



Universidad Academia de Humanismo Cristiano
Carrera de Licenciatura en Danza Mención Pedagogía

“INVESTIGACIÓN TIPO EXPLORATORIO
TALLER DE DANZA, MOVIMIENTO Y EXPRESIVIDAD PARA MUJERES
PRIVADAS DE LIBERTAD”

Profesor Guía : Dr. Patricio Alarcón Carvacho
Alumno (a) (s) : Colomba Ansaldo Marín
Karen Mejías Tapia
Karen Zaro Becerra

Tesis para optar al grado de Licenciatura en Danza
Mención Pedagogía

Santiago, Septiembre 2014

ÍNDICE

1. PROBLEMA DE INVESTIGACION	11
1.1 Justificación o fundamentación de la investigación.	11
1.2 Antecedentes de la investigación.....	11
1.3 Factibilidad del estudio.....	17
1.4 Pregunta de investigación.....	18
2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	19
2.1 Objetivo General.....	19
2.2 Objetivos Específicos.....	19
3. MARCO TEÓRICO	20
3.1 Marco epistemológico utilizado para realizar el estudio.....	20
3.2 Descripción histórica y conceptual del taller de danza, movimiento y expresividad.	22
3.3 Descripción conceptual histórica de las mujeres privadas de libertad.....	24
3.4 Relación entre danza y mujeres privadas de libertad.....	26
3.5 Relación entre taller de danza, movimiento y expresividad y cambio integral.....	29
3.6 Descripción histórica y conceptual del taller en un cambio Psicobiosociales.....	29
3.7 Términos relacionados con el tema.....	31
4. MARCO METODOLÓGICO	36
4.1 Enfoque de la investigación.....	36
4.2 Tipo de investigación.....	36
4.3 Instrumento de recolección de datos.....	37
4.3.1 Entrevistas.....	37
4.3.2 Cuaderno de Campo.....	38
4.4 Universo.....	38
4.5 Población.....	38
4.6 Muestra.....	38
4.7 Diseño Taller de danza, movimiento y expresividad.....	40
5. RESULTADO Y ANÁLISIS	43
5.1 Definición de dimensiones y categorías emergentes.....	43
5.2 Categorías emergentes de las dimensiones.....	44
5.3 Recolección de datos.....	45
5.4 Tabla de textualidades recogidas a partir de las entrevistas proporcionadas por las informantes.....	46
5.5 Tabla de las dimensiones, categorías emergentes y subcategorías emergentes.....	68
5.6 Análisis de los resultados por dimensiones y categorías emergentes.....	69

6. CONCLUSIONES Y PROPUESTAS.....	86
7. BIBLIOGRAFÍA Y LINKOGRAFÍA.....	96
8. ANEXOS.....	99
8.1 Entrevistas.....	99
8.2 Matriz de planificación.....	145
8.3 Cuaderno de Campo.....	247
8.4 Fotografías.....	301

Dedicado a:

Daniela Carvajal, Ximena Dinamarca, Marisel Guzmán, Fresia Puentes, Jeanette Ortega, Ana María Martínez, Sabina Díaz, Patricia Toledo, Patricia Zambrano y Rosario Valenzuela.

“El baile—es el ritmo de todo lo que muere para volver a nacer otra vez, es el eterno amanecer del sol”. -Isadora Duncan¹

¹ Duncan, Isadora: Fue pionera en la danza moderna y figura importante en la historia del arte y de la danza conocida como la “Madre de la danza Moderna”.

Agradecimientos:

A Patricio Alarcón Carvacho por su incondicional apoyo y su cariñosa entrega.

A Marcela Pino por su disposición y apoyo.

A Carlos Herrera por darnos la oportunidad de realizar esta investigación dentro del Liceo “Santa María Eufrasia”, del Centro Penitenciario Femenino.

A nuestras familias y amigos que nos acompañaron incondicionalmente durante este proceso.

PRESENTACIÓN

A través de la historia se puede ver como el género femenino se ha abierto camino al progreso de sus capacidades. En nuestra sociedad, la mujer actualmente cumple con roles en el ámbito familiar y laboral, es parte de cargos públicos y se ha ocupado de expandir sus intereses, involucrándose cada vez más en la sociedad y siendo capaz de generar su propia auto valencia.

Es así como se puede ver que el carácter de la mujer a nivel social, ha tenido ciertas transformaciones que han aportado al fortalecimiento de su desarrollo personal e integral, produciéndose una independencia del género masculino y a la vez buscando la autonomía a partir de sus propios talentos y habilidades.

Es muy común y cada vez son más en Chile las mujeres que desarrollan el rol de ser proveedoras en el hogar y de sus familias, siendo éstas las que trabajan y generan los bienes.

Actualmente las condiciones en nuestro país permanecen muy adversas para la formación integral de las personas de bajo nivel socioeconómico.

La segregación social es una lamentable realidad que se expresa en las diferencias a nivel de educación y recursos económicos entre las clases sociales. Esto tiene como consecuencia que una parte de nuestra sociedad no acceda a herramientas positivas para su desarrollo, tanto en los ámbitos cognitivo, emocional y físico. A partir de esta realidad la clase baja es la más afectada, ya que vive dentro de un contexto social donde la delincuencia, el tráfico de drogas, el abuso y la violencia, son parte de su cotidiano vivir. A raíz de esto, los sectores más vulnerables sufren la falta de recursos educativos que promuevan una visión integral del ser humano. No es raro entonces encontrarnos con cifras alarmantes sobre la cantidad de personas que aún son Pobres Extremos en nuestro país, de acuerdo a esto es que en la encuesta Casen del año 2011 de un total de 26.976 personas de la Región Metropolitana 623 corresponden a Pobres Extremos, 2.434 a Pobres no Extremos y 23.919 a No pobres. (Social, 2011)

Debido a esta adversa realidad es que muchas mujeres de zonas marginales se han involucrado en hechos delictuales e ilegales, viendo en estas acciones una posibilidad de tener mejor calidad de vida a nivel económico, pero poniendo en riesgo su existencia y entorno familiar.

En el artículo "Mujeres y drogas en las Américas: un diagnóstico de política en construcción publicado por la Comisión Interamericana de Mujeres (CIM) coinciden con la visión planteada en el párrafo anterior donde afirman que *"La mayoría de las personas que actúan como productores, traficantes y vendedores, incluidos los asesinos que trabajan para las pandillas organizadas, provienen de áreas económica y socialmente vulnerables, y en la mayoría de los casos son personas que han tenido menos oportunidades, inclusive que han sufrido pobreza familiar y menores niveles de educación"*. (Pieris, 2014)

El incremento de la población penal femenina en Chile ha aumentado notablemente con el paso de los años. En 1996 no eran más de 300 las reclusas de la única cárcel de mujeres existente en la región metropolitana. Actualmente en el Centro Penitenciario Femenino de San Joaquín hay un total de 1.080 mujeres reclusas.(Gendarmería de Chile, 2013)

A su vez y de acuerdo a la Policía (Carabineros), *"este aumento de la población penal femenina se debe a la participación de las mujeres en el narcotráfico en Chile refleja actitudes socioculturales relacionadas con el papel que ocupa las mujeres en la estructura familiar chilena. Chile, en comparación con sus países vecinos productores, Perú y Bolivia, es un país consumidor*

y de tránsito. Los problemas económicos y el sustento del hogar (atención, alimentación y educación de los hijos) son una de las principales razones por las que las mujeres realizan actividades de micro-narcotráfico". (Pieris, 2014)

Debido a este alarmante aumento, el Centro Penitenciario Femenino ha debido pasar por drásticos cambios. Hasta 1996 estuvo a cargo la Congregación de "Las hermanas del buen pastor" en donde predominaba el carácter religioso, lo cual le aportaba a las reclusas la incorporación de valores y trabajo comunitario. También recibían un estímulo distinto a nivel de infraestructura, ya que existían grandes jardines con huertos y animales, los cuales eran cuidados por las mismas reclusas.

Tomando en consideración esta antigua realidad se puede dar cuenta de cómo se promovía el cambio a nivel personal para la inserción social en las mujeres. Todo esto se dejó de lado en el transcurrir de los años para dar paso al hacinamiento y a la violencia.

"Hoy, las drogas, el lesbianismo, las jerarquías, las peleas, las carretas y el Coa son la tónica de una prisión que da cuenta de otra faceta del nuevo protagonismo femenino en Chile."(Figueroa, 2008)

Por todo esto es muy importante poner más atención y analizar la problemática del Centro Penal Femenino, en los planes de rehabilitación y en la mejora de las condiciones de estadía de las reclusas, haciendo que el paso por la cárcel sea un lugar para la capacitación, la reflexión y la sanación, enfocado en la inserción social y no a un centro de tortura o una escuela de malos hábitos.

Las mujeres por el hecho de estar en los centros penales sufren desvalorización social, a esto se suma la realidad personal y sus carencias en educación. Por otro lado, se ven envueltas en entornos donde la agresividad y la violencia son parte de la cotidianidad, lo que genera estados mentales y emocionales basados en el miedo. Desde esta realidad se destruye el desarrollo personal, lo cual se refleja en una baja autoestima, formando personas sin autonomía, con escasos valores, falta de motivación y voluntad de crecimiento. Desde este contexto es que estas mujeres viven la anulación de sí mismas, marginándose en la posibilidad de su inserción social a partir de sus propias capacidades.

Es así como se propone crear un taller que entregue una instancia de aprendizajes basados en la experiencia de la danza, esta tendrá la misión de restablecer las necesidades expuestas anteriormente a las cuales se enfrentan las mujeres privadas de libertad del CPF, con este taller se buscará modificaciones y/o mejoras en las áreas Psicobiosociales de las reclusas, estas estarán enfocadas principalmente en el incremento de la *conciencia corporal, la autoestima, la cohesión grupal* y se buscare abrir espacios que den paso a *la creatividad y a la expresión corporal y verbal*.

Para comprender las necesidades de las integrantes del taller de danza, movimiento y expresividad, se realizara una etapa diagnostica, ya que no tenemos información previa del grupo de mujeres asignado.

Esta etapa se enfocará en observar al grupo de mujeres en las 4 primeras clases del taller, en donde se considerarán aspectos Biológicos, Psicológicos y Sociales, con el fin de crear el taller basándonos en las necesidades observadas, consideradas más relevantes para su desarrollo personal y colectivo.

Tomando en cuenta el contexto del lugar donde se llevará a cabo el taller y el nivel educacional que poseen las participantes, es de suma importancia incorporar temáticas educativas para poder abordar temas de educación básica relacionadas con la estructura y funcionamiento del cuerpo.

A través del taller se realizara una investigación de tipo exploratoria, ya que este tipo de investigación fue la más apropiada para abordar el contexto en cual se generara el taller de danza, movimiento y expresividad.

Se trabajara con un grupo asignado por el Liceo Santa María Eufrasia, (centro educacional existente dentro del Centro Penitenciario Femenino) grupo al azar, es por esta razón que no contamos con ninguna información previa del grupo asignado. A este no se le realizara ningún tipo de pre evaluación ni pre selección.

Por otro lado en esta investigación no es posible el control ni la manipulación absoluta de las variables existentes. Siendo nuestro principal enfoque la descripción, el análisis y el registro del proceso llevado a cabo con las reclusas del CPF, para dar cuenta de la importancia de la danza como medio de ayuda integral, dentro del contexto de reclusión.

Nuestro interés radica en llegar a personas que carecen de recursos y no poseen herramientas que potencien y contribuyan a la expansión del conocimiento humano en todas sus facultades.

Nos parece necesario ser un aporte social utilizando el arte y la danza como una herramienta de progreso que enriquece la expansión de la conciencia. Es relevante que la expresión artística sea parte de la gente, especialmente de aquellos marginados y olvidados por la sociedad en general.

“En un sentido originario, la danza es un movimiento que surge de lo profundo del ser humano. La danza es movimiento de vida, de intimidad; es impulso de unión a la especie. La danza es un modo de ser en el mundo que representa una vía privilegiada de acceso a nuestra identidad originaria; es la expresión de la unidad orgánica del hombre con el universo”. (Toro, Biodanza, 2008)

Al ser la danza una actividad humana que ha estado presente a lo largo de toda la humanidad vemos la importancia de esta y como puede influir en gran medida en la vida de las personas.

Con el pasar de los años y en las diferentes época la danza ha ocupado distintos roles en la sociedad. *“Las pinturas rupestres encontradas en España y Francia, con una antigüedad de más de 10.000 años, muestran dibujos de figuras danzantes asociadas con ilustraciones rituales y escenas de caza. Esto nos da una idea de la importancia de la danza en la primitiva sociedad humana”.* (Moldes)

También sabemos que la danza ha estado presente dentro de las primeras civilizaciones como lo fueron en Egipto, Grecia y Roma en donde estaban presentes como importantes danzas ceremoniales relacionadas con ritos de la vida y la muerte, también como muestra de adoración a sus dioses.

En el transcurso de la historia las danza folklóricas y rituales permanecieron presentes alrededor del planeta, pero existió una danza en particular que se convirtió en objeto de estudio,

este fue el ballet que se originó en Italia en el periodo del renacimiento durante los siglos XV y XVI, este se desarrolló en la corte de la realeza bajo una fuerte influencia aristocrática, ya que el dinero de esta clase social permitió el desarrollo del ballet como una técnica docta y artística.

La música y la literatura eran dos grandes herramientas presentadas en el ballet y este tenía como objetivo entretener a los aristócratas de la época.

El ballet de aquella época no tiene mucha semejanza al que actualmente conocemos, ya que los elementos típicos de este, como los tutús y las zapatillas de ballet no estaban presentes, eran más bien bailes sociales que se realizaban en las cortes de los reyes interpretados por la nobleza, acompañados con música, interpretaciones verbales, cantos y poesía.

Más tarde el ballet fue expandiéndose alrededor de toda Europa con gran fuerza durante el S-XVIII. Esta danza tuvo su gran apogeo, pero fue hasta el S-XIX en donde este se comenzó a conformar como lo conocemos hoy en día, ya que es en este periodo donde vemos grandes cambios a nivel estético, se recortan los trajes para mostrar el cuerpo de las bailarinas y el virtuosismo corporal comienza a tomar mucho más protagonismo, se utilizaba a la mujer como protagonista y heroína de sus obras, pero mostraba la imagen de la mujer como un ser de extremadamente frágil, sutil y etérea. Así las pioneras de este género comienzan a utilizar la técnica de puntas para lograr el efecto de suspensión.

A principios del S-XX sobre todo en Europa y E.E.U.U comienzan a experimentarse cambios drásticos a nivel social, político y económico, la industrialización se dio paso como modelo económico y las grandes monarquías quedaron atrás.

Así comenzaron a suceder grandes cambios transversales en la sociedad Europea, los cuales también se experimentaron fuertemente en el área artística.

