

**Cuerpos danzantes: empoderamiento comunitario y resignificación de experiencias en la
comunidad de artistas Jera Danzas de Bogotá**

Laura Juliana Ovalle Vargas

Directora de Trabajo de Grado

Tatiana Martinez Santis

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades ECSAH

Maestría en Psicología Comunitaria

2026

Resumen

Este trabajo de grado aborda la problemática de la enajenación corporal y las violencias de género que afectan a las mujeres en Bogotá, particularmente en la comunidad artística Jera Danzas. A pesar de los avances normativos y sociales en Colombia, persisten dinámicas patriarcales que fragmentan la identidad femenina y limitan su autonomía. Frente a ello, se propone la danza como práctica cultural y comunitaria capaz de resignificar experiencias y fortalecer procesos de empoderamiento colectivo. El objetivo de este estudio es contribuir a la resignificación de las experiencias de vida en la comunidad de artistas Jera Danzas de Bogotá, mediante la danza como facilitadora de procesos de empoderamiento comunitario. Se utilizaron técnicas participativas de actuación, vivenciales y visuales. Los resultados evidencian que la danza favorece la reconexión con el cuerpo, la expresión de experiencias silenciadas y la construcción de vínculos solidarios, generando impactos en la autoestima, la percepción de sí mismas y el fortalecimiento de la agencia comunitaria.

Palabras clave: Cuerpo, territorio, danza, empoderamiento comunitario y resignificación

Abstract

This thesis addresses the issue of bodily alienation and gender-based violence affecting women in Bogotá, particularly within the Jera Danzas artistic community. Despite regulatory and social progress in Colombia, patriarchal dynamics persist that fragment women's identities and limit their autonomy. In response, dance is proposed as a cultural and community practice capable of reframing experiences and strengthening processes of collective empowerment. The objective of this study is to contribute to the reframing of life experiences within the Jera Danzas artistic community in Bogotá, using dance as a facilitator of community empowerment processes. Participatory acting, experiential, and visual techniques were employed. The results show that dance promotes reconnection with the body, the expression of silenced experiences, and the building of bonds of solidarity, generating impacts on self-esteem, self-perception, and the strengthening of community agency.

Keywords: Body, territory, dance, community empowerment, and reframing

Tabla de Contenido|

Introducción	9
Planteamiento del Problema	12
Objetivos.....	25
Objetivo General	25
Objetivos Específicos.....	25
Justificación	26
Revisión de Literatura.....	28
Teoría del Triángulo de las Violencias	30
Ser Mujer.....	32
Cuerpo como Primer Territorio.....	34
Enajenación Corporal	37
Comunidad de Práctica	38
Danza como Práctica.....	41
Reconocimiento Mutuo	42
Resignificación de Experiencias	43
Empoderamiento Comunitario desde Comunidades de Práctica	45
Metodología	49
Participantes	52
Consideraciones Éticas.....	52
Fases del Proceso de Intervención	53
Problematización y Diagnóstico.....	53
Diseño y Planificación de la Intervención.....	54

Ejecución e Implementación	57
Resultados y Hallazgos	65
Fortalecimiento del Empoderamiento Comunitario	65
Resignificación del Rol en la Comunidad y de sus Vivencias Significativas.....	69
Reconocimiento del Cuerpo en Procesos de Resignificación de Experiencias de Vida.....	72
Aportes de la Danza como Expresión Artística (desde del Sí Mismo y hacia la Comunidad). 76	
Impacto	80
Impactos Individuales	80
Impactos Comunitarios	81
Impactos Metodológicos	82
Validación Social	84
Conclusiones	86
Referencias.....	88
Apéndices.....	107

Lista de Tablas

Tabla 1 <i>Actividades Implementadas en el Taller Cuerpos Danzantes y Relatores</i>	55
--	----

Lista de Figuras

Figura 1 <i>Estructura del Taller Cuerpos Danzantes y Relatores</i>	54
Figura 2 <i>Respuestas a Preguntas Base</i>	57
Figura 3 <i>Desarrollo de Mapeo de Emociones</i>	59
Figura 4 <i>Mapeo de Emociones</i>	60
Figura 5 <i>Corpografía Vivencial</i>	61
Figura 6 <i>Poses de los Capítulos de Vida</i>	62
Figura 7 <i>Pose de Capítulo Actual en Común de la Comunidad</i>	63
Figura 8 <i>Carta a Mi Yo del Futuro</i>	64
Figura 9 <i>Mapeo de Emociones</i>	74

Lista de Apéndices

Apéndice A <i>Consentimiento Informado</i>	107
Apéndice B <i>Preguntas Base</i>	109
Apéndice C <i>Mapeo Corporal de Emociones</i>	110
Apéndice D <i>Enlaces Información Adicional</i>	111

Introducción

A lo largo de la historia la mujer colombiana se ha enfrentado a diversos escenarios en los que ha tenido que buscar el reconocimiento de su rol y sus derechos para eliminar aquellas barreras que limitan su autonomía y sus derechos. Para disminuir estas brechas las mujeres en Colombia han participado activamente para obtener acceso a la educación, participación en el mercado laboral, obtención del voto y reducción de brechas salariales desde la década de los 30's. Esto inició en 1930 desde las huelgas iniciadas por las mujeres obreras del sector textil, continuando por el otorgamiento del voto femenino en 1957, luego en 1966 en el que se establecieron las primeras garantías laborales para las mujeres, posteriormente a finales de las décadas de los 90's donde se logró la mayor visibilidad frente a los derechos de las mujeres (Montoya, 2009).

Sin embargo, en la actualidad los escenarios de discriminación y vulneración contra la mujer siguen presentes. De acuerdo con la Procuraduría de la Nación (2023) las mujeres en Colombia se enfrentan a contextos de violencias por la prevalencia de una cultura machista y patriarcal que determina roles y estereotipos en las mujeres. Esta violencia histórica contra las mujeres que se da al ser un fenómeno profundamente arraigado en estructuras sociales y culturales que han perpetuado la desigualdad de género a lo largo de los siglos, y han generado en las mujeres impactos en su salud física, mental, posición social, disminución en la autoestima, internalización de afirmaciones negativas y afectaciones de la percepción de sí mismas y de su lugar en el mundo (Martínez, 2014; Valdivieso et al., 2021).

Por lo que es importante generar estrategias que impacten en la vida de las mujeres, en especial en aquellas consecuencias que se dan por la experiencia de ser mujer y que afectan en la autoestima, percepción de su cuerpo, percepción de sí mismas y del lugar en el mundo. Para esto

se escribe la propuesta de proyecto de investigación aplicado Cuerpos danzantes: empoderamiento comunitario y resignificación de experiencias en la comunidad de artistas Jera Danzas de Bogotá. La comunidad Jera Danzas de Bogotá es un colectivo artístico que utiliza la danza como medio de expresión, encuentro y construcción de sentido. En este espacio, el cuerpo se convirtió en territorio de resistencia y resignificación, permitiendo que las mujeres participantes exploren nuevas formas de habitarlo, reconociendo su valor como sujetos plenos de derechos y fortaleciendo procesos de empoderamiento comunitario. La danza, más allá de ser una técnica o terapia, se plantea aquí como práctica cultural y política que posibilita la reconstrucción de experiencias y la generación de vínculos solidarios.

El proyecto de investigación aplicado aborda una problemática central en la psicología comunitaria, relacionada con la persistencia de violencias de género y procesos de enajenación corporal que afectan la autonomía, la identidad y el bienestar de las mujeres. A pesar de los avances normativos y sociales en Colombia, las estructuras patriarcales continúan reproduciendo desigualdades y prácticas de subordinación que se manifiestan tanto en formas explícitas de violencia como en dinámicas sutiles de control y desvalorización del cuerpo femenino. Estas condiciones generan fragmentación de la identidad y limitan la posibilidad de ejercer una ciudadanía plena.

Durante el desarrollo del texto podrán identificar la problemática, donde se contextualiza las violencias de género y la enajenación corporal, seguido de los objetivos y la justificación que argumenta la pertinencia social y académica del estudio. Posteriormente, se desarrolla la revisión de literatura, que incluye marcos teóricos sobre la Teoría del Triángulo de la Violencia y la Teoría de Comunidades de práctica, haciendo énfasis en conceptos como, la violencia, el cuerpo, sentido de comunidad y danza como herramienta de empoderamiento. La sección de

metodología describe participantes, fases de intervención y procedimientos, mientras que los resultados y hallazgos muestran las transformaciones observadas en la comunidad. Finalmente, se incluyen apartados sobre impacto y validación social, las conclusiones, las referencias y los anexos.

Planteamiento del Problema

En la actualidad han existido grandes avances en la participación de la mujer en escenarios laboral, democráticos, económicos y demás, sin embargo, han permanecido agresiones y violencias a la mujer por el hecho de ser mujer. Estas violencias van desde agresiones físicas y evidentes, hasta agresiones psicológicas y emocionales que se pueden ignorar fácilmente, no obstante, ambas dejan huellas profundas en el cuerpo y la cotidianidad de la mujer.

La mujer en el mundo actual se enfrenta a experiencia violentas que pueden llegar a ser imperceptibles y naturalizadas que dificultan su reconocimiento tanto de manera individual como colectiva. Estas violencias se manifiestan de manera sutil en la vida cotidiana y operan a través de prácticas, discursos y normas que regulan el cuerpo, la conducta y las emociones de las mujeres.

Estas regulaciones corporales y conductuales generan una actitud ilusoria que al no ser alcanzada se rechaza y excluye del entorno social por medio de comentarios, actitudes y vulneraciones. Así mismo, las estructuras heteropatriarcales al imponer normas y reglas que regulan y controlan cuerpos, identidades y expresiones de la mujer generan procesos sistemáticos de desconexión corporal en las mujeres, donde la mujer pierde la identidad, el control, la autonomía y el significado propio de su cuerpo. Por lo que el proyecto plantea como problemática de investigación la enajenación del cuerpo relacionadas con las violencias de género de mujeres en Bogotá.

En la sociedad actual el hecho de ser mujer se ha visto reducido a la expectativa social de su comportamiento y a relaciones de poder asimétricas donde la mujer ha sido marginada en prácticas sociales (Castañeda y Alvizo, 2022). Estas estructuras heteropatriarcales y de

subordinación limitan el cuerpo femenino a un objeto que debe encajar en ciertos significados y roles predeterminados, lo que reduce el cuerpo femenino a una representación funcional dentro del orden heterosexual (Butler, 2012).

Es decir, hablar, vestir y comportarse son normas impuestas por un modelo rígido y binario que determina cómo debe ser el cuerpo y la conducta femenina para que se acepte el ser mujer. Se espera que la mujer priorice el bienestar de otros por encima de sí misma, se asocia a la mujer con la irracionalidad, la fragilidad o la exageración emocional, se valora la obediencia, la docilidad y la capacidad de agradar, y se ayuda a la mujer que se ve dócil, femenina y delicada.

Sin embargo, estas expectativas que se tienen del ser de la mujer invisibilizan sus propios deseos y necesidades, deslegitima su voz, opiniones y decisiones, y se le sanciona socialmente la autonomía, el liderazgo o el desacuerdo. Al internalizarse estas normas comportamentales, se genera una presión estructural que condiciona la identidad y limita la libertad de acción, convirtiendo lo cotidiano en un escenario de resistencia o sumisión frente a lo que la sociedad espera de lo femenino.

Según Martínez (2014) y Pérez y García (2018) los estándares a las mujeres impuestos por estructuras patriarcales sobre cómo deben lucir y comportarse las someten a prácticas perjudiciales para su salud física y mental, controlando, explotando, cosificando y violentando el cuerpo de la mujer. Estas dinámicas de explotación, violencia y dominación simbólica despojan al cuerpo femenino de su dignidad y autonomía, reduciéndolo a un territorio regulado por intereses externos y negando su valor como sujeto pleno de derechos (Cruz et al., 2021).

Las estructuras patriarcales operan de manera visible e invisible, donde la constante subvaloración de lo femenino puede generar procesos de desconexión, autoexigencia y vigilancia

corporal, en el cual el cuerpo deja de ser un territorio propio para convertirse en un objeto regulado por normas externas.

De acuerdo con el Ministerio de Educación (s.f) y el Ministerio de Salud y Protección Social (2022) coinciden en que las violencias se dan por las relaciones asimétricas de poder y vínculos de dominación que subvaloran lo femenino, y las mujeres se encuentran subordinadas ante el hombre. Asimismo, el Consejo Distrital de Política Económica y Social del Distrito Capital (CONPES, 2021) advierte que la discriminación sistemática excluye a las mujeres del acceso a derechos y oportunidades, limitando su participación en la vida política, social y cultural.

La brecha de la desigualdad entre mujeres y hombres se evidencia en la desigualdad en el reparto de tareas domésticas, la falta de acceso de recursos propios y las tasas más altas de desempleo limitan la participación plena de las mujeres en el desarrollo en sus dimensiones económica, social y ambiental (ONU Mujeres Colombia; 2024) Según la Ley 1257 de 2008 (2008) esto se denomina violencia contra la mujer, la cual es cualquier acción que cause daño o sufrimiento físico, psicológico, sexual, económico o patrimonial por el hecho de ser mujer.

A pesar del marco normativo y el reconocimiento formal de las instituciones de la violencia no se ha logrado desarticular las raíces profundas de la desigualdad, lo que sugiere que el problema trasciende lo legal para instalarse en las estructuras actuales que perpetúan la vulnerabilidad femenina.

Las formas explícitas o sutiles de violencia se dan desde edad temprana y se reproduce en la familia, escuelas, medios de comunicación, redes sociales y demás. Además de que en cada cultura la naturalización de acciones explícitas o sutiles de violencia varían muchas de ellas son

minimizadas, justificadas o invisibilizadas, lo que dificulta el reconocimiento y contribuye a su reproducción.

En la actualidad el hecho de ser mujer se ha visto reducido a la expectativa social de su comportamiento y a relaciones de poder asimétricas donde la mujer ha sido subordinada ante el hombre en prácticas sociales. Dichas expectativas no son neutras, dado que responden a construcciones históricas que han asignado a las mujeres roles ligados al cuidado, la obediencia y la disponibilidad emocional, limitando su autonomía y condicionando sus decisiones.

Las relaciones asimétricas de poder son entramados históricos, culturales y sociales que organizan la vida cotidiana y definen qué cuerpos, voces y experiencias tienen mayor legitimidad. Esta relación asimétrica de poder se ha dado de manera histórica desde que al hombre se le asignó el rol de sostén económico del hogar y la cabeza frente a la toma de decisión, llevando así la noción de la mujer como un ser dependiente del hombre (Castañeda y Alvizo, 2022).

De igual manera, Molina (2019) señala que las etiquetas sociales y simbólicas usadas para categorizar a las personas por género, tales como “valores, convicciones y modelos culturales sobre el amor, la pareja, la fidelidad, la fuerza masculina, la emoción y la razón en el sujeto humano” (p. 29) refuerzan el rol sumiso de la mujer frente al hombre, internalizando relaciones asimétricas de poder como un estilo de vida natural.

Las normas, expectativas y comportamientos se encuentran asociados a lo masculino y a lo femenino. Donde lo masculino o a el hombre se le posiciona y valora socialmente enaltecido, dado que es concebido como un ser objetivo y racional. Por otro lado, a lo femenino o a la mujer se la da menor reconocimiento y se le escucha menos, porque ha sido concebida como un ser emocional e irracional. Por esta división racional/irracional, objetivo/emocional se toma como

referente al hombre para la toma de decisión y poder y a la mujer se le refiere como la comprensiva y agradable, y estas enmarcaciones ajustan el comportamiento de la mujer para que cumplan las expectativas del hombre o el líder.

De acuerdo con Albarracín et al. (2022), las relaciones asimétricas de poder basadas en el género reproducen un dominio masculino a través de la socialización heteropatriarcal, que sexualiza el cuerpo femenino y lo subordina en diversas esferas sociales mediante roles impuestos, sometimientos y actos violentos. Esta reproducción de dinámicas desiguales, según Bourdieu (citado en Solís y Juárez, 2023), surge de procesos de socialización que condicionan los deseos y acciones femeninos hacia roles tradicionales de ama de casa, esposa y madre, fenómeno que denomina Violencia Simbólica, así, la dominación simbólica contra las mujeres se arraiga históricamente en estructuras sociales desiguales y sistemas de creencias que perpetúan su subordinación.

La mujer además de tener un rol de subordinación por el engrandecimiento del hombre tiene que cumplir estereotipos corporales construidos socialmente que regulan su apariencia y su forma de habitar el cuerpo. Estas exigencias corporales se articulan con las relaciones asimétricas de poder, ya que el cuerpo femenino es constantemente regulado desde una mirada históricamente masculina que define qué es deseable, aceptable o correcto.

En este contexto la violencia contra las mujeres se manifiesta como un control sistemático sobre sus cuerpos, arraigado en el patriarcado que los convierte en objetos de explotación sexual, cosificación y dominación simbólica, donde es reducida a un objeto regulado por el mercado, el Estado y el patriarcado, por lo que, la mujer experimenta una fragmentación de su identidad que anula su condición de sujeto pleno de derechos (Gallardo y Franco, 2020)

Sin embargo, esta relación corporal no resulta neutra ni equitativa: en las mujeres, se ve atravesada por construcciones culturales que generan dominación simbólica, alterando cómo habitan, sienten y reconocen su propio cuerpo (Munévar y Mena, 2009). Estas dinámicas provocan distanciamiento y fragmentación, transformando el cuerpo en un espacio regulado por normas externas y despojando a las mujeres de autoridad sobre sí mismas, lo que limita su autonomía como sujetas libres (Canevari, 2021).

La colonización del cuerpo de la mujer transforma el espacio de autonomía en un escenario de propiedad ajena, donde los deseos, la apariencia y las funciones reproductivas dejan de ser decisiones propias para convertirse en mandatos externos que deshumanizan la existencia femenina.

Esta colonización y enajenación del cuerpo femenino perpetúa la continuidad de la violencia dado que se naturalizan relaciones asimétricas de poder donde se normaliza la subordinación estructural de la mujer percibiendo roles, expectativas y comportamientos tradicionales como naturales reproduciéndolos en la sociedad (Agudelo, 2018).

En la actualidad el CONPES (2021) cuenta con una política pública de mujeres y equidad de género de 2020 a 2030 la cual tiene un enfoque económico incentivando el acceso a programas de formación, acceso a empleo, fomento de la presencia de las mujeres es cargos públicos; así mismo, enfoque en la prevención de violencias por medio de aumento de casas refugio y movilidad segura. De igual manera, se han creado leyes como la Ley 2453 de 2025 (2025), la Ley 1257 de 2008 (2008), la Ley 1761 de 2015 (2015), la Ley 2365 de 2024 (2024) y la Ley 1959 de 2019 (2019), las cuales tipifican, sensibilizar, previenen, protegen y sancionan las violencias, el acoso sexual laboral y feminicidio en Colombia.

Si bien las instituciones en Colombia y en Bogotá tienen estrategias para mitigar, prevenir y sancionar la violencia contra la mujer en Colombia aún se presentan formas de violencia implícitas y explícitas en el territorio. Las formas explícitas como la violencia física, psicológica o sexual coexisten con manifestaciones más sutiles e invisibilizadas, como el control, la desvalorización, la desigual distribución de cargas, el acoso cotidiano o la regulación del cuerpo y la conducta de las mujeres. Estas violencias implícitas suelen estar profundamente naturalizadas, lo que dificulta su identificación y cuestionamiento, y permite que se reproduzcan en la vida cotidiana.

Aunque existen leyes, políticas públicas y mecanismos de protección, estos resultan insuficientes cuando no se transforman las lógicas simbólicas y cotidianas que sostienen la desigualdad. Las estructuras patriarcales continúan reproduciendo relaciones asimétricas de poder, naturalizando la subordinación de las mujeres y legitimando, de forma explícita o sutil, diversas formas de violencia.

