list-style-type: none">- Sensibilización de la piel- Relación y contacto con la comida- Estimulación de los sentidos- Estimulación de la comunicación y la escucha- Relación y juego con el otro- Estimulación de la capacidad expresiva
<p>Materiales y recursos:</p> <ul style="list-style-type: none">- una mandarina- una silla- un espacio cómodo, seguro y silencioso.	<p>Observaciones y resultados obtenidos</p> <p>Cada vez se permite descansar y relajarse un poco más, suelta los brazos y la cabeza, mantiene los ojos cerrados.</p> <p>Mientras le explico las actividades presta atención e intenta completar mis frases antes de terminarlas, deduce que es lo que vamos a trabajar.</p> <p>En el ejercicio de la comida se anima expresar con el cuerpo lo que siente al comer la mandarina, experimenta con extrañeza el juego de la comida.</p> <p>Y en los magnetos la relación, la predisposición al juego y el silencio permitieron la escucha.</p>

Sesión 6 (Semana 4)
28/07/2021

<p>Actividades:</p> <p>El descanso (5)</p> <p>El sello (30): con una misma y con la otra</p>	<p>Resultados esperados</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relajación y descanso - Estimulación de la comulación y la escucha - Desarrollo de la capacidad propioceptiva - Relación y encuentro con el otro - Capacidad de juego
<p>Materiales y recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Una silla - Una almohada para los pies - Antes de comenzar prepararse, relajar el cuerpo con la respiración, tener un momento de pequeña danza. - Hacer una pasada rápida de contacto con la piel. 	<p>Observaciones y resultados obtenidos</p> <p>La capacidad de soltar el peso y de descansar depende del estado de ánimo. Por este motivo este día se dificultó la relajación. Entiende la dinámica de preguntar y responder en el ejercicio del <i>sello</i> (era algo como dar/recibir/devolver). Cuando devuelve el empuje no lo hace utilizando tanto peso. ¿Qué otros ejercicios se utilizar para posibilitar la entrega del peso? Aplicamos el ejercicio de sostener los brazos de la otra y soltarlos, estos se deben dejar caer por el propio peso, sin tratar de hacer nada, solo se caen. Después cuando cambiamos de roles, al empujar para dar si soltaba su peso.</p> <p>Al terminar, conversamos, veo que hay algo que quiere contar, pero se lo guarda, tensiona las manos y la boca, tiene un impulso hacia delante, un impulso de hablar. ¿Cómo preguntar sin invadir? Solo dejar que ella hable por su cuenta, no forzar nada, solo con un pequeño y ave empuje. No quiere estar más en casa de mi tía, quiere volver a su casa.</p>

Sesión 7
11/08/2021 (Semana 5)

<p>Actividades:</p> <p>El descanso (5)</p> <p>El sello (20): variación con palabras sueltas</p> <p>Bitácora (15)</p> <p>Reflexión</p>	<p>Resultados esperados</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estimular la comunicación, la escucha y el juego -Sensibilizar el sentido del tacto -Animar al encuentro y el contacto con el otro
<p>Materiales y recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Una silla - Una almohada para los pies - Antes de comenzar prepararse, relajar el cuerpo con la respiración, tener un momento de pequeña danza. - Hacer una pasada rápida de contacto con la piel. 	<p>Observaciones y resultados obtenidos:</p> <p>Se logro mantener la comunicación, una conversación que implica la confían, compartir problemas, preocupaciones, decisiones y deseos. Me sorprende porque nuestras conversaciones habían sido cortas o solo compuestas por frases. La cámara que hace el registro provoca nerviosismo, miedo a equivocarse. Animo a seguir intentándolo, mirándome a mi o con los ojos cerrados, de esa manera se da el juego y la escucha.</p> <p>Durante la bitácora, se permite elegir lo que le gusta y guarda lo que le hace sentir bien. Tiene un por qué de cada objeto que eligió y se permite expresarlo. Cuando finalizamos dice sentirse animada y tranquila – porque están aquí y estoy acompañada-</p>