En la danza, las primeras en rebelarse a las reglas rígidas del ballet y a la imagen que esta promovía de la mujer, fueron Loie Fuller, Isadora Duncan, y Ruth ST. Denis. Para ellas fue importante sacar el concepto de que la danza es para entretener al público o espectadores. Ellas ven la danza como una interpretación del intérprete o coreógrafo, esta debe ser de movimientos libres y fluidos inspirados por las emociones y/o sensaciones reales experimentados por el intérprete al momento de bailar o a lo largo de su vida, pudiendo expresar recuerdos y/o ideas abstractas; y expresarlos corporalmente con toda la complejidad de la existencia humana entrando en temas de conflicto o satisfacción

En los inicios de la danza moderna no se busca la cualidad corporal de ser etéreo a diferencia de lo que propone el ballet y pasa a ser una danza conectada con la tierra, es por esta razón que las pioneras de la danza moderna deciden sacarse las zapatillas y ballet y comenzar a bailar a pies descalzos. Esta danza no respondía a ninguna regla establecida, pero si considera algunos aspectos muy importantes, por ejemplo: cómo actúa la fuerza de gravedad en los cuerpos y como ésta se puede ocupar al bailar, así crean diferentes dinámicas de movimiento, el trabajo del cuerpo en el suelo, la utilización de movimientos naturales, libres y orgánicos, caracterizándose por movimiento circulares y curvos dándole más volumen y tridimensionalidad a esta danza. También la respiración y el ritmo son factores importantes y presentes en la danza moderna.

En los años 30 existió una nueva generación de bailarinas importantes las cuales fueron Marta Graham, Doris Humphrey y Mary entre otras, ellas lograron establecer la danza moderna como una danza y arte legítimo.

Rudolf Von Laban fue el maestro más importante de danza moderna. El originalmente estudio arquitectura y en los años 30, comenzó a interesarse en las formas de movimiento del cuerpo humano y el espacio que lo rodea, él fue el creador de la "Labanotación" una forma de registrar el movimiento humano usado principalmente para comprender de mejor manera las cualidades del movimiento, siendo capaz de clasificar los distintos tipos de movimientos.

Algunas discípulas de Rudolf Von Laban, bailarinas de danza moderna y contemporánea, en la década de 1940, comienzan a utilizar sus conocimientos del cuerpo y la danza para utilizarlos en la rehabilitación de las personas.

Una de las discípulas de Laban, Mary Wigman escribe un libro el cual será muy importante como inspiración y evolución en el desarrollo de la danza movimiento terapia el cual se tituló "El lenguaje de la danza". Esta reconocida bailarina se caracterizó por su expresionismo en la danza, le dio prioridad a la expresión de su lenguaje corporal, a sus emociones, plasmando una nueva escena, la cual proponía la apertura de posibilidades expresivas a nivel corporal, de esta manera ella hace énfasis buscando que el movimiento corporal este cargado de emocionalidad y expresión.

"La danza de Mary Wigman se orienta totalmente hacia el establecimiento de una relación entre el hombre y su universo...La bailarina alemana, por otra parte, comienza con la experiencia emocional misma y su efecto sobre el individuo. La diferenciación es la que existe entre "ser" en contraste con "hacer"; el surgimiento del yo en un estado emocional, como prelude necesario a la creación, por oposición a la reconstrucción objetiva de una situación conocida". (Love, 1964)

Es importante mencionar que nosotras crearemos este taller de danza, movimiento y expresividad a partir de nuestras experiencias personales, conocimientos y prácticas principalmente en la danza moderna y contemporánea.

Compartimos la convicción de que la danza es una herramienta transformadora en la vida de una persona y que definitivamente puede ser una experiencia trascendente en la evolución del desarrollo del ser humano.

La danza es un arte que ayuda a las personas a vivenciar nuevas experiencias, permitiéndoles explorar en su expresión, en la comunicación no verbal, en su gestualidad y en su sensibilidad.

Estas Instancias ayudan a establecer vínculos directos con las propias necesidades descubriéndose a sí mismo, provocando la liberación y el entendimiento de aquello que no es favorable, sano o dañino para la totalidad del ser.

A partir de estos planteamos se construye nuestra investigación que nos permitirá ser capaces responder al Objetivo General que es: Comprender el proceso de los aspectos Psicobiosociales vivenciados por las mujeres privadas de libertad del centro penitenciario femenino de San Joaquín al participar en el taller de danza movimiento y expresividad.

"Hay que dejar que cada cual se exprese según sus motivaciones internas". Pina Bausch

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Justificación o fundamentación de la investigación

Vemos necesaria la implementación de talleres que entreguen nuevas visiones de desarrollo personal, principalmente en contextos extremadamente vulnerables y carentes de recursos, como lo es el centro penitenciario femenino de San Joaquín.

Además de la violencia existente dentro del CPF, hay una historia de agresión, autoflagelación, abusos y violación a los derechos humanos en la biografía de cada reclusa, siendo estos factores un punto en común dentro sus vidas, las cuales también se marcan por el sufrimiento, el abandono familiar, la violencia como una conducta habitual, los delitos como medio de sobrevivencia, la drogadicción como vía de escape a su realidad, la falta de oportunidades educativas y laborales y por sobre todo la poca conciencia y valoración de la afectividad en las relaciones personales como base de apoyo para el crecimiento y el desarrollo.

Los factores de riesgo social mencionados anteriormente inducen a la pérdida de las propias potencialidades. También corrompen la capacidad de generar la comprensión y la compasión hacia los demás, cualidades propias del ser humano. Es así como se anula la importancia de la afectividad en la comunicación, de esta manera se van formando personas deshumanizadas y alienadas de sí mismas perdiendo relación con la totalidad.

La consecuencia que hay detrás de un delito es muy dañina tanto como para la víctima como para el victimario, ya que se conforma una red de relaciones basadas en la violencia y el miedo, lo cual desarmoniza la salud mental, emocional y física. Esta situación nos involucra a todos por ser parte de una misma sociedad y lejos de ir en disminución, año tras año las cifras aumentan creando una psicosis, histeria y miedo colectivo.

Tomando en cuenta esta situación es que nos parece necesario utilizar nuestras facultades y conocimientos para ayudar a generar cambios en las áreas psicológicas, biológicas y sociales de las reclusas, a partir de la implementación de metodologías integrales que entreguen nuevas visiones al desarrollo del ser humano. Vemos la necesidad de implantar un taller que facilite y aporte herramientas positivas para llegar a un aprendizaje significativo y transformador, desde una enseñanza basada en el amor, la comunicación y el respeto, ya que esta es la mejor manera de ayudar a las mujeres de CPF, a reconectarse con sus emociones positivas, sus motivaciones internas, su sentido de pertenencia, la validación de sí mismas y la espontaneidad y libertad de su expresión personal.

“Es adulto el individuo consciente de las consecuencias de su conducta, que asume la responsabilidad de las mismas. Sin embargo, si pierde contacto con los sentimientos del amor y apego que conoció cuando era infante, con la imaginación creadora del niño, con la tendencia a los juegos y a la diversión de los años siguientes y el espíritu de aventura y romance que caracterizo su juventud, será una persona estéril, enteca y rígida. El adulto sano es a la vez infante, niño, muchacho y joven. Su sentido de la realidad y responsabilidad comprende la necesidad y el deseo de apego, o sea, de tener a alguien cerca, de amor, la capacidad de ser creador, la libertad de ser alegre, y el espíritu necesario para ser aventurero. Es un ser humano integrado, o sea completo y totalmente consciente”. (Lowen, 1977)

Desde una visión pedagógica, cuando la persona se desconecta y anula a su niño interior pierde la capacidad de relacionarse bajo los fundamentos del amor, así mismo deslegitimándose y negando al otro, desvinculándose del entorno. Esto con lleva a perder ciertas capacidades innatas

como la posibilidad de entrar en la esencia que existe en la dinámica del juego, las cuales permiten el aprendizaje significativo desde una apropiación placentera de los contenidos, sin caer en autoritarismos ni jerarquías, la cual puede utilizarse frente a cualquier circunstancia o desafío personal.

Cuando las personas han vivido experiencias traumáticas en su infancia o en el transcurso de su vida, se forma una herida que daña no solamente la emocionalidad y la mente, sino también el cuerpo y la conciencia. Al no atender y sanar dicho daño, la persona queda coartada de desarrollarse integralmente, arrastrando estos traumas o conflictos, arraigándolos en su personalidad y corporalidad. Por esta razón las personas pierden su libertad interior, caen en la falta del sentido de vida, condicionándose a la obediencia y al conformismo, cerrando la entrada a nuevas experiencias, anhelando un cambio gratuito, despreciando lo que se tiene y no utilizando las propias facultades para transformar su realidad.

La relación entre mente, emoción y cuerpo debe coexistir armónicamente en el ser, es así como la persona logra equilibrarse y utilizar sus potencialidades creativas y virtudes, enriqueciendo su calidad de vida. El desarrollo de la creatividad a través de la danza utilizando la propia corporalidad puede generar imágenes, conceptos e ideas nuevas, que pueden ser muy positivas en la vida y en el desarrollo de una persona a nivel psicológico, biológico, ya que estas prácticas entregan nuevas sensaciones, sentimientos, facilitando la reflexión de la persona por lo tanto es una vía para enriquecer su conciencia.

Hoy en día las nuevas visiones sobre la corporalidad permiten ver el cuerpo como un instrumento de curación y crecimiento personal, ya que el cuerpo es nuestra propia biografía, es una manifestación de todo aquello que experimentamos en nuestro actuar diario, son nuestras emociones, hábitos y el tipo de pensamiento con el que abordamos cualquier situación íntima y social.

Una de las vías de auto conocimiento es enfocarnos es la auto observación y reflexión sobre la propia corporalidad. Este bello instrumento que nos ayuda a interactuar con la realidad interna y externa, es un mapa de nosotros mismos y en el cual podemos volcarnos para llegar a nuestra conciencia, experimentando la transformación personal, con el fin de lograr la sanidad, el bienestar, la armonía y la libertad interior.

“No hay nada que podamos decir, sentir, pensar o desear, en lo que no esté implicado nuestro cuerpo y, a su vez, no hay concepción de cuerpo que no esté atravesado por el lenguaje y la cultura y, así pues, lo cultural, social, simbólico y discursivo se materializan 'en' y 'a través' del cuerpo” (Gallo, 2010)

El bienestar de la corporalidad es un aspecto abandonado en el recinto penal. No hay una real preocupación por ayudar a las reclusas a cultivar hábitos de vida que aporten en gestar una conciencia para la salud integral. Por el contrario se promueve fuertemente el sedentarismo, ya que las reclusas no tienen actividades deportivas o artísticas frecuentemente y el horario de finalización de la jornada es a las 19:00 horas, momento en el cual se dirigen a los dormitorios, principalmente a ver televisión, generando mucho espacios de ocio.

La alimentación carece de ingredientes nutritivos para el cuerpo y la emocionalidad, lo cual se ve reflejado en la obesidad y sobre peso que la mayoría de las mujeres poseen, al igual que en sus estados anímicos caracterizados por la falta de su energía vital.

Por otro lado algunas de las internas realizan trabajos para gendarmería dentro del CPF, ya sea dedicándose a limpiar ciertos sectores del recinto, ser parte del área encargada de la cocina, lavando ropa para las mismas reclusas, etc. Estas actividades muchas veces causan lesiones importantes en la zona de la columna vertebral, en las articulaciones o heridas en la piel, por no tener suficiente prevención frente los esfuerzos físicos.

Otras enfermedades frecuentes que estas distintas realidades ocasionan son: dolores de cabeza, lumbagos crónicos, tendinitis, entre otros. A esto se incluye que muchas de las reclusas sufren de enfermedades como artrosis, diabetes, tuberculosis y drogadicción.

La realidad carcelaria se rige bajo un contexto de mucha agresión. Estas manifestaciones son vistas cotidianamente en los dormitorios de las reclusas o en los diferentes patios donde estas mujeres tienen que habitar, los cuales se destacan por el hacinamiento, el stress y la violencia.

Estas situaciones no les permiten tener un descanso digno para comenzar la jornada. A esto se suma el stress mental y emocional que sufren a causa del encarcelamiento, provocando estados mentales y emocionales depresivos, negativos y ansiosos. Así, estas mujeres se relacionan con una actitud a la defensiva, carente de vínculos y sin comunicación afectiva, desvinculadas parcialmente de sus identidades, capacidades y auto conocimiento.

“El movimiento corporal provee simultáneamente la imposición de sentido y el modo de intervención”.(Recca)

Bailar implica exponerse a vivenciar inimaginables experiencias donde el individuo toma partida desde su motivación interna exponiendo su mundo a través de un dialogo propio, que llega a vincularse con otro, lo cual genera cambios en la actitud corporal, se expande y sensibiliza la percepción de los sentidos, se transita desde los propios sentimientos los cuales fluyen a través de las necesidades que van surgiendo y aportando en el desarrollo de la auto contención.

La comunicación es la primera herramienta de sobrevivencia que desarrollamos los seres humanos, ya que desde los inicios de nuestra historia la humanidad ha buscado el desarrollo a partir de la organización, contactándose con la naturaleza y con la universalidad colectiva. De esta forma el ser humano comprende y utiliza naturalmente sus recursos de adaptación. Por el contrario si no existieran estos mecanismos comunicativos, la humanidad no podría haberse configurado como tal, debido a esto es que la comunicación adquiere un valor y ocupa un lugar transcendente.

La palabra comunicación proviene del latín "*communicare*", lo cual se traduce en "*compartir, participar en algo, poner en común*", esto es vital para el ser humano.

La habilidad de comunicar se puede dar mediante dos formas, una es verbal y la otra no verbal; en la primera podemos encontrar las palabras y el tono de voz que utilizamos como medio, y por el contrario en la comunicación no verbal se da a través del contacto visual, los gestos; la expresión de la cara, movimientos, posturas del cuerpo y la proxémica.

Un factor muy preponderante para que la comunicación exista, es la formación y educación integral, donde la persona reciba herramientas para comunicarse y manifestarse libremente, validándose a sí mismo y al otro, bajo el valor del respeto.

El arte es un lenguaje que desarrolla una íntima conexión con las propias interpretaciones y visiones de la realidad en que se habita, por lo tanto es una vía de expresión que genera diferentes tipos de comunicación.

La danza se caracteriza por utilizar la corporalidad como elemento fundamental e irremplazable para la expresión y comunicación, dado que ésta logra interpretar la verdad interior de quien la ejerce, permitiendo además forjar modalidades comunicativas más profundas e íntegras, lo cual repercute directamente en el encuentro con los demás.

Es importante que las reclusas reciban instancias de rehabilitación social, donde la comunicación sea un aspecto importante para establecer un vínculo afectivo donde la pedagoga permita dar contención al grupo, facilitando la revelación de sus necesidades más íntimas.

Nos parece relevante estas mujeres tengan oportunidades para enriquecer su desarrollo personal. Desde este enfoque se utilizará la danza como herramienta transformadora con el fin de promover cambios en los aspectos Psicobiosociales y así dar entregar herramientas que fortalezcan sanamente la vida de las internas y su reinserción social.

Al momento de plantear este taller en el CPF nos enfrentamos a una realidad que no considera aspectos básicos y fundamentales para la realización de estas prácticas, tales como una sala que proporcione un espacio adecuado con instalaciones necesarias, equipos de música, material audiovisual, un piso apropiado y la higiene necesaria. No se facilita esta implementación, ya que los docentes y administrativos a cargo no manejan información respecto de estas prácticas, por lo tanto no comprenden la importancia del cuidado del cuerpo en el trabajo corporal y menos la ayuda que aporta este tipo de talleres en las mujeres privadas de libertad.

Debido a la ignorancia existente en este ámbito, es que no se le da interés ni se registra ningún tipo de información que dé a conocer las características del estado emocional y el nivel de conciencia corporal que tienen las internas, tampoco se da a conocer el grado de conocimiento que éstas tienen respecto de la biología del cuerpo.

Es por esto que se imposibilita la obtención de información previa para la planificación de un taller con variables definidas, es así como se desconoce cualquier tipo de reacción de las participantes frente la intervención propuesta.