Esto se evidencia, por ejemplo, en que las mujeres en todo el globo perciben ingresos por un 23% menos que los hombres en el mercado laboral dedican tres horas más a trabajos domésticos sin remuneración, y un 30% de las mujeres reportan haber sufrido de violencia física o sexual por parte de su pareja o un tercero a lo largo de su vida (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2021). Aun cuando las mujeres en promedio tienen un nivel educativo más alto no tienen una participación igualitaria en la economía, la política, el mercado laboral y otros campos (Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPALa], 2024).

De igual manera, una de cada tres mujeres en el mundo ha sido víctima de violencia físico o sexual por parte de su pareja; de 736 millones de mujer el 30% ha sido víctima de

violencia sexual por alguien que no es su pareja sentimental; y, se estima que en promedio cada día son asesinadas 140 mujeres o niñas en todo el mundo (ONU Mujeres, 2024).

En América Latina las cifras de desigualdad y violencia contra las mujeres se evidencian en su baja participación laboral en el mercado, un nivel bajo de participación y presencia en cargos directivos y de representación popular, y en las altas tasas de feminicidio (Cecchini et al., 2021) Como reporta la CEPAL (2024b) en América Latina durante el 2023 se registraron al menos 3.897 femicidios o feminicidios de los cuales 3.877 ocurrieron en 18 países de América Latina, y 20 feminicidios fueron en 9 países o territorios del Caribe, así mismo, en América Latina y el Caribe el 25% de las mujeres carece de ingresos monetarios propios en comparación con solo el 10% de los hombres.

De igual manera, dentro de Colombia hay 24.708.570 de mujeres lo que representa un 51,2% de la población total del país (Departamento Administrativo Nacional de Estadística [DANE], 2025). De las cuales se registró durante el 2024 el 30,4% de las mujeres mayores de 15 años carece de ingresos propios en comparación con el 11,7% de hombres (ONU Mujeres Colombia, 2024).

Aun así, en América Latina y el Caribe las mujeres invierten tres veces más tiempo en el trabajo doméstico y de cuidados no remunerado, así mismo, en Colombia las mujeres dedican 7 horas y 44 minutos al día a las tareas domésticas y de cuidado, lo que representa más del doble del tiempo invertido por los hombres, 3 horas y 6 minutos (CEPAL 2024c; ONU Mujeres Colombia, 2024).

Durante enero a junio del 2023 en Colombia se reportaron 66.621 casos de violencia de género siendo Bogotá la que reporta la cifra más alta con 14.427 casos, seguido por Antioquia (7.670), Cundinamarca (6.040), Cali (3.177) y Valle del Cauca (2.969), finalmente, Santander

con 2.830 casos y Huila con 2.722 casos de violencia de género (Instituto Nacional de Salud [INS], 2024). En Bogotá durante enero y septiembre del 2025 se han registrado 13 feminicidios en Ciudad Bolívar (3), Bosa (3), San Cristóbal (3), Kennedy (2), Barrios Unidos (1) y Chapinero (1) (Secretaría de la Mujer, 2025).

Estas cifras son el reflejo de un problema estructural que muestra a la mujer a una posición de subordinación en la sociedad actual, donde, la sobrecarga en las labores de cuidado y la falta de autonomía económica actúan como mecanismos de anclaje que dificultan la salida de ciclos de violencia limitándola a ejercer una ciudadanía plena y segura.

Además de las instituciones, la academia también se ha interesado en la enajenación del cuerpo relacionadas con las violencias de género de mujeres aportando marcos teóricos, investigaciones y análisis críticos que permiten comprender la violencia de género más allá de sus manifestaciones visibles. Desde distintos campos del conocimiento, se ha evidenciado cómo estas violencias están profundamente arraigadas en estructuras históricas, culturales y simbólicas que reproducen la desigualdad y la subordinación de las mujeres.

Diversas áreas de la academia han contribuido a visibilizar la violencia, la reproducción de roles de género y la forma en que estas dinámicas inciden en la construcción de la sociedad, lo cual, ha sido clave para comprender la relación entre las violencias de género y la enajenación del cuerpo, mostrando cómo las mujeres no solo enfrentan agresiones externas, sino también procesos internos de desconexión corporal mediados por normas, estereotipos y mandatos sociales.

Esto se evidencia en los artículos de Ortega (2018), Tamarit (2017), Vera-Esteban y Cardona-Moltó (2022), Albarracín et al. (2022), Feltman, y Szymanski (2018) y Dwivedi et al. (2021) los cuales indican que las violencias y desigualdades que enfrentan las mujeres se

originan en relaciones de poder asimétricas sustentadas en el sistema heteropatriarcal, el cual sexualiza y objetiviza sus cuerpos, impone roles subordinados y legitima múltiples formas de violencia a lo largo del ciclo vital.

De acuerdo con Dwivedi et al. (2021) y Gallardo y Franco (2020) la violencia contra la mujer se reproduce como un comportamiento aprendido y normalizado en el entorno familiar y social, mientras que los medios de comunicación y las redes sociales refuerzan estándares estéticos y prácticas de autoobjetivación que afectan la salud mental y la percepción corporal de las mujeres.

Por ejemplo, en el artículo de Dwivedi et al. (2021) se evaluó la percepción del propio cuerpo como un objeto en 100 adolescentes mujeres de Uttar Pradesh, para esto se implementó la Escala de Conciencia Corporal Objetivada de McKinley, N.M. y Hyde, J.S. de 1996; los resultados revelaron que el 77% de las adolescentes se encuentran frente a objetivación de su propio cuerpo se encuentran en categoría moderadamente alta.

En la misma línea se encontró en el estudio de Feltman, y Szymanski (2018) el cual buscaba examinar la internalización de estándares culturales de belleza, las creencias feministas, el uso de Instagram, la autoobjetivación y la vigilancia corporal entre 492 mujeres universitarias de los Estados Unidos, los hallazgos de los análisis sugiere que las creencias feministas más altas juegan un papel amortiguador o protector que mitiga la vigilancia corporal, mientras que las creencias feministas más bajas juegan un papel intensificador en la vigilancia corporal.

Estos artículos permiten identificar como la enajenación corporal no surge de manera aislada, sino que es el resultado de una interacción de relaciones de poder que condicionan la forma en que las mujeres sienten, perciben y significan su cuerpo. Las mujeres en la actualidad,

en especial por las redes sociales consumen e internalizan estándares físicos, dado que se difunden imágenes, discursos y se apoya ideales de belleza asociados a la hipersexualización.

Además de la colonización del cuerpo de la mujer por medio de los estándares establecidos en la sociedad se evidencian violencias directas, tal como, los artículos de Saldanha y Signorini (2019) y Vera-Esteban y Cardona-Moltó (2022) donde las mujeres se han enfrentado a violencia directa que se expresa en las agresiones físicas, psicológicas, sexuales o económicas.

El artículo de Saldanha y Signorini (2019) tuvo como objetivo conocer el proceso de empoderamiento de mujeres en situación de violencia doméstica de Rio de Janeiro, para esto con ocho mujeres de 30 a 65 años las cuales tienen profesiones variadas (costureras, masajistas, administrativas) se realizaron sesiones en un grupo de reflexión acerca de las situaciones vividas; en la investigación se encontró que el grupo permite que se fortalezcan redes entre las mujeres en su vida cotidiana.

De la misma manera Vera-Esteban y Cardona-Moltó (2022) buscaba recuperar y/o reforzar el estado psicológico de mujeres supervivientes de violencia de género tras su estancia en una casa de acogida, por lo que, implementaron un plan de intervención de 24 sesiones a siete mujeres migrantes de 18 a 42 años para el desarrollo del conocimiento corporal, desarrollo afectivo-emocional y creación artística; una vez ejecutada la intervención, se constataron mejoras significativas en las dimensiones cognitiva, afectiva y conductual.

Por otro lado, en los artículos de Ortega (2018) y Tamarit (2017) se resaltan como las dinámicas de subordinación a las mujeres se profundizan cuando el género presenta interseccionalidades con otras condiciones de vulnerabilidad como la pertenencia étnica, la condición migratoria, la diversidad funcional o la clase social, generando procesos de doble o

múltiple discriminación que limitan el acceso a la educación, la autonomía económica y el ejercicio pleno de derechos.

Esto evidencia como mujeres de diversas edades, nacionalidades, pertenencia étnica, profesión, clase social y demás interseccionalidades se enfrentan a violencias por estructuras heteropatriarcales y dinámicas de poder por el hecho de ser mujer y su rol de subordinación en la actualidad.

Frente a la clara evidencia del daño hacia la mujer se plantea e indaga en las estrategias que ayudan a mitigar esas consecuencias en las mujeres. Para que así, se logró un fortalecimiento en la mujer para mejorar su bienestar, calidad de vida y desarrollo de agencia.

Se encontró diversas estrategias que ayudan a mitigar esas consecuencias en las mujeres, tales como estrategias para el desarrollo económico, la seguridad alimentaria, el crecimiento sostenible por medio del turismo rural, desarrollo del liderazgo mediante la capacitación, la autogestión comunitaria, pedagogía sobre la menstruación, creación de redes de apoyo entre mujeres, la danza, la fotografía, el fútbol, la fotografía y la pintura.

Frente a las estrategias vinculadas al arte, Tamarit (2017) identificó el uso de la zumba para promover la reflexión sobre los derechos humanos de las mujeres, la música como medio para favorecer la comunicación y la toma de decisiones, la fotografía para la construcción de identidad colectiva y la pintura para fortalecer la identidad personal.

En la misma línea, Ortega (2018) empleó la pintura como herramienta de empoderamiento étnico facilitando la reconexión con su cultura, la expresión de su vida cotidiana y la representación simbólica de su pueblo. De forma complementaria, Albarracín et al. (2022) utilizaron la danza del oprimido para deconstruir modelos sociales del cuerpo femenino: y, Chica et al. (2019) implementaron intervenciones basadas en danza con mujeres con

fibromialgia, evaluando mediante medidas pretest y posttest la reducción de síntomas somáticos y psíquicos.

En cuanto a los artículos de investigación realizados con la danza se encontró como herramienta poco común en las mujeres profesionales o aficionadas de la danza en la ciudad de Bogotá, dado que, principalmente se implementó la danza en mujeres migrantes, mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, mujeres en casa de acogida, mujeres con enfermedades crónicas en el país de España y mujeres estudiantes de las bellas artes en Colombia en los que se implementó la psico-danza y danza como terapia, desarrollando las sesiones por medio de seguir y memorizar pasos brindados, llevando así a implementar la danza deliberadamente como terapia.

Por lo que la danza no va a ser tomada como estrategia de intervención, si no por el contrario, se busca indagar en el papel de la danza como estrategia de empoderamiento, ya que al ser una expresión identitaria de las personas tienen un significado distinto en la vida de estas mujeres, por lo que, se busca indagar ¿Cómo se puede contribuir al empoderamiento comunitario mediante la danza como expresión artística en una comunidad de artistas Jera Danzas de Bogotá?

Objetivos

Objetivo General

Contribuir a la resignificación de las experiencias de vida en la comunidad de artistas Jera Danzas de Bogotá, mediante la danza como facilitadora de procesos de empoderamiento comunitario.

Objetivos Específicos

Reconocer el rol del cuerpo en las experiencias de vida en la comunidad de artistas Jera Danzas de Bogotá.

Facilitar procesos artísticos en la comunidad de artistas Jera Danzas de Bogotá, para la resignificación de las experiencias de vida y el empoderamiento comunitario.

Identificar el papel de la danza y su contribución en la experiencia de vida de las personas pertenecientes a la comunidad de artistas Jera Danzas de Bogotá.

Justificación

Las mujeres de la comunidad artística Jera Danzas en Bogotá enfrentan diariamente estructuras heteropatriarcales que las someten a violencias y procesos de enajenación corporal. De acuerdo con la Procuraduría de la Nación (2023) los altos índices de violencia contra la mujer se deben a una cultura machista muy arraigada que perpetúa roles de género estereotipados generando un ambiente propicio para la violencia hacia niñas y mujeres, quienes son obligadas a cumplir expectativas sociales que vulneran sus derechos.

Es decir, esta cultura patriarcal y machista hace que se considere normal que las niñas y mujeres obedezcan ciertas reglas impuestas por los hombres y que, por lo tanto, se impongan roles de género a niñas y mujeres, lo que las convierte en víctimas de diversas formas de violencia.

Históricamente, estas violencias han impuesto estándares rígidos sobre apariencia y comportamiento femenino, sometiendo a las mujeres a prácticas perjudiciales para su salud física y mental, cosificándolas como objetos de deseo y control que limitan su autonomía e identidad (Martínez, 2014; Pérez y García, 2018).

La mirada patriarcal ha despojado al cuerpo femenino de su dignidad, transformándolo en un territorio de dominación y en un objeto al servicio de intereses externos, este proceso ha generado un denigramiento del cuerpo de la mujer (Cruz et al., 2021). El cuerpo, como primer territorio de experiencia, pertenencia y defensa, donde se inscriben vivencias que moldean la percepción del mundo y las interacciones cotidianas queda marcado por las agresiones en dimensiones físicas, emocionales y simbólicas. (Haesbaert, 2020; Centro Nacional de Memoria Histórica, 2017) por lo que es importante reconocer el impacto de las violencias en el cuerpo de las mujeres.

Frente a esta problemática se diseña un proyecto de investigación titulado “Cuerpos danzantes: empoderamiento comunitario y resignificación de experiencias en una corporación artística de Bogotá” con el fin de resignificar las experiencias de vida mediante la danza como facilitadora de procesos de empoderamiento comunitario. La implementación del proyecto cuenta debido al acceso directo a la comunidad artística Jera Danzas donde se tiene el interés de las participantes, la infraestructura física, la población y el tiempo para implementar el proyecto aplicado.

El proyecto de investigación aplicado contribuye al empoderamiento de la mujer abordándolo desde la resignificación de experiencias siendo el cuerpo el principal elemento para contribuir a este proceso. Permitiendo así que las mujeres redefinan su identidad, su lugar en el mundo, recuperar un sentido de control sobre su vida y sus emociones, y desarrollen nuevas perspectivas, convirtiéndose así en agentes activas de su propia vida (Cely-Ávila, 2019).

Así mismo, el proyecto busca aportar a las estrategias de intervención de la Psicología Comunitaria y a brindar estrategias para el empoderamiento de las mujeres en Bogotá, Colombia, contribuyendo así a la línea de investigación Intersubjetividades, Contextos y Desarrollo dado que aporta a la transformación social del sujeto, enfatizando en la calidad de las interacciones humanas y su impacto en el bienestar individual y colectivo

De igual manera, este trabajo aporta al campo de la psicología comunitaria, dado que se analiza la problemática considerando las normas sociales, los estigmas y las identidades que se construyen en los contextos, reconociendo la complejidad de los contextos de manera integral y multifactorial como se plantea en el campo de las ciencias sociales. Así mismo, el proyecto permite integrar la teoría social con la praxis investigativa aplicada para generar soluciones situadas a problemas complejos del contexto de una comunidad de acuerdo a su realidad.

Revisión de Literatura

Frente a la problemática planteada este proyecto aplicado busca aportar al empoderamiento comunitario y la resignificación de experiencias, para esto, el proyecto aplicado se basa en el paradigma socio-crítico que permite analizar la problemática generada por las estructuras heteropatriarcales establecidas en la sociedad.

El paradigma socio-crítico se enmarca en una corriente epistemológica que busca entender la realidad social para transformarla, destacándose por su énfasis en la crítica de las estructuras de poder, la injusticia y las desigualdades presentes en la sociedad (Loza et al., 2020). De acuerdo con Alvarado y García (2008) el paradigma socio-crítico afirma que el conocimiento no es neutral dado que reconoce que toda producción de saber está histórica y socialmente situada y responde a intereses concretos, por lo que, el conocimiento surge de necesidades humanas y se organiza en torno a tres tipos de intereses: técnico, práctico y emancipatorio.

El interés técnico basado en las ciencias empírico analítica se da por la necesidad de control y predecir el entorno, es decir, desde este interés se plantea una relación con el mundo donde es un objeto a controlar; el interés práctico busca la comprensión de las personas por medio de la interpretación de sus historias, sentidos y significados, es decir, la forma en como interactúan las personas en el mundo; el interés emancipatorio es el eje central del paradigma socio-crítico, este interés busca la transformación del entorno opresor para lograr autonomía y liberación, entonces, el interés emancipatorio usa la autorreflexión como herramienta para reconocer dominaciones externas e internas para que las personas puedan cuestionar el sistemas y proponer cambios sociales que liberen de la opresión (Alvarado y García, 2008).

Por lo que, el conocimiento además de lograr una comprensión de la realidad permite también ser una herramienta para la transformación. El paradigma socio-crítica contribuye a la

transformación social al involucrar activamente a las comunidades en la identificación de sus problemáticas y en la construcción colectiva de soluciones. Por medio de la promoción de prácticas de diálogo horizontal, toma de decisiones consensuada y autorreflexión colectiva el proceso investigativo se convierte en un espacio pedagógico y político donde los participantes fortalecen su capacidad de análisis, organización y acción. (Loza et al., 2020).

En relación con la problemática abordada en el presente trabajo, el paradigma socio-crítico permite develar cómo las relaciones de poder, las normas culturales y las instituciones han perpetuado la subordinación de las mujeres y han legitimado diversas formas de violencia, tanto físicas como simbólicas.

Las mujeres han sido objeto de discriminación y exclusión debido a construcciones sociales que naturalizan su rol subordinado, estas dinámicas de opresión no son casuales ni aisladas, sino que responden a sistemas de poder que estructuran las relaciones sociales y legitiman la desigualdad (Rodríguez, 2021). Desde esta perspectiva, la violencia contra las mujeres no puede entenderse únicamente como un problema individual o interpersonal, sino como un fenómeno estructural que responde a contextos históricos, culturales y políticos (Alvarado y García, 2008).

El paradigma socio-crítico en el desarrollo del proyecto permite evidenciar cómo los discursos patriarcales han invisibilizado y normalizado las violencias contra las mujeres, perpetuando su exclusión de los espacios de decisión, objetivizando y cosificando el cuerpo de la mujer. Por lo que, para abordar el fenómeno de empoderamiento comunitario y la resignificación de experiencias es importante ahondar en el Triángulo de la Violencia propuesto por Johan Galtung y la teoría de Comunidad de Práctica propuesto por Etienne Wenger permitiendo la comprensión y el análisis desde el paradigma socio-crítico.

Teoría del Triángulo de las Violencias

Inicialmente se va a ahondar en el Triángulo de la Violencia propuesto por Johan Galtung, el cual es un modelo que permite comprender cómo la violencia se manifiesta y se sostiene en distintos niveles dentro de la sociedad conformado por tres dimensiones interconectadas, la violencia directa, la violencia estructural y la violencia cultural (Galtung, 2016).

De acuerdo con la OMS (s.f) la violencia es el ejercicio deliberado de la fuerza física o del poder, manifestado de manera real o mediante amenazas, dirigido hacia una persona, hacia sí mismo, o contra un colectivo o comunidad, y que genera o puede generar daños físicos, la muerte, afectaciones psicológicas, alteraciones en el desarrollo o situaciones de privación.

Por su parte, autores como Poggi (2019), Gonzales (2017) y Žižek (2017) profundizan en el origen sistémico, dado que, mencionan que la violencia es inherente al sistema, es decir, la violencia se encuentra ligada directamente a las estructuras sociales, la cual, busca por medio de cualquier acción querer imponer relaciones de dominación y explotación que generan daño a determinados grupos poblaciones.

Uno de los sectores más vulnerables ante estas estructuras son las mujeres. Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2023) la violencia contra la mujer se define como

“todo acto de violencia de género que resulte, o pueda tener como resultado un daño físico, sexual o psicológico para la mujer, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la privada”.

(párr. 1).