3.2 Sesiones Isidora

Sesión 1 (Semana 1) 07/07/2021	
<p>Actividades:</p> <p>-Bajar / subir la montaña (10)</p> <p>-El descanso: Con tono y sin tono (10)</p> <p>- El paisaje de mi cuerpo (25): a la otra (<i>de la guía a la participante</i>), masaje: piel- músculo- hueso. A una misma (<i>un breve reconocimiento de la piel para integrar este estado de relajación</i>)</p> <p>- Reflexión</p>	<p>Resultados esperados</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ampliación de la consciencia corporal - Desarrollo la capacidad propioceptiva. - Conciencia de la respiración y el peso. - Noción de relación con el piso - Noción de relación y confianza con el otro. - Esquema corporal
<p>Materiales y recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Silla - Preparar un lugar cómodo para recostarse - Maqueta de esqueleto 	<p>Observaciones y resultados obtenidos</p> <p>Tuvimos más tiempo de conversación, estaba triste porque su perrita había muerto, me conto historias sobre la perrita y su relación con ella. Cuando observamos el esqueleto ella iba señalando los lugares en donde le dolía, también tocaba en su cuerpo esos mismos lugares, tocaba y miraba atentamente atención y con curiosidad.</p> <p>Deja caer su cuerpo fácilmente en la silla, descansa. Cuando se toca a sí misma, me cuenta todas las noches se cuida masajeándose, moviendo los brazos y las piernas. Tiene miedo de que se le tuerzan los huesos o se inmovilicen sus articulaciones. Me enseña los movimientos que hace con sus piernas, sube y baja las puntas de los pies y con las manos abre y cierra los dedos.</p>

Sesión 2
(Semana 2)
12/07/2021

<p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none">- El descanso (5)- El Globo (20): Texturas de movimiento- DESEMROD (5)- Paisaje de mi cuerpo: una misma en la piel (deslizar, caricias, suaves toques)- Reflexión (5)	<p>Resultados esperados</p> <ul style="list-style-type: none">- Desarrollo de la capacidad de juego- Movimiento articular y fluidez del movimiento- Consciencia del movimiento en el espacio.- Estimular la piel
<p>Materiales y recursos:</p> <ul style="list-style-type: none">-Silla- Un lugar cómodo para recostarse-Pintura-Globo-Pliegos de papel	<p>Observaciones y resultados obtenidos</p> <p>Isidora estaba recién vacuna, había que tener cuidado con su brazo porque aún tenía un poco de dolor. No era recomendable dejarlo completamente inmóvil, pero tampoco podía ejercer fuerza. Por lo que la planificación tuvo que adaptarse, se realizó el ejercicio del <i>globo</i> y el <i>paisaje de mi cuerpo</i>.</p> <p>Cuando pintaba estaba atenta de su movimiento, se le dificulta rodar el globo, ese era la calidad de movimiento que más intentaba, por lo que despues ya podía moverlo fluidamente.</p> <p>Tocar la piel sigue teniendo una connotación suave y de autocuidado para ella, le gusta tocarse, deslizar sus manos y frotar su piel.</p>