Desde este contexto se justifica que esta sea una investigación de tipo exploratoria.

1.2 Antecedentes de la investigación

Los estudios que se registran en Chile relacionados con la danza como experiencia artística dentro de los centros penitenciarios son los siguientes:

Un taller de danza árabe realizado en la cárcel de mujeres de Rancagua en el año 2011, el cual fue muy exitoso y tuvo gran aceptación dentro de las reclusas siendo 180 el número de participantes. El objetivo del taller buscaba la participación responsable y comprometida de las reclusas, para que así ellas pudieran generara hábitos y conductas que aportaran en su crecimiento personal y en su reinserción social.

Otra experiencia en las penitenciarías de Chile fue en la región metropolitana. Se registró en la cárcel de San Joaquín el trabajo de un grupo de mujeres que a través de la fundación Pindal desarrollaron un taller de danzas circulares. Al inicio el taller no fue bien recibido por las internas, contaban con la asistencia de sólo tres reclusas y con el transcurrir de los meses ya eran quince las mujeres que habían decidido participar de esta experiencia. Dichas danzas se caracterizaban por ser bailadas en rondas, todas con el mismo movimiento y al mismo ritmo. Este taller estaba

enfocado en generar la cohesión grupal, el sentido de pertenecía y el encuentro con la danza desde la colectividad.

En Latinoamérica, específicamente en Argentina se creó un programa de artes en el centro Cultural Ricardo Rojas de la Universidad de Buenos Aires, el cual se puso en práctica en la cárcel de mujeres de “Ezeiza”, en el año 2003, este programa actualmente sigue funcionando. La coreógrafa Andrea Servera fue una de las docentes de este programa y su trabajo dio fruto a un video danza llamado “Ezeiza”, dado a conocer el año 2005. Andrea expresa “ Una de las cosas que me di cuenta en este tiempo es que el tema no pasa por cuánto se están perdiendo los presos de lo que pasa afuera, sino cuánto nos perdemos nosotros por no darle a esta gente una oportunidad de crecer y crear”

Andrea cree con mucha convicción que la utilización de las artes sirve para la transformación personal y colectiva de las personas, esta es parte de una ONG, llamada Fundación “Crear Vale la pena” considera que el arte es “un obrar productivo que despliega, junto con la dimensión material, la presencia humana desde una perspectiva simbólica. El amor, la poesía, la política y el pensamiento son un mismo paño de imágenes en el que el arte obra como fuerza transformadora que incluye a todos, ligada a la construcción de identidades y al sentido social”

“La danza, en particular, creo que al poner el cuerpo en acción, pone todo en juego: la salud, las relaciones, los cuidados, los valores (...) Un cuerpo puede ser revolucionario; el movimiento también, desde su motor, desde lo que propone, desde su existencia pura. Si te lleva a pensar, a mirar al otro, a la emoción o a la risa, si te modifica, te obliga a hacerte preguntas, son pequeñas revoluciones, cambios necesarios, útiles. (...) Ser artista es accionar, insistir y resistir”. Andrea Servera. (<http://www.revistarevol.com>)

También en Argentina se registra una publicación en septiembre del 2013 en la revista argentina de Biodanza, en donde se relata la experiencia de un taller de Biodanza en el centro penal Devoto. En el artículo se evidencia la experiencia de la terapeuta frente a un grupo de internas, en el cual se utiliza esta terapia como elemento explorativo para la búsqueda de nuevas sensaciones: lo distinto, la exposición, el contacto y la conexión con el otro, la superación de sus propios límites y códigos, para entrar en la dimensión del amor encontrando la aceptación y el acuerdo.

La secretaria de derechos humanos de la provincia de Córdoba desarrolló un proyecto artístico el año 2009 para todas las cárceles de la ciudad de Córdoba, dependientes del servicio penitenciario provincial. El objetivo principal de éste es fomentar la participación de los internos y contrarrestar la pasividad que produce la privación de libertad. Existiendo diferentes talleres artísticos enfocados en potenciar los intereses de los internos. En este ámbito se hizo un taller llamado la “Murga Va Por Dentro” el cual pretende transformar la procesión interior que genera el encierro en una marcha de alegría, a través de la murga como estilo musical y danzante.

Otro taller para los interesados en el movimiento se llamó “Mujeres en Danza”, el cual fomentaba el baile en las reclusas, buscando a través del cuerpo abrir un nuevo mundo a la mujer condenada.

En Costa Rica existe una asociación cultural llamada “Signos Teatro Danza”, cuyo objetivo principal es promover un espacio para intercambiar experiencias y metodologías de artes escénicas y visuales en procesos de empoderamiento, rehabilitación y reinserción de personas privadas y ex privadas de libertad en América.

De esta asociación surge un colectivo de danza teatro llamado “Mujeres de Agua” que lleva varios años de trabajo con la población penal del centro de atención institucional “El Buen Pastor”. Su enfoque principal es capacitar a las reclusas para la reinserción social y mejorar su calidad de vida a través de las herramientas del arte.

En EEUU, específicamente en la ciudad de New York, se impartió un taller de danza en una cárcel de seguridad media llamada, Woodbourne Correctional Facility, este estuvo a cargo de la maestra Susan Slotnick, fue la creadora del primer y único programa de danza para varones en una cárcel norte americana.

Este taller se llevó a cabo bajo la colaboración de una institución llamada “Rehabilitation through the Arts” (RTA), un grupo fundado en la legendaria cárcel de máxima seguridad “Sing Sing” en 1996 y que consideraba el arte como una herramienta de transformación social y cognitiva.

El taller se realizaba todos los domingos y tenía una duración de 6 horas, fue así que nació el grupo de danza llamado Figuras en vuelo: Liberadas, “Figures in Flight: Released”, este se conformó con hombres que habían pasado más de la mitad de su vida en prisión, cumplían delitos ligados a tráfico de drogas, abusos sexuales y asesinatos.

Actualmente la mayoría de este grupo ya cumplió su condena y continúan trabajando y bailando en diferentes espacios, como otras cárceles, teatros y encuentros con otras compañías profesionales de danza.

La maestra Susan Slotnick, fundamento sus clases bajo la concepción de que la danza debe transmitir la esencia humana, creo los ejercicios y metodologías según los estudios de danza moderna, utilizando líneas de Marta Graham y Alvin Ailey, también consideraba dentro de su clases un espacio para la comunicación, donde todos los integrantes se sentaban en círculo y daban a conocer su experiencia.

Slotnick, consideraba la edad de los convictos, sus contextos sociales, educacionales y económicos, de esta manera buscando comprender la vida de estos hombres y como llegaron a involucrarse en delitos tan graves.

La maestra también revela que “esta experiencia le ha aportado a los internos no solo a comunicarse corporalmente, si no verbalmente”. Da a conocer el testimonio de uno de los integrantes, Albert: “La danza me mostró que no importa lo que hagas, uno siempre tiene una opción. Me enseñó a interactuar. Tanto físicamente como verbalmente. Mi mala elección fue que yo no me comunicaba. No pedía ayuda. Ahora aprendí de mi error. Aprendí que no estoy solo”.

Dave Moltavo, un miembro de “Figures in Flight” liberado en enero de 2012 luego de 20 años de prisión acusado por homicidio, cuenta en una entrevista de la revista estadounidense Psychology Tomorrow, que “en la danza sos vos mismo, directamente desde el alma. Me ha enseñado a trabajar con otra gente, aceptar sus fallas y las mías. Yo era un tonto, seducido por la vida callejera e involucrado en muchas actividades negativas cuando entré en la cárcel. Bailar frente a otros 400 presos fue difícil. Un compañero de hecho vino y me dijo: ‘Ya no sos el mismo tipo que yo respetaba. ¿Bailar? ¿Qué te pasa?’ Yo le respondí: ‘Estoy viviendo de un modo distinto ahora. Esto significa crecimiento y si no lo podés respetar, es tema tuyo’. No me habló por algunos meses. Pero luego vino a otro recital y luego volvió y me dijo: ‘Dave, me gustaría disculparme. Te respeto tanto ahora. Me has probado que no es necesario que muestre esta fachada, sino que puedo ser quien yo quiera y estar orgulloso de eso’”. Para él, “que lo ha vivido”, es claro que las

artes pueden ayudar a lograr una fuerte transformación personal: “Yo he aprendido a esperar más de mí mismo. Re-ajustarse a eso es difícil, pero incluso las desilusiones me han ayudado a crecer y cada día afuera es un día hermoso”.

Susan slotnick utiliza la danza como una experiencia transformadora, la cual le da a los internos la fuerza y voluntad de generar un cambio trascendente en sí mismos.

(<http://www.revistarevol.com>)

En España se da conocer la experiencia de un taller de Biodanza en la Cárcel de Mujeres Sevilla: de esta experiencia se registra: “En un ambiente hostil con mujeres que quieren rehabilitarse existencialmente y reaprender las funciones originarias de la vida, danzamos una vez a la semana. Con flexibilidad y progresividad adecuamos nuestro trabajo a un entorno muy complejo y logramos alentadoras mejoras en la calidad de vida de estas personas”.²

En Israel, Sima Nisis de Rezepka y FrancineNudelTempel son licenciadas en Biodanza por la internacional Bio Centric Foundation de Chile, dirigida por Rolando Toro, chileno creador de este sistema. Estas fundaron la primera escuela de Biodanza en Israel.

«En Israel, Sima fue invitada a dar una clase de Biodanza en una cárcel en donde había presidiarios árabes y judíos. El resultado fue una vivencia que hace que hasta hoy nos emocionemos. La magia de esta técnica es que genera vínculos sinceros e intensos entre quienes danzan».(Rezepka, 2008)

La idea que propone Francine Nudel directora de cultura en Wizo Chile, es utilizar la Biodanza para estimular la paz y la felicidad, “ya que al abrazar aun humano, se abraza a toda la humanidad”. Ella combina el judaísmo y la Biodanza, dándole a esta última una visión sagrada frente a los encuentros humanos y valorando las acciones en función de un profundo respeto por la vida.

La criminóloga canadiense Sylvie Frigon trabajó durante diez años en las cárceles de Quebec, realizando talleres de danza. Ella utiliza el arte como estrategia para contrarrestar la angustia que provoca el encierro, ya que esta vivencia lleva a las reclusas a situaciones límites como la automutilación. También cree que la danza permite retomar el control sobre los cuerpos sufrientes. Por otro lado le interesa rescatar el significado de una experiencia positiva sobre los propios cuerpos donde no existan barreras en un universo lleno de represiones, introduciendo un espacio de libertad.

1.3 Factibilidad del estudio

Al conocer las formalidades del recinto penal, se nos dio a conocer que habían muchas posibilidades de aplicar el taller danza, movimiento y expresividad en el Liceo Santa María Eufrasia, (Liceo existente dentro del centro penitenciario), pero a la vez existieron múltiples barreras, las cuales debimos resolver, como por ejemplo, la adversa realidad que presenta la administración regida por gendarmería, específicamente el personal encargado de regular el acceso y el tránsito de las personas que realizan algún tipo de actividad laboral en el recinto. Las acciones de aquellas personas que desempeñaban dichos cargos, se caracterizan por su autoritarismo excesivo y por desarrollar poca reflexión o sentido común al momento de considerar

²Escuela de Biodanza de Sevilla S.R.T. (<http://www.revistarevol.com>)

ciertas situaciones corrientes o habituales, dejando al descubierto la carencia de razonamiento y de comunicación básica.

Para entrar al Liceo y realizar el taller experimental de danza, movimiento y expresividad en el CPF, contamos con la autorización y el apoyo del director Carlos Herrera Ferrada, también con el apoyo de la profesora Marcela Pino, la cual tenía la jefatura del curso asignado que participó en la intervención del taller, grupo conformado por mujeres que cursaban la primera etapa escolar (1° a 4° básico).

El taller se realizó 2 veces a la semana dentro del horario curricular del liceo, cada clase tuvo una duración de dos horas pedagógicas, en horario diurno de 15:00 a 16:30 horas. Se inició el día 26 de agosto del 2013 y terminó el día 11 de diciembre 2013, con un total de 26 clases equivalentes a 52 horas pedagógicas.

Fue factible realizar el taller dentro de la sala que utilizan las reclusas para todas sus materias curriculares. Sí bien nos facilitaron dicho espacio, este carecía de condiciones favorables para el desarrollo de las actividades. Específicamente las dimensiones espaciales eran pequeñas en relación a la cantidad de alumnas que participaron en el taller.

También espacialmente imposibilitaba la expansión de los movimientos corporales y el trabajo de la locomoción. El piso era de material sólido (baldosa) y no contaba con la higiene necesaria para utilizarlo como recurso espacial, lo cual no permitió hacer ciertas actividades que ejercitaran el cuerpo en un plano horizontal y nivel bajo, dejando afuera la posibilidad de trabajar la alineación corporal a través de esfuerzos musculares que no implican un mayor desgaste para algunas zonas del cuerpo en comparación a dicho esfuerzo en un plano vertical. Tampoco el uso de las manos como punto de apoyo y soporte en el cuerpo y las distintas capacidades de organización corporal que posibilita el suelo. Otro obstáculo en relación a la utilización del espacio era el mobiliario de la sala (sillas y mesas) ya que no estaba permitido sacarlo fuera de la sala puesto que existía la posibilidad de que fueran robados, por ende debíamos acomodarlo dentro de la sala, reduciendo aún más el espacio.

1.4 Pregunta de investigación

De acuerdo a todos los aspectos mencionados, respecto a los antecedentes y relevancia de la investigación, se formuló la siguiente pregunta de investigación, que orientará cada una de las decisiones y acciones en este estudio.

¿Cómo vivencian las mujeres privadas de libertad del Centro Penitenciario Femenino de San Joaquín la participación en el taller de danza, movimiento y expresividad?

2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

2.1 Objetivo general:

Comprender el proceso de los aspectos Psicobiosociales vivenciados por las mujeres privadas de libertad del Centro Penitenciario Femenino de San Joaquín al participar en el taller de danza, movimiento y expresividad.

2.2 Objetivos específicos:

2.2.1 Crear y aplicar un taller de danza, movimiento y expresividad para mujeres privadas de libertad recluidas en el Centro Penitenciario Femenino de San Joaquín.

2.2.2 Estimular la conciencia corporal reconociendo la tensión y la relajación del cuerpo y ampliar el rango de movimiento articular a través del movimiento y la danza.

2.2.3 Comprender y dar a conocer las modificaciones de las mujeres privadas de libertad del Centro Penitenciario Femenino de San Joaquín en sus áreas Psicobiosociales expresadas a través de sus textualidades.

3. MARCO TEÓRICO

Para profundizar en el problema a investigar es necesario definir algunos términos que son indispensables para esta tesis:

3.1. Marco epistemológico utilizado para realizar el estudio

El ser humano está compuesto por distintas estructuras las cuales se combinan en el concepto Psicobiosociales, el cual será el enfoque de nuestra investigación para comprender la conformación y el desarrollo del ser humano y promover cambios en dichas áreas.

“La aspiración a armonizar y equilibrar las partes intelectual, emocional e instintiva de nuestra naturaleza recibe hoy en día amplia aceptación, y tal vez sea ello lo que principalmente se quiere decir al hablar de un programa holístico”. (Naranjo)

En el aspecto psicológico se considera al ser humano desde su capacidad de pensar, comunicar, comprometerse, validarse y ser consciente de su propia existencia, pudiendo así, comprender, relacionar, asociar, decidir, resolver, etc. Las cuales son facultades cognitivas de la mente humana.