En este sentido, la violencia de género se fundamenta en el hecho de ser mujer, dentro de un régimen donde las perspectivas de género y el heteropatriarcado han persistido históricamente

reforzado por comportamientos machistas y modelos educativos basados en parámetros patriarcales que perpetúan estructuras asimétricas de poder y dominación (Tamarit, 2017; Albarracín, Solano y Calderón, 2022; Vera-Esteban y Cardona-Moltó, 2022).

Desde los años 90's Wittig ya había teorizado sobre este régimen de la violencia contra la mujer con el planteamiento que llamo Pensamiento Heterosexual. Según Wittig (2006) el Pensamiento Heterosexual es un concepto que explica el régimen político por el cual la sociedad occidental está organizada, en este régimen político se instauran estructuras simbólicas y categorías que determinan el actuar, lo aceptable y excluido de la sociedad. Es decir, plantea nuestra forma de comportarnos, de hablar, de ver nuestros cuerpos y el de los demás, determina el ser y brinda la construcción de la mujer y el hombre, asignándole lo femenino y masculino a cada uno.

Además, el Pensamiento Heterosexual establece una relación de dominación asimétrica entre ambos géneros de tipo amo/esclavo, donde “los amos explican y justifican las divisiones que han creado como el resultado de diferencias naturales [y] los esclavos, cuando se rebelan y comienzan a luchar, interpretan como oposiciones sociales esas presuntas diferencias naturales” (Wittig, 1992, p. 22). Así, el Pensamiento Heterosexual ha producido una forma de violencia estructural e histórica donde la mujer no se concibe en sí misma, sino como reflejo de lo masculino.

Estos planteamientos de violencia permiten identificar las diferentes perspectivas existentes sobre este fenómeno, sin embargo, para este trabajo es relevante analizar la violencia contra la mujer integrando la teoría del Triángulo de la Violencia propuesto por Johan Galtung. De acuerdo con Galtung (2004) la violencia directa, estructural y cultural no actúan de forma

aislada, sino que se interrelacionan de manera dinámica y circular, donde, se sostienen y refuerzan mutuamente.

Para comprender esta interrelación es importante saber que la violencia directa corresponde a la forma más visible, aquella que se manifiesta a través de actos concretos de agresión física, verbal o psicológica, como los golpes, insultos, amenazas o asesinatos; en las mujeres la violencia directa se expresa en las agresiones físicas, psicológicas, sexuales o económicas que las mujeres sufren cotidianamente (Galtung, 2016; Alcañiz, 2015).

La violencia estructural se expresa en las desigualdades sociales, económicas y políticas que impiden a las personas satisfacer sus necesidades o ejercer plenamente sus derechos. Este tipo de violencia no tiene un responsable directo, pero está presente en las instituciones, normas y sistemas que perpetúan la exclusión, la pobreza o la subordinación de ciertos grupos, como ocurre con las brechas salariales, la falta de acceso a la educación o la discriminación laboral (Galtung, 2004).

Finalmente, la violencia cultural son los aspectos de la cultura, tales como, las creencias, valores, tradiciones, religiones y discursos que naturalizan o legitiman la violencia, tanto directa como estructural, lo que incluye ideologías, valores y normas que hacen que la violencia parezca normal o aceptable. (Galtung, 2016; Alcañiz, 2015).

La violencia directa, cultural y estructural generan impactos de manera correlaciona en el cuerpo de la mujer generando una enajenación profunda por medio de daños inmediatos, tales como lesiones físicas y secuelas a largo plazo como estrés crónico y pérdida de agencia corporal.

Ser Mujer

Desde la perspectiva biológica el ser mujer está ligado a factores cromosómicos, hormonales y anatómicos, tales como, la presencia de cromosomas XX, ovarios, útero, desarrollo

mamario y la distribución de grasa corporal que facilitan la reproducción (Hall y Hall, 2021). Sin embargo, la definición estrictamente biológica limita la comprensión y reduce el ser de la mujer llevando a presentar críticas por su rigidez binaria y reduccionista porque ignora los factores ambientales y culturales. Butler (2007) plantea que la categoría sexo/género es una construcción social y performativa, es decir que no describen atributos naturales o biológico, si no que se trata de supuestos formulados por la ciencia que dictan normas y reglas sobre cómo deben comportarse los cuerpos enmarcados en un binario femenino y masculino.

Desde la perspectiva filosofa política ser mujer emerge como un constructo social moldeado por roles, normas y estructuras de poder, Pateman (1995) plantea una división simbólica que estructura la sociedad en relaciones de poder donde lo masculino es asignado al mercado laboral, la política, y la toma de decisiones; y a lo femenino le asigna el ámbito reproductivo y cuidado, es decir, en posturas sumisas. Por otra parte, en términos de identidad de género ser mujer trasciende lo biológico y lo social para centrarse en la autopercepción subjetiva y vivencial, la OMS (2018) define la identidad de género como el sentido interno e individual de ser hombre, mujer u otro, que puede no coincidir con el sexo asignado al nacer.

En la actualidad, el ser mujer se basa en una intersección entre dimensiones biológicas, sociales e identitarias en un contexto globalizado y digital. De acuerdo con Fraser (2015), esta contemporaneidad se encuentra conflictuada por el neoliberalismo porque se mercantiliza la identidad femenina mediante ideales de empoderamiento consumista; es decir, el empoderamiento de la mujer se ha instrumentalizado limitándolo a su poder adquisitivo y a la adopción de comportamientos exitosos validados socialmente. Este modelo tergiversado del empoderamiento de la mujer constituye una imposición del sistema heteropatriarcal que redefine la identidad femenina según sus propios intereses.

Para el análisis en este trabajo se planteará el ser mujer desde una perspectiva de identidad de género y la perspectiva sociológica. Esta delimitación es fundamental, ya que las relaciones asimétricas y los roles opresivos históricos están ligados con las construcciones sociales sobre cómo debe verse, vestirse, comportarse, hablar y actuar una mujer.

Así mismo, también se va a identificar a la mujer como sujeto activo que desde su experiencia vivida de opresiones de género impulsa transformaciones estructurales y colectivas mediante prácticas participativas y de resistencia corporal. Lo que implica a la mujer como agente de cambio para así liderar procesos de empoderamiento donde el cuerpo enajenado se reconquista como herramienta de agencia y visibilizar las violencias invisibles (Hooks, 2017).

Cuerpo como Primer Territorio

El cuerpo es un concepto amplio que ha sido estudiado durante años desde diversas disciplinas para la comprensión del sujeto. En la biología el cuerpo es un organismo altamente organizado y complejo compuesto por sistemas que trabajan en conjunto para mantener la vida del ser, como la respiración, la digestión, la circulación y la reproducción (Najmanovich, 2009). Sin embargo, para el análisis en este trabajo se planteará el cuerpo como el primer territorio en el que se habita, por lo que es importante ahondar en la definición de cuerpo como territorio y cuerpo como memoria de experiencias de vida.

Inicialmente el territorio de acuerdo con Bustos y Molina (2012) se concibe como una construcción social y cultural que trasciende lo físico, pues cada cultura lo define y le otorga significados propios, convirtiéndolo en un espacio vivido donde convergen lo material y lo inmaterial. Entender el cuerpo como territorio implica reconocerlo como el primer espacio de defensa, pertenencia y autonomía; un lugar propio sobre el cual se tiene el derecho fundamental a decidir (Ramírez, 2024). Al igual que el territorio geográfico, el cuerpo funciona como un

escenario de significados colectivos que trascienden lo estrictamente material (Bustos y Molina, 2012).

Por lo que, el cuerpo se convierte en el archivo de la memoria, un lugar donde se almacenan las experiencias vividas y se construye la identidad a través de las prácticas corporales y los recuerdos, es decir, las experiencias vividas dejan huellas en el cuerpo, tanto a nivel físico como emocional (Rodríguez, 2021).

Entonces a medida que las personas van viviendo y experimentando situaciones van observado y reteniendo la información que reciben, es decir, el cuerpo como primer territorio en el que se habita reconoce que las experiencias subjetivas marcan la forma en que las personas perciben y habitan su entorno. Cada vivencia, emoción y relación deja huellas en el cuerpo que influyen en la manera en que se interpreta la realidad y se establecen vínculos con los otros y con su entorno (Ramírez, 2024). Bajo esta concepción, el cuerpo se convierte en un espacio social y simbólico donde se inscriben la cultura, la espiritualidad y la identidad.

Al concebir el cuerpo como un espacio social y simbólico, se reconoce que este no es únicamente un sistema biológico, sino un territorio donde se materializan las vivencias de situaciones del poder. En este sentido, las otras dos dimensiones de la violencia propuestas por Galtung, la violencia estructural y cultural se expresan de manera directa en el territorio corporal de la mujer.

Desde esta perspectiva, la violencia estructural afecta el territorio corporal de la mujer en la medida en que las desigualdades sociales, económicas y políticas inciden directamente en sus condiciones de vida, salud y bienestar. La precarización laboral, la sobrecarga del trabajo doméstico y de cuidados, el acceso limitado a servicios de salud sexual y reproductiva no solo restringen derechos, sino que impactan corporalmente a las mujeres a través del cansancio

crónico, el estrés, el deterioro de la salud física y mental, y la imposibilidad de ejercer autonomía sobre su propio cuerpo (Alcañiz, 2015; Musarella, y Discacciati, 2020; E. Torres et al., 2024).

En el cuerpo de la mujer, la violencia estructural es una dimensión que toma forma simbólica, dado que, actúa de manera invisible, generando aceptación social hacia prácticas injustas o discriminatorias. Por ejemplo, cuando los modelos socioculturales o estándares de belleza implantan ideales físicos y comportamentales en las mujeres, que al querer ser alcanzados genera insatisfacción y conductas dañinas en las mujeres (Asuero et al, 2012; Dwivedi et al., 2021)

Los estándares de belleza surgen de construcciones socioculturales históricas, donde ciertos rasgos físicos y formas de comportamiento han sido valorados como ideales en función de intereses de poder, estos ideales no son neutros ni naturales, sino que responden a modelos hegemónicos que privilegian cuerpos jóvenes, delgados, estilizados y sexualizados, generalmente asociados al éxito, la aceptación social y el reconocimiento (Gallardo y Franco, 2020)

Esta reproducción de modelos socioculturales y estándares de belleza reproduce una imagen de la mujer extremadamente femenina, delgada, con implantes de silicona, en los que, las mujeres únicamente tienen un rol sexual para satisfacer al hombre como fin último (López y Pena, 2020). La imposición de estos ideales inalcanzables no solo regula la apariencia, además genera insatisfacción en la imagen corporal de la mujer (Asuero et al, 2012).

Por lo que, los estándares de belleza, los modelos socioculturales, la precarización laboral, la sobrecarga del trabajo doméstico y de cuidado inscriben en el cuerpo de la mujer una forma de violencia estructural y simbólica, que no siempre es visible, pero que se acumula y se expresa en malestar, enfermedad y desigualdad corporalizada.

Enajenación Corporal

Las dinámicas de violencia directa, estructural y cultural dejan marcas físicas en el cuerpo y exigencias sociales que hacen que la mujer deje de vivir su cuerpo como propio y comience a experimentarlo como un objeto regulado, evaluado y puesto al servicio de otros, de acuerdo con Venebra (2018) esto se denomina enajenación corporal.

Para comprender de manera profunda es importante saber que la enajenación es un concepto complejo que distintos autores han analizado, para Marx (2001) es el proceso mediante el cual el ser humano pierde el control sobre los productos de su trabajo, su actividad vital y, en última instancia, su propia esencia, dado que, el individuo se desvincula de lo que produce, convirtiendo su fuerza de trabajo en una mercancía ajena que pertenece a otro. Para Husserl (2005) la enajenación es una experiencia en la que la persona se siente separada de su propio cuerpo, en esta experiencia, el cuerpo deja de ser vivido plenamente como el centro de la voluntad, acción y la identidad del individuo y pasa a percibirse como un objeto externo, regulado por fuerzas ajenas.

En síntesis, la enajenación del cuerpo se va a entender para este trabajo como un proceso mediante el cual una persona, especialmente en contextos de desigualdad, experimenta su propio cuerpo como algo ajeno, separado de su voluntad, sus emociones y sus necesidades; en lugar de vivirse como un territorio propio de autonomía y experiencia, el cuerpo se percibe y se trata como un objeto que debe ser controlado, regulado, evaluado o puesto al servicio de exigencias de otros, en este caso la mirada masculina (Venebra, 2018).

Así, la enajenación del cuerpo femenino surge como proceso histórico, social y subjetivo en escenarios de violencia simbólica y estructural, donde normas impuestas regulan sistemáticamente su significado desde relaciones de poder desiguales. Esto se evidencia en

estándares de belleza y comportamientos sumisos que exigen docilidad; en la doble jornada laboral, el estrés, la precarización y al castigo al liderazgo femenino tildándolo de autoritario o histórico; o en la contradicción reproductiva, donde la maternidad se impone como requisito de realización femenina, pero luego desexualiza el cuerpo bajo cánones estéticos dominantes.

En conjunto, estos factores producen una experiencia en la que la mujer no se habita plenamente, sino que aprende a controlar, vigilar o silenciar su cuerpo. La enajenación corporal es una consecuencia directa de las violencias culturales, estructurales y directas que atraviesan la vida de las mujeres, es decir, las violencias imponen una mirada externa que las mujeres terminan internalizando, lo que las lleva a observar, juzgar y regular su propio cuerpo desde criterios ajenos, debilitando la experiencia del cuerpo como propio.

Comunidad de Práctica

Étienne Wenger es un sociólogo y teórico del aprendizaje social, reconocido por sus aportes al estudio del aprendizaje como un proceso fundamentalmente social. Wenger propuso una perspectiva que cuestiona las visiones individualistas y cognitivas del aprendizaje, al plantear que este se construye a través de la participación en prácticas sociales y en interacción con otras personas, lo cual denomina comunidad de práctica (Wenger, 2001).

De acuerdo con Blanco (1988) el concepto de comunidad está intrínsecamente ligado al territorio como el espacio geográfico donde transcurre la vida cotidiana, las interacciones sociales y la construcción de identidades colectivas. Es decir, la comunidad se genera por compartir un territorio específico, como un barrio, pueblo o región donde el espacio físico moldea la vida cotidiana y la identidad grupal.

Esta definición brinda la definición de comunidad en los inicios de la psicología comunitaria, sin embargo, esta definición ha atravesado procesos de reconstrucción y

reinterpretación donde se ha brindado la definición de comunidad como un ideal en el que un grupo de personas deben estar para denominarse comunidad.

La concepción de la comunidad como un estado ideal se origina en la sociología clásica, acá, la comunidad se define por atributos ideales como la cooperación, el apoyo social, el sentimiento de fraternidad y el goce compartido de bienes comunes. Esta visión es respaldada a través del concepto de solidaridad, el interés de generar asociación, el compromiso afectivo, la camaradería y un sentido de pertenencia compartido (Schluchter, 2011).

Esta herencia sociológica ha sido integrada por la psicología comunitaria para definir el sentido de comunidad, en la que sostienen que este sentimiento no solo implica pertenencia, sino también una estructura de seguridad, interdependencia y el compromiso mutuo de satisfacer las necesidades de los miembros. En este enfoque, la comunidad deja de ser solo una agrupación geográfica o funcional para transformarse en una experiencia subjetiva de protección y confianza, donde el vínculo con el otro garantiza un entorno de apoyo recíproco (McMillan y Chavis, 1986).

Sin embargo, esta definición se ha replanteado porque genera un dilema para la praxis del psicólogo comunitario, dado que, si la comunidad se define únicamente por la existencia previa de cohesión y armonía, el rol del psicólogo comunitario quien interviene para generar procesos de desarrollo en diversos contextos no tendría campo de acción (Krause, 2001).

Ante esto se consolidaron otras definiciones sobre comunidad, de acuerdo con A. Torres, (2002) y De Marinis (2010) la comunidad se construye por relaciones sociales basadas en sentimientos subjetivos afectivos o tradicionales que crean un sentido de unidad sin la necesidad de compartir un territorio común. En este caso la comunidad se genera por la interacción continua, la conciencia de pertenencia compartida, los objetivos colectivos, la construcción y

apoyo mutuo frente a las adversidades económicas y sociales, el sentido de pertenencia colectivo y las luchas colectivas que pueden llegar a tener frente a la resistencia de modernización capitalista.

Complementando las ideas de comunidad como dinámica relacional se encuentra los planteamientos de Krause (2001) el cual propone un concepto de comunidad articulado sobre tres pilares fundamentales. En primer lugar, la pertenencia, definida como la dimensión subjetiva mediante la cual el individuo se identifica con los rasgos del colectivo. En segundo lugar, la interrelación, que comprende los procesos comunicativos, la interdependencia y la influencia recíproca entre sus miembros. Finalmente, la cultura común, constituida por el entramado de símbolos y significados compartidos que configuran una visión del mundo colectiva. Es decir, para que exista una comunidad es importante que, se sientan parte de algo, que tengan una comunicación e interrelación dentro de la comunidad y, por último, que tengan significados en común.

Estos planteamientos acerca de comunidad permiten identificar las diferentes perspectivas existentes sobre este fenómeno y el desarrollo dentro de la psicología comunitaria, sin embargo, para este trabajo es relevante analizar la comunidad integrando la teoría de Comunidad de Práctica propuesta por Etienne Wenger.

Una comunidad de práctica es un grupo de personas que comparten un interés o propósito común que mediante la interacción constante profundizan su conocimiento y experiencia en esa área, además, a través de una interacción continua se fortalecen sus relaciones (Wenger,2001). En otras palabras, una comunidad de práctica es un espacio colaborativo donde las personas aprenden por medio de saberes, experiencias y herramientas, mientras trabajan en un objetivo común.

Para Wenger (2000) la práctica va más allá de una simple acción o habilidad, es un hacer reflexivo que se genera en contextos de comunidades, en el cual, las personas comparten un interés común por medio de la interacción con otros se aprende, contribuye y construye conocimiento para así desarrollar el aprendizaje y la identidad.

Danza como Práctica

En la comunidad de Jera Danzas comparten un interés común, el cual es la práctica de la danza. La danza desde la perspectiva antropológica es un fenómeno cultural y social que refleja las dinámicas de las sociedades en las que se practica, dado que, refleja las culturas, creencias, rituales y formas de vida de diferentes sociedades (Larraín,2021). Desde la sociología la danza es un fenómeno social complejo que se entrelaza con diversos aspectos de la vida humana, es decir, es un fenómeno que abarca aspectos sociales, políticos y económicos, esto implica considerar el contexto en el que se realiza y los significados que adquiere para los participantes (González y Agüero, 2023).

De acuerdo con Alter (1991) la danza se establece como una de las manifestaciones culturales más remotas de la humanidad basada en el uso del movimiento corporal como un lenguaje deliberado y rítmico. Esta disciplina artística plantea a que la danza va más allá de una simple ejecución física para convertirse en un elemento de expresión artística donde el cuerpo, a través de secuencias organizadas y armónicas, comunica emociones, ideas y sentimientos (Soto, 2008).

En medio de las diferentes corrientes y perspectivas que se encuentra sobre la danza para el análisis en este trabajo se planteará la danza como práctica de una comunidad. Entonces la danza, vista a través del lente de la teoría de las comunidades de práctica de Wenger (2001), se revela como un proceso de transformación de significado de la relación del sujeto con el mundo

y en el mundo. Al igual que cualquier otra práctica, la danza es mucho más que una simple secuencia de movimientos es una forma de comunicación, una expresión de identidad y una experiencia compartida.

Desde la perspectiva de Wenger, la danza como práctica es también un espacio de producción de sentido e identidad, donde quienes participan no solo aprenden a moverse, sino que se reconocen, son reconocidas y construyen pertenencia. Entonces es por medio de la participación que se logra consolidar la práctica.

Wenger (1999), en su teoría de las comunidades de práctica, establece una intrincada relación entre los conceptos de participación, negociación de significado, y cosificación, estos tres elementos se entrelazan para formar la base de cómo aprendemos y colaboramos en los contextos sociales. Por lo que es importante ahondar en cada uno de los tres conceptos.