Sesión 3
(Semana 2)
14/07/2021

<p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none">- Espirales (10)- El paisaje de mi cuerpo (15) para una misma, musculo (apretar, empujar, aplastar)- DESEMROD (20)- Manitos pintadas (15)- Reflexión	<p>Resultados esperados</p> <ul style="list-style-type: none">- Autonomía del movimiento- Movimiento articular y fluidez del movimiento- Estimulación de la imaginación-Conciencia de los puntos de contacto
<p>Materiales y recursos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Pliego de papel y dibujo de espiral- Preparar un espacio cómodo para recostarse en el piso.-Preparación física, relajación, respiración y pequeña danza, para contener la sesión	<p>Observaciones y resultados obtenidos</p> <p>Como en las últimas sesiones, el espacio para hablar dura más que las actividades preparadas. Se llevaron a cabo los dos primeros ejercicios, durante la <i>espiral</i> el movimiento se fue amplificando poco a poco, en cada repetición se volvía más fluido. Cuando empezamos el segundo ejercicio es cuando se alargó la conversación, (llegando a ser 40 min de masajear el musculo) mientras se tocaba Isidora me contaba experiencias de su vida que la conmovían y a mí también. La historia que me contó fue sobre su juventud y parece ser que el tacto estimulo la comunicación.</p> <p>También observo lo conveniente que es prepararse antes de una sesión, pese a hacerlo, aun sentía contenida la ansiedad y la incomodidad cuando comencé. Hacer los ejercicios junto a mi abuela, el contacto, la escucha, la empatía provoca un espacio seguro en donde fue posible para mi descansar de estas sensaciones y descargarlas.</p>

Sesión 4 (Semana 3)

21/07/2021

Actividades:

-Paisaje de mi cuerpo: masaje completo en piel, músculo y hueso.

Resultados esperados

-Calma, relajación y descanso.

Observaciones y resultados obtenidos

La sesión anterior a ésta no pudo realizarse porque Isidora estaba enferma, todo el cuerpo le dolía. Se refería a ella desde el cuerpo “viejo que se enferma”. Ya no quiere comer, ya no sabe la comida igual. Para esta sesión se propuso un masaje realizado en su habitación y en su cama. Alrededor de esta circunstancia se generaron conflictos y malentendido familiares que también le afectaron emocionalmente. No quería contar que le paso, por lo que supusieron que era efecto directo de la vacuna.

Antes de empezar a realizar el masaje me contó que le había pasado: tuvo un susto, provocado por un grito de un niño pequeño, eso le provoco dolor de cabeza, mareo, se le nublo la vista y sintió que se desmayaba, tenía “espanto”, sus nervios se alteraron y su cuerpo no tuvo la oportunidad de reaccionar despues del susto por lo que permaneció adolorido. El masaje pretendía dar la oportunidad de que el cuerpo descanse del estrés. Necesitaba ser escuchada. Despues de unos remedios y el masaje, se cambió de ropa, se abrigó y se quedó a descansar.

Sesión 5 (Semana 4)

27/07/2021

<p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none">- Paisaje de mi cuerpo (30): masaje completo en piel, músculo y hueso.- La almohada (15): sentidos- El Parque (15):	<p>Resultados esperados</p> <ul style="list-style-type: none">- Relajación, calma y descanso- Estimulación de los sentidos- Estimulación de la expresividad
<p>Materiales y recursos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Un lugar cómodo, silencioso y agradable- Una almohada	<p>Observaciones y resultados obtenidos</p> <p>Al terminar el ejercicio del parque le pregunte en quien había pensado, y dijo que, en nadie, nadie había aparecido, - nadie llega, nadie viene, no cuando están ocupados. Me contó del miedo que tiene de quedarse sola, de morir con la puerta cerrada y que nadie la encuentre, en una sesión anterior me contó que ya había comprado su nicho, en la fase anterior, ella es quien más se refirió a la muerte. Me pidió además que fuera solo una vez a la semana.</p>

Sesión 6 (Semana 5)