En el ámbito biológico, es donde se aprecia el área física y orgánica del ser humano, es decir, la capacidad que tiene de desarrollarse fisiológicamente en las etapas de crecimiento. Dentro de este ámbito encontramos diferentes aspectos de la inteligencia corporal, la cual tiene su raíz en el aspecto más instintivo del humano, ya que se relaciona directamente con su capacidad de sentir y percibir su propio cuerpo y el entorno.

En el área social se comprende la capacidad y necesidad del ser humano de conformarse como un individuo social que pertenece a un grupo, colectivo o sociedad, que tiene la habilidad de comunicarse verbal y corporalmente y la necesidad de crear vínculos afectivos basados en el amor, la colaboración y el respeto mutuo.

“Debido a que la conceptualización de la salud definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS), detalla: “es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no tan sólo la ausencia de enfermedad o afección”. El hombre debe ser considerado como un ente biopsicosocial”.³

Ken Wilber psicólogo de la corriente transpersonal e importante teórico de la conciencia ha sido pionero en crear un teoría sobre el campo unificado de la conciencia. En su obra los tres ojos del conocimiento crea un modelo para comprender un poco más la conciencia y la realidad.

Gracias a este modelo inspirado en los dichos metafóricos de San Buenaventura se puede explicar y además coincide con los factores Psicobiosociales que hemos planteado como factores de interés en el desarrollo integral de todo ser humano y en la posible modificación de estos.

“San Buenaventura el gran Doctor Seraphicus de la iglesia y uno de los filósofos preferidos por los místicos occidentales, afirmaba: los seres humanos disponen por lo menos, de tres formas de adquirir conocimiento, <<de tres ojos>>, como él decía (parafraseando a Hugo de San Víctor otro místico famoso) el ojo de la carne por medio del cual percibimos el mundo externo del espacio, el tiempo y los objetos, el ojo de la razón, que nos permite alcanzar el conocimiento de la

³ Recopilado de <http://www.eduteka.org/proyectos.php/2/9660>.

filosofía de la lógica y la de la mente, y el ojo de la contemplación, mediante el cual tenemos acceso a realidades trascendente.

Además –decía San Buenaventura- todo conocimiento es una especie de iluminativo. Así pues, existe una iluminación exterior e interior (lumen inferius y lumen exterius), que nos permite iluminar el ojo de la carne y conocer los objetos sensoriales, una lumen interius que ilumina el ojo de la razón y nos proporciona el conocimiento de las verdades de la luz del ser trascendente, que ilumina el ojo de la contemplación y nos revela la verdad curativa, <<la verdad que nos ilumina>>

En el mundo externo, dice San Buenaventura, encontramos un <<vestigio de Dios>>y el ojo de la carne percibe este vestigio (que se manifiesta como diversidad de objetos separados en el tiempo y espacio). En nosotros mismos en nuestro propio psiquismo –especialmente de <<la triple actividad del alma>> (memoria entendimiento y voluntad)- el ojo mental nos revela una imago de Dios. Finalmente, a través del ojo de la contemplación, iluminado por el lumen superius, descubrimos el mundo trascendente que existe más allá de los sentidos y de la razón, la misma Esencia Divina”. (Wilber, 1991)

Se integran todas estas áreas en la conformación de la persona ya que en la armonización de estos aspectos es que se llega a la verdadera raíz de la existencia. Hoy en día es sobrevalorada la inteligencia, el raciocinio, esto con lleva a generar sociedades competitivas que se rigen bajo un sistema autoritario y controlador, es así que muchas personas se olvidan de sí mismos, de sus verdades y necesidades profundas, viven vidas que no son suyas y se rigen bajo dogmas que solo persiguen objetivos capitalistas, validándose absolutamente en el bienestar económico.

Esta lamentable realidad es la que hoy genera en gran medida la enfermedad de la gente, la enfermedad mental, emocional y física. Las personas viven en el desamor, olvidadas de sí mismas, no logran considerarse porque no saben cómo hacerlo, ni tampoco como buscar ayuda, sufren la falta de convicción y desconfianza en el medio. Debido a esto es que hoy en imprescindible la mirada hacia el ser completo y realizar una labor integral, que ayude y oriente a la sociedad a vivir una emocionalidad saludable y amorosa, que de paso a la auto realización en el día a día, viviendo en el presente comprendiendo este como la oportunidad de cambiar y crecer.

Claudio naranjo terapeuta, profesor, e investigador chileno, formula la comprensión de una educación holística, que tenga como función abrir los caminos de la conciencia y que aporte el crecimiento integral del humano. *“Pienso que el desarrollo humano es fundamental no sólo para conseguir una sociedad viable, sino para lograr la felicidad del individuo, pues no creo que estemos en este mundo simplemente para sobrevivir, y pienso que nos convendría más pensar en nuestro planeta como en una especie de purgatorio al que hemos llegado para hacer un trabajo interior: cultivar nuestro espíritu y abandonarlo siendo mejores que cuando llegamos”.* (Naranjo, Fundación Claudio Naranjo)

Frente a estas postulaciones se comprende que estamos formados desde la unidad, la unidad de nuestras partes del cuerpo, la unidad de nuestros órganos y nuestras emociones, la unidad de nuestro actuar con el actuar del otro, nos influye en alguna medida todo aquello que ocurre alrededor de nosotros, por esta razón es importante entregar este enfoque, ya que es un primer paso a dar el entendimiento real de la organización natural del ser humano, más donde todos somos responsables de hacer del medio un habitar mejor y saludable.

Otro investigador que presenta una mirada que se asemeja a la que nosotras concebimos es Edgard Morín, a quien se le asume la teoría de la complejidad dentro de esta se considera al

ser humano o la sociedad como multidimensionales es decir: *“el ser humano es a la vez biológico, síquico, social, afectivo, racional”*. (Morín, 1991)

Para Morín es necesario integrar todas las partes del conocimiento y que a su vez todas se complementen, su visión se evidencia en la siguiente reflexión: *“nunca pude, a lo largo de mi vida, resignarme al saber parcelarizado, nunca pude aislar un objeto de estudio de su contexto, de sus antecedentes, de su devenir. He aspirado siempre a un pensamiento multidimensional. Nunca he podido eliminar la contradicción interior. Siempre he sentido que las verdades profundas, antagonistas las unas de las otras, eran para mí complementaria, sin dejar de ser antagonistas. Nunca he querido reducir a la fuerza la incertidumbre y la ambigüedad”*. (Morín E. , 1998)

3.2 Descripción histórica y conceptual del taller de danza, movimiento y expresividad

“Muchos pueblos alrededor del mundo ven la vida como una danza, desde el movimiento de las nubes a los cambios de estación. La historia de la danza refleja los cambios en la forma en que el pueblo conoce el mundo, relaciona sus cuerpos y experiencias con los ciclos de la vida”.⁴

La danza forma parte de una de las primeras manifestaciones artísticas en la historia de la humanidad, pero principalmente es un medio de expresión y de comunicación. Se lleva a cabo a través de la gestualidad corporal, es una expresión que siempre ha acompañado al ser humano desde la prehistoria y desde los inicios de las civilizaciones. Nuestros ancestros la practicaban para diferentes rituales, peticiones, fiestas y celebraciones de agradecimientos a la tierra y/o a otras entidades religiosas. También sólo con el propósito de comunicarse a través movimientos que expresaran sus sentimientos y estados anímicos, tomando la propia respiración y los latidos del corazón como inspiración para otorgar una primera cadencia a la danza. Así establecían lazos afectivos dentro de sus comunidades aportando en la conexión y unidad universal.

Una de las premisas principales en la danza es que el cuerpo y la mente son inseparables. También considera la idea de que el movimiento refleja estados emocionales internos y que explorar en las propias posibilidades de movimientos, conlleva cambios cognitivos y emocionales promoviendo el desarrollo orgánico y saludable.

María Fux trabaja con un método que busca y logra el cambio en la gente con distintas capacidades, como: síndrome de down, sordos, espásticos y no videntes, a través del movimiento estimulando las potencialidades que todos tienen, Fux afirma que no busca la cura de un problema si no que promover el cambio, ya que siempre habrá algo que se pueda modificar.

La conexión con nosotros mismos es nuestra propia escucha interior y es el pilar para promover el cambio en una persona. La realización de la danza permite al ser humano dar a conocer, explorar y despertar los sentidos, también volver a los encuentros simples entre las personas, la experiencia corporal promueve la sinceridad, lo que permite optar por lo que realmente se quiere hacer generando de esta manera el respeto y la auto valoración. Esta experiencia propone un proceso de reflexión ya que se lleva a cabo desde la propia observación, reconociendo el esquema corporal, sensaciones, emociones y los pensamientos que transitan e influyen al momento de decidir compartir el mundo interno.

“La danza moderna reemplazó el desvanecido contenido de la danza clásica occidental con ciertas nociones claves: espontaneidad, autenticidad de la expresión del individuo, conciencia del cuerpo, transitando un completo rango de emociones y relaciones. Las grandes pioneras

⁴ Recopilado de <http://moldes1.tripod.com/tecnica/historia.html>

representan como temas el conflicto humano, la desesperación, la frustración, la crisis social. Con frecuencia la coreografía de la danza moderna cristaliza una vieja forma del ritual. Esa clave innovadora lleva directamente a la esencia de la danza terapia". (Bertenieff, 1975)

Con el transcurrir de los años la entrada de la modernidad en la historia del hombre ha cambiado mucho las percepciones del propio cuerpo y su expresión, ya que se segregó la corporalidad poniéndose a disposición de las exigencias laborales, lo que fue creando sociedades sin conexión con la propia corporalidad.

En nuestro país se sobreexplotó la clase obrera haciéndola trabajar hasta el agotamiento máximo que incluso provocó la muerte de muchos hombres y mujeres.

En nuestra historia como país la danza ha formado parte de nuestro folclor y expresión popular, pero no se ha puesto énfasis en promover una educación corporal que dé conciencia a las personas sobre la importancia de conocerse a sí mismos a través de su cuerpo.

El cuerpo no es sólo un envoltorio, es parte de nosotros es nuestro canal de conexión con el mundo externo e interno que habitamos, a través de este expresamos lo que sentimos, lo que pensamos, en él se vislumbra nuestra propia biografía, guardando un registro de las experiencias.

También está conectado íntimamente con la educación que se ha recibido, es por esta razón que al estar vinculados amorosamente con la propia corporalidad se abren las posibilidades de volver a generar la conciencia de una nueva mirada hacia sí mismos. Un individuo conectado con lo que es, transformará la relación que tenga con el espacio que habita, generalmente desarrollándose de manera más constructiva.

"Las investigaciones del antropólogo George Frazer quien investiga el rol de la danza ritual en las culturas primitivas impacta también sobre la danza moderna. Denis y Ted Shawn creadores de una escuela de técnica de danza moderna, así como Mary Wigman en Europa imprimen nuevos conceptos en danza. La danza expresionista de Mary Wigman alcanza una manifestación clara y pura del movimiento que surge no como planeamiento intelectual sino como expresión emocional de un cuerpo sensible. La resultante es la aparición de movimientos auténticos alineados con la experiencia. Un ejemplo claro es la retracción corporal que naturalmente surge con el sentimiento de temor (Martin, 1972)".(Fischman L. D., 2001)

La danza es una exploración que hace el individuo en su propio lenguaje corporal, hay distintas metodologías pero la principal trabaja en base al movimiento espontáneo y natural, a partir de ese lenguaje es que se busca la integración psicofísica, conectando la relación existente entre la gestualidad corporal con la expresión del individuo.

Los beneficios que produce la danza son principalmente: la incrementación del nivel de percepción corporal, permite realizar amplios movimientos e incentiva al individuo a expresarse de manera auténtica.

Consideramos los fundamentos que Rolando Toro manifiesta en su libro Biodanza, ya que es el enfoque que nos interesa impartir a través del taller danza, movimiento y expresión.

"La base conceptual de la Biodanza proviene de una meditación sobre la vida; del deseo de renacer de nuestros gestos despedazados y de nuestra vacía y estéril estructura de represión; es decir, proviene con certeza de la nostalgia del amor". (Toro, Biodanza, 2002-2005)

A través de la reflexión del sistema político, educacional e institucional actual es que se hace una crítica a la enajenación del ser humano, el cual hoy en día vive dentro de superficialísimos, materialismos, individualismos, la inconsciencia y ausentismo de nosotros mismos, llevando a la humanidad a un estancamiento evolutivo, teniendo una súper valoración de lo racional por sobre las potencialidades instintivas. Debido a esto, es que la Biodanza busca recuperar el amor, los lazos, el respeto entre las personas y la naturaleza. Es una danza que enraíza al ser humano y lo acerca a sus propios orígenes a través de la introspección personal por medio de la expresión corporal.

“La expresión y la creación en el nivel del cuerpo son propias del ser humano cualquiera que sea su estadio cultural o cualquiera que sea su condición física. La necesidad de moverse es parte de la persona y cuanto más se le ayude a expresarse, más beneficios obtendrá para el resto de sus actividades, en su vida privada o social”. (Fux, 1981)

3.3 Descripción conceptual histórica de las mujeres privadas de libertad

Libertad se define como la disposición de elegir según Aristóteles, también según otros autores libertad equivale a autonomía de voluntad, facultad que tiene el hombre de obrar de una manera u otra.

“La libertad es el poder que tiene el hombre para hacer todo en cuanto no dañe los derechos de los otros: tiene por principio la naturaleza, por regla la justicia y por salvaguarda la ley, igualdad y libertad son atributos esenciales de los estados modernos”. (Flores, 2003)

En el sistema penal en Chile a las personas que han incurrido en alguna falta a las leyes civiles se les da un castigo por dicho suceso, el cual es determinada por un juez o tribunal como consecuencia de un proceso penal, es aquí donde se distinguen varias penas que varían según el grado de daño o falta.

Una de estas penas es la privación de libertad en la cual al individuo se le quita su efectiva libertad personal, puede ser la sanción según el grado de tal privación: Prisión, arresto domiciliario o destierro.

Dicha privación se da durante el tiempo que cumpla su condena, teniendo este que adecuarse a las normas y reglas que existen en el lugar de reclusión al cual fue remitido.

En el caso de las mujeres existe un aumento preocupante de la población penal femenina, esta situación ha estado presente en la mesa redonda organizada por la Comisión Interamericana de Mujeres (CIM) y la Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas (CICAD) de la OEA, en La Antigua Guatemala realizada el 3 de junio de 2013, llamada “Mujeres, drogas y derechos humanos en las Américas” donde el máximo representante de la OEA José Miguel Insulza sostuvo que *“No es nuevo en la región el hecho que la pobreza lleve a que las mujeres consideren la comercialización y el tráfico de drogas como una opción para el mantenimiento de sus familias. Sin embargo, advirtió que en los últimos años ha habido un incremento significativo en delitos relacionados con las drogas donde mujeres, niñas y adolescentes están teniendo una participación más activa y protagónica”. (Insulza, 2013)*

En la actualidad el Centro Penitenciario Femenino de San Joaquín es el lugar con mayor población penal femenina en la región Metropolitana.