Reconocimiento Mutuo

La participación es un proceso social mediante el cual las personas aprenden al integrarse de manera activa en las prácticas de una comunidad. Es a través de este ejercicio que la práctica se construye, se consolida y se transforma, dado que, la participación implica la construcción compartida de significados, el establecimiento de relaciones y el reconocimiento mutuo entre los miembros, a través de lo cual se produce el aprendizaje y la transformación de la identidad. La participación permite que los saberes se vuelvan compartidos, que los gestos, lenguajes y sentidos se establezcan y que la práctica adquiera continuidad en el tiempo (Farnsworth, Kleanthous, y Wenger, 2016). Así, la participación de los miembros en la práctica los cohesionan al contribuir con sus experiencias, habilidades y perspectivas, en donde los individuos se sienten valorados y necesarios permitiendo que se logre un reconocimiento mutuo entre los miembros de la comunidad (Wenger, 1999).

De acuerdo con Betancur-García (2018) el reconocimiento mutuo se entiende como un proceso relacional mediante el cual los sujetos se validan recíprocamente como personas dignas, portadoras de saberes, experiencias y capacidades para actuar en el mundo social. Este reconocimiento no se limita a la aceptación individual, sino que se construye en la interacción, el diálogo y la participación, permitiendo la constitución de vínculos basados en el respeto y la reciprocidad.

La participación además de permitir un reconocimiento mutuo entre la comunidad genera una negociación del significado por medio de procesos sociales donde las personas interactúan, actúan y producen sentidos compartidos. La negociación del significado se refiere al proceso social mediante el cual las personas construyen, comparten, cuestionan y transforman el sentido de lo que hacen, dicen y experimentan dentro de una práctica social. El significado no está dado de antemano ni reside únicamente en los individuos, sino que se produce colectivamente a través de la interacción (Wenger,2001). Entonces la negociación del significado permite que se resignifiquen las experiencias de vida en las mujeres de la comunidad artística Jera Danzas.

Resignificación de Experiencias

En el arte, la resignificación es una técnica para dar nuevos significados a obras ajenas o espacios por medio parodias, ajustes y demás que generan una reflexión sobre algo conocido (Manzini, 2017) En pedagogía, la resignificación implica reflexionar críticamente sobre prácticas docentes, currículo y rol familiar para reinventar la educación según necesidades locales, transformando la realidad escolar mediante acción-reflexión. (Peña, 2019).

Sin embargo, la resignificación vista desde la psicología y enlazada con la negociación del significado de Wenger, es un proceso mediante el cual se modifica la percepción individual

de un evento, se transforma su impacto negativo, lo cual ayuda a promover una salud mental estable y el bienestar emocional presente (Neimeyer, 2001; Wenger, 1999).

Entonces la resignificación de experiencias se refiere a un proceso simbólico donde personas reinterpretan y reevalúan las vivencias pasadas permitiendo que eventos antiguos cobren un sentido renovado que impulse el bienestar y el crecimiento personal. Es entonces por medio de la negociación del significado que la resignificación de experiencias puede entenderse como el momento en que las vivencias individuales son puestas en común, dialogadas y reinterpretadas colectivamente, dando lugar a nuevos significados compartidos. Es decir, la experiencia deja de ser únicamente personal para convertirse en parte del repertorio simbólico de una comunidad de práctica.

En la teoría de Wenger (2000) la participación y la cosificación constituyen las dos dimensiones fundamentales a través de las cuales se produce la negociación del significado. La participación refiere al involucramiento activo de los sujetos en las prácticas sociales de una comunidad, mientras que la cosificación es el proceso de otorgar una forma material y estable a la experiencia abstracta.

Por lo que, es importante finalmente comprender que la cosificación, es un proceso en el que el significado, es decir, los símbolos, normas y conceptos se materializan. En este proceso se permite que el significado pueda ser compartido, recordado y utilizado por los miembros de una comunidad (Farnsworth, Kleanthous, y Wenger, 2016). Por ejemplo, en una comunidad de bailarines, la cosificación se expresa en los pasos, secuencias, técnicas, ejecuciones adecuadas de un movimiento, coreografías, presentaciones escénicas y demás.

Es así, como en Wenger (2001) en su teoría de las comunidades de práctica, establece una intrincada relación entre los conceptos de participación, negociación de significado, y

cosificación; en donde, la participación representa la manera en que los sujetos se involucran activamente en dicha práctica, configurando experiencias situadas de aprendizaje y reconocimiento, a su vez, la cosificación permite materializar la experiencia en formas relativamente estables que condensan el significado colectivo.

Esta relación estrecha entre la práctica, la participación y la cosificación es vital para comprender la danza como práctica y elemento de transformación de significados del individuo en relación con el mundo y en el mundo. En el que, la negociación del significado emerge de la relación dinámica entre participación y cosificación, articulando experiencia y forma, y posibilitando la construcción de sentido, la continuidad de la práctica y la transformación de la identidad de los sujetos.

Es decir, el individuo y la comunidad tienen una relación de influencia mutua, en la cual el individuo transforma con su participación los significados del mundo a la comunidad y la comunidad transforma los significados del mundo y del individuo en el mundo al comprometerse con el proyecto de la comunidad permitiendo un proceso de empoderamiento en comunidad (Silva y Loreto, 2004; Wenger, 2001).

Empoderamiento Comunitario desde Comunidades de Práctica

El empoderamiento comunitario es un concepto reciente en los estudios sociales frente al cual existe un amplio debate. Desde la perspectiva psicológica, el empoderamiento comunitario se centra en los procesos psicológicos individuales y grupales que facilitan el desarrollo de capacidades y recursos para el mejoramiento de la calidad de vida y la transformación del entorno; esto incluye elementos de autoestima, autoeficacia, habilidades sociales, cohesión grupal e identidad social (Buelga, 2007). Desde esta perspectiva, los psicólogos suelen diseñar

intervenciones psicosociales, como talleres, grupos de apoyo y programas de desarrollo comunitario, para facilitar el desarrollo de este tipo de capacidades, recursos y habilidades.

Por su parte, la sociología plantea el empoderamiento comunitario en relación con el concepto de agencia desde un enfoque estructural que busca identificar las relaciones de poder y las desigualdades sociales que afectan a las comunidades para promover el cambio social a través de la crítica a las estructuras de poder opresivas que crean sociedades injustas e inequitativas (Giovine y Barri, 2024).

Finalmente, la perspectiva organizacional formula el empoderamiento comunitario como un motor de cambio. El empoderamiento en empresas es una estrategia de gestión que busca delegar autoridad y responsabilidad a los empleados, otorgándoles mayor autonomía para tomar decisiones y resolver problemas (Ríos et al., 2010). Así, el empoderamiento es una manera de fomentar la participación de los colaboradores en los procesos de la organización con el objetivo de aumentar su motivación, compromiso y productividad (Amezcuca et al., 2019).

Con el objetivo de analizar el empoderamiento de mujeres en una comunidad artística de danza folklórica en Bogotá, plantearé el concepto de empoderamiento comunitario desde la teoría de las comunidades de práctica de Etienne Wenger. Desde la perspectiva de las comunidades de práctica de Wenger (2001), el empoderamiento comunitario es un proceso dinámico y colaborativo que sucede a través de la participación en una práctica comunitaria que genera confianza, identidad social, autoestima y desarrollo de habilidades que dan como resultado la resignificación de la relación del sujeto con el mundo y en el mundo.

Así, el empoderamiento se construye y se refuerza dentro de las comunidades de práctica a través de la participación de los miembros en la práctica que los congrega, pues, al contribuir con sus experiencias, habilidades y perspectivas, los individuos se sienten valorados y

necesarios, lo que a su vez aumenta su confianza y agencia. Desde esta perspectiva, el empoderamiento no es un estado individual, sino un proceso que se desarrolla de manera colectiva dentro de estos espacios de aprendizaje compartido (Farnsworth, Kleanthous, y Wenger, 2016).

A partir de la información recolectada y analizada se plasma como la práctica se configura como un escenario fundamental para la transformación del ser de las mujeres que han experimentado violencias en sus dimensiones directa, estructural y cultural; dado que, la participación en una comunidad de práctica posibilita la negociación colectiva del significado de la experiencia vivida, permitiendo que aquello que ha sido impuesto por las violencias sea resignificado a partir del reconocimiento mutuo y la acción compartida.

En este proceso, la práctica no solo ofrece un espacio de aprendizaje social, sino que habilita nuevas formas de habitar el cuerpo, de narrar la experiencia y de ser reconocida como sujeto legítimo dentro de un colectivo. A través de la negociación del significado y la participación de las mujeres en prácticas comunitarias se da lugar a nuevas interpretaciones de sí mismas y de sus experiencias.

Frente a los efectos del triángulo de las violencias sobre el cuerpo y la enajenación corporal de la mujer, la danza como práctica responde al impacto de las violencias sobre el cuerpo femenino proponiendo un escenario de empoderamiento compartido, en donde, la resignificación de las vivencias personales se entrelaza con la construcción colectiva, logrando que el reconocimiento mutuo sea la base para restaurar la confianza, los vínculos sociales y resignifica rol de las mujeres y la comunidad.

Por lo tanto, es por medio de la resignificación de experiencias que se busca negociar el significado de las mujeres sobre sus experiencias de violencias y la enajenación corporal en de la

comunidad de Jera Danza en Bogotá. Dado que, la resignificación de la experiencia de ser mujer puede entenderse como un proceso de negociación de significado en el que las mujeres transforman interpretaciones previamente dominantes sobre sí mismas y sus cuerpos, generando lecturas alternativas basadas en el reconocimiento mutuo, la autonomía y la dignidad.

Metodología

El proyecto de investigación aplicado busca aportar a problemáticas concretas en un contexto real, utilizando los conocimientos teóricos y prácticos de la psicología comunitaria. En este caso la problemática son las huellas que se permean en el cuerpo de la mujer por la violencia histórica a la que se ha enfrentado al estar en un contexto socio histórico con estructuras machistas y patriarcales arraigadas a la sociedad actual.

Para lograr aportar a la resignificación de las huellas que se permean en el cuerpo de la mujer por la violencia histórica se plantea un proyecto de investigación aplicado. De acuerdo con Mori (2008) un proyecto de investigación aplicado es un proceso sistemático que tiene como objetivo desarrollar soluciones a los problemas y necesidades de un entorno específico; así promover el bienestar a través de la participación activa de las comunidades en la identificación y solución de sus problemas.

El enfoque del presente proyecto se aborda desde el paradigma socio-crítico, dado que se busca analizar y transformar los problemas generados por las estructuras establecidas en la sociedad, en las que existen relaciones de opresión y sistemas de dominación (Kozlarek, 2017).

El paradigma socio-crítico es un enfoque de investigación que está orientado al análisis y transformación de las estructuras de poder, dominación y opresión que configuran la realidad. En el marco del paradigma sociocrítico, el conocimiento está orientado por tres tipos de intereses fundamentales que guían la forma en que las personas comprenden y actúan sobre la realidad el técnico, el práctico y el emancipador. El interés técnico se centra la predicción y control del mundo; el interés práctico busca la comprensión de la construcción del conocimiento enfocándose en la interacción de las personas; y, el interés emancipatorio busca la transformación del entorno

por medio de la reflexión crítica que permite cuestionar las estructuras sociales e ideológicas que reproducen desigualdades (Contreras, 2019).

El paradigma socio-crítico se enfoca en la dimensión emancipatoria del conocimiento. Desde el paradigma sociocrítico, el conocimiento se concibe como una construcción social, histórica y situada, que se produce en el marco de relaciones de poder y contextos socioculturales específicos. En este sentido, se rechaza la idea de un conocimiento neutral y objetivo, reconociendo que todo proceso de producción de saber está atravesado por intereses, ideologías y condiciones materiales que influyen en su configuración (Alvarado y García, 2008).

El conocimiento adquiere un carácter crítico y reflexivo promoviendo el cuestionamiento de discursos hegemónicos y la visibilización de problemáticas sociales, al tiempo que reconoce a los sujetos como actores activos en la construcción de saberes, valorando sus experiencias, prácticas y formas de interpretación del mundo como elementos fundamentales para la generación de procesos de cambio social (Kozlerek, 2017).

Este paradigma no se limita a la comprensión de la realidad, sino que incorpora una intencionalidad emancipadora, orientada a la transformación de las estructuras sociales que generan desigualdad y exclusión. En ese marco, la investigación se orienta en el paradigma socio-crítico para reflexión crítica de los sujetos oprimidos, cuestionando las desigualdades inherentes a las relaciones sociales y promoviendo una praxis reflexiva que integre teoría y acción.

Para el diseño metodológico se realizó un abordaje cualitativo. La investigación cualitativa es una metodología de investigación que busca explorar y comprender en profundidad fenómenos complejos, centrándose en comprender el fenómeno desde la perspectiva de los propios sujetos (Lisboa, 2018).

La metodología cualitativa es un proceso flexible, la cual permite realizar adaptaciones a los proyectos de investigación y ajustarse a las necesidades, recursos y contexto reales de la comunidad. Además, el diseño cualitativo permite el estudio del fenómeno en el entorno real de la comunidad por medio de técnicas como la observación participante, los diarios de campos, grupos focales y demás. Las diferentes técnicas permiten que los participantes expresen hechos, emociones, tensiones y deseos que configuran su identidad colectiva (Quecedo y Castaño, 2002).

El abordar este proyecto aplicado con un enfoque socio-crítico junto con un diseño metodológico cualitativo permite que en el proyecto aplicado se comprenda la realidad de la violencia de género mediante la visión de la mujer bogotana y el papel de la danza presentes en su vida como mujer artista por medio la observación participante y un acto performativo de sus experiencias de vida.

Asimismo, dentro del diseño metodológico cualitativo para el proyecto de investigación aplicado se implementó una metodología con técnicas participativas que permitieron la cohesión y el desarrollo de un ambiente inclusivo donde los participantes expresaron sus ideas, reflexionaron y permitieron que la comunidad se involucrara en su proceso de transformación (Vargas y Bustillo, 1992).

De igual manera, para fortalecer el proceso de resignificación y empoderamiento comunitario en el proyecto aplicado se ahondo y baso en el modelo de empowerment. De acuerdo con Montero (2004) y Rivera et. al, (2014), el modelo empowerment es un proceso mediante el cual se busca fortalecer, potenciar o desarrollar capacidades y recursos para que las personas puedan tener control sobre su vida, sobre acontecimientos y resultados que sean de importancia para ellos o la comunidad y así mejorar su calidad de vida; durante este proceso es importante primero realizar una toma de conciencia sobre las dinámicas de poder, después el

desarrollo de habilidades necesarias para ejercer control sobre su vida, y por último, ejercer el control sin dañar al otro.

Participantes

Para dar cumplimiento al objetivo propuesto se implementó el proyecto aplicado a una comunidad de artistas conformado por 33 integrantes de 20 a 50 años, de las cuales 23 son mujeres y 10 hombres.

La comunidad de artistas Jera Danzas se centra en la danza folclórica colombiana y cuenta con doce años de trayectoria. La comunidad se encuentra en la ciudad de Bogotá perteneciente a la localidad de San Cristóbal y sus puntos de encuentro son la Casona de la Danza y el Colegio Ricaurte IED los lunes, martes y jueves de 6:00 p.m a 8:00 p.m y sábados de 2:00 p.m a 8:00 p.m., para la implementación del proyecto aplicado se utilizó los espacios de los sábados de 2:00 p.m a 4:00p.m

Cada semestre abren convocatorias para el ingreso del grupo, el único requisito es que sean mayores de 18 años y que tenga interés en la danza, no manejan cobro de mensualidad.

Consideraciones Éticas

Antes de iniciar el trabajo de campo, se realizó un alistamiento cuidadoso que incluyó la preparación de los documentos de consentimiento informado, redactados en un lenguaje claro y accesible para garantizar la comprensión de los participantes (Ver apéndice A). En el primer encuentro se socializaron los objetivos, alcances y posibles implicaciones de la investigación, resaltando el carácter voluntario de la participación, la posibilidad de retirarse en cualquier momento y el compromiso de mantener la confidencialidad y el anonimato de la información compartida.

Se le informo a los participantes que la implementación del taller de acuerdo con la Resolución 8430 (1993) en el artículo 11, cataloga la investigación en un riesgo mínimo en el participante, dado que se busca intervenir de manera psicológica en las participantes, además, para el desarrollo de la investigación recopila información sensible que puede reproducir simbólicamente las sensaciones asociadas a situaciones vividas en las participantes. Sin embargo, se aclaró a las participantes que todo el tiempo tienen el acompañamiento de una psicóloga y de ser necesario se implementarán herramientas de vuelta a la calma. De igual manera, se les informó a las participantes que la implementación del taller puede generar beneficio al resignificar las experiencias de vida por medio de la danza.

Además, durante el desarrollo del taller se brindó un espacio con diálogo abierto que buscó generar confianza y asegurar que cada persona se sintiera respetada, protegida y en condiciones de tomar decisiones libres y conscientes sobre su participación en el taller.

Fases del Proceso de Intervención

Problematización y Diagnóstico

Para esta fase inicialmente se realizó una revisión de archivos sobre las violencias a las que se enfrenten actualmente la mujer en Colombia enfocándose en Bogotá. Durante el desarrollo de esta fase se identifica que una de las principales razones por las que se mantiene la violencia contra la mujer es por el sistema heteropatriarcal y de opresión donde la mujer tiene un papel de sumisión ante el hombre; de igual manera, que si bien en la actualidad continúan las cifras elevadas de violencias directas en la mujer también se presentan violencias invisibilizadas en la cotidianidad de la mujer que generan impacto directos e indirectos en su cuerpo.

Diseño y Planificación de la Intervención

Inicialmente se dialogó con el director y líder de la comunidad de artistas Jera Danzas para gestionar los permisos y espacios para la implementación del proyecto de investigación aplicado. Posteriormente se diseñó las actividades a implementar para dar cumplimiento a los objetivos del proyecto de investigación aplicado. El diseño de estas actividades se articuló en una estrategia denominada *Taller Cuerpos Danzantes y Relatores*. El Taller tuvo por objetivo contribuir a la resignificación de las experiencias de vida mediante la danza como facilitadora de procesos de empoderamiento y estuvo compuesto por cuatro sesiones orientadas al logro de este objetivo (ver Figura 1).

Figura 1

Estructura del Taller Cuerpos Danzantes y Relatores



Nota. La figura muestra el nombre y objetivo de cada una de las sesiones del *Taller Cuerpos Danzantes y Relatores*.

El diseño del Taller integró tres tipos de técnicas participativas: vivenciales, visuales y de actuación. Las técnicas vivenciales crean situaciones ficticias donde los participantes se involucran y reaccionan espontáneamente ante situaciones reales de la vida cotidiana. Las

técnicas visuales incluyen técnicas escritas y gráficas, como mapas parlantes o lluvias de ideas, que facilitan la expresión visual de conceptos, de igual manera, ayudan identificar aquello que sabe, entiende y comprende la comunidad sobre un tema específico. Por último, las técnicas de actuación se centran en la expresión corporal, representando situaciones y comportamientos a través de dramatizaciones (Vargas y Bustillo, 1992). La tabla 1 detalla el tipo de actividades que se llevaron a cabo en cada técnica.

