

Cuerpo, emoción y comunicación para la convivencia

“Y es en la escuela donde sentamos al niño, sentamos al cuerpo en esas máquinas de tortura o pupitre... donde sentamos el cuerpo a anularlo... por qué debemos aprender en la quietud, pero somos muchos que aprendemos en el movimiento”. Álvaro Restrepo

Hace quince años los sueños y apuestas de maestras y maestros inquietos se unieron para inicialmente preguntarse por sí mismos y sus prácticas, dando origen a la red 'Tejiendo sueños y realidades'. Hoy la red la integran 21 docentes de 20 colegios, y se interrelacionan con instituciones como: Acción para el Medio Ambiente y el Desarrollo (ENDA, por sus siglas en inglés) para América Latina, Fundación Alma, la Mesa Ambiental de Organizaciones Comunitarias (MAOC), la Universidad Pedagógica Nacional, las casas de la cultura de Suba, la Expedición Pedagógica Nacional y el Encuentro Iberoamericano de Redes y Colectivos, entre otras.

Por Sandra Alvarado Garay
Colegio Ramón de Zubiría IED
cuerpoenmovimientodt@hotmail.com

El proyecto 'Cuerpo, emoción y comunicación para la convivencia' surge a partir de observar los conflictos existentes en el aula, las dificultades a nivel expresivo y comunicativo de los estudiantes, y la pregunta por el papel del cuerpo en la escuela y fortalecer el sentido del Festival de Danza Ramón de Zubiría; evento realizado cada año en la institución. Este proyecto se enriquece desde el vínculo permanente con la Red interdisciplinaria 'Tejiendo Sueños y realidades' y con otros actores sociales del territorio como la Corporación Casa de la Cultura Juvenil el Rincón, su biblioteca comunitaria Julio Cortázar, el proyecto Casas de la Cultura de Suba, Ongs y otras organizaciones comunitarias de carácter artístico, social, medio ambiental y educativo.

Comienzo preguntándome por el cuerpo, cómo se define en la escuela, cómo se vive, qué se conoce de él, cómo se relaciona, cómo se expresa; y me encuentro con una concepción de cuerpo como 'instrumento'; básicamente utilitarista y funcional. En este sentido, el cuerpo es utilizado para ser amaestrado, para cumplir determinadas funciones y demostrar sus alcances únicamente físicos, así como sus logros y metas por alcanzar. Es decir, un cuerpo para llevar, domar, mostrar, ser siempre joven, un cuerpo para la sociedad consumista; un cuerpo para tener y no un cuerpo para ser. Atendiendo a lo anterior el maestro Álvaro Restrepo señala: “Cuando digo: tengo un cuerpo, establezco una distancia entre el yo mental y el espiritual, y el físico o material. Cuando digo 'soy un cuerpo' acepto que las ideas, emociones, sensaciones; comparten la misma naturaleza de mis huesos, órganos y músculos. Tan espiritual es mi sangre, como física mi tristeza”.

La intención es entonces resignificar el cuerpo en la escuela, trascendiendo la perspectiva física y biológica para ser comprendido como esa construcción socio-cultural para definir nuestra subjetividad.

El proyecto se genera de forma procesual durante el año escolar, fundamentado en la danza movimiento terapia, una técnica psicoterapéutica, basada en la relación de cuerpo-mente para profundizar la relación entre moción y emoción. La observación y análisis del movimiento brindan información del ser y estar de los sujetos, sus emociones, necesidades expresivas, tensiones y distensiones, patrones de movimiento, carencias o desarrollos a nivel físico, psicológico. La danza y el movimiento permiten con su práctica empoderar el cuerpo a través de la liberación y expresión de las emociones y los sentimientos, el conocimiento de sí mismo, el reconocimiento del otro y en consecuencia la construcción de vínculos más afectivos para ser más tolerantes. La idea es potenciar en la escuela las diversas corporalidades para superar los problemas de autoestima de algunos estudiantes, que no les permiten valorar sus propias capacidades o mostrarse como son; también existen muchas barreras por su imagen corporal, su desarrollo físico y la imagen social construida, desde el concepto de cuerpo anteriormente mencionado. El cuerpo no solamente debe ser tenido en cuenta desde el área de artes o Educación Física, sino desde una mirada interdisciplinaria. Existen tantas otras actividades desde el cuerpo, para mitigar el estrés y las tensiones en el diario vivir escolar y disminuyen las limitaciones generadas por la falta de convivencia en el aula; como son la práctica del yoga, la meditación, la relajación. Por lo tanto encontrar en



estas actividades, que; “si respiras mejor y si eres capaz de aquietar tu cuerpo y silenciar tu voz”... aquietarás tu mente y serás capaz de desarrollar ciertas actitudes, como la concentración, atención, distensión.

El proyecto tiene cuatro ejes: 1. Cuerpo y emoción. 2. Integración e inclusión. 3. Setting o aula significativa y 4. Simbolización y expresión. Se desarrolla en tres etapas durante el año: 1.

Fundamentación y laboratorio corporal. 2. Concepción y creación y, expresión y comunicación; esta última culmina en el evento Festival de Danzas.

Durante el proceso se realizan actividades encaminadas a fortalecer la convivencia; como: el círculo de la palabra, el trabajo entre pares, los talleres especializados con bailarines invitados de la localidad, y la creación y organización de comités. El proyecto se ha dirigido a docentes de la institución, por medio de talleres de sensibilización corporal con la finalidad de acercarse a comprender lo sucedido en su propio cuerpo, con el fin de generar conexiones y nuevas prácticas para mejorar el proceso de convivencia en el aula.

La red interdisciplinaria es un espacio de encuentro para socializar, reflexionar y transformar las prácticas en torno a la sistematización de las interacciones que tejen los sujetos. Igualmente se ha constituido en un espacio vital que brinda la posibilidad de compartir experiencias con otras maestras y maestros, de enriquecerla, fortalecerla, y visibilizarla. Al generar procesos de reflexión y conocer otras prácticas; las propuestas se nutren de la diversidad de pensamiento y acción; la red interdisciplinaria, construye una concepción de conocimiento no fragmentado generando flexibilidad, dinámica, puntos de intersección, de encuentros y desencuentros, e incertidumbres y azares propios de nuevas búsquedas. En la interacción de los sujetos de la red, se van modificando o transformando y enriqueciendo las maneras de pensar y sus integrantes. La dinámica de la red invita a romper las paredes de la escuela, a cruzar las fronteras afectando el territorio para realimentar el aula. ^{NU}

Para contactar con la red los interesados se pueden comunicar a través de:

redtejiendosyr@gmail.com

Facebook [red.tejiendo](https://www.facebook.com/red.tejiendo).

Referencias

Alvarado, S. (2011). “La danza movimiento terapia (dmt) y su incidencia en el desempeño escolar”, tesis de grado. Máster en Terapia a través del Movimiento y la danza. España: Universidad de Barcelona.

Castañer, M. (coord.). (2006). La inteligencia corporal en la escuela. Barcelona: Graó.

Laban, R. (1975). Danza educativa moderna. Buenos Aires: Paidós.

Laban, R. (1987). El dominio del movimiento. Madrid: Fundamentos.

Red Interdisciplinaria Tejiendo Sueños y Realidades. (2006). Bogotá: IDEP.

Restrepo, A. (2015). “Fragmentos de un discurso sobre el cuidado del cuerpo”. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana.

Wengrower, H. y Chaiklin, S. (coords.). (2008). La Vida es danza. El arte y la ciencia de la Danza Movimiento Terapia. Barcelona: Gedisa.