16/08/2021

<p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none">- Manos pintadas (5)- La manta (15) adaptación en la silla, sentidos, piernas y capullo.- El vientre (15)	<p>Resultados esperados</p> <ul style="list-style-type: none">- Relajación y descanso- Consciencia del peso- Estiramiento y movilidad articular- Estimulación de la imaginación- Consciencia de la piel
<p>Materiales y recursos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Una cobija- Escucha- Preparación previa a la realización de los ejercicios	<p>Observaciones y resultados obtenidos</p> <p>La semana anterior, Isidora no quiso hacer los ejercicios ¿Qué hacer cuando no quiere, cuando no tiene ganas, cuando está cansada? Queda acompañar, de esa manera no imponemos nada, ese día limpiamos y conversamos. Y en esta sesión, pues era importante preguntar ¿Qué quiere hacer? No quiere masaje. Entonces le propongo las actividades preparadas, las quiere hacer en la cocina, me adapto al espacio. En el ejercicio de la manta, ve el interés por experimentar, percibe su peso, pesas sus piernas, busca soltar las piernas en la cobija y utilizar los brazos para subirlas. Al cansarse se permite descansar, se nota la satisfacción al terminar los ejercicios.</p> <p>En el ejercicio del vientre, se envuelve y enseguida suelta todo el cuerpo. Se nota su relajación, al terminar se nota que las emociones afloran – ya estoy libre – dice en el momento en el que se quita la cobija de encima. No se da el espacio para que pueda expresar sus emociones, en ese momento se le pide que se abraza, que se toque, que se sienta, y movilizamos las manos con el ejercicio de las manos pintadas.</p>

3.3 Sesiones Rosa

Sesión 1 (Semana 1) 09/07/2021	
<p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El descanso (5): Con tono y sin tono - Espirales (15): Movimiento articular - Bajar / subir la montaña relación con el piso, conciencia del peso y la respiración. (10) - El paisaje de mi cuerpo (25): a la otra (<i>de la guía a la participante</i>), masaje: piel- músculo- hueso. A una misma (<i>un breve reconocimiento de la piel para integrar este estado de relajación</i>) - Reflexión (5) 	<p>Resultados esperados</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ampliación de la consciencia corporal - Desarrollo la capacidad propioceptiva. - Conciencia de la respiración y el peso. - Noción de relación con el piso - Noción de relación y confianza con el otro.
<p>Materiales y recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Silla - Preparar un lugar cómodo para recostarse 	<p>Observaciones y resultados obtenidos</p> <p>Cuando Rosa llegó estaba muy cansada, por tal motivo en la primera actividad no tomamos más tiempo, hasta 15 minutos para descansar. En este sentido, la sesión se adaptó a las necesidades de la participante, el movimiento articular (<i>espirales</i>) lo hicimos al final. Hicimos el ejercicio de e la montaña, sin repeticiones, al bajar nos quedamos en el piso, A diferencia de la primera parte del proceso, a Rosa se la percibe con menos dolor, me permite entrar con más peso a sus músculos y huesos. En el piso empieza a temblar a tener pequeños espasmos, hasta que finalmente se queda dormida. Sus piernas se cansan al estar en la misma posición, de vez en cuando flexiona las rodillas y se acomoda.</p>

Sesión 2 (Semana 2)

17/07/2021

<p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none">- El Globo (20): Texturas de movimiento- El paisaje de mi cuerpo (10): una misma (deslizar, acariciar, resbalar, frotar en la piel)- Manitos Pintadas (10)- Reflexión (5)	<p>Resultados esperados</p> <ul style="list-style-type: none">-Ampliación de la consciencia corporal- Desarrollo de la sensibilidad- Conciencia de la respiración y el peso- Desarrollo de la capacidad de juego
<p>Materiales y recursos:</p> <ul style="list-style-type: none">-Silla- Un lugar cómodo para recostarse-Pintura-Globo-Pliegos de papel	<p>Observaciones y resultados obtenidos</p> <p>Rosa llega cansada, necesita descansar, realizamos el ejercicio <i>del descanso, por casi 15 minutos</i> antes de comenzar, se quedó dormida unos minutos. Mi hermano menor Alejandro, nos ve y se une a hacer las actividades, quiere jugar con nosotras. Los tres pintamos juntos, Rosa está muy atenta a sus movimientos y se permite jugar con la pintura, ¡se divierte! Puede percibirse en su energía que esta más despierta. Sus movimientos poco a poco se perciben más amplios.</p>

Sesión 3 (Semana 3)

24/07/2021

Actividades:

- **El paisaje de mi cuerpo (10)** para una misma; músculos, empujar, apretar, aplastar

- **DESEMROD (20)**

- **La almohada (20)** sentidos, tacto, vista, olfato y oído.