Tabla 1

Actividades Implementadas en el Taller Cuerpos Danzantes y Relatores

Tipo de Técnica Participativa	Técnica Participativa Desarrollada
Vivenciales	Corpografía vivencial. La corpografía vivencial es una técnica que ayuda a representar la historia personal y subjetiva a través de la experiencia del cuerpo, esta práctica enfatiza la exploración reflexiva del cuerpo, considerándolo un espacio donde se inscriben las vivencias, las memorias y los significados que dan forma a la identidad individual y colectiva (Ganter et al., 2018). La corpografía permite la representación, expresión y análisis del cuerpo dado que permite visibilizar y materializar las experiencias, discursos y vivencias que se encarnan en el cuerpo (Díaz y Tique, 2017).
Visuales	Dibujo. El dibujo de acuerdo con Vargas y Bustillo (1992) técnica participativa visual que a través de imágenes permite que las personas representen sus vivencias, percepciones, conflictos o aspiraciones, y a partir de ello se genere un espacio de diálogo y construcción colectiva de conocimientos. Diario de emociones. La técnica del diario de emociones consiste en registrar de manera regular los sentimientos y estados emocionales, lo que facilita identificar patrones y pensamientos asociados, promoviendo claridad y autoconocimiento (Santos, 2022). Además, fomenta el autocuidado y la autoobservación, ayudando a reconocer dificultades como la de nombrar lo que se siente (Carrera, 2022). También se vincula

Tipo de Técnica Participativa	Técnica Participativa Desarrollada
	<p>con el impacto de las emociones en el cuerpo, ya que favorece el desarrollo de la autoconciencia emocional y permite reconocer cómo las emociones se experimentan como sensaciones físicas en distintas zonas corporales (Guitart, 2012).</p> <p>Mapeo corporal de emociones. El mapeo de emociones es una técnica participativa que permiten expresar a las personas su mundo emocional a través de símbolos, colores y formas, facilitando un ejercicio profundo de reconocimiento y representación interna. Los símbolos, colores y formas permiten representar y comunicar estados internos de manera simbólica y emocionalmente significativa (Nummenmaa et al., 2013; Serrano, 2024.)</p> <p>Historias de vida. La técnica de historia de vida permite que a través del relato personal cada participante narre su vida y los significados que ha construido en torno a ella desde su subjetividad, sus experiencias y vivencias más significativas. Por lo que facilita tener una reflexión profunda y contextualizada sobre las experiencias, mostrando cómo las historias personales se entrelazan con las condiciones sociales y culturales más amplias (Reyes, 2020; Ferrarotti, 2007).</p> <p>Carta a mi yo del futuro. Es una técnica de escritura que usa la redacción como elemento central para explorar lo que se sabe o piensa sobre un tema específico, así mismo, permite expresar sus aspiraciones, cualidades y los caminos de crecimiento que desean seguir (Vargas y Bustillo, 1992).</p>
Actuación	<p>Representación. La representación como técnica participativa se entiende como una estrategia metodológica mediante la cual las personas expresan, recrean y comunican sus experiencias, percepciones y realidades a través de formas simbólicas, corporales o escénicas, como el teatro, el juego de roles, las dramatizaciones, las narrativas visuales o la danza (Vargas y Bustillo, 1992).</p>

Nota. La tabla muestra las actividades implementadas por cada técnica participativa.

Ejecución e Implementación

El Taller Cuerpos Danzantes y Relatores se llevó a cabo el año 2025 el sábado 05 de abril, 12 de abril, 26 de abril y 03 de mayo, cada sesión se desarrollaba en un día en un tiempo promedio de dos horas a dos horas y media. De los 33 miembros de la comunidad participaron un total de 31 personas.

Sesión 1 Cuerpos Danzantes y Relatores. Se realizó un ejercicio para explorar la historia personal de los participantes a través del dibujo, con preguntas orientadoras sobre la confianza en sí mismas, el aporte que han realizado a la comunidad y lo que la comunidad de Jera ha representado en sus vidas (Ver apéndice B).

Figura 2

Respuestas a Preguntas Base



Nota. La figura muestra la respuesta a las preguntas 1. Momento de tu vida en el que hayas sentido que tienes mucha confianza sobre ti en Jera Danzas. 2. Momento en el que hayas

aportado con tus experiencias, habilidades o saberes a Jera Danzas. 3. Momento en el que Jera Danzas te haya aportado en tus experiencias, habilidades o saberes.

Después de que los participantes dieran respuesta a cada una de las preguntas por medio de un dibujo se pasó a la socialización de subgrupos de tres donde se dieron los roles de indagador, respondiente y testigo. Para el cierre de la socialización en subgrupos se realizó una reflexión enfocada sobre la interconexión entre el individuo y la comunidad.

Posteriormente, se continuó con la construcción grupal del diario de emociones. Para esto se sensibilizó sobre las emociones y la importancia de reconocerlas y expresarlas. Luego, se recalca la importancia de un diario de emociones y como permite a una persona registrar sus sentimientos, pensamientos y experiencias emocionales sobre su vida cotidiana. Para la construcción grupal del diario de las emociones se inició con la indicación de preguntas como “¿qué emociones sintió?”, “¿en qué parte del cuerpo sintió la emoción?”, “¿cuál fue la emoción que predominó a lo largo del día?”, luego los participantes decidieron agregar preguntas relacionadas con la fase del ciclo menstrual en el que se encuentran. El diario de emociones quedó como actividad a desarrollar de una sesión a otra, por lo que, se solicitó de manera previa a la sesión 2 llevar su diario de emociones diligenciado.

Sesión 2 Mi Cuerpo, Mi Territorio. Para esto, inicialmente en la sesión se realizó el juego de “te toco, no me tocas”, el cual, tenía como objetivo empezar a reconocer el movimiento del cuerpo. Posteriormente, se indagó por la actividad a traer de la primera sesión “El diario de emociones”. Es importante recalcar que el registro del diario de emociones se realizó para identificar el impacto de las emociones en el cuerpo. Con el propósito de identificar la parte del

cuerpo que presenta mayor impacto se realizó una corpografía junto con un mapeo de emociones.

Razón por la cual después de socializar la experiencia de los participantes sobre registro del diario de las emociones durante una semana se le entregó a cada participante una silueta de figura humana. La silueta fue de utilidad como herramienta para el mapeo de emociones y posteriormente una corpografía vivencial.

En el mapeo de emociones a cada participante se les pidió que enlistaran las emociones que sintieron atrás de la silueta y a cada emoción le asignaran un color o un símbolo. Posteriormente debían ubicar la convención de la emoción en la parte del cuerpo donde sintieron la emoción a lo largo de la semana (Ver apéndice C).

Figura 3

Desarrollo de Mapeo de Emociones



Nota. La figura muestra cuando las participantes estaban realizando la actividad del mapeo de emociones, enlistando sus emociones que sintieron en la semana y ubicándolas en la parte del cuerpo donde las sintieron.

Figura 4*Mapeo de Emociones*

Nota. La figura muestra los mapeos de emociones realizados por los participantes donde se evidencia las partes del cuerpo donde sienten emociones.

Una vez finalizada la silueta se continuo con una corpografía vivencial. Para la corpografía vivencial a cada participante se le entrego dos telas, una naranja y otra rosada. La tela naranja se asoció con la parte del cuerpo en donde más sentían tensión, y la tela rosada se asoció con la parte en la que sentían más energía o fortaleza. Las partes del cuerpo que más señalaron los participantes con las telas fueron la cabeza y el pecho.

Figura 5*Corpografía Vivencial*

Nota. La figura muestra la corpografía vivencial en la que los participantes ubicaron las telas en la parte del cuerpo donde sentían más pesadez y más energía.

Finalmente, para el cierre del segundo momento se llevó a cabo un ejercicio de mindfulness guiado enfocado en liberar la carga emocional del cuerpo. A medida que se realizaba un escaneo corporal, se pedía a los participantes que liberaran esa carga y, simbólicamente, retiraran la tela que cubría la parte del cuerpo correspondiente.

Sesión 3 Mi Historia, Mi Cuerpo. Mediante una sesión de mindfulness se guió a los participantes a reflexionar acerca de su rutina y su vida actual, invitándolos a que se imaginen que están escribiendo un libro de su vida. En este mindfulness se le solicitó que piensen en el título de su vida actual, el cual refleja la esencia de lo que están viviendo. Posteriormente se les pidió que identifiquen cuatro capítulos o periodos importantes de su vida que los hayan llevado hasta el momento presente y asignarle un título a cada uno de los momentos de su vida. Luego, mediante poses y transiciones corporales, cada persona representó la evolución de su historia,

fortaleciendo la comprensión de su propio recorrido (Ver apéndice D). Finalmente, se pidió que identificaran el título de su capítulo en la comunidad artística y en conjunto realizaran hacer la pose de su capítulo en conjunto.

Figura 6

Poses de los Capítulos de Vida



Nota. La figura muestra las poses realizadas por un participante. Cada pose representa el título de un capítulo de su vida.

Figura 7*Pose de Capítulo Actual en Común de la Comunidad*

Nota. Los participantes realizaron la runa de la comunidad, la cual, muestra una figura compuesta por dos formas geométricas en forma de "L" gruesas colocadas de forma que parecen estar enfrentadas diagonalmente; al lado de la runa se encontraba una persona representando una bailarina.

Sesión 4 La Danza de Mis Experiencias. Inicialmente se realizó un ejercicio de proyección al futuro a través de la escritura de una carta dirigida al "yo del futuro", donde los participantes expresaban sus aspiraciones, cualidades y caminos de crecimiento (Ver apéndice E). Luego, se les solicitó que se subrayaran frases significativas de la carta y que reflexionaran sobre las emociones que evocan.

Finalmente, por medio de un mindfunless guiado, se les solicito que recordarán aquellas frases significativas de la carta y que reconocieran que emociones sentían y en que parte del cuerpo.

Figura 8*Carta a Mi Yo del Futuro*

Nota. La figura muestra el momento en el que las participantes estaban escribiendo sus cartas a su yo del futuro.

Resultados y Hallazgos

En el siguiente apartado se observará cómo el empoderamiento comunitario se fortalece en la práctica colectiva de Jera Danzas, articulando dimensiones como la identidad, la participación activa, el aprendizaje compartido y la resignificación emocional. A partir de relatos y testimonios de los participantes, se evidencia que la comunidad funciona como un espacio de agencia donde los sujetos se reconocen como valiosos y necesarios, en coherencia con la teoría de las comunidades de práctica de Wenger. Este análisis permitirá comprender cómo la danza folklórica y los ejercicios reflexivos se convierten en herramientas para consolidar cohesión social y confianza mutua.

De igual manera, en los relatos se observa cómo la práctica compartida de la danza genera vínculos comunes y legitima el sentido de pertenencia, mientras que la participación activa y el aprendizaje compartido abren espacios de confianza y reconocimiento. Estos procesos se reflejan en testimonios que destacan la importancia de socializar experiencias, resignificar emociones y reconocer logros invisibilizados, lo que fortalece la agencia personal y colectiva.

Finalmente, se presentarán evidencias de cómo la resignificación emocional y corporal transforma la manera en que los participantes se relacionan consigo mismos y con el entorno. Ejercicios como el diario de emociones, las cartas al yo del futuro y la corpografía vivencial muestran que el cuerpo y la reflexión compartida son escenarios de transformación simbólica y vivencial.

Fortalecimiento del Empoderamiento Comunitario

El concepto de empoderamiento comunitario desde la teoría de las comunidades de práctica de Wenger (2001) es un proceso dinámico y colaborativo que se construye por medio de la participación dentro de comunidades de práctica y la negociación del significado. A partir de

este proceso se genera confianza, identidad social, autoestima y desarrollo de habilidades, resignificando la relación del sujeto con el mundo y en el mundo. En este sentido, el empoderamiento no es un estado individual, sino una construcción colectiva que se fortalece en la interacción y el aprendizaje compartido (Farnsworth, Kleanthous y Wenger, 2016), donde la comunidad se convierte en un espacio de agencia y los sujetos se reconocen como valiosos y necesarios.

En este apartado se presenta un análisis de la construcción de relatos de los participantes durante el Taller Cuerpos Danzantes y Relatores en el que se fortaleció el empoderamiento comunitario por medio de la construcción de la identidad colectiva, la participación activa y aprendizaje compartido, y la negociación de la relación con el mundo.

De acuerdo con Mercado y Hernández (2010) la identidad colectiva es el reconocimiento compartido de pertenencia a un grupo donde las experiencias, prácticas y símbolos comunes generan cohesión y sentido de pertenencia. La identidad colectiva emerge como una construcción social y dinámica que implica que los individuos al interactuar y participar en experiencias colectivas se fortalezca la solidaridad, se oriente la acción conjunta y se legitime el sentido de comunidad frente a los desafíos del entorno.

En el caso de Jera Danzas la danza folklórica es el eje articulador que permite a los participantes reconocerse como parte de una comunidad más allá de sus diferencias personales y contextuales. Este proceso de construcción identitaria se evidencia en el siguiente relato del taller “(...) así todas las personas de la comunidad seamos diferentes y estemos en momentos de vida diferentes lo que nos une y nos es la danza, es Jera Danzas” (Fuente: Capítulos de la vida, M11, abril 2025).

Este relato muestra cómo la práctica compartida de la danza genera un vínculo común que va más allá de las diferencias individuales. La afirmación anterior se relaciona directamente con la teoría de Wenger (2001) quien sostiene que la identidad se construye en la participación activa dentro de comunidades de práctica, entonces, la danza, como práctica compartida se convierte en el espacio donde los sujetos resignifican sus experiencias y construyen una identidad colectiva que fortalece la cohesión comunitaria. De esta manera, la identidad no se concibe como una característica estática, sino como un proceso dinámico que se nutre de la interacción y la validación mutua. El relato evidencia cómo la comunidad de Jera Danzas funciona como un espacio de construcción identitaria que potencia la agencia colectiva.

De acuerdo con Wenger (2000) la participación implica involucrarse en las dinámicas colectivas mientras que el aprendizaje compartido se da en la interacción y socialización de experiencias. Estos procesos fortalecen la confianza y la validación mutua permitiendo que los individuos se reconozcan como agentes valiosos dentro de la comunidad. La participación activa se manifiesta en la disposición de los integrantes para socializar sus experiencias y reflexionar en conjunto. El aprendizaje compartido surge de la escucha y el reconocimiento de las vivencias de otros, lo que genera un proceso de construcción colectiva del conocimiento y la identidad, tal y como se muestra en el siguiente relato "si bien yo realizo mucho de estos ejercicios sola, en mi casa, hacerlo de manera grupal me ha ayudado a poder expresarse con mis compañeros y quiero agradecer por permitir este espacio" (Fuente: Carta a mi yo del futuro, M15, abril 2025).

Este testimonio refleja cómo la práctica comunitaria abre espacios de confianza y aprendizaje colectivo. El relato evidencia los espacios seguros en comunidad permiten la validación y fortalecimiento de la agencia personal gracias al acompañamiento del grupo. Esto confirma que la participación activa y el aprendizaje compartido son pilares del empoderamiento

comunitario, pues generan confianza y sentido de pertenencia. Además, la experiencia muestra que el aprendizaje incluye la construcción de vínculos emocionales y sociales, donde, la práctica grupal se convierte en un espacio de resignificación en el que los participantes se reconocen mutuamente como agentes de transformación (Wenger, 1999).

Por su parte, la resignificación se refiere a la transformación de la manera en que los sujetos se relacionan consigo mismos y con su entorno. Este proceso se manifiesta en la capacidad de los participantes para reinterpretar sus emociones, experiencias y proyectos de vida a partir de la práctica comunitaria (Neimeyer, 2001; Wenger, 1999). Los ejercicios corporales y reflexivos, como el diario de emociones y las cartas al yo del futuro, permiten a los integrantes resignificar sus trayectorias personales y colectivas. Este proceso fortalece la agencia individual y colectiva, generando nuevas formas de habitar el mundo desde la confianza y la autonomía.

En una de las cartas se lee: “Sé que ya no tienes miedo, ya no vives pensando en los demás, ahora miras más hacia adentro, ahora te abrazas a ti misma” (Fuente: Carta a mi yo del futuro, M10, abril 2025). Este fragmento muestra un proceso de autoconocimiento y liberación de cargas emocionales, donde la participante resignifica su relación con el mundo desde la seguridad interior y la autonomía. Este proceso se vincula con la práctica comunitaria, pues la reflexión compartida y el acompañamiento del grupo permiten que las experiencias individuales se resignifiquen colectivamente (Neimeyer, 2001; Wenger, 1999).

La carta muestra cómo la comunidad funciona como un espacio de validación que potencia la transformación personal y social. La carta se relaciona con la teoría de Wenger (1999) dado que la práctica comunitaria y reflexiva permite transformar la percepción de sí misma y del entorno. El empoderamiento implica una nueva forma de relacionarse con el mundo, construida en la interacción y participación dentro de comunidades de práctica.

Los relatos de los talleres y las cartas muestran que Jera Danzas funciona como una comunidad de práctica en la que el empoderamiento no es individual, sino colectivo. La construcción de identidad, la participación activa, el aprendizaje compartido y la resignificación emocional y social fortalecen la cohesión comunitaria y legitiman la agencia de sus integrantes. El empoderamiento comunitario se manifiesta como un proceso de transformación que articula la experiencia personal con la práctica colectiva, en coherencia con Wenger (2000) se evidencia que la comunidad de práctica no solo transmite conocimientos, sino que resignifica las trayectorias vitales de sus miembros, generando confianza, autoestima y nuevas formas de relación con el mundo.

Resignificación del Rol en la Comunidad y de sus Vivencias Significativas.

De acuerdo con Bedoya (2010) la percepción sobre la propia experiencia de vida es una construcción subjetiva e histórica, compuesta tanto por los sucesos vividos como por la interpretación que el sujeto hace sobre la incidencia de estos hechos. En esta línea, Duero y Arce (2007) sostienen que el relato que el sujeto construye sobre sí mismo configura también su forma de relacionarse y actuar en el mundo. Así, si una persona se considera con pocas habilidades para los idiomas, probablemente no escoja un oficio relacionado con el dominio de una segunda lengua. Del mismo modo, si bien la baja autoconfianza está mediada por factores sociales, culturales y relacionales puede influir en la manera de actuar y en cómo otros perciben al sujeto, en este caso, la persona se aísla y tiene expectativas negativas de rechazo (Lou, 2023). Por esta razón, uno de los propósitos de la psicología comunitaria consiste en el fortalecimiento de capacidades a los sujetos individuales y colectivos para la propia valía, y, que les permitan participar y aportar a la sociedad de maneras constructivas (Buelga, 2007).

Este apartado presenta un análisis de la manera en que los participantes generaron relatos favorables sobre sí mismos durante el Taller Cuerpos Danzantes y Relatores, desde la visibilización de sus propios procesos de cambio y evolución, resaltando logros no reconocidos, avances invisibilizados y cambios de perspectiva.

Los logros no reconocidos de acuerdo con Pepe et al. (2021) generan desconfianza en sí mismo, desconexión sobre su capacidad de agencia y mayores exigencias de autoperfección. Es decir, si una persona no reconoce sus logros esta empieza a dudar sobre el valor significativo de su acción, deja de percibirse como protagonista de sus avances y minimiza o descarta sus logros rápidamente.

De acuerdo con Neimeyer (2001) identificar hechos anteriores como logros son un proceso de transformación, donde se modifica el impacto de las narrativas y experiencias de insuficiencia. Este proceso de resignificación permite regular la autoexigencia, reconectar con la agencia, reorganizar la experiencia emocional y reparar las narrativas de la insuficiencia. En línea con los planteamientos de Neimeyer, una persona resalta logros no reconocidos se separa de la idea de insuficiencia, empieza a verse como alguien que actúa, decide y logra, y fortalece su autonomía. El siguiente fragmento refleja un proceso de reinterpretación de hechos que pasaron desapercibidos para un participante como el reconocimiento de un logro “No sabía como había aportado a Jera porque soy nuevo (...) me di cuenta que aporte al explicarles y mostrar como lo hacía (el paso de danza)” (Fuente: Dibujo, M1, abril 2025).