En sus inicios fueron casas correccionales, no tenían la imagen de cárcel como comúnmente hoy en día se entiende en la sociedad, puesto que estaba a cargo de las hermanas del buen pastor y tenía un enfoque basado en la corrección y la reforma moral debido al servicio que entregaban las hermanas y la manera en que utilizaban el espacio físico del recinto, el cual se caracterizaba por estar rodeado de mucha vegetación, arboles, huertos, animales, potreros, etc., dichos espacios estaban a cargo de las mismas reclusas siendo este un lugar de libre tránsito.

Con el pasar del tiempo la población penal femenina aumento considerablemente y de estar reclusas unas 300 mujeres, en la actualidad existen más de 1.400, la mayoría esta interna por delitos relacionados con la adicción y el tráfico de drogas.

Se relegó la Congregación de las hermanas del Buen Pastor, cambiando totalmente el sistema, su administración e infraestructura. Debido a esto actualmente se percibe una realidad totalmente contraria a sus inicios, caracterizadas por el hacinamiento, la falta de higiene y de espacios confortables en los dormitorios, también la inhabilitación de lugares recreativos y amplios para los deportes, disciplinas artísticas y/o de entretenimiento.

En la comunidad carcelaria femenina que hoy existe podemos identificar que dentro de esta se distinguen dos grandes grupos, uno es el barrio alto y el otro el barrio bajo, en el primero están las mujeres con buena conducta, embarazadas o las que están criando a sus hijos y las enfermas crónicas, y las mujeres que cumplen penas con bajo nivel de gravedad; por el contrario en el barrio bajo están las que no tienen buena conducta, que han cometido un delito grave. La situación con la que lidian cada día son muy parecidas a la que se vive en la cárcel de los hombres, existen grupos fuertes que tienen cabecillas, hay mucho lesbianismo, conflictos y peleas entre las internas.

Claramente la cárcel de mujeres de San Joaquín tiene muchas deficiencias que atentan contra la dignidad humana de cada una de las mujeres internas, es el estado quien debe procurar que este lugar posea las condiciones mínimas que debiese tener una persona presa.

En general la mayoría de las mujeres reclusas en el centro penitenciario femenino comparte varios aspectos personales en relación a su rol de mujer dentro de su grupo social, partiendo por la adversa realidad que vivieron en su infancia y a lo largo de su vida, debido a que no provienen de una conformación familiar sólida provocando el abandono, la soledad, la desprotección y el desarrollo de vínculos familiares desvirtuados, debido a esto se genera en ellas muchas carencias afectivas aferrándose a ciertas personas que le proporcionan satisfacción o apoyo a través de patrones de conductas sociales negativas típicas de su entorno.

Esta realidad las hace crecer desvinculadas de sí mismas perdiendo su identidad y no enfocándose en metas que les permitan el desarrollo a través de sus talentos o ideas.

A temprana edad buscan apoyo, afecto, compañía y protección en el género masculino es así que se convierten en madres prematuras siendo inconscientes de los métodos anticonceptivos, teniendo en la mayoría de los casos muchos hijos, situación que es muy difícil sostener en términos económicos y sociales.

Muchas mujeres sostienen una visión machista cayendo en la manipulación y malos tratos por parte de los hombres, situación que repercute directamente en su autoestima quedando vulnerables y expuesta a la degradación de su ser afectándolas profundamente e inhabilitándolas en la búsqueda de un accionar hacia su bienestar integral, acercándolas a vías de sobrevivencia riesgosas para su vida como la drogadicción, violencia intrafamiliar y la delincuencia.

Al estar insertas en la delincuencia ellas encuentran la forma para independizarse y alcanzar una estabilidad económica que las provee de satisfacciones y seguridades, de esta manera sintiéndose capaces de velar por sí mismas y para su familia, en algunos casos optando por desligarse del género masculino.

Otra causa relevante que las lleva a delinquir, es que abandonan los recintos educativos a temprana edad, lo cual ocurre generalmente en la etapa básica, reflejado en su analfabetismo, marginándolas de oportunidades laborales dignas para surgir en su situación económica. Es así como se empieza a potenciar la delincuencia entre las mujeres de estos contextos sociales.

3.4 Relación entre danza y mujeres privadas de libertad

Actualmente los sistemas que dirigen la sociedad buscan lograr sus objetivos sometiendo a la población en función total de estos. Es así como nos vemos expuestos a dogmas que rigen la educación, los comportamientos sociales y la vida espiritual, estas provocan crear en nosotros comportamientos determinados, los cuales principalmente separan la integración de la emocionalidad, con el pensamiento y el cuerpo.

“El cuerpo humano es, como sabemos, una fuerza de producción, pero el cuerpo no existe tal cual, como un artículo biológico o como un material. El cuerpo humano existe en y a través de un sistema político. El poder político proporciona cierto espacio al individuo: un espacio donde comportarse, donde adoptar una postura particular, sentarse de una determinada forma o trabajar continuamente. Marx pensaba –así lo escribió– que el trabajo constituye la esencia concreta del hombre. Creo que esa es una idea típicamente hegeliana. El trabajo no es la esencia concreta del hombre. Si el hombre trabaja, si el cuerpo humano es una fuerza productiva, es porque está obligado a trabajar. Y está obligado porque se halla rodeado por fuerzas políticas, atrapado por los mecanismos del poder”(Foucault, Estética, ética y hermenéutica, 1999)

Es por esta razón que según Foucault, la modernidad y la estructura social en la cual habitamos y la cual es predominante en todo el mundo, obliga y condiciona al cuerpo a transformarse en lo que su entorno, trabajo y/o accionar le exige, dejando de lado sus necesidades y sus movimientos orgánicos. Al ser esta condicionante tan agresiva, tan supervalorada y por sobre todo tan arraigada en el comportamiento humano, es que esta hace olvidar casi por completo las necesidades corporales del humano, ocasionando un malestar generalizado en el estado emocional y corporal de la persona sin que esta pueda identificar cuál es la razón de su malestar o su problema que le causa tantas afecciones.

Es así como en la sociedad actual la concepción por el cuerpo adquiere una visión muy particular como describe Maralia Recca en los siguientes puntos.

- Un cuerpo que hace algo para lograr algo.*
- Un cuerpo puesto al servicio de un fin.*
- Un cuerpo reducido a objeto. Reduciendo al dominio de tener, y que, por lo tanto, es comandado por un sujeto que puede manipularlo, controlarlo y someterlo.*
- Un cuerpo establecido desde los criterios de una sociedad que plantea rigurosamente la relaciones cuerpo-sociedad.*
- Un cuerpo mecanicista y casual.* (Recca M. , Que es danza/movimiento terapia, 2005)

En los sistemas carcelarios existe un régimen de control a través del manejo y manipulación del comportamiento, en donde se busca corregir conductas ilegales socialmente,

pero bajo una base del castigo y la sanción. En este ámbito el cuerpo y su sentir quedan a disposición como única vía a la cual se puede castigar, manipular y someter con el fin de generar cambios en la conducta.

“La microfísica del poder permite determinar cómo el poder disciplinario atraviesa los cuerpos y graba la norma en las conciencias. A partir de los siglos XVI y XVII, en el ejército, en las escuelas, los hospitales, los talleres y otros espacios se desplegaron (sic) toda una serie de técnicas de vigilancia y control, de mecanismos de identificación de los individuos, de cuadriculación de sus gestos y de su actividad que fueron conformando determinados tipos de productores”(Foucault, Microfísica del poder, 1992)

Es así como en el CPF se evidencia como se transgrede el cuerpo a través de la violencia verbal y física, el hacinamiento, el encierro total, los golpes proporcionados por gendarmería como forma de castigo, los trabajos forzados inadecuados para la corporalidad de las diferentes personas, la inadecuada alimentación y los allanamientos a los dormitorios con gases nocivos.

Toda esta realidad de constante desvalorización sobre la persona y el propio cuerpo, más los agentes adictivos que consumen las reclusas, generaran el deterioro máximo de la emocionalidad de las internas, es así como ellas llegan a la autoflagelación física como mecanismo de defensa y desahogo frente a este ambiente de constante agresión.

Es por esta razón la importancia de que existan dentro de los sistemas penitenciarios talleres ligados a la salud, física, emocional, y mental, los cuales rompan con los regímenes de autodestrucción y reconecten a las internas principalmente con el amor propio y la capacidad de desarrollarse.

“H-M –ante todo, creo que uno tiene que aceptar legitimidad; es decir, reconocer que lo humano no se constituye exclusivamente desde lo racional. Es cierto que lo racional es importante en el tipo de vida en que vivimos, pero el primer paso para revalorar la emoción sería aceptar que entrelazado a un razonar está siempre presente “emocionar”. En el momento en que uno ve eso se da cuenta de que es así. Se podría invitar a alguien a una reflexión en cada momento: ¿Qué te está pasando?, es una de las preguntas que muchas veces se hace en terapia o en talleres de desarrollo personal. ¿Qué te está pasando?, es una pregunta dirigida a mirar el propio emocionar y no a mirar el propio razonar. Desde el momento en que la persona la contesta, se encuentra mirando su “emocionar”. Es decir, si la invitación a esa mirada es aceptada, entonces la presencia continua de la emoción y del fluir emocional se hace aparente. Pienso que en el momento en que uno acepta la presencia de la emoción y amplía su mirada reflexiva se da cuenta que la emoción es el fundamento de todo que hacer”. (Maturana, 1996)

Las prácticas de danza son experiencias que favorecen el desarrollo de las personas hacia un camino de amor y sanación, es una experiencia que se realiza en colectivo y donde cada integrante co-existe y se valida con el otro.

Además el cuerpo y la emoción que este expresa es la vía de comunicación y conexión personal y colectiva, se vuelve a valorar y darle significado a la experiencia corporal, de esta manera considerando la importancia de la emocionalidad en la persona para enriquecer su autoconocimiento, lo cual es fundamental para el crecimiento verdadero y trascendente.

“La danza, el movimiento y el gesto revelan la condición de un sujeto tan claramente como una radiografía muestra la estructura ósea del cuerpo humano”. “Cuando una persona se empieza a mover, muestra su estado de salud o enfermedad, porque no puede esconder sus heridas e

injurias". *"La psiconeuroinmonología provee la evidencia científica de cómo los sentimientos influyen en el estado físico"*. (Recca M. , Que es danza/movimiento terapia, 2005)

La mayoría de las internas validan la desvinculación con el otro, debido a su experiencias personales en conjunto con la realidad del centro penitenciario, que corrompe la capacidad que tiene la persona de unificarse con el otro, no se conoce la confianza y se habita en la soledad, cada interna busca sobrevivir desde los propios intereses, llegando incluso a provocarle graves daños al otro.

La experiencia de la danza propone una convivencia que destruye los patrones jerarquizados actualmente entre profesor y estudiante, hay una relación horizontal que busca establecer vínculos de confianza que aporten en la comunicación y expresión del participante, además hay una interrelación donde las personas que integran la experiencia aprenden en la medida que conviven unidas, así cada uno es integrante y participe del aprendizaje del otro, haciendo el hábito de existir en el hacer juntos y dar paso al entendimiento de que juntos colaboramos con el todo.

"Debe construirse un proceso con fundamentos y métodos para una educación del aprender a convivir o coexistir. Una educación que tenga como su principal objetivo, otorgarles a los estudiantes un espacio-tiempo, un contexto de co-aprendizaje, donde aprendan a ser; donde aprendan a ser con el otro y a hacer que el otro sea. Donde aprendan "herramientas" vivenciales y ontológicas para aprender a existir y para aprender hacer existir al otro. De modo que no salgan al mundo, (como decía Platón) como "vivos muertos", sino como "vivos vivos", para que puedan efectivamente escribir en su epitafio vivió entre tal y tal fecha". (Alarcón, 2013)

Es entendido que una mujer que es privada de su libertad, es llevada a un espacio físico del cual no puede salir en un periodo de tiempo determinado, sin embargo esta privación de libertad no solo abarca este ámbito, sino que también todo aquello que ocurre dentro de este recinto, dejando incapacitada a las mujeres de optar o decidir a partir de sus propias necesidades.

No es raro encontrarnos entonces con elementos externos que imposibilitan la libertad de las mujeres, dentro de estos podemos mencionar aspectos básicos tales como: cumplir horarios (para levantarse, para ducharse, para desayunar, almorzar, cenar, para las visitas, entre otras.), cumplir con reglas como, no usar teléfonos, no mantener contacto con el exterior, ser revisadas en caso de allanamiento en los dormitorios, no elegir con quienes compartir dormitorio ni mucho menos con cuantas personas contara dicho espacio; sumado además a cosas tan simples como el hecho de poder elegir que comer, con qué cosas poder contar (espejos, camas cómodas, baños en buenas condiciones), en este lugar ellas han perdido toda capacidad de libertad para tomar alguna decisión frente a lo que quieren o simplemente desean o necesitan.

Todo esto las ha condicionado a vivir un estilo de vida en el recinto basado en órdenes y reglas, sin dar cabida a la expresión de la libertad de cada una de las internas.

Frente a esta evidente privación de libertad es que de acuerdo a la mirada de Viktor Frankl (en su logoterapia) esta libertad externa no es una condicionante para la libertad interior del humano, considerando a este libre y capaz de elegir *"El ser humano se halla sometido a ciertas condiciones, biológicas, psicológicas y sociales, pero dependerá de cada persona, el dejarse determinar por las circunstancias o enfrentarse a ellas"*. (Frankl, Casa Viktor Frankl)

En el caso de las mujeres privadas de su libertad exterior, podemos considerar que estas tienen la facultad de recuperar su libertad interior, en especial si es posible volver a vincularlas con la afectividad y su mundo interno.

“Cuando el hombre se encuentra en una situación de total desolación, sin poder expresarse por medio de una acción positiva, cuando su único objetivo es limitarse a soportar los sufrimientos correctamente —con dignidad— ese hombre puede, en fin, realizarse en la amorosa contemplación de la imagen del ser querido”. (Frankl, El hombre en busca de sentido, 1991)

Dentro de la principales investigadoras de la danza terapia encontramos a Patricia Stokoe su trabajo busca profundizar conscientemente en la imagen corporal y la afectividad, con el fin de adquirir una mayor sensibilidad en general, pudiendo así surgir imágenes constantemente renovadas que favorecen al enriquecimiento de la propia danza y de la propia vida; convirtiéndose entonces en un conjunto de prácticas metódicas hacia el conocimiento de uno mismo y el desarrollo de un lenguaje corporal propio. Estas prácticas contribuyen a que las personas logren concientizar sus actos, responsabilizarse de su accionar, sin autoritarismos, si no desde los fundamentos del amor, lo que vuelve más trascendente el cambio y la voluntad de crecer.

Las técnicas de danza terapia tienen diferentes metodologías según el paciente o grupo de personas en el cual se realizará la terapia.

Maralia Recca afirma que esta experiencia rehabilita diferentes patologías:

“Los mayores logros psicológicos reportados son:

- Reducción de la ansiedad,*
- Disminución significativa de la depresión,*
- Cambios en la autoestima e imagen corporal,*
- Progresos en la relación con otros y en los intercambios sociales,*
- Capacidad de elevar los niveles de atención y beneficiar el poder cognitivo”* (Recca M. , Que es danza/movimiento terapia, 2005)

Todos estos aspectos psicológicos coinciden con lo que se necesita trabajar en las reclusas del CPF. Y es por esta razón que si bien nuestro taller no está basado fundamentalmente en la danza terapia, sino más bien en la danza moderna es que nos inspiramos y estudiamos algunos de los aspectos de la danza terapia que podrían ayudarnos en aplicación y creación del taller danza, movimiento y expresión.