- **El parque (20)**

- **Reflexión**

Resultados esperados

- Desarrollo de la propiocepción

- Consciencia corporal

- Movimiento articular y fluidez del movimiento

- Sensibilización de los sentidos

- Relación con los objetos y le entorno

- Estimulación de la imaginación

Materiales y recursos:

- Un espacio como para poder acostarse en el piso

- Una almohada

- Preparación previa a la ejecución de la sesión, relajación, pequeña danza y una rápida pasada de las manos por la piel.

Observaciones y resultados obtenidos

En esta sesión Rosa se encuentra más activa. Se observa que tiene consciencia de su reparación y bastante capacidad pulmonar. Cuando estamos en contacto con los músculos, ella me explica sobre su pierna que le duele - durante un tiempo parecía que se movía sola y se quería torcer - yo trato de darle una explicación diferente a la que ella tiene. Me doy cuenta que me encuentro en una actitud de imponer mis conocimientos sobre los de ella, sobre todo porque tampoco conozco, a ciencia cierta, las causas de lo que le ocurre, es importante mantener la escucha, porque al final es ella la que sabe lo que siente desde su cuerpo. En el ejercicio de imaginación, trajo al presente a una amiga del pasado, que no ha visto hace mucho tiempo, ese encuentro en la imaginación le deja una sensación de paz, así lo expresa no solo con palabras también se ve en su cuerpo.

Sesión 4 (semana 4)

31/07/2021

<p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none">- El descanso (10)- La manta (20): sentidos, piernas, cervicales y capullo-El vientre (20)-Reflexión	<p>Resultados esperados</p> <ul style="list-style-type: none">- Relajar, descansar y calmar- Estimulación sensorial- Movimiento articular y estiramiento- Consciencia de la piel- Estimulación de la capacidad imaginativa
<p>Materiales y recursos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Un espacio cómodo en el piso para acostarse- Una manta- Video sobre los mecanismos de supervivencia de los animales	<p>Observaciones y resultados obtenidos</p> <p>Descansar, dormir, sobrevivir, ser libre, soñar serían las palabras que resumen esta sesión. Tuvimos una conversación sobre los mecanismos de supervivencia de los animales. Mi abuela me comentó en la anterior sesión que tiene miedo a temblar. Generalmente ese temblor se produce cuando se está relajando, cuando llega a descansar, el video que vimos fue un recurso para que pudiera entender como igual que los animales nosotros también necesitamos temblar para descargar y autorregularnos despues del estrés, de esa manera se permitió temblar. Pero despues de hacer algunos ejercicios.</p> <p>Comenzamos con un masaje en los pies, me pidió porque le dolían, empezamos a conversas y me conto como vivió el accidente de mi madre y durante mucho tiempo el sonido de las ambulancias le hacían llorar, pensó en lo doloroso que sería perder a su hija. La conversación fue larga, ambas hablamos de nuestras propias experiencias. En el último ejercicio, al sentirse en un lugar seguro y tranquilo, empezó a temblar y se quedó dormida. Al terminar la sesión con el ejercicio del <i>vientre</i>, en medio de una conversación expreso un deseo, un sueño de niña – yo quería ser profesora-</p>

Sesión 5 (Semana 5)