En este relato se evidencia un tránsito importante, donde inicialmente hay una percepción de no aporte asociada a su condición de nuevo en la comunidad, sin embargo, a partir de la reflexión reconoce como enseñar un paso de danza también es una forma de contribución y logro en la comunidad. Resaltar los logros no reconocidos permite que una experiencia percibida como

cotidiana pase ser comprendida como un acto de agencia y participación, tal y como se muestra en el siguiente relato, “esto (el taller-sesión 1) ayuda a saber cómo (...) yo apporto a la comunidad y como la comunidad aporta a mí, que son cosas que suelen olvidarse en el día a día” (Fuente: Dibujo, M2, abril 2025)

Los testimonios citados muestran como los aportes suelen no ser reconocidos y asociados con acciones de la cotidianidad. Además, se observa un proceso de resignificación de experiencias, donde, los participantes a partir del reconocimiento de aportes logran negociar el significado de esa experiencia. De acuerdo con Wenger (2001) este proceso se dio al cosificar sus aportes con la comunidad, así, las vivencias individuales son puestas en común, dialogadas y reinterpretadas colectivamente, dando lugar a nuevos significados compartidos.

En la teoría de Wenger (2000) la participación y la cosificación son dos dimensiones fundamentales a través de las cuales se produce la negociación del significado. La participación refiere al involucramiento activo de los sujetos en las prácticas sociales de una comunidad, mientras que la cosificación es el proceso de otorgar una forma material y estable a la experiencia abstracta.

De igual manera, el proceso de resignificación se puede dar cuando las personas tienen un cambio de perspectiva de sus experiencias. Según Neimeyer (2001) el cambio de perspectiva es un proceso simbólico donde las personas reinterpretan y reevalúan las vivencias pasadas permitiendo que eventos antiguos cobren un sentido renovado. El cambio de perspectiva posibilita el proceso de resignificación porque se comprende las experiencias desde otra visión. El siguiente relato muestra el proceso de cambio de perspectiva en un participante, “Fue difícil nombrar los capítulos de mi vida sin relacionarlos con algún momento malo o de dificultad (...)

Intenté durante el ejercicio nombrar los capítulos (de mi vida) con momentos que recordaba con felicidad” (Fuente: Dibujo, M3, abril 2025).

El relato evidencia cómo la narrativa personal tiende a estructurarse desde experiencias de dificultad, sin embargo, mediante un cambio de perspectiva intencionado se habilita la resignificación de la historia de vida incorporando momentos de bienestar y felicidad que habían sido dejados de lado (Neimeyer, 2001).

Los relatos analizados evidencian que los procesos reflexivos propician la negociación de significado, en la medida en que las personas revisan e interpretan nuevamente sus experiencias de participación dentro del colectivo. A través de este ejercicio, acciones que antes eran percibidas como menores, automáticas o incluso inexistentes comienzan a ser reconocidas como aportes significativos por medio del cambio de perspectiva de experiencias centradas en la insuficiencia, la dificultad o la invisibilización, hacia una comprensión más amplia en la que se reconoce la propia agencia y el valor de lo cotidiano (Wenger, 2001).

En este marco, la resignificación de la experiencia surge como resultado del cambio de perspectiva y reconocimiento de logros, permitiendo integrar en la narrativa personal y colectiva aquellos logros, aportes y momentos de bienestar que previamente no eran nombrados o eran relegados frente a lo negativo. Esto transforma la forma en que las personas comprenden su historia y fortalece su sentido de pertenencia de la comunidad (Neimeyer, 2001; Wenger 1999)

Reconocimiento del Cuerpo en Procesos de Resignificación de Experiencias de Vida

El cuerpo es un escenario de significados donde se almacenan las experiencias vividas y se construye la identidad a través de las prácticas corporales y los recuerdos (Bustos y Molina, 2012). De acuerdo con Ramirez (2024) a medida que las personas van viviendo y experimentando situaciones van observado y reteniendo la información que reciben, la cual, se

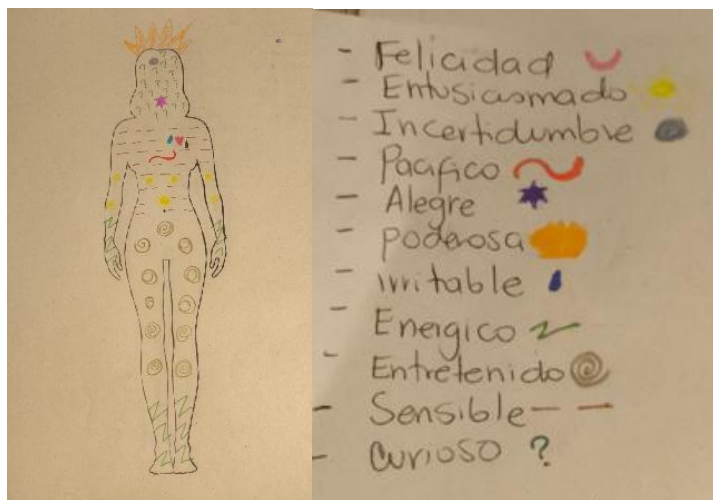
almacena en el cuerpo. Estas experiencias subjetivas marcan la forma en que las personas perciben y habitan su entorno, cada vivencia, emoción y relación deja huellas en el cuerpo que influyen en la manera en que se interpreta la realidad y se establecen vínculos con los otros y con su entorno. Si una persona cada vez que debe hablar en público siente que el corazón se acelera, le sudan las manos y su voz tiembla aunque racionalmente sabe que está preparada, es por las experiencias directas u observadas a las que se expuso, como la burla o la exposición, que quedaron inscritas en su memoria corporal.

Este apartado presenta un análisis de la manera en que los participantes generaron relatos favorables sobre sí mismos durante el Taller Cuerpos Danzantes y Relatores, desde el rol del cuerpo y las emociones en los propios procesos de cambio y evolución, reconociendo sus emociones en el cuerpo y la resignificación de las emociones en su cuerpo.

De acuerdo con Ramirez (2024) en el cuerpo las emociones impactan fisiológica, sensorial y corporalmente. El cuerpo es un archivo de la memoria donde se almacenan las experiencias vividas e impactan a nivel físico y emocional. Reconocer las emociones es relevante para las personas porque permite comprender la experiencia, tener autoconciencia, regular las emociones y orientar. El reconocimiento de las emociones en el cuerpo permite que el cuerpo sea un canal de expresión. La siguiente imagen muestra un proceso de reconocimiento emocional y su impacto en el cuerpo:

Figura 9

Mapeo de Emociones



Nota. La figura muestra el mapeo de emociones de la participante M6.

El ejercicio de mapeo de emociones permitió a los participantes expresar de forma simbólica y creativa su parte emocional, facilitando un ejercicio de reconocimiento y representación interna (Nummenmaa et al., 2013). El reconocimiento emocional favorece la integración entre lo que se siente, lo que se piensa y lo que se hace, es decir, cuando la persona logra identificar, validar y dar sentido a lo que siente. De acuerdo con Santor (2003) el reconocimiento emocional es un elemento importante para la resignificación de experiencias porque permite acceder a lo vivido no solo desde el recuerdo, sino desde lo que aún se siente en el cuerpo. Muchas experiencias difíciles quedan por que la emoción que no pudo ser comprendida, expresada o elaborada en su momento, tal como se muestra en el siguiente comentario, “con el ejercicio (diario de emociones) identifique que sitios en los que creía que estaba triste realmente es donde más tengo emociones buenas” (Fuente: Diario de emociones, M4, abril 2025).

El relato citado muestra un proceso de resignificación de experiencia, dado que, al detenerse, observar y nombrar lo que se sienten las personas permiten realizar una negociación del significado de un contexto específico (Santor, 2003). En este sentido, el diario de emociones funcionó como una herramienta de autoconciencia que permitió contrastar la memoria emocional con la vivencial, y, que permite al participante identificar que ciertos espacios asociados previamente con malestar se transforman en escenarios de bienestar. Este proceso muestra cómo la práctica reflexiva contribuye a desmontar creencias arraigadas y a generar nuevas interpretaciones que fortalecen la construcción de sentido personal y emocional (Bisquerra, 2000).

Así como el diario de emociones permitió reconocer la distancia entre la percepción inicial y la vivencia real, la corpografía vivencial abrió un espacio para experimentar de manera corporal esa resignificación. El diario de emociones posibilitó nombrar y reinterpretar las emociones, y la corpografía permitió simbolizar y liberar las cargas asociadas a ellas. El siguiente relato muestra como el accionar desde el cuerpo y su reconocimiento permite un cambio asociado a la carga emocional, “cuando me quitaba las telas del cuerpo (en la corpografía vivencial) sentía como las cargas que tenía en esa parte del cuerpo se liberaban, se sentían más livianas.” (Fuente: Corpografía vivencial, M4, abril 2025)

El relato muestra un cambio significativo en la manera en que el cuerpo es reconocido como espacio de las emociones. La experiencia sirve como acto vivencial y simbólico, en el que las tensiones y cargas emocionales previamente percibidas se transforman en sensaciones de ligereza. Esto muestra que el cuerpo no solo funciona como receptor pasivo de las emociones, sino que se convierte en un agente activo de reconocimiento y resignificación, capaz de materializar y liberar aquello que se experimenta como tensión (Van der Kolk, 2014).

El cuerpo tiene un rol activo en los procesos de resignificación y de cambio, en el que, se disocia el dolor y recuerdo con esa parte del cuerpo, además facilita los procesos de reconocimiento emocional, expresión emocional y expresión simbólica. Así, el rol del cuerpo se revela como central en los procesos de autoconciencia al articular lo simbólico, lo emocional y lo vivencial en la construcción de nuevos significados (Bustos y Molina, 2012).

Aportes de la Danza como Expresión Artística (desde del Sí Mismo y hacia la Comunidad)

El autoconocimiento es la capacidad que tiene una persona de observarse, comprenderse y reconocer sus propias características internas, tales como emociones, pensamientos, valores, fortalezas y áreas de mejora. De acuerdo con Bisquerra (2000) el autoconocimiento implica un proceso reflexivo en el que el individuo identifica quién es, qué lo motiva y cómo reacciona frente a diferentes situaciones. El autoconocimiento no solo favorece la autoestima y la confianza, sino que también orienta las decisiones hacia metas que reflejan la esencia personal, consolidando así un sentido de identidad estable y significativo.

El autoconocimiento se convierte en un recurso clave para integrarse de manera activa y constructiva en una comunidad. Una persona que se conoce a sí misma puede aportar con mayor seguridad sus ideas, establecer límites saludables y reconocer el valor de la diversidad dentro del grupo. En las comunidades de práctica, como las planteadas por Wenger (2001), esta capacidad fortalece la interacción social y el aprendizaje compartido, ya que cada miembro contribuye desde su identidad personal a la construcción de una identidad colectiva. De este modo, el autoconocimiento no solo nutre el crecimiento individual, sino que también potencia la cohesión, el compromiso y la sostenibilidad de la comunidad.

Este apartado presenta un análisis de la manera en que los participantes generaron relatos durante el Taller Cuerpos Danzantes y Relatores en el que reconocen el impacto de su autoconocimiento, sus gustos y la comunidad en la que se encuentran.

De acuerdo con Bisquerra (2000) cuando una persona reconoce sus emociones, permite que la persona se conecte con su mundo interno y comprenda cómo sus sentimientos influyen en sus pensamientos y conductas. Al identificar claramente emociones como la alegría, la tristeza, la ira o el miedo, se abre la posibilidad de analizarlas y entender qué las provoca, cómo se manifiestan y qué impacto tienen en la vida cotidiana. En los siguientes relatos se evidencia como el diario de emociones permite fortalecer el reconocimiento emocional como herramienta para el autoconocimiento:

Es un ejercicio interesante identificar las emociones y tomar una pausa al final de día para conocer como me siento, por la rutina del día a día y el afán uno no se toma tiempo para si mismo ni para saber como me siento (Fuente: Diario de emociones, M8, abril 2025).

Se me dificulta saber como me sentía porque siempre pienso en las mismas cinco emociones. Pero a veces estas cinco no era suficientes para describir como me sentía. El diario y el circulo de las emociones me hacer dame cuenta como, ¡ah! Así es como me sentía (Fuente: Diario de emociones, M10, abril 2025).

Los relatos muestran como el identificar y nombrar emociones permite ampliar su comprensión de sí mismo y reconocer la diversidad de estados internos que le atraviesan. Este ejercicio de introspección fortalece la capacidad de conectar con el propio mundo emocional y de analizar cómo las emociones influyen en pensamientos y conductas, lo cual constituye un paso fundamental en la construcción de identidad (Greenberg, 2004).

De igual manera, reconocer el impacto de los propios gustos también abre la posibilidad de comprender cómo ciertas prácticas o actividades se convierten en espacios de sanación y

resignificación personal. Los gustos cuando son reconocidos y practicados se transforman en recursos emocionales que fortalecen el compromiso con uno mismo y con el propio cuidado, permitiendo que la persona encuentre sentido y motivación en su cotidianidad (Bisquerra, 2000). En el siguiente relato se evidencia cómo la danza, más allá de ser un gusto personal, se convierte en una herramienta de sanación y reconstrucción emocional:

Jera y la danza me ha salvado y sanado un poquito (...) Mi hoja la dividí en dos, en un lado hice un corazón roto y triste, y en el otro un corazón feliz. Esto para hacer alusión a lo mucho que me ha ayudado volver a bailar (Fuente: Dibujo, M15, abril 2025).

El relato sobre la danza muestra un compromiso profundo con el arte, ya que la persona no solo reconoce la práctica como un gusto, sino como un espacio de sanación y reconstrucción emocional. Desde la perspectiva de Wenger (2001), este compromiso con la danza puede entenderse como una forma de participación en una comunidad de práctica artística, donde el aprendizaje y la identidad se construyen en interacción con la actividad y con otros que comparten la misma práctica.

De acuerdo con Betancur-García (2018) el reconocimiento mutuo se entiende como un proceso relacional mediante el cual los sujetos se validan recíprocamente como personas dignas, portadoras de saberes, experiencias y capacidades para actuar en el mundo social. Este reconocimiento no se limita a la aceptación individual, sino que se construye en la interacción, el diálogo y la participación, permitiendo la constitución de vínculos basados en el respeto y la reciprocidad, tal y como lo muestra el siguiente relato:

Fue interesante ver cómo hay personas, que son con las que menos comportamos que tengamos las mismas partes del cuerpo seleccionadas. Es bonito ver como una persona del grupo tiene su carga emocional en la misma parte que yo, así las telas estén al contrario con algunas personas (Fuente: Corpografía vivencial, M8, abril 2025).

El anterior relato muestra como el reconocimiento mutuo por medio de experiencias compartidas, en este caso el cuerpo y las emociones, permite una construcción de vínculos basados en la reciprocidad. Cuando los miembros se reconocen como portadores de saberes y experiencias, no solo se consolidan vínculos de reciprocidad, sino que también se fortalece el compromiso con la práctica compartida. Este compromiso implica aportar activamente, sostener la continuidad de la comunidad y asumir responsabilidades en la construcción de significados comunes (Wenger, 2000).

Impacto

La intervención realizada con la comunidad de Jera Danzas generó transformaciones significativas tanto a nivel individual como comunitario, permitiendo procesos de autoconocimiento, resignificación emocional y fortalecimiento de la identidad colectiva.

Impactos Individuales

La intervención generó procesos de autoconocimiento en los participantes, quienes lograron identificar emociones que normalmente permanecían invisibles en su cotidianidad. A través de ejercicios como el diario emocional, la corpografía y la meditación guiada, se promovió la capacidad de reconocer tensiones internas y resignificar experiencias, lo que contribuyó a una mayor conciencia de sí mismos y a la posibilidad de transformar vivencias asociadas con malestar en aprendizajes significativos.

Otro impacto relevante fue el fortalecimiento de la confianza personal, por medio de la práctica de la danza y los espacios de reflexión se permitió que los participantes se sintieran más seguros de sus capacidades, tanto en escenarios comunitarios como en contextos externos. Este proceso de empoderamiento individual se tradujo en una mayor autoestima y en la percepción de que podían representar a su comunidad con orgullo y responsabilidad, consolidando la danza como un recurso de afirmación personal (Vergara et al., 2021).

La intervención también favoreció procesos de sanación emocional, dado que, el contacto con el cuerpo y la expresión artística posibilitaron que los participantes resignificaran experiencias dolorosas, encontrando en la danza un medio para liberar cargas emocionales y recuperar bienestar (Ramírez, 2024). Este impacto se evidenció en la manera en que los ejercicios corporales y creativos ayudaron a transformar sentimientos de tristeza o ruptura en experiencias de alivio y fortaleza.

Impactos Comunitarios

La intervención fortaleció de manera significativa el sentido de pertenencia dentro de la comunidad, los participantes reconocieron que pese a sus diferencias individuales y trayectorias personales la danza funcionó como un eje articulador que los unía y les permitía sentirse parte de un colectivo. Este reconocimiento consolidó la identidad comunitaria y reafirmó la importancia de Jera Danzas como espacio de encuentro, cuidado y construcción compartida (Wenger, 2001).

Otro impacto relevante fue la resignificación de las relaciones entre los miembros a través de las dinámicas grupales los participantes lograron identificarse con experiencias de otros y modificar percepciones previas, lo que generó mayor empatía y cohesión. El hecho de que algunos se relacionaran por primera vez de manera profunda con compañeros con los que no habían tenido vínculos cercanos evidencia la capacidad de la intervención para transformar las interacciones y fortalecer los lazos comunitarios tiempo (Farnsworth, Kleanthous, y Wenger, 2016). La creación de símbolos colectivos, como la runa constituye un aporte fundamental a la identidad comunitaria, dado que, permitió reconocer las prácticas y significados compartidos, consolidando así su cohesión y su capacidad de proyectarse hacia el futuro.

Finalmente, los impactos comunitarios se reflejan en la capacidad de la comunidad para sostener prácticas de cuidado mutuo y resiliencia. La intervención no solo generó espacios de reflexión y expresión, sino que también promovió la idea de que el aporte individual se transforma en aporte colectivo. Este aprendizaje fortalece la comunidad como un espacio de empoderamiento, donde la danza se resignifica no únicamente como práctica artística, sino como herramienta de transformación social y construcción de tejido comunitario (Solís y Juárez,2023).

Impactos Metodológicos

El proceso desarrollado aporta a la academia en tanto que demuestra cómo una práctica artística, como la danza, puede convertirse en un dispositivo metodológico para la investigación social y comunitaria. La incorporación de técnicas corporales, narrativas y expresivas no se limita a la participación pasiva de los sujetos, sino que los involucra activamente en la construcción de conocimiento. De esta manera, se amplía el horizonte metodológico de las ciencias sociales y humanas, integrando la dimensión estética y corporal como fuente legítima de reflexión académica.

Asimismo, la metodología empleada se orienta hacia la generación de conocimiento colaborativo y horizontal. Los ejercicios no se concibieron como actividades dirigidas unilateralmente, sino como espacios de co-creación en los que los participantes aportaron sus experiencias, resignificaciones y aprendizajes. Este enfoque rompe con la lógica tradicional de investigación en la que el investigador produce y el sujeto responde, para dar paso a un proceso en el que el conocimiento se construye colectivamente y se valida en la interacción (Corona, 2020)

El impacto metodológico también se refleja en la capacidad de involucrar a los participantes más allá de la simple asistencia. Las técnicas utilizadas generaron un nivel de implicación que permitió que los sujetos no solo participaran, sino que se reconocieran como protagonistas de su propio proceso. Este involucramiento activo asegura que los aprendizajes no se queden en el espacio del taller, sino que se proyecten hacia la vida cotidiana y hacia la comunidad en su conjunto.

Finalmente, la experiencia demuestra que incluso desde una práctica tan compleja como la danza es posible articular procesos de investigación rigurosos, creativos y transformadores. La

danza, en este caso, no se reduce a un acto estético, sino que se convierte en un medio para resignificar emociones, construir identidad colectiva y generar conocimiento académico con pertinencia social. Este aporte metodológico abre la posibilidad de que las academias reconozcan la potencia de las artes como herramientas de investigación y acción comunitaria, legitimando la integración de lo corporal y lo artístico en la producción de saberes.

Validación Social

La validación social se llevó a cabo mediante la formulación de la pregunta ¿cómo crees que contribuye la danza al empoderamiento comunitario? (Ver apéndice F) Ante esta respuesta se permitió reconocer la danza no solo como práctica artística, sino como un proceso de transformación social. La retroalimentación recibida confirmó que el movimiento corporal abre caminos de autoconocimiento y autoestima, resignificando las experiencias individuales en un horizonte comunitario.