3.5 Relación conceptual entre taller de danza, movimiento y expresividad y cambio integral

La visión del taller que impartiremos concibe al ser humano como ser integral que es parte de un todo, está vinculado directamente con procesos, evolutivos, dinámicos y universales, debido a esto es que con la danza a través del taller se busca que el individuo reconozca y comprenda la capacidad que tiene como organismo dinámico y natural para llegar a ser su propia fuente de sanación, abordando aquellos aspectos heridos o dañados, pueden transformarse en potencialidades para la auto superación reconociendo las propias capacidades de crecimiento y sanación.

Uno de los planteamientos de este taller es la integralidad, es decir, abarcar los aspectos físicos, mentales y emocionales, con el desarrollo de la corporalidad a través de la danza y la

expresión, promoviendo que los cambios experimentados sean significativos, transversales e integrales para cambiar los paradigmas que tiene el individuo sobre sí mismo y su entorno.

3.6 Descripción histórica y conceptual del taller en un cambio Psicobiosociales

Históricamente hemos evidenciado la capacidad que tiene el ser humano de enajenarse de la totalidad, llegando a la autoflagelación y destrucción frente a su misma especie y a su ambiente natural.

Esto a causa de defender intereses egoístas e individualistas provenientes de la inconsciencia del ser, dando cabida a la ambición desmedida por el poder y los intereses económicos.

Esta realidad ha hecho que la mayoría de la humanidad se adapte y someta a condiciones sociales y políticas que dirigen el desarrollo humano hacia una carrera por el progreso, basado en el bienestar de las grandes potencias políticas y económicas. De esta manera el ser humano ha permitido domesticarse haciendo una anulación de sí mismos, adquiriendo hábitos y conductas poco propias al sentido universal de la humanidad.

Debido a esta problemática social es que han surgido muchas enfermedades físicas, emocionales y mentales que hoy en día atacan el alma del ser humano, creando una sociedad enferma que padece de emociones y estados negativos los cuales conllevan a patologías como la depresión, el estrés, la ansiedad, las crisis de pánico, las neurosis, psicosis y miedo colectivo, en conjunto con todas las enfermedades corporales que actualmente existen.

Aquellos que han tenido la necesidad de iniciar un camino de entendimiento para sí mismos y para los demás, crearon modelos, técnicas, terapias y talleres, para contrarrestar la fuerte presión social y la vida moderna.

Es así que aparecen las primeras corrientes psicológicas las cuales buscan darle algún sentido a los cuestionamientos sobre la conducta humana, en evolución a esto, es que actualmente hay una mirada mucho más evolucionada sobre el ser y las capacidades del humano y su experiencia de vida, muchos de los actuales psicólogos y terapeutas han logrado ayudar a sus pacientes rompiendo con sus patrones negativos y dar entendimiento a través de sus experiencias personales la capacidad y potencialidad de auto-sanación.

Actualmente muchos terapeutas se han preocupado y ocupado de crear vías y caminos para la sanación del otro, debido a esto es que han aparecido y evolucionado nuevas terapias para enfrentar problemáticas sociales.

Así también la danza ha ampliado su enfoque pedagógico y ha dejado de ser solo un estudio docto para bailarines profesionales que buscan el virtuosismo y arte escénico, convirtiéndose en una práctica mucho más cercana para las personas y buscando la expresión del mundo interno a través del movimiento libre y espontáneo, poniendo énfasis en que la persona viva experiencias corporales que le permitan la introspección, así también el desarrollo de la conciencia corporal, el descubrimiento de sus potencialidades, la conexión con la música y el espacio y la cohesión grupal, siendo este estas, un tipo de experiencias que nutren y dirigen integralmente el desarrollo personal y social.

3.7 TÉRMINOS RELACIONADOS CON EL TEMA

Mente

Es un fenómeno producido desde la energía y no la materia, no está dentro del cerebro sino más bien absorbe, reflexiona y ordena los procesos de pensamiento como los recuerdos, la memoria, las percepciones. En la mente se guarda el conocimiento y son estos quienes constituyen nuestra mentalidad.

La mente implica un conjunto de procesos y actividades que se desarrollan en la psiquis de manera consciente e inconsciente y que en su mayoría son de carácter cognitivo.

Se trata de una facultad del cerebro que permite al ser humano recopilar información, analizarla y extraer conclusiones.

Puede decirse que la mente es responsable de la creación de pensamientos, el raciocinio, el entendimiento, la memoria, la emoción y la imaginación. Todas las habilidades cognitivas de una persona surgen de sus procesos mentales.

Otra forma de entender la mente es como el nexo o la etapa que existe entre un estímulo que llega al organismo y una respuesta. La mente es la encargada del procesamiento de la información que recibimos, permitiéndonos responder y desarrollar una cierta conducta.

Emoción

“Es una respuesta psicofísica de profundo compromiso corporal representado por los estímulos internos a la acción. Las emociones poseen una orientación centrifuga y una acentuada expresividad (por ejemplo, alegría, rabia, miedo)”. (Toro, Biodanza, 2008)

Sentimiento

“Es una respuesta más elaborada frente al mundo. Los sentimientos son duraderos en el tiempo (memoria), comprometen la participación de la conciencia, son diferenciados (preferencia) y poseen un carácter simbólico (por ejemplo, amor, solidaridad, felicidad)”. (Toro, Biodanza, 2008)

Percepción

“La percepción es una función de la mente, la cual es un aspecto del cuerpo. El cuerpo viviente tiene una mente, posee un espíritu y contiene un alma”. (Lowen, Bioenergética terapia revolucionaria que utiliza el lenguaje del cuerpo para curar los problemas de la mente, 1977)

Aprendizaje significativo

“El conocimiento se convierte en entendimiento cuando, va asociado con el sentimiento. Solo una comprensión profunda cargada de valor emocional fuertes, es capaz de modificar los patrones estructurados de la conducta”. (Lowen, Bioenergética terapia revolucionaria que utiliza el lenguaje del cuerpo para curar los problemas de la mente, 1977)

Energía

La energía es la fortaleza primordial de la vida la cual recarga cada célula y tejido del cuerpo vivo y activa sus funciones vitales.

“La mente y el espíritu están también relacionados. El grado de espíritu que tiene el individuo está determinado por su vivacidad y vibración, es decir, por el grado de energía que tenga. La relación entre energía y espíritu es inmediata. Cuando la persona se excita y su energía aumenta, también se eleva su espíritu. Esto es lo que queremos decir cuando llamamos exaltada a una persona, y hasta a un caballo. Por tanto yo definiría el espíritu como la fuerza vital de un organismo manifestada en la autoexpresión del individuo. El espíritu de la persona se caracteriza como individuo, y cuando es fuerte, lo hace descollar sobre sus congéneres”. (Lowen, Bioenergética terapia revolucionaria que utiliza el lenguaje del cuerpo para curar los problemas de la mente, 1977)

Corporalidad

“La corporalidad es la intuición global o el conocimiento inmediato de nuestro cuerpo, tanto en estado de reposo como en movimiento en función de la interacción de sus partes y, sobre todo, de su relación con el espacio que le rodea.” (Ballesteros, 1982)

Espontaneidad

“Como el agua que brota de una fuente, la vivencia surge con espontaneidad y frescura: posee la cualidad de lo originario. La vivencia no está bajo el control de la conciencia: puede ser “evocada”, pero no dirigida por la voluntad”. (Toro, Biodanza, 2008)

Sociedad

El término societas en latín hace referencia al grupo de personas que tienen una cultura en común, un cierto folclore y criterios compartidos que condicionan sus costumbres y estilos de vida en donde se relacionan entre sí en un contexto de comunidad.

Socio-Afectividad

Según María Elizabeth Timbi Togra, define socio-afectividad como *“la incorporación de cada niño y niña que nace a la sociedad donde vive. La formación de vínculos afectivos, la adquisición de valores, normas y conocimientos sociales, el aprendizaje de costumbres, roles y conductas que la sociedad transmite y exige cumplir a cada uno de sus miembros y la construcción de una forma personal del ser”*. (Timbi, 2007-2008)

Socio se refiere a los fenómenos colectivos producidos por la actividad social de los seres humanos, dentro del contexto histórico cultural en el que se encuentran inmersos.

Afectividad es entonces la capacidad de reacción de un sujeto ante los estímulos que provienen del medio interno o externo cuyas principales manifestaciones son los sentimientos y las emociones. Las emociones según Amanda Céspedes en su libro Educar las emociones, educar para la vida, *“son el resultado del procesamiento que efectúan las estructuras de la vida emocional de los cambios corporales frente a las modificaciones internas y/o ambientales”*. (Céspedes, 2008)

Expresión

Del latín “expressus” que significa exprimido, una expresión es una declaración de algo, pensamientos, actitudes o sentimientos por medio de la palabra, de los gestos o de los comportamientos. Lo que no significa, necesariamente, que esa exteriorización sea captada o sea recibida por el otro o los otros.

Respiración

“La respiración saludable es una acción corporal total, todos los músculos del cuerpo se hallan implicados en algún grado. Esto es especialmente cierto para los músculos pélvicos profundos, que rotan la pelvis ligeramente para atrás y hacia abajo durante la respiración para ampliar el vientre, y luego la rotan hacia delante y hacia arriba para disminuir la cavidad abdominal durante la expiración. Deberíamos considerar los movimientos respiratorios como ondas. La onda inspiratoria comienza en la profundidad de la pelvis y fluye ascendentemente hacia la boca. Conforme pasa hacia arriba, las grandes cavidades del cuerpo se expanden para succionar el aire. La garganta es especialmente importante: a no ser que se expanda con la inspiración, no podremos hacer una respiración profunda. La expiración induce una relajación de todo el cuerpo. Dejas salir el aire de tus pulmones, y en este proceso dejas salir cualquier cosa contenida. No contengas tu respiración. Permítete respirar. Aunque no queremos que fuerces la respiración, queremos que te percatas cuando no respiras. Si te percatas de que estás conteniendo tu respiración, da un suspiro. Haz un sonido. Que se te oiga. Si das un suspiro, hazlo audible”.
(Lowen, Del cuerpo al alma)

Conciencia Corporal

La conciencia corporal es el medio fundamental para cambiar y modificar las respuestas emocionales y motoras. Aunque se debe tener en cuenta que se entra en un proceso de retroalimentación, puesto que el movimiento consciente ayuda a incrementar a su vez la conciencia corporal y la relajación.

Los fundamentos de la conciencia corporal, del descubrimiento y la toma de conciencia de sí son:

- *Conocimiento del propio cuerpo global y segmentario.*
- *Elementos principales de cada una de las partes, su cuerpo en sí mismo y en el otro.*
- *Movilidad-inmovilidad.*
- *Cambios posturales. (Tumbado, de pie, de rodillas, sentado, ...)*
- *Desplazamientos. (De unas posturas a otras)*
- *Agilidad y coordinación global.*
- *Noción y movilización del eje corporal.*
- *Equilibrio estático y dinámico.*
- *Respiración.*
- *Identificación y autonomía.*
- *Movimiento de las manos y los dedos.*
- *Expresión y creatividad. (Espinoza)*

Movimientos Naturales y Orgánicos

Según lo describe Rudolf von Laban en su Libro Danza educativa moderna: *“Es una técnica de danza libre, es decir sin un estilo preconcebido o prescripto, se vivencia y practica la gama total del movimiento. A partir de la combinación espontánea de estos elementos surge una*

variedad casi ilimitada de pasos y gestos que están a disposición del bailarín. Los movimientos de la danza son básicamente los mismos que se utilizan en las actividades diarias. El aprendizaje debe otorgar al alumno la capacidad y la agilidad necesarias para seguir cualquier impulso voluntario o involuntario de moverse con desenvoltura y seguridad". (Laban, 1994)

Ritmo

Para Rudolf von Laban: "El arte del movimiento y particularmente la danza depende de un principio uniforme: el de unidad rítmica. La cualidad intrínseca del ritmo en la repetición periódica y cada hecho periódico o rítmico muestra aspecto de configuración estructural y flujo kinético-dinámico. El cuerpo con sus diversas partes, modifica la índole de la pauta rítmica de acuerdo con el modo en que se lo utilice para producir el movimiento. Cuando creamos una secuencia de movimiento hacemos dos cosas, consiente o inocentemente: buscamos una composición espacial satisfactoria en la cual nuestros impulsos internos, o esfuerzos, pueden hallar una forma visible apropiada; y tratamos de sentir en las formas, con las cuales los movimientos de nuestras extremidades y cuerpo llenan el espacio en derredor, y responder a ellas desde nuestro interior". (Laban, 1994)

Movimiento

"Lenguaje fundamental de la danza moderna material de construcción del cual emerge la estructura entera de la danza. En tal sentido se considera que todo movimiento posee un comienzo, un desarrollo y un final". (Love, 1964)

Concentración

"Es la capacidad para fijar la atención sobre una idea, un objeto o una actividad de forma selectiva, sin permitir que en el pensamiento entren elementos ajenos a ella.

En ocasiones es un poder mental instantáneo, uno se plantea concentrarse, lo logra directamente. A otras personas les exige un esfuerzo de la voluntad el centrarse en un determinado tema". (Proyecto pv)

Movilidad articular

"La movilidad articular la identificamos en los movimientos que exploran el recorrido máximo de uno de los movimientos posibles para una articulación, o la suma de todos (circunducciones o círculos con una articulación).

Para que una articulación pueda moverse en este sentido tiene que haber un equilibrio entre todos los músculos que la movilizan, pues un músculo acortado o lesionado puede impedir el libre movimiento". (Movilidad articular)

Cohesión grupal

"Posibilita situaciones para desarrollar las relaciones sociales. La danza es el mayor sistema integrado de ritmos y movimientos codificados desarrollado por la sociedad. Aunque cada cultura tiene su forma de danza, todas asocian formas sociales de bailar y reflejan valores aceptados". (Cuellar, 1996)

Placer

El placer se entiende como una sensación de satisfacción que se produce en cada individuo, a nivel corporal, según Alexander Lowen “*el placer estimula la vida y el bienestar del organismo*”. (Lowen, Bioenergetica)

4. MARCO METODOLÓGICO

4.1 Enfoque de la investigación:

Exploratorio, interpretativo e inductivo

Para esta investigación es necesaria una aproximación metodológica que permita describir las condiciones especiales de la intervención y generar información desde las participantes del taller y reconocer su mundo simbólico. Es de esta manera que este trabajo se enmarca en un **enfoque interpretativo**, pues busca producir datos desde las textualidades de las entrevistadas y darles un contexto a partir de la creación de dimensiones. En ese mismo sentido, este trabajo toma elementos del **interaccionismo simbólico** desde un punto de vista epistemológico, pues entiende la acción social y el conocimiento desde la perspectiva comunicativa de los actores mediante el uso del lenguaje y otros sistemas de símbolos. (Babbie, 2000)

Por otro lado, el siguiente trabajo se realiza en un **marco inductivo**, pues comienza con los datos observados y para realizar una generalización que explique las relaciones entre los objetos observados. (Babbie, 2000)

Finalmente esta tesis abordará su objeto de estudio desde una mirada exploratoria, pues el tema de investigación ha sido poco estudiado y existen pocos antecedentes que permitan tener un marco robusto de conocimiento teórico del mismo.

4.2 Tipo de Investigación:

Cualitativa de temporalidad transversal con levantamiento de información primaria.