13/08/2021

<p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none">- El descanso (5)- Nuestra Comida (20) primera parte: peso, deslizar, rodar, empujar; segunda parte: imaginación.- Magnetos (20) con una misma: mano-mano, mano-pecho, mano cabeza; Con la otra: manos - cabeza. (sentada)	<p>Resultados esperados</p> <ul style="list-style-type: none">- Estimular la imaginación- Sensibilizar los sentidos- Estimular la piel y el sentido del tacto- Estimular la capacidad comunicativa y la escucha- Desarrollo de la capacidad de juego- Encuentro con el otro y el entorno
<p>Materiales y recursos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Una mandarina- Una silla- Espacio cómodo, seguro y silencioso	<p>Observaciones y resultados obtenidos</p> <p>Rosa estaba tensa por la presencia de la cámara, la cual desapareció cuando le dije que aún no estaba grabando. Cuando hicimos el ejercicio de los magnetos, Rosa jugó con sus manos experimentando el movimiento, miraba con atención y curiosidad sus manos.</p> <p>En el ejercicio de la comida, mientras estimulaba el sentido del tacto y de la vista, el gusto reaccionaba, movía la boca, mordía sus labios y ella misma dijo que empezó a salivar.</p> <p>En la construcción de la bitácora, ella decidió todo lo que colocó, de acuerdo a sus necesidades ¿Qué le gusta y que no le gusta?</p>

Anexo 4. Guía multimedia para realizar las actividades



Imagen 4.1 Carencias de la piel la ternura de tocar 2021. Desarrollo de actividades.

<https://youtube.com/playlist?list=PLHq924-gtV2nojtdX2HO418hGfpi7H0>. Lista de reproducción en YouTube

Katy Niza. «1. Bajar subir la montaña logo». Video en YouTube, 4:08. Acceso el 26 de agosto de 2021. <https://www.youtube.com/watch?v=rSEv7V416LA>.

———. «2. El descanso (con tono/sin tono)». Video en YouTube, 2:53. Acceso el 26 de agosto de 2021. <https://www.youtube.com/watch?v=HrJGxmYj8ok>.

———. «3. Espirales». Video en YouTube, 4:26. Acceso el 26 de agosto de 2021. <https://www.youtube.com/watch?v=2Hv00OCbXTE>.

———. «4. El globo». Video en YouTube, 4:23. Acceso el 26 de agosto de 2021. <https://www.youtube.com/watch?v=JeAVyVzvcyM>.

———. «4.1. El globo». Video en YouTube, 3:27. Acceso el 26 de agosto de 2021. <https://www.youtube.com/watch?v=0wcXPx3Hk9I>.

———. «5. DESEMROD». Video en YouTube, 10:10. Acceso el 26 de agosto de 2021. <https://www.youtube.com/watch?v=BgF3tH1dc34>.

- . «6. Manos pintadas». Video en YouTube, 3:45. Acceso el 30 de agosto de 2021. <https://www.youtube.com/watch?v=DoENhsmPrRE>.
- . «7. Paisaje de mi cuerpo». Video en YouTube, 4:41. Acceso el 27 de agosto de 2021. https://www.youtube.com/watch?v=fAFPSB_4rts.
- . «7.1. Paisaje de mi cuerpo (parejas)». Video en YouTube, 7:44. Acceso el 30 de agosto de 2021. <https://www.youtube.com/watch?v=rfkRtB60s9k>.
- . «8. La manta (en el suelo)». Video en YouTube, 4:45. Acceso el 27 de agosto de 2021. <https://www.youtube.com/watch?v=vo1i8IyCcWA>.
- . «9. Tocar el aire». Video en YouTube, 8:22. Acceso el 27 de agosto de 2021. <https://www.youtube.com/watch?v=E1mjCch6Gbo>.
- . «10. La almohada». Video en YouTube, 8:44. Acceso el 27 de agosto de 2021. https://www.youtube.com/watch?v=18_CLUME8xQ.
- . «10.1 La almohada (por debajo)». Video en YouTube, 8:36. Acceso el 27 de agosto de 2021. <https://www.youtube.com/watch?v=5-RtpsnabD0>.
- . «10.2 La almohada (por encima)». Video en YouTube, 4:31. Acceso el 27 de agosto de 2021. <https://www.youtube.com/watch?v=eYzhCdIJfac>.
- . «11. Magnetos (con una misma)». Video en YouTube, 4:46. Acceso el 26 de agosto de 2021. https://www.youtube.com/watch?v=9vww-amI_FQ.
- . «11.1. Magnetos pareja». Video en YouTube, 8:09. Acceso el 26 de agosto de 2021. https://www.youtube.com/watch?v=qs_652Y628Q.
- . «12. el sello (+pequeña danza)». Video en YouTube, 9:55. Acceso el 26 de agosto de 2021. <https://www.youtube.com/watch?v=rmKWHEd7HI0>.