Los testimonios de los participantes resaltaron que la danza se convierte en un lenguaje común que une generaciones y rompe barreras sociales. Uno de los aportes más significativos fue la idea de que “cuando una comunidad baila, se reencuentra con su historia y con lo que realmente es” (Fuente: video validación, M11, abril 2026). Este reconocimiento legitima los resultados de la investigación, mostrando que la práctica dancística fortalece la cohesión y la visibilidad comunitaria al tiempo que refuerza la identidad colectiva.

La validación también evidenció el impacto en los participantes dado que encontraron en la danza un propósito y un espacio de pertenencia. Los comentarios señalaron que el baile moviliza tanto el cuerpo como las emociones, generando confianza y sentido de futuro. Este aspecto confirma que la práctica artística abre oportunidades de empoderamiento juvenil, consolidando la organización comunitaria y proyectando nuevas formas de liderazgo.

Otro punto relevante fue la dimensión intercultural de la danza. Los participantes recordaron experiencias en festivales y encuentros donde el intercambio de ritmos permitió reconocer la diversidad cultural como fuente de riqueza. La validación social mostró que la danza actúa como puente entre distintas edades, condiciones sociales y contextos, reforzando la identidad compartida y la apertura hacia el diálogo intercultural.

Finalmente, la validación con líderes y participantes consolidó la investigación como un proceso compartido y transformador. Sus reflexiones confirmaron que la danza fortalece la seguridad individual, la cohesión grupal y la visibilidad comunitaria, articulándose con la noción de comunidades de práctica de Wenger.

La validación social realizada en Jera Danzas confirma que la comunidad funciona como una auténtica comunidad de práctica en el sentido planteado por Wenger (1999) al compartir reflexiones, testimonios y análisis sobre el impacto de la danza, los participantes no solo legitiman los hallazgos, sino que resignifican colectivamente su experiencia. Este proceso fortalece la identidad compartida y la cohesión grupal pues cada voz se integra en la construcción de un conocimiento situado y colectivo. En este marco, el empoderamiento no se entiende como un logro individual, sino como un proceso dinámico que emerge de la participación activa en la práctica común de la danza. La validación social evidencia que el empoderamiento comunitario se consolida cuando los miembros reconocen su aporte, se sienten valorados y resignifican su relación con el mundo a través del cuerpo y el movimiento, lo que confirma que la danza es un dispositivo transformador que articula identidad, confianza y agencia colectiva.

De este modo, la validación social enriqueció la investigación con nuevas significaciones provenientes de la propia comunidad, reafirmando la danza como herramienta de empoderamiento colectivo.

Conclusiones

La investigación permitió concluir que el cuerpo de los participantes de la comunidad Jera Danzas funciona como un archivo vivo donde se inscriben y almacenan las experiencias de vida. Se evidenció que las narrativas de insuficiencia o dificultad no son solo construcciones discursivas, sino que se manifiestan como cargas físicas y tensiones sensoriales. Así mismo, es importante el reconocimiento de estas huellas corporales para que el sujeto sea consciente lo que habita en su memoria corporal y puede iniciar un proceso negociación de significados y abrir paso a nuevas formas de habitar su realidad.

Es importante, hacer énfasis en como al visibilizar logros que antes eran considerados cotidianos o menores, los sujetos logran una resignificación de su historia. Este ejercicio permite que el artista se reconozca como protagonista de su proceso, separándose de la idea de insuficiencia y fortaleciendo su autonomía, lo cual valida la premisa de la psicología comunitaria sobre el fortalecimiento de las capacidades individuales para el aporte social.

Uno de los aspectos más relevantes del proyecto fue identificar el cambio de perspectiva como un proceso simbólico esencial para la salud emocional de la comunidad. Los relatos analizaron cómo la intención de nombrar la propia historia desde el bienestar, y no exclusivamente desde el dolor, habilita una reparación de las narrativas de insuficiencia. Este hallazgo subraya que el trabajo inmersivo con la comunidad permitió que eventos antiguos cobraran un sentido renovado, demostrando que la práctica reflexiva constante es capaz de desmontar creencias limitantes arraigadas en la historia de vida de los artistas.

En la dimensión comunitaria se muestra cómo se puede fortalecer a través del reconocimiento mutuo mediado por el cuerpo, el compartir experiencias de vida y fortaleza en el espacio de ensayo donde se generan vínculos basados en la reciprocidad. Se concluye que el

compromiso con la comunidad Jera Danzas no solo nace del gusto por el arte, sino de la validación recíproca entre pares, verse reflejado en la carga emocional del otro crea un sentido de pertenencia que sostiene la continuidad del grupo y fomenta un entorno de cuidado colectivo y soporte mutuo.

Se valida que la participación en la práctica permite el empoderamiento comunitario dado que, al reconocerse mutuamente se genera confianza, identidad social, autoestima y desarrollo de habilidades que dan como resultado la resignificación de la relación del sujeto con el mundo y en el mundo. Por lo que, dentro de la comunidad de artistas jera danzas la participación en la práctica permitió contribuir con sus experiencias, habilidades y perspectivas, permitiendo que los individuos se sienten valorados y necesarios, lo que a su vez aumenta su confianza y agencia. De este modo, la participación se convierte en la base de la agencia, permitiendo que cada miembro se perciba como una parte esencial y capaz de transformar la realidad de la comunidad.

Finalmente, el proyecto de investigación aplicado resalta la pertinencia de utilizar metodologías artísticas y corporales dentro de la psicología comunitaria para generar transformación social. El impacto teórico de este trabajo reside en la articulación de las comunidades de práctica demostrando que el trabajo inmersivo permite un impacto en las comunidades. Así mismo, se aporta al campo de la psicología comunitaria al proponer al cuerpo danzante como un territorio de acción política y social, donde la resignificación de la experiencia individual se convierte en el motor primordial para el empoderamiento y la cohesión de la comunidad.

Referencias

- Agudelo, N. A. (2018). Habitar el cuerpo. Etnografía feminista desde los cuerpos de mujeres de San Basilio de Palenque. *Corpo-graftias: Estudios críticos de y desde los cuerpos*, 5(5), 42-57. <https://revistas.udistrital.edu.co/index.php/CORPO/article/view/14205/14352>
- Albarracín, N., Solano, S. y Calderón, R. (2022). La danza del oprimido: Una visión pedagógica desde la resignificación del cuerpo femenino. *BOLETÍN VOZ A VOS*, 7(14), 39-46. <https://revistas.uan.edu.co/index.php/vozavos/article/view/1503/1155>
- Alcañiz, M. (2015). Sociología de la (s) violencia (s) de género en España. Una propuesta de análisis. *Revista de Paz y Conflictos*, 8(2), 29-51. <https://revistaseug.ugr.es/index.php/revpaz/article/view/3054>
- Alter, J. B. (1991). Dance-based dance theory: From borrowed models to dance-based experience. <https://www.cambridge.org/core/journals/dance-research-journal/article/abs/dancebased-dance-theory-from-borrowed-models-to-dancebased-experience-by-judith-b-alter-new-studies-in-aesthetics-vol-7-new-york-peter-lang-1991-viii-196-pp-illustrations-labanotation-examples-notes-bibliography-index-4295/3F577F209AB7174C603899AFEB4BE5AF>
- Alvarado, L. J., & García, M. (2008). Características más relevantes del paradigma socio-crítico: su aplicación en investigaciones de educación ambiental y de enseñanza de las ciencias realizadas en el Doctorado de Educación del Instituto Pedagógico de Caracas. *Sapiens: Revista Universitaria de Investigación*, (9), 187-202. <https://www.redalyc.org/pdf/410/41011837011.pdf>
- Amezcu García, E. L., Pérez Ceballos, V., y Quiroz de la Cruz, E. M. (2019). El empowerment como estrategia de crecimiento del talento humano. *Revista Ciencia Administrativa*, (1).

https://openurl.ebsco.com/EPDB%3Agcd%3A2%3A27321650/detailv2?sid=ebsco%3Aplink%3Ascholar&id=ebsco%3Agcd%3A139381324&crl=c&link_origin=scholar.google.es

Arellano, M. (2022). Textiles que cuentan. Afectividades remendadas: corporalidades replicadas y su manifestación textil a partir del vestido como dispositivo de memoria y sanación.

CS, (38), 198-221. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2011-03242022000300198&script=sci_arttext

Asuero Fernández, R., Avargues Navarro, M. L., Martín Monzón, B., y Borda Mas, M. (2012).

Preocupación por la apariencia física y alteraciones emocionales en mujeres con trastornos alimentarios con autoestima baja. *Escritos de Psicología (Internet)*, 5(2), 39-45. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1989-38092012000200005&script=sci_arttext&tlng=en

Bang, C. (2011). Prácticas participativas que utilizan arte, creatividad y juego en el espacio público: Un estudio exploratorio desde la perspectiva de Atención Primaria de Salud integral con enfoque en salud mental. *Anuario de investigaciones*, 18, 331-338.

<https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/193865>

Bedoya, M. H. (2010). La construcción de la historia subjetiva en la clínica psicológica. *Acta Colombiana de Psicología*, 13(1), 71-78.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-91552010000100007

Betancur-García, M. C. (2018). Entre el reconocimiento recíproco y el reconocimiento mutuo: sus devenires en las experiencias de paz. *Escritos*, 26(57), 341-368.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-12632018000200341

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

<https://corporacionlaudelinaraaneda.cl/wp-content/uploads/2020/11/Educacion-emocional-y-bienestar.pdf>

Blanco, A. (1988). La Psicología Comunitaria, ¿Una nueva utopía para el final del siglo XX?. En

A. Martín González, F. Chacón Fuertes & M. Martínez García, *Psicología Comunitaria* (pp. 11-32). Madrid: Visor, 2da edición

Buelga, S. (2007). El empowerment: la potenciación del bienestar desde la psicología

comunitaria. En M. Gil (Dir), *Psicología Social y Bienestar: una aproximación interdisciplinar* (pp.154-173). Universidad: Zaragoza

https://www.uv.es/~lisis/sofia/sofia_empower.pdf

Bustos , E. H. y Molina, A. (2012). El concepto de territorio: una totalidad o una idea a partir de

lo multicultural. XI INTI International Conference La Plata, Argentina.

http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.2639/ev.2639.pdf

Butler, J. (2007). *El género en disputa: el feminismo y la subversión de la identidad*. Ediciones

Paidós Ibérica. <https://repositorio.unal.edu.co/items/32d37615-a66f-4705-80fa-18125d3a837f>

Butler, J. (2012). *Cuerpos que importan—sobre los límites materiales y discursivos del “sexo”*.

[https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/3495/butler1%20corpos.pdf?sequ](https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/3495/butler1%20corpos.pdf?sequence)
e

Canevari, C. (Ed.). (2021). *Los laberintos de la violencia patriarcal*. Barco Edita.

<https://biblioteca.clacso.edu.ar/Argentina/fhcsys-unse/20210806113111/Los-laberintos-violencia.pdf>

- Carrera, S. M. (2022). Uso del diario de emociones como estrategia educativa para estimular la inteligencia emocional de los estudiantes de 8vo EGB (Master's thesis).
https://dspace.utpl.edu.ec/visorHub/?handle=20.500.11962_30176
- Castañeda, L. y Alvizo, C. (2022). *Mujeres y ciudadanía: Relatos biográficos de experiencias de violencias, desigualdades y negación de derechos*. Editorial Sb. <https://www-digitaliapublishing-com.ezproxy.uniandes.edu.co/a/129964>
- Cecchini, S., Holz, R. y Soto de la Rosa, H. (2021). Caja de herramientas. Promoviendo la igualdad: el aporte de las políticas sociales en América Latina y el Caribe.
<https://igualdad.cepal.org/es/genero/introduccion-la-desigualdad-de-genero>
- Cely-Ávila, F. E. (2019). Memorias corporizadas y credibilidad en mujeres víctimas de violencia-posibilidades de resignificación y reparación. *Ideas y Valores*, 68, 20-38.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-00622019000400020&script=sci_arttext
- Centro Nacional de Memoria Histórica (2017), Reconstruir y recordar desde la memoria corporal. Guía metodológica, CNMH, Bogotá.
<https://centrodememoriahistorica.gov.co/wp-content/uploads/2020/02/reconstruir-y-recordar-desde-la-memoria-corporal.pdf>
- Chica, A.; González-Guirval, F.; Reigal, R.E.; Carranque, G.; Hernández-Mendo, A. (2019). Efectos de un programa de danza española en mujeres con fibromialgia. Cuadernos de Psicología del Deporte, Vol 19(2), 52-69
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL] (2024a). *Invertir en las mujeres y la igualdad de género para un mundo mejor*. <https://www.cepal.org/es/articulos/2024-invertir-mujeres-la-igualdad-genero-un-mundo-mejor>

Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL] (2024b). *Al menos 11 mujeres son víctimas de feminicidio cada día en América Latina y el Caribe*. (3).

<https://www.cepal.org/es/comunicados/al-menos-11-mujeres-son-victimas-feminicidio-cada-dia-america-latina-caribe>

Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL] (2024c). *CEPAL expone sobre “El trabajo de cuidados y la sostenibilidad de la vida y la economía”*, en Seminario Internacional en el marco del G20 bajo la presidencia de Brasil.

<https://www.cepal.org/es/notas/cepal-expone-trabajo-cuidados-la-sostenibilidad-la-vida-la-economia-seminario-internacional>

Consejo Distrital de Política Económica y Social del Distrito Capital [CONPES] (2021). *Política Pública De Mujeres Y Equidad De Género 2020-2030*.

https://www.sdmujer.gov.co/sites/default/files/2021-03/documentos/doc_conpes_d.c_14_ppmyeg_1.pdf

Contreras, D. (2019). El enfoque socio crítico en la educación. Dialéctica.

<https://portal.amelica.org/ameli/journal/88/88868015/88868015.pdf>

Corona, S. (2020). *Producción horizontal del conocimiento* (p. 109). Bielefeld University Press.

<https://d-nb.info/1209157381/34>

Cruz, L. C. O., Castillo, V. R., Fernández, L. F. P., & Hoyos, N. E. F. (2021). El cuerpo de la mujer como territorio de violencia. *Justicia y derecho*, 9, 26-35.

<https://revistas.unicauca.edu.co/index.php/justder/article/view/1921/1693>

De Marinis, P. (2010). La comunidad según Max Weber: desde el tipo ideal de la

Vergemeinschaftung hasta la comunidad de los combatientes. *Papeles del CEIC*.

International Journal on Collective Identity Research, (1), 1-36.

<https://www.redalyc.org/pdf/765/76512779003.pdf>

Departamento Administrativo Nacional de Estadística [DANE] (2025). *¿Cuántos somos?*.

<https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/demografia-y-poblacion/censo-nacional-de-poblacion-y-vivenda-2018/cuantos-somos>

Díaz, A. C., y Tique, L. F. (2017). Corpografía: análisis de la expresión corporal en educación

física. <http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/9279/TE-21083.pdf?sequence=1>

Duero, D. G., y Arce, G. L. (2007). Relato autobiográfico e identidad personal: Un modelo de análisis narrativo. *AIBR: Revista de Antropología Iberoamericana*, 2(2), 232-275.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2390497>

Dwivedi, A., Sharma, S., & Vajpeyi, L. (2021). Level of self objectification in Teenage school girls: Causes, consequences and concerns. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education*, 12(9), 2189-2199.

<https://search.proquest.com/openview/b1f5b6dc9695262c5cbf7f5215791873/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2045096>

Farnsworth, V., Kleanthous, I., & Wenger-Trayner, E. (2016). Communities of practice as a social theory of learning: A conversation with Etienne Wenger. *British journal of educational studies*, 64(2), 139-160.

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00071005.2015.1133799>

Feltman, C. E., y Szymanski, D. M. (2018). Instagram use and self-objectification: The roles of internalization, comparison, appearance commentary, and feminism. *Sex Roles*, 78(5), 311-324. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11199-017-0796-1>

Ferrarotti, F. (2007). Las historias de vida como método. *Convergencia*, 14(44), 15-40.

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-14352007000200002

Fraser, N. (2015). *Fortunas del feminismo*. Editorial IAEN.

<https://traficantes.net/sites/default/files/pdfs/Fortunas%20del%20feminismo%20-%20Traficantes%20de%20Sue%C3%B1os.pdf>

Gallardo, A. M., y Franco, P. (2020). Cuestión de peso: estudio exploratorio hacia la identificación de estereotipos de cuerpo internalizados por mujeres. *Summa Psicológica UST*, 17(2).

https://openurl.ebsco.com/EPDB%3Agcd%3A8%3A29106648/detailv2?sid=ebsco%3Aplink%3Ascholar&id=ebsco%3Agcd%3A148765017&crl=c&link_origin=scholar.google.com

Galtung, J. (2004). Violencia, guerra y su impacto. *Sobre los efectos visibles e invisibles de la violencia*, 5(2004), 1-29. <https://red.pucp.edu.pe/ridei/wp-content/uploads/biblioteca/081020.pdf>

Galtung, J. (2016). La violencia: cultural, estructural y directa. *Cuadernos de estrategia*, (183), 147-168. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5832797>

Ganter, R., Carrasco San Martín, D., y Pinto Valenzuela, P. (2018). Corpografías juveniles y generaciones en contextos de incertidumbre: subjetivación, divergencia e industria de la felicidad en el Chile actual. *Ultima década*, 26(49), 59-100.

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-22362018000200059

- Giovine, M. A., & Barri, J. (2024). La agencia en la sociología de Pierre Bourdieu y Anthony Giddens. *Estudios sociológicos*, 42. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2448-64422024000100115&script=sci_arttext
- Gonzales, O. (2017). Violencia contra la mujer en el distrito de Santiago de surco -lima. Universidad Ricardo Palma. Recuperado de:
<https://www.urp.edu.pe/pdf/id/4268/n/violencia-contra-la-mujer.pdf>
- González , N., y Agüero, F. C. (2023). La danza como herramienta sociocultural de transformación comunitaria: una perspectiva teórica. *Conrado*, 19(91), 332-341.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442023000200332
- Greenberg, L. S. (2004). Emotion–focused therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 11(1), 3-16.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/cpp.388>
- Guitart, A. O. (2012). Cuerpo, emociones y lugar: aproximaciones teóricas y metodológicas desde la geografía. *Geographicalia*, (62), 115-131.
<https://revistascientificas.us.es/index.php/themata/article/view/432/398>
- Haesbaert, R. (2020). Del cuerpo-territorio al territorio-cuerpo (de la Tierra): contribuciones decoloniales. *Cultura y representaciones sociales*, 15(29), 267-301.
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-81102020000200267
- Hall, J. y Hall, M. (2021). *Tratado de fisiología médica*. Editorial Elseiver.
- Herrero, J. (2021). El dibujo infantil como forma de expresión. Interpretando el alma infantil.
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/47895/TFG-B.%201599.pdf?sequence=1>

- Hooks, B. (2017). *El feminismo es para todo el mundo*. Editorial Traficantes de Sueños.
https://traficantes.net/sites/default/files/pdfs/TDS_map47_hooks_web.pdf
- Husserl, E. (2005). Ideas relativas a una fenomenología pura y una filosofía fenomenológica. Libro Segundo. Investigaciones fenomenológicas sobre la constitución. México. Fondo de Cultura Económica. <https://archive.org/details/ideas-relativas-a-una-fenomenologia-pura-y-una-filosofia-fenomenologica.-libro-s/page/n3/mode/2up>
- Instituto Nacional de Salud [INS] (2024). *INS: 75,6% de los casos registrados por violencia de género en 2024 son contra mujeres*. <https://www.ins.gov.co/Noticias/Paginas/75,6-de-los-casos-registrados-por-violencia-de-g%C3%A9nero-en-2024-son-contra-mujeres.aspx>
- Jordán, M. (2020). La escritura creativa para el desarrollo personal en contextos sociales desfavorecidos. *Textos de didáctica de la lengua y la literatura*, (88), 61-66.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7468166>
- Kozlarek, O. (2017). Los retos para una teoría social crítica. Hacia una “crítica poscolonial reconstructiva”. *Sociológica (México)*, 32(92), 41-68.
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0187-01732017000300041&script=sci_abstract&tlng=pt
- Krause, M. (2001). Hacia una redefinición del Concepto de Comunidad. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, X (42), 49-60.
<https://analescfm.uchile.cl/index.php/RDP/article/view/18572/19618%20%20>
- Larraín, A. (2021). Antropología de la danza. *Revista colombiana de antropología*, 57(2), 9-14.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0486-65252021000200009&script=sci_arttext
- Ley 1257 de 2008 (2008, 04 de diciembre). Función Pública.
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=34054>

Ley 1761 de 2015 (2015, 06 de julio). Función Pública.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=65337>

Ley 1959 de 2019 (2019, 20 de junio). Secretaría del Senado.

http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1959_2019.html

Ley 2365 de 2024 (2024, 20 de junio). Función Pública.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=244636>

Ley 2453 de 2025 (2025, 02 de abril). Alcaldía de Pereira.