Comprendiendo que, como hemos dicho, este trabajo se produce en contexto de pocos antecedentes anteriores y que es principalmente exploratorio, el tipo de investigación ha sido coherentemente diseñada desde lo **cualitativo**, puesto que este enfoque busca la dispersión o expansión de datos (Hernández Sampieri, 1991) lo contrario a la técnica cuantitativa que pretende acotar la información. Además, el enfoque cualitativo es el que mejor permite analizar desde, patrones sociales y culturales, las opiniones de los sujetos investigados.

“Dentro de la variedad de enfoques cualitativos existen un común denominador que podríamos situar en el concepto de patrón cultural (Colby 1996), que parte de la premisa de que toda cultura o sistema social tiene un modo único para entender cosas y eventos. Esta cosmovisión, o manera de ver el mundo, afecta la conducta humana. El estudio de los modelos culturales –que son marcos de referencia para el actor social y que están contruidos por el inconsciente, los transmitido por otros y la experiencia personal – son entidades flexibles y maleables que se tornan en el objeto de estudio de lo cualitativo”. (Hernández Sampieri, 1991)

Por otra parte, esta investigación opta por interpretar las visiones y expresiones de un grupo de reclusas luego de una intervención. De esta manera, por ser desarrollada en un momento específico y tiempo único tiene un **carácter transversal o transeccional**. Así, al ser transversal su propósito es recolectar datos y describir variables en su momento dado. (Hernández Sampieri, 1991)

Esta investigación se planifico a partir de una estructura de taller que contemplaba ciertas metodologías, objetivos y contenidos, los cuales se fueron modificando en el transcurso del

proceso debido a nuestras reflexiones y análisis que nos sugerían las necesidades de las participantes del taller.

Otro ámbito que nos sugirió el cambio en la estructura fue el nuevo conocimiento y aprendizaje a través de estudios e investigaciones con enfoques holísticos e integrativos entregando nuevas herramientas que dieran mejor calidad de vida y un aprendizaje integral a las mujeres.

4.3 Instrumento de recolección de datos:

4.3.1 Entrevistas:

Se realizó una entrevista de carácter personal con preguntas semi- estructuradas a cada informante al finalizar el taller.

La entrevista se validó mediante un juicio de expertos que fueron dos profesores de enseñanza superior. Se consideraron las observaciones en la elaboración del instrumento final.

El instrumento se construyó tomando en consideración los objetivos del taller. Es decir, las preguntas se relacionan con los temas y contenidos abordados en las actividades de la intervención.

El instrumento se utilizó para seleccionar temáticas que pudieran ser útiles para el análisis sobre los cambios experimentados por las participantes.

Instrumento aplicado:

ENTREVISTA

INFORMANTE:

EDAD:

1. ¿Donde naciste y con quienes vivía?
2. ¿Cómo era la relación con tus padres y como era la relación con tus hermanos (as)?
3. ¿Cómo te recuerdas cuando niña?
4. Relata algún recuerdo lindo de tu infancia
5. ¿Si tuvieras la posibilidad de verte cuando eras niña que te dirías a ti misma?
6. ¿Cuál es el último recuerdo que tienes de tu infancia?
7. ¿Cuándo dejaste de ser niña?
8. ¿Qué hecho te marco en tu vida?
9. ¿Qué opinas del taller?
10. ¿En qué crees que te ha beneficiado asistir a este taller?
11. ¿Qué cambios has notado en ti al ser parte del taller?
12. ¿Te sientes parte del grupo?
13. ¿Te sientes cómoda participando en este grupo?
14. ¿Cuáles son las actividades que más te incomodan y te cuestan?
15. ¿Te ha gustado conocerte corporalmente y que es lo que más te ha llamado la atención?
16. ¿Qué sensaciones y/o sentimientos has experimentado al bailar libremente?
17. ¿Qué aspectos positivos has vivenciado dentro del taller y has puesto en práctica dentro del cotidiano de la cárcel?

18. Para ti ¿cuáles son tus aprendizajes más importantes?
19. ¿Sientes que esta experiencia te ha ayudado a mejorar como ser humano?
20. ¿Sientes que el taller te ha aportado en mejorar tu calidad de vida?
21. ¿Qué es para ti la autoestima?
22. ¿Cómo describirías tu autoestima antes de entrar al taller?
23. ¿Qué cambios has tenido en tu autoestima durante y al finalizar el taller?
24. ¿Qué has aprendido de ti misma durante el proceso del taller?
25. ¿De qué manera crees que te beneficia el tener una buena autoestima en tu diario vivir y en las relaciones cotidianas?
26. ¿Qué has hecho para mejorar tu autocuidado?
27. ¿Cuáles fueron tus prejuicios e impresiones al principio del taller?
28. ¿Qué cambio?
29. ¿Crees tú que el taller ha ayudado a tu crecimiento personal? ¿De qué manera?
30. ¿Cómo describirías el trato y la relación que nosotras entablamos?
31. ¿Qué tan importante es ese trato para ti y como te ha beneficiado en el aprendizaje?
32. ¿Te has sentido valorada en este taller?
33. ¿Cómo describirías el ambiente que se da en el taller?
34. ¿Crees que es importante generar este tipo de ambientes? ¿Por qué?
35. ¿Qué herramientas aprendidas en el taller logras poner en práctica en tu cotidiano vivir?
36. ¿Y cuáles te gustaría compartir con tu entorno familiar?
37. ¿Sientes que ha mejorado la forma de comunicarte con los demás? ¿De qué manera evidencias esto?
38. ¿Has tenido durante el taller momentos en que tu mente este en blanco?
39. ¿Cómo sientes que llegas a este estado o que te permite llegar a este estado?
40. ¿Qué cambios más evidentes notas en tu cuerpo al ser partícipe del taller?
41. ¿Para qué crees que te sirvió el taller?
42. ¿Cuál crees tú es la mejor enseñanza que te dejó el taller?
43. ¿Tienes más seguridad al relacionarte con los demás?
44. Si pudieras definir el taller en una palabra ¿cuál sería?
45. Sientes que fue un aporte incluir en las clases videos e imágenes ¿por qué?
46. ¿Cuál es la actividad que más te gusto del taller?

4.3.2 Cuaderno de campo: Otro instrumento que utilizamos para realizar esta investigación fue la observación, la cual se hizo dentro de la realización del proceso del taller de danza, movimiento y expresividad, esta fue registrada clase a clase en el cuaderno de campo (ver información en anexos).

4.4 Universo:

Todas las mujeres de la población penal del Centro Penitenciario Femenino de la comuna de San Joaquín.

4.5 Población:

Mujeres de la población penal que asisten al Liceo Santa María Eufrasia, del Centro Penitenciario Femenino de la comuna de San Joaquín.

4.6 Muestra:

Mujeres de la población penal que asisten al Liceo Santa María Eufrasia, que cursan de 1° a 4° básico.

4.6.1 Especificación de la muestra:

El estudio se realizó con un total de 10 personas de la población descrita en el punto anterior, a continuación se adjunta tabla de los sujetos.

Tabla N°1: Tabla con especificación general de los sujetos estudiados.

Estado civil		Tiempo de Condena		Edad			Número de hijos		
Casadas	Solteras	Entre 1 y 3 años	Entre 4 y 15 años	Entre 28 y 38 años	Entre 39 y 49 años	Entre 50 y 70 años	0	1 a 3	4 ó más
40%	60%	40%	60%	20%	40%	40%	0%	80%	20%

Tabla N°2: Tabla de especificación con antecedentes relevantes de los sujetos estudiados.

Informante N°	Nivel Educativo	Enfermedades	Adicciones
1	3° Básico	Lumbago Obesidad	Tabaquismo Pasta base
2	2° Básico	Tuberculosis Asma	Tabaquismo y rehabilitada de pasta base
3	4° Básico	Jaqueca	Ninguna
4	1° Básico	Jaqueca Lumbago crónico	Rehabilitada de marihuana prensada y del alcoholismo
5	1° Básico	Ninguna	Tabaquismo Pasta base
6	1° Básico	Obesidad Jaqueca	Tabaquismo Pasta base
7	3° Básico	Artrosis Lumbago crónico Obesidad	Tabaquismo y rehabilitada de pasta base
8	3° Básico	Artrosis Artritis Obesidad	Ninguna
9	4° Básico	Stress	Ninguna
10	3° Básico	Obesidad	Ninguna

4.7 DISEÑO TALLER DE DANZA, MOVIMIENTO Y EXPRESIVIDAD

DIAGNOSTICO

La primera etapa de diagnóstico se realizará a partir de las primeras 4 clases, las cuales tendrán como finalidad observar y evaluar los aspectos psicológicos, biológicos, sociales y espirituales de las participantes del taller; enfocándonos particularmente en los siguientes aspectos:

- Conciencia corporal.
- Emocionalidad.
- Comunicación y trabajo grupal.
- Expresividad y relación con la danza.
- Apresto y voluntad.
- Apreciaciones físicas de las participantes, sus tensiones y bloqueos corporales.

Junto con esto tomaremos en consideración las necesidades que propongan las integrantes del taller de manera consciente e inconsciente y además aquello que a nosotras nos parezca relevante trabajar para potenciar su desarrollo integral.

UNIDAD I

“REENCUENTRO CON LA CORPORALIDAD”

Objetivo General:

Sensibilizar la corporalidad interna y externa respecto a procesos de conciencia somática

Objetivos específicos:

1. Adquirir el conocimiento respecto del cuerpo y sus partes.
2. Comprender en movimiento situaciones de comunicación y expresión individual y grupal.
3. Explorar en el lenguaje gestual y expresivo propio.
4. Incrementar la sensibilidad corporal de las participantes del taller, a través del contacto físico de manera individual y colectiva.
5. Expresar a través del lenguaje verbal y gestual estados anímicos, emociones, apreciaciones y opiniones personales.

Objetivo Transversal:

Transformar la visión del cuerpo hacia una sana visualización corporal, incrementando la autoestima y el respeto por la propia corporalidad y la de los pares.

CONTENIDOS:

1. Conciencia Corporal:

- Autoimagen.
- Esquema corporal.
- Postura.
- Alineación.
- Conciencia y traslado del eje.
- Conciencia de las partes del cuerpo y su relación entre ellas.

2. Sensopercepción

- Conexión y contacto corporal, individual y colectivo.
- Sensibilidad corporal: Estimulación de los sentidos.
- Tensión y relajación: Reconocimiento de las tensiones musculares y liberación de las tensiones musculares.

3. Psicomotricidad:

- Organización de las partes del cuerpo en la ejecución de acciones básicas.
- Coordinación básica.

4. Encuentro con la música y el movimiento:

- Sensibilización musical.
- Pulso.

5. Expresividad:

- Comunicación verbal.
- Lenguaje corporal.

METODOLOGÍAS:

- 1. Sensibilización.**
- 2. Improvisación Guiada.**
- 3. Juego.**
- 4. Imitación Kinética.**

UNIDAD II

“HABITANDO MI CUERPO”

Objetivo General:

Danzar a partir de las propias necesidades expresando parte del mundo interno, posibilitando la construcción de vínculos y comunicación con el otro.

Objetivos específicos:

1. Danzar expresando el mundo interno.
2. Danzar entrando en comunicación con el otro.
3. Danzar buscando el alivio corporal.
4. Explorar en los mundos creativos haciendo uso de la imaginación.
5. Vivenciar la libertad interior.

6. Reafirmar vínculos afectivos. **Objetivo Transversal:**

Integrar emociones y sensaciones positivas, potenciando el reconocimiento de sí mismas desde una perspectiva sana, aportando al progreso personal y los vínculos afectivos

1. Conciencia Corporal:

- Autoimagen.
- Esquema corporal.
- Postura.
- Alineación.
- Conciencia de las partes del cuerpo y su relación entre ellas.
- Estudio teórico del cuerpo y sus funciones.

2. Sensopercepción

- Conexión y contacto corporal, individual y colectivo.
- Sensibilidad corporal: Estimulación de los sentidos.
- Tensión y relajación: Reconocimiento de las tensiones musculares y liberación de las tensiones musculares.

3. Psicomotricidad:

- Organización de las partes del cuerpo en la ejecución de acciones básicas.
- Coordinación básica.

4. Encuentro con la música y el movimiento:

- Sensibilización musical.
- Pulso.

5. Expresividad:

- Creatividad e imaginación.
- Comunicación verbal y corporal.
- Lenguaje corporal.

6. Emocionalidad:

- Vínculos

METODOLOGÍAS:

1. **Sensibilización.**
2. **Improvisación Guiada.**
3. **Juego.**
4. **Imitación Kinética.**
5. **Meditación.**
6. **Masajes.**
7. **Convivencia.**
8. **Creación.**
9. **Material audiovisual: videos e imágenes.**

PERIODOS	UNIDAD	CLASES
1	Diagnóstico	1-2-3-4
2	Unidad I	5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15
3	Unidad II	16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26

5. RESULTADO Y ANÁLISIS

5.1 Definición de dimensiones y categorías emergentes:

Las dimensiones constituyen el nivel de categoría más general utilizadas para analizar los registros obtenidos de las experiencias y las textualidades de los discursos de las entrevistadas.

A partir del análisis realizado de las entrevistas y las observaciones, se infirieron las siguientes categorías:

Dimensión psicológica

Constituye el pensamiento humano a partir de los procesos cognitivos que este desarrolla tales como: concentración, memoria, aprendizaje, asociación, reflexión, percepción, motivación, comprensión, voluntad e imaginación, los cuales construyen la personalidad de la persona influyendo e interactuando con los factores genéticos y externos que se relacionan con el ambiente educacional y cultural, de esta perspectiva se toma en consideración la manera en que los individuos se relacionan entre sí, a partir de la comunicación y los propios estados internos emocionales que surgen de la formación y conciencia de la persona, los cuales influyen directamente en la manera de relacionarse y surgir en el mundo.

“La dimensión psicológica se centra en la mente, y recoge la idea de la persona como ser dirigido a metas y dotado de un conjunto de procesos que le permiten guiar su conducta creativa y armónicamente en el contexto cambiante donde se dan las diversas situaciones en que participa.

La dimensión psicológica aporta estrategias didácticas para la educación emocional, ámbito relegado durante mucho tiempo por la ciencia y la educación.

*Incluye aspectos cognitivos que conducen a percibir, pensar, conocer, comprender, comunicar, resolver problemas, relacionarse, representarse a sí mismo y a los otros, actuar- ser agente-; aspectos afectivos, como las emociones y los motivos, y otros aspectos que generan esperanza, estima y confianza en uno mismo y en otros; aspectos conativos, como la perseverancia en la acción y otros componentes de la voluntad como el auto-control”.*⁵

Dimensión biológica

Esta dimensión abarca la capacidad que tiene el ser humano de reconocer su propia corporalidad desarrollando la inteligencia corporal para potenciar de manera saludable los procesos cognitivos, emocionales, sociales y espirituales. Comprende al organismo compuesto

⁵ Recopilado de <http://mundouic.blogspot.com/2012/11/dimension-psicologica-afectos-y.html>.

por diferentes sistemas que permiten el funcionamiento natural y vital del cuerpo. Este vive un proceso de crecimiento y maduración a través de distintas etapas de desarrollo. Por otro lado es el propio cuerpo el puente que tenemos para relacionarnos con nuestro ambiente y establecer relaciones con los demás, siendo la percepción y la sensibilidad los mecanismos que nos permiten recibir los estímulos externos y darles un sentido o significado, construyendo el mundo interior, la comunicación con otros y la relación con el exterior.