- . «12 .1 El sello pareja (+ variación palabras sueltas)». Video en YouTube, 9:04. Acceso el 27 de agosto de 2021. <https://www.youtube.com/watch?v=0r65lXsiK-c>.
- . «13. El vientre». Video en YouTube, 7:39. Acceso 30 de agosto de 2021. <https://www.youtube.com/watch?v=ZX18pw3AHwI>.

Anexo 5. Cartas de compromiso

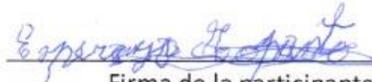


CARTA DE COMPROMISO

Yo, Maria Esperanza Toapanta, con cédula de identidad 0502102304, pongo en conocimiento mi participación en el laboratorio de movimiento *Carencias de Piel, la ternura de tocar* en el marco del proyecto de titulación con el mismo nombre realizado por Katy Jhomara Niza Lagla estudiante de la carrera de Creación Teatral. Autorizo a la Universidad de las Artes el uso pedagógico/ institucional del registro de material audiovisual realizado para ser utilizado para su publicación y socialización en redes sociales (YouTube), estas fotografías y filmaciones serán destinadas a difusión educativa no comercial y fotografías para revistas o publicaciones de ámbito institucional / educativo.

Así también, autorizo el ingreso a mi domicilio para el desarrollo de las actividades y para salvaguardar mi salud me comprometo a exigir en todo momento el cumplimiento de las normas de bioseguridad.

- a. Desinfección de la/s persona/s encargadas y de todos los materiales que entren al domicilio.
- b. Uso de mascarilla y gel desinfectante.
- c. Desarrollo de las actividades en un espacio con ventilación y evitar la aglomeración de personas en una habitación cerrada
- d. Carnet de Vacunación Contra La COVID-19 de la persona facilitadora del laboratorio.


Firma de la participante

N° Cédula de identidad: 0502102304

N° de teléfono: 0998142366

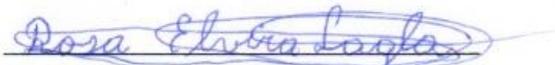
Fecha: 27 de junio de 2021

CARTA DE COMPROMISO

Yo, Rosa Elvira Lagla Chiquitarco, con cédula de identidad 0500829833, pongo en conocimiento mi participación en el laboratorio de movimiento *Carencias de Piel, la ternura de tocar* en el marco del proyecto de titulación con el mismo nombre realizado por Katy Jhomara Niza Lagla estudiante de la carrera de Creación Teatral. Autorizo a la Universidad de las Artes el uso pedagógico/ institucional del registro de material audiovisual realizado para ser utilizado para su publicación y socialización en redes sociales (YouTube), estas fotografías y filmaciones serán destinadas a difusión educativa no comercial y fotografías para revistas o publicaciones de ámbito institucional / educativo.

Así también, autorizo el ingreso a mi domicilio para el desarrollo de las actividades y para salvaguardar mi salud me comprometo a exigir en todo momento el cumplimiento de las normas de bioseguridad.

- a. Desinfección de la/s persona/s encargadas y de todos los materiales que entren al domicilio.
- b. Uso de mascarilla y gel desinfectante.
- c. Desarrollo de las actividades en un espacio con ventilación y evitar la aglomeración de personas en una habitación cerrada
- d. Carnet de Vacunación Contra La COVID-19 de la persona facilitadora del laboratorio.