<https://www.pereira.gov.co/loader.php?lServicio=Tools2&lTipo=descargas&lFuncion=visorpdf&id=210617&pdf=1>

Lisboa, J. L. C. (2018). Investigación cualitativa: fundamentos epistemológicos, teóricos y metodológicos. *Vivat academia*, 69-76.

<https://www.redalyc.org/journal/5257/525762351005/html/>

López, M, y Pena, X. (2020). Pedagogía Menstrual como Herramienta para el Empoderamiento Femenino. *Ambigua: Revista de Investigaciones sobre Género y Estudios Culturales*, (7), 387-392.

Lou, M. (2023) El impacto de la autoestima en nuestra vida y relaciones personales. *RAES*.

<https://raes.uceval.cl/index.php/el-impacto-de-la-autoestima-en-nuestra-vida-y-relaciones-personales.html>

Loza, R., Mamani, J., Mariaca, J. y Yanqui, F. (2020). Paradigma sociocrítico en investigación. *PsiqueMag*, 9(2), 30-39.

<https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/psiquemag/article/view/216>

Manzini, C. (2017). La resignificación: un recurso para la creación en el arte contemporáneo. *C*.

Manzini, ARTE| Módulo IV, 3. <https://amoelarteblog.wordpress.com/wp->

content/uploads/2017/03/2017-mc3b3dulo-iv-la-resignificacion-en-el-arte-contemporaneo.pdf

Martínez, A. (2014). Heteronormatividad y masculinidad hegemónica. Una mirada psicoanalítica para pensar la violencia contra las mujeres. *La manzana de la discordia*, 9(2), 7-17.

https://manzanadiscordia.univalle.edu.co/index.php/la_manzana_de_la_discordia/article/view/1601/pdf

Marx, K. (2001). Manuscritos económicos – Filosóficos (1884). Madrid: Alianza Editorial

<https://pensaryhacer.wordpress.com/wp-content/uploads/2008/06/manuscritos-filosoficos-y-economicos-1844karl-marx.pdf>

McMillan, D. W., y Chavis, D. M. (1986). Sense of community: A definition and theory. *Journal of community psychology*, 14(1), 6-23.

[https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/1520-6629\(198601\)14:1%3C6::AID-JCOP2290140103%3E3.0.CO;2-I](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/1520-6629(198601)14:1%3C6::AID-JCOP2290140103%3E3.0.CO;2-I)

Mercado, A., y Hernández, A. V. (2010). El proceso de construcción de la identidad colectiva. *Convergencia*, 17(53), 229-251.

<https://www.scielo.org.mx/pdf/conver/v17n53/v17n53a10.pdf>

Ministerio de educación (s.f). *Documento de orientaciones de política para la promoción de derechos y la prevención, detección y atención de las violencias en la escuela.*

https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-322244_archivo_pdf_violencia_basada_genero_mujer.pdf

Ministerio de Salud y Protección Social (2022). *Violencias de género.*

<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/ssr/paginas/violencias-de-genero.aspx>

- Molina, E. (2019). Factores de riesgo y consecuencias de la violencia de género en Colombia. *Tempus Psicológico*, 2(1), 15-36.
<https://revistasum.umanizales.edu.co/ojs/index.php/tempuspsi/article/view/2149/6760>
- Montero, M. (2004). El fortalecimiento en la comunidad, sus dificultades y alcances. *Psychosocial Intervention*, 13(1), 5-19.
<https://journals.copmadrid.org/pi/archivos/89256.pdf>
- Montoya, A. (2009). Mujeres y ciudadanía plena, miradas a la historia jurídica colombiana. *Opinión jurídica*, 8(16), 137-148.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1692-25302009000200008&script=sci_arttext
- Mori, M. (2008). Una propuesta metodológica para la intervención comunitaria. *Liberabit*, 14(14), 81-90. <https://www.redalyc.org/pdf/686/68601409.pdf>
- Munévar, D. I., Y Mena, L. Z. (2009). Violencia estructural de género. *Revista de la Facultad de Medicina*, 57(4), 356-365.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-00112009000400008
- Musarella, N., y Discacciati, V. (2020). Doble jornada laboral y percepción de la salud en mujeres: investigación cualitativa. *Evidencia, actualizacion en la práctica ambulatoria*, 23(3), e002046-e002046.
<https://evidencia.org.ar/index.php/Evidencia/article/download/6868/4433>
- Najmanovich, D. (2009). El cuerpo del conocimiento, el conocimiento del cuerpo. *Cuadernos de campo*, 2(7), 6-13.
https://www.academia.edu/41013051/El_cuerpo_del_conocimiento_el_conocimiento_del_cuerpo

- Neimeyer, R. A. (2001). *Meaning reconstruction & the experience of loss*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10397-000>
- Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R., & Hietanen, J. K. (2013). Bodily maps of emotions. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(2), 646-651. <https://www.pnas.org/doi/full/10.1073/pnas.1321664111>
- ONU Mujeres Colombia (2024). *Mujeres y hombres: Brechas de género en Colombia*. https://colombia.unwomen.org/sites/default/files/2024-11/resumen_ejecutivo_myh.pdf
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (s.f). *Prevención de la violencia*. <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-violencia>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2018, 23 de agosto). *Género y salud*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/gender>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2021, 8 de marzo). *Violencia contra la mujer*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>
- Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2023) *Violencia contra la mujer*. <https://www.paho.org/es/temas/violencia-contramujer>
- Ortega, V. F. (2018). El arte como herramienta de empoderamiento de las mujeres de etnia gitana. *Tabanque: Revista pedagógica*, (31), 185-220. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6448228>
- Pateman, C. (1995). *El contrato sexual*. Editorial Anthropos. <https://jcguanche.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/01/131498859-carole-pateman-el-contrato-sexual-1995.pdf>
- Peña, A. B. (2019). Resignificación pedagógica: reinención de la educación. *Palabra: Palabra que obra*, 19(2), 256-269. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7461192>

- Pepe, C., Moreno, M. P., y Martineli, G. (2021). Bienestar social, autoestima y reconocimiento: Estudio empírico sobre crimen y exclusión basado en la categoría de menosprecio de Axel Honneth. *Revista Colombiana de Psicología*, 30(1), 11-26.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-54692021000100011
- Pérez, M., & García, E. (2018). La violencia histórica contra las mujeres. Concepto, origen, consecuencias y medidas para su erradicación. *Revista Académica de la Facultad de Derecho de la Universidad La Salle*, 181-216.
<https://www.te.gob.mx/eje/media/pdf/ae8b9e4e1233ca6.pdf>
- Poggi, F. 2019. Sobre el concepto de violencia de género y su relevancia para el derecho. *Doxa: Revista Brasileira de Psicologia e Educação*, 42, 285.
<https://doi.org/10.14198/DOXA2019.42.12>
- Procuraduría de la Nación (2023). *Boletín 1560 del 2023*.
<https://www.procuraduria.gov.co/Pages/preocupante-radiografia-violencia-contra-mujer-advierte-procuraduria.aspx>
- Quecedo, R. y Castaño, C. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de psicodidáctica*. <https://www.redalyc.org/pdf/175/17501402.pdf>
- Ramírez, A. I. (2024). El cuerpo como territorio: hacia una metáfora del cuerpo en movimiento. *Revista Kaylla*, (3), 15–36. <https://doi.org/10.18800/kaylla.202401.001>
- Resolución número 8430 de 1993. (1993, 4 de octubre). Ministerio de salud. Título II.
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/lists/bibliotecadigital/ride/de/dij/resolucion-8430-de-1993.pdf>

- Reyes, R. M. (2020). Historia de vida. Reflexiones teóricas y metodológicas desde la práctica en la maestría en desarrollo cultural comunitario. *Didasc@lia: Didáctica y Educación*, 11(3), 185-205. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7692398>
- Ríos, M., Téllez, M. y Ferrer, J. (2010). El empowerment como predictor del compromiso organizacional en las Pymes. *Contaduría y administración*, (231), 103-125. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0186-10422010000200006&script=sci_abstract&lng=pt
- Rivera, M., Velázquez, T., & Morote, R. (2014). Participación y fortalecimiento comunitario en un contexto post-terremoto en Chíncha, Perú. *Psicoperspectivas*, 13(2), 144-155. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-69242014000200014&script=sci_arttext
- Rodríguez, R. (2021). Lo que escribe un cuerpo. Aportes para una Metodología Feminista. En Rodríguez, R., da Costa, S. y Pasero, V. (Eds. 1) *Corpobiografías de sanación: escrituras, cuerpos y saberes de mujeres*. (pp 19-56)
- Saldanha P. y Signorini, H. (2019). Mulheres em situação de violência doméstica: aspectos referentes ao empoderamento feminino. *INTERthesis: Revista Internacional Interdisciplinar*, 16(2), 1-18. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7017222>
- Sánchez, H. (2017). Arte, creatividad y desarrollo humano. *Tradición, segunda época*, (17), 18-24. https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/2415-2153_06488438c3527f12a73028f3eb4afb96
- Santor, D. A. (2003). Review of *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings* [Review of the book *Emotion-Focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*, by L. S. Greenberg]. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 44(1), 76–77. <https://doi.org/10.1037/h0088062>

- Santos, O. (2022). El diario emocional como estrategia para el fortalecimiento de las competencias emocionales en educación superior. *En Circulo Rojo. Retos y desafíos de la evaluación por competencias en la nueva normalidad*. (pp.111-128).
https://www.researchgate.net/profile/Christian-Santos-Lozano/publication/379023241_RETOS_Y_DESAFIOS_DE_LA_EVALUACION_POR_COMPETENCIAS_EN_LA_NUEVA_NORMALIDAD_El_diario_emocional_como_estrategia_para_el_fortalecimiento_de_las_competencias_emocionales_en_educacion_superior/links/65f639ca286738732d57cbbc/RETOS-Y-DESAFIOS-DE-LA-EVALUACION-POR-COMPETENCIAS-EN-LA-NUEVA-NORMALIDAD-El-diario-emocional-como-estrategia-para-el-fortalecimiento-de-las-competencias-emocionales-en-educacion-superior.pdf#page=112
- Schluchter, W. (2011). Ferdinand Tönnies: comunidad y sociedad. *Signos filosóficos*, 13(26), 43-62. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1665-13242011000200003&script=sci_abstract&tlng=pt
- Serrano, M. (2024). Espacializar las emociones. Cartografías emocionales participativas de mujeres jóvenes que habitan espacios de violencia en la Ciudad de México. *Boletín de Antropología*, 39(67), 153-172.
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/boletin/article/view/355297>
- Silva, C. y Loreto, M. (2004). Empoderamiento: Proceso, Nivel y Contexto. *Psykhé*, 12(1), 29-39. https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-22282004000200003&lng=es&tlng=es

- Solís, M. y Juárez P. (2023). La poética del agrado: un proyecto de danza relacional y artefacto de resignificación femenina. *Culturales*, 11, e738.
<https://doi.org/10.22234/recu.20231101.e738>
- Soto, C. P. (2008). Sobre la definición de la danza como forma artística. *Aisthesis: Revista chilena de investigaciones estéticas*, (43), 34-49.
<https://www.redalyc.org/pdf/1632/163219835003.pdf>
- Tamarit, B. R. (2017). Arte social, visibilidad y empoderamiento: Proyecto Mujeres de la Paz. *Quaderns d'animació i educació social*, (26), 11.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7548248>
- Torres, A. (2002). Nuevos sentidos de lo comunitario y construcción de sujetos sociales. *Reconstruyendo el vínculo social: movimientos sociales, organizaciones populares y constitución de sujetos colectivos*. Colombia UNAD.
<http://hdl.handle.net/10596/8037>
- Torres, E., Arana, R., y Cuadra, S. N. (2024). Efectos de la doble carga laboral sobre la salud mental en mujeres trabajadoras de Managua. *Ergonomía, Investigación y Desarrollo*, 6(3), 8-26.
https://revistas.udec.cl/index.php/Ergonomia_Investigacion/article/download/18732/16821/47964
- Valdivieso, D. A., Espín, A., Guzmán, J. M., & López, J. E. V. (2021). Huellas invisibles de la violencia simbólica en la población adulta mayor: Estudio de caso. *Perspectivas: revista de trabajo social*, (38), 35-62. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8229555>
- Van der Kolk, B. (2014). The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. *New York*, 3, 14-211.

- Vargas V, L., & Bustillos, G. (1992). Técnica participativas para la Educación Popular. In *Técnica participativas para la educación popular* (pp. 920-920).
- Venebra, M. (2018). Husserl. Cuerpo propio y alienación. *Investigaciones fenomenológicas: Anuario de la Sociedad Española de Fenomenología*, (15), 109-134.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7447193>
- Vera-Esteban, M. D. C., y Cardona-Moltó, M. C. (2022). Contribución de la danza contemporánea al bienestar de mujeres maltratadas. *Revista Estudios Feministas*, 30(3), e75028.
- Wenger, E. (1999). *Communities of practice: Learning, meaning, and identity*. Cambridge university press.
<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=heBZpgYUKdAC&oi=fnd&pg=PP15&dq=Etienne+Wenger&ots=khnd3qbu1e&sig=raaWL5EkZned6TN8MpAd9pUz9L0#v=onepage&q=Etienne%20Wenger&f=false>
- Wenger, E. (2000). Communities of practice and social learning systems. *Organization*, 7(2), 225-246. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/135050840072002>
- Wenger, E. (2001). *Comunidades de práctica*. Paidós Iberica, Ediciones S. A..
- Wittig, M. (1992). El pensamiento heterosexual (P. Vidarte y J. Sáez, Trad.). *Madrid: Egales Editorial*.
- Wittig, M. (2006). El pensamiento heterosexual. *El pensamiento heterosexual y otros ensayos*, 45-57. https://om.juscatamarca.gob.ar/libros/Monique_Wittig_-_El_pensamiento_heterosexual_y_otros_ensayos.pdf

Žižek, S. (2017). *Sobre la violencia*. Barcelona: Paidós.

[https://planetadelibroscom.cdnstatics2.com/libros_contenido_extra/37/36667_SOBRE_L
A_VIOLENCIA.pdf](https://planetadelibroscom.cdnstatics2.com/libros_contenido_extra/37/36667_SOBRE_LA_VIOLENCIA.pdf)

Apéndices

Apéndice A

Consentimiento Informado

Consentimiento Informado

Investigación: Cuerpos danzantes: empoderamiento comunitario y resignificación de experiencias en una comunidad de artistas en la ciudad de Bogotá.

Investigadora: Laura Juliana Ovalle Vargas

La presente investigación tiene como objetivo contribuir a la resignificación de las experiencias de vida en la comunidad de artistas Jera Danzas de Bogotá, mediante la danza como facilitadora de procesos de empoderamiento. Para esto la investigadora va a realizar un taller que consta de cuatro momentos en los que se van a implementar técnicas participativas vivenciales, visuales y de actuación. Este proyecto de investigación tendrá una duración de un mes.

El procedimiento anteriormente descrito de acuerdo a la Resolución 8430 en el artículo 11, cataloga la investigación en un riesgo mínimo en el participante, dado que se busca intervenir de manera psicológica en las participantes, además, para el desarrollo de la investigación se recopilará información sensible que puede reproducir simbólicamente las sensaciones asociadas a situaciones vividas en las participantes. Sin embargo, las participantes estarán todo el tiempo con el acompañamiento de una psicóloga y de ser necesario se implementarán herramientas de vuelta a la calma.

En caso de que sea necesario repetir el procedimiento, usted será notificado. La información recolectada (información sociodemográfica, psicológica o toda la que esté relacionada con el estudio) estará bajo custodia de los investigadores quienes garantizan la reserva y confidencialidad. Para recopilar la información del proyecto se va a realizar un registro multiformato, la información recopilada a lo largo de la investigación será totalmente confidencial (únicamente el equipo de investigación, la estudiante de investigación y directora de tesis conocerán la información de los participantes) y los nombres de los participantes serán asociados a un número de serie, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados. Por lo anterior dicha información será almacenada de forma confidencial durante el tiempo del estudio y posterior al desarrollo de la investigación por 7 años en la nube de la cuenta de la investigadora.

De igual manera, las participantes de la investigación se podrán beneficiar con el desarrollo de la investigación al resignificar las experiencias de vida por medio de la danza. Así mismo, su participación y los resultados de esta investigación contribuirán al desarrollo de más de este tipo de procedimientos para la resignificación de experiencias de vida.

Debe tener en cuenta que la participación en esta investigación es totalmente voluntaria y puede retirarse en cualquier momento, si así lo desea, sin que haya ningún tipo de consecuencias.

De acuerdo a la información previamente brindada:

DECLARACIÓN DEL PARTICIPANTE

Yo, _____ identificado con cédula de ciudadanía número _____ de _____ en calidad de participante, declaro que:

1. He leído y comprendido este documento de consentimiento informado.
2. Han aclarado todas mis dudas y respondido todas mis preguntas.
3. Conozco los posibles riesgos que implica mi participación.
4. Conozco el manejo que se le dará a la información suministrada por mí.
5. Se me ha informado que no recibiré ningún tipo de remuneración o contraprestación económica por la participación en este proyecto.
6. Me han explicado que mi participación en este proyecto es totalmente voluntaria y que puedo retirarme de él en el momento en que así lo desee.
7. Estoy enterado de que luego de finalizada la investigación, recibiré información referente a los resultados de la misma.

Por lo anterior, expreso mi voluntad de participar y conscientemente, en uso de mis plenas facultades, firmo el día _____ del mes de _____ del año _____.

Firma del participante

Firma de la investigadora

Firma: _____

Firma: _____

Nombre: _____

Nombre: _____

C.C: _____

C.C: _____

Fecha: _____

Fecha: _____

AUTORIZACIÓN PARA FUTUROS ESTUDIOS.

Yo _____ identificado con C.C _____ de _____ declaro con fecha del _____ del año 202__ autorizó usar o compartir la información recopilada para futuros estudios de investigación. Siempre y cuando mis datos sean asociados a un número de serie para así mantener la confidencialidad de mi información.

Firma del participante

Firma de la investigadora

Firma: _____

Firma: _____

Nombre: _____

Nombre: _____

C.C: _____

C.C: _____

Fecha: _____

Fecha: _____

Apéndice B

Preguntas Base



Apéndice D

Enlaces Información Adicional

Poses Capítulos de Vida.

<https://youtu.be/A4ZzFEyPiCc>

Cartas a mi yo del futuro.

https://drive.google.com/drive/folders/12E4tnjALkmo_ycHtuZnhT_vMpvo09BxX?usp=sharing

Apéndice F. Videos y Transcripción Validación Social

<https://drive.google.com/drive/folders/1ksyVBAXMAvro-kg0Ba4jKsU-sEqHZCfU?usp=sharing>