Firma de la participante

N° Cédula de identidad: 0500829833

N° de teléfono: _____

Fecha: 01 de julio del 2021

Anexo 6. Carnet de vacunación contra el COVID-19

CARNET DE VACUNACIÓN CONTRA LA COVID-19

Centro vacunación:	Edad:	C.I.:
E. CEDPA	25	0550057509
Nombres:		
Katy Jomaira Niza Lagla.		
Vacuna:		
PFIZER.		
1era. Dosis <input checked="" type="checkbox"/>	Vacunador:	Lote:
Fecha: 10/07/2021	Lic. Jenico Alucier	FA7483
2da. Dosis <input checked="" type="checkbox"/>	Vacunador:	Lote:
Fecha: 06/08/2021	Zia Isabel Masapenta	FE3593

Ministerio de Salud Pública

Gobierno
Al Servicio

Anexo 7. Registro de fotos

7.1 Laboratorio Carencias de piel, la ternura de tocar, primer encuentro.



Foto 7.1.1 Isidora Chuquitarco. Sesión del miércoles 14 de octubre de 2020. Primer encuentro.



Foto 7.1.2 Rosa Lagla. Sesión del martes 20 de octubre de 2020. Primer encuentro.



Foto 7.1.3 Rosa Lagla martes 27 de octubre en el barrio Chan en la ciudad Latacunga. Primer encuentro.



Foto 7.1.4 y 7.1. 5 Rosa Lagla. Sesión del martes 27 de octubre de 2020. Primer encuentro



Foto 7.1.6 Isidora Chuquitarco. Sesión del jueves 29 de octubre de 2021. Primer encuentro.



Foto 7.1.7 Esperanza Toapanta y Katy Niza. Sesión del sábado 31 de octubre de 2020. Primer encuentro.



Foto 7.1.8 Isidora Chuquitarco. Sesión del jueves 5 de noviembre de 2020. Primer encuentro.



Foto 7.1.9 Rosa Lagla. Sesión del martes 14 de octubre de 2020. Primer encuentro.



Foto 7. 1.10 Isidora Chuquitarco. Sesión del jueves 12 de noviembre de 2020. Primer encuentro



Foto 7.1.11 Isidora Chuquitarco, jueves 19 de noviembre de 2020 en el barrio San Juan en la ciudad de Latacunga. Primer encuentro,



Foto 7.1.12 Isidora Chuquitarco. Sesión del jueves 26 de noviembre de 2020. Primer encuentro.



Foto 7.1.13 Rosa Lagla. Sesión del miércoles 2 de diciembre de 2020. Primer encuentro.



Foto 7.1.14 Rosa Lagla. Sesión del jueves 17 de diciembre. Primer encuentro.



Foto 7.1.15 Esperanza Toapanta. Sesión del sábado 19 de diciembre. Primer encuentro.

7.2 Laboratorio Carencias de piel, la ternura de tocar, segundo encuentro.



Foto 7.2.1 Alberto Niza. Sesión del 6 de julio de 2021. Segundo encuentro. *Ejercicio del Globo.*



Foto 7.2.2 Alberto Niza y Katy Niza. Sesión del 8 de julio de 2021. Segundo encuentro. *Ejercicio de la Almohada.*



Foto 7.2.3 y 7.2.4 Isidora Chuquitarco. Sesión del 12 de julio de 2021. Segundo encuentro. *Resultado del ejercicio el Globo.*



Foto 7.2.5 Esperanza Toapanta. Sesión del miércoles 11 de agosto de 2021. Segundo encuentro. *Bitácora creativa, altar a una misma.*



Foto 7.2.6 Rosa Lagla. Sesión del viernes 13 de agosto de 2021. Segundo encuentro. *Ejercicio Nuestra Comida*



Foto 7.2.7 Rosa Lagla. Sesión del viernes 13 de agosto de 2021. Segundo encuentro. *Bitácora creativa, altar a una misma.*



Foto 7.2.8 Isidora Chuquitarco. Sesión del lunes 16 de agosto de 2021. *Ejercicio de la manta variación en una silla.*