“Cuando el animal, humano o no humano, vive en congruencia con sus circunstancias, lo que implica una armonía fisiológica. No hay distorsiones en la tensión muscular, no hay desviaciones en los sistemas endocrino, nervioso, e inmunitario, cualquiera sea el momento del vivir. La mayor parte del sufrimiento es por distorsión del cuerpo, y con esto quiero decir distorsión muscular, distorsión tensional sobre los huesos, sobre los sistemas nerviosos y endocrinos. Se crea así un desbalance o distorsión del sistema inmunitario que crea a su vez toda clase de procesos internos que alteran la regulación normal de la constitución y estabilización de los procesos tisulares, ósea altera la regulación normal de los procesos de expresión genética”. (Maturana, 1996)

Dimensión social

La persona siempre se ha constituido como un ser social desde el inicio de la humanidad, donde la conformación de vínculos afectivos con los otros es fundamental para el óptimo desarrollo personal y colectivo. El ser humano nace con una confianza establecida en sí mismo y en su entorno donde desde los primeros días de vida esta entregado al cuidado y la disposición de sus cuidadores y de la realidad que habita. Este busca establecerse en compañía de otros creándose de esta manera relaciones de confianza, vínculos afectivos e intimidad corporal con los pares, partiendo de esta base es que se unen grupos o sociedades en donde se comparten costumbres dando paso a diferentes culturas que promueven distintas facultades humanas como la creatividad, la imaginación, corporalidad, el intelecto, etc., favoreciendo muchos aspectos del desarrollo humano. Estamos formados para comunicarnos corporal y verbalmente lo cual es una vía para entregar y compartir parte de lo que somos, sentimos, pensamos y necesitamos.

“-H.M-En un sentido estricto, yo llegue a esto sin darme cuenta. Mi reflexión comenzó al mirar a los seres vivos como sistemas autopiéticos, como sistemas en los que todo ocurre en referencia a ellos en el proceso de vivir. Eso me llevo a pensar en la convivencia que dividí en dos tipos: uno que lleva a la destrucción del convivir y otro que lleva a la realización del convivir. Uno que lleva a la separación y, por lo tanto, a la no convivencia, y a otro que lleva a la conservación de la convivencia. Y así me di cuenta de que aunque ambos tipo de convivencia se realizan a través del vivir, el que lleva a la realización de la convivencia, a la realización del vivir con otro, solamente se puede dar en la medida en que la convivencia se hace en la aceptación del otro como un legítimo otro. También me di cuenta de que es solo a tal convivencia a la que nos referimos cotidianamente al hablar de lo social”. (Maturana, 1996)

5.2 Categorías emergentes de las dimensiones:

- A. Procesos cognitivos: Comprende todos los procesos de la mente llevando al ser humano a desarrollar ideas y conocimientos.
- B. Autoestima: Comprende los pensamientos, los sentimientos, los comportamientos, y la apreciación de nosotros mismos. El autoestima se refleja en la personalidad por lo tanto está presente en nuestro accionar diario, es fundamental desarrollar una saludable autoestima ya que nos permite llegar a la plenitud de nuestra realización personal y

espiritual, vinculándonos de manera positiva con nosotros mismos y el entorno que habitamos.

- C. Comunicación Afectiva: Es un proceso de interacción social en donde se transmiten mensajes para intercambiar distintas informaciones, esta se da a través de un lenguaje en común entre dos o más interlocutores. Aporta en el desarrollo humano ya que a partir de esta se crean acciones y vínculos significativos que irán aportando en la construcción de la personalidad del individuo.
- D. Motivación: Es una fuerza interna del ser humano que lo impulsa a actuar desde determinadas maneras, superando sus propios límites o satisfaciendo sus necesidades.
- E. Cuerpo: Desde una perspectiva física el cuerpo es entendido como carne y hueso que incluye todos los materiales básicos que lo constituyen, particularmente los fluidos esenciales tal como hormonas, enzimas y neurotransmisores. A su vez está compuesto por diferentes sistemas los cuales son: óseo, muscular, nervioso, digestivo y circulatorio, los cuales se encargan del funcionamiento total de este. Desde una perspectiva integral el cuerpo es la expresión misma del individuo, comprendiendo que el espíritu y la energía se manifiestan en la materia. Este refleja y se constituye como nuestra propia biografía.
- F. Senso percepción: Es un proceso cognitivo perteneciente a todos los seres humanos, el cual permite al hombre la adquisición de todo el material del conocimiento, proceda éste desde el mundo exterior, como del propio mundo interior, físico y mental.
- G. Afectividad social: Es un conjunto de estados de ánimo sentimientos y emociones que intervienen en la conducta humana, en la manera de expresarnos y de actuar en nuestro accionar diario.
- H. Comunicación verbal: Acción mediante la cual las personas se comunican específicamente de forma oral a través del lenguaje en común.
- I. Danza colectiva: es parte de la expresión humana la cual se desarrolla a través de la corporalidad y gestualidad dando a conocer e interpretando las necesidades y motivaciones personales entrando en comunicación con los demás y en el ambiente que se habita.
- J. Conciencia: es el saber que tiene el ser humano de sí mismo, de su propia existencia, desarrollando una mirada a través de la comprensión de nuestros estados internos, conectándonos desde esta raíz con el entorno.

5.3 Recolección de datos:

Los datos obtenidos para realizar el análisis de nuestra investigación surgen a través de la realización de una amplia entrevista personal a las participantes del taller danza, movimiento y expresividad, estas fueron hechas de manera individual donde cada profesora entrevistaba a una participante. Se realizó al finalizar el taller.

La entrevista buscaba revelar cuáles fueron los cambios Psicobiosociales que presentaron las participantes durante el transcurso y al finalizar el taller. Se inicia la entrevista con una parte que da a conocer la biografía de cada integrante. Luego la entrevista se componía de una serie de preguntas relacionadas a la percepción que ellas tuvieron sobre el taller, su sentir, su opinión y desempeño.

Al ser una entrevista de tipo semi-estructurada se daba el espacio para la expresión espontánea de sus puntos de vista (Entrevistas anexadas).

A su vez se consideraron para el análisis de esta investigación los datos obtenidos a partir de las observaciones realizadas durante el proceso del taller de danza, movimiento y expresividad registrados en el cuaderno de campo.

5.4 Tabla de textualidades recogidas a partir de las entrevistas proporcionadas por las informantes.

Informante	Textualidades	Dimensión	Categoría	Sub categoría	Análisis
Inf. 1	1.1“Ha sido bueno porque igual ustedes me han enseñado al menos a quererme un poquitito más, como que me empezaron a subirme la autoestima, la estoy recuperando”.	Psicológico	Autoestima	Amor a si mismo	La participante consigue restablecer su autoestima, física y relacionarse nutritivamente consigo misma, gracias del desarrollo de los vínculos y la confianza entre las profesoras y la participante,
	1.2“Al menos puedo hacer cosas que yo pensaba que no las podía hacer, que no podía moverme...que bailar que girar. Donde me veía gorda pensaba que no se podía hacer pero sé que con ustedes se puede hacer”.	Biológico	Cuerpo	Motricidad corporal	La participante se entrega a la danza y las actividades de la clase, así logra desarrollar su motricidad corporal otorgándole mayor movilidad articular y coordinación corporal.
	1.3“Para poder comunicarme con las demás personas para tener una autoestima buena para no tirarme a pique”.	Psicológico	Autoestima	Amor a si mismo	Esta participante a través del taller desarrolla su autoestima y confianza, permitiéndole relacionarse con las demás personas logrando comunicarse con ellas.
	1.4“Preocuparme de mi, trato de andar ordenadita limpiecita”.	Psicológico	Autoestima	Amor a si mismo	Esta textualidad revela la concientización por el

					autocuidado mejorando de esta manera su autoestima y la relación consigo misma
1.5"Me ha servido harto porque te digo que yo soy media tímida con las personas no me gusta comunicarme mucho con ellas, no me gusta crear lazos, porque soy media arisca, toda mi vida he sido así, tampoco en la calle había sido muy sociable, no tengo muchas amigas. Con el taller ahora puedo sentarme a conversar con alguien antes no lo podía hacer porque me arrancaba".	Social	Comunicación verbal	Interpersonal		Logra superar la timidez y la inseguridad personal, siendo capaz de comunicarse y valorizar a las demás personas.
1.6"A mí en general con el trato que tienen ustedes con nosotras bueno es bonito porque nos tratan con cariño, no nos ponen al margen de que ustedes son de la calle y nosotras somos unas presas, les he puesto más atención he podido ponerme a leer un libro y lo leo, porque antes no lo podía hacer, el otro día la profesora me hizo leer y pude leer".	Psicológico	Procesos Cognitivos	Concentración		La participante a través del taller logro desarrollar su concentración lo cual le permitió crecer en sus aprendizajes obteniendo nuevos conocimientos, los cuales fueron puestos en práctica dentro de otras clases y en su cotidiano.
1.7 "En general todas compartimos; en el fondo todas iguales, tratando de compartir la mayoría".	Social	Afectividad social Danza colectiva	Colaboración Comunicación corporal		Se logra concientizar la importancia de compartir y comunicar corporalmente, para generar un ambiente de respeto y convivencia.
1.8"Porque es beneficioso para uno misma, para tu cuerpo, para tu mente".	Psicológico	Autoestima	Amor a si mismo		La participante desarrolla la conciencia sobre el trabajo corporal, la influencia y el

					beneficio que este le aporta en sus estados físicos, mentales y emocionales.
1.9“He andado más tranquila y más estable”.	Psicológico	Comunicación afectiva	Percepción afectiva corporal		La participante reconoce y valoriza sus nuevos estados emocionales positivos desarrollados gracias al taller.
1.10“Después cuando me valla a la calle y mi mamá está enferma ya sé que puedo hacerle masajes, a parte que mi mamá ya está con una hemiplejia así que le va a servir de harto hacerle masajes y todas esas cosas”.	Psicológico	Procesos cognitivos	Transferencia		La participante aprende y valoriza contenidos del taller, sintiendo la necesidad de ejercerlos y compartirlos con sus seres queridos.
1.11“Estoy más tranquila me siento apoyada por el taller y por ustedes”.	Psicológico	Comunicación afectiva	Percepción afectiva corporal		La participante logra establecer un vínculo de confianza en el taller y da cuenta de la importancia que tiene para ella el trato y la relación con las profesoras para obtener un estado emocional positivo que beneficia sus nuevos aprendizajes.
1.12“Al menos puedo leer mejor, me concentro más, en la noche ya no hago sonar las carretillas o castañuelas,(dientes)por el momento no me ha reclamado ninguna chiquilla de la sección”.	Psicológico	Procesos cognitivos	Concentración		La participante logra reconocer sus estados emocionales positivos ligados a la relajación de su cuerpo, también reconoce el incremento de su nivel de concentración a través de ejercicios propuestos en las clases.
1.13“Para todo, para verme yo misma, que hay cosas que yo pensaba que no podía hacer, ahora puedo abrir un poco más mi	Psicológico	Autoestima	Amor a si mismo		La participante reafirma su autoestima expresando el desarrollo y descubrimiento de

	mente, que la tenía media cerrada y para aprender cosas que yo no sabía, los masajes, la gimnasia de doblarme y lo puedo hacer que yo pensaba que no lo podía hacer”.				sus capacidades corporales.
1.14	“Expresar las cosas con tu cuerpo de sentirse libre, porque así puedo expresar mejor lo que yo siento”.	Social	Danza colectiva	Comunicación corporal	A través de la danza y la exploración corporal la participante logra sentirse libre y expresar su mundo interno.
1.15	“Me gusta me siento cómoda, porque me voy relajadita así cuando hacemos la terapia. Me relajo, me gusta estar así”.	Psicológico	Comunicación afectiva	Percepción afectiva corporal	La participante se da cuenta de sus estados físicos y emocionales, valorizando la relajación y de qué manera influyen positivamente en ella.
1.16	“De repente ando más contenta, cuando estoy aquí”.	Psicológico	Comunicación afectiva	Percepción afectiva corporal	La participante reconoce la alegría y el agrado que siente al ser parte del taller.
1.17	“Casi ninguna, porque en todas trato de ponerle empeño”	Psicológico	Motivación	Compromiso y disposición para participar en clases	Se refleja la motivación y el compromiso que la participante ha desarrollado en el taller.
1.18	“Me ha gustado conocerme todo mi cuerpo. Me ha llamado la atención el útero que no tenía idea como era”.	Biológico	Senso percepción	Percepción corporal	La participante demuestra interés por los contenidos expuestos, desarrollados a través del cuerpo, la anatomía, sus sistemas y funciones.
1.19	“Me siento contenta, de repente me siento como livianita”.	Psicológico	Comunicación afectiva	Percepción afectiva corporal	La participante reconoce sus nuevos estados físicos y emocionales positivos.
1.20	“Eso mismo de aprender a controlarme un poco más, porque antes no me controlaba y estallaba altiro”.	Psicológico	Comunicación afectiva	Percepción afectiva corporal	La participante a través del taller desarrolla la auto observación y conocimiento

					personal optando por mejorar sus impulsos y emociones negativas a favor de su bienestar y el de los demás.
1.21“Los masajes, me gustan porque también me los hago yo misma, a veces le hago a mis compañera a veces de allá dentro, cuando les duele la cabeza les hago masajes”.	Psicológico	Proceso cognitivo	Transferencia		La participante incorpora para su bienestar los masajes aprendidos en el taller relacionados con el contacto corporal y los utiliza para ayudar a sus compañeras.
1.22“Si, a veces cuando me falta voluntad me toco la guata y pareciera que tengo más fuerza de voluntad”	Psicológico	Motivación	Compromiso y disposición para participar en clases		La participante incorpora los contenidos del taller utilizándolos como motor de ayuda para realizar diferentes tareas.
1.23“Sí, me ha servido porque me estoy tratando de subir mi autoestima yo misma, porque si no lo hago me voy a ir a pique”.	Psicológico	Autoestima	Amor a si mismo		La participante aprendió la importancia de valorizar su autoestima para desarrollar su bienestar personal y auto superación.
1.24“Me siento mucho mejor, me estoy queriendo, aparte que sirve para poder relajarse uno, estar más tranquila, yo vivía con esta (eleva los hombros contrayendo la musculatura) se me dormían los brazos de aquí para abajo, se me acalambraban los brazos como puras hormiguitas, se me adormecían y ahora ya no”	Psicológico	Autoestima	Amor a si mismo		Desarrolla la auto observación de su estado corporal, reconociendo la relajación en los segmentos con mayor tensión. De esta manera ella concientiza la importancia de su bienestar corporal favoreciendo su autoestima.
1.25“Si no fuera por el taller me sentiría triste, estaría muy arrana, muy encerrá en sigo (conmigo) misma ”	Psicológico	Motivación	Compromiso y disposición para participar en clases		La participante desarrolla la motivación por ser parte del taller, haciendo una comparación con sus

					estados emocionales antes de participar de las clases.
Inf. 2	2.1“Sí, porque como le dijera, esas cosas que ensañan ustedes para el dolor de cabeza, sirven”.	Biológico	Senso percepción	Sensibilidad corporal	Se revela que la participante utiliza la información entregada dentro del taller en su vida personal, validando el aporte positivo de esta en su corporalidad.
	2.2“Y cuando en la noche me voy a dormir y se escucha tanta bulla, uno se queda así y pone la mente en blanco, trato de meditar como dicen ustedes. Y no escucho los ruidos de la música, los ruidos de los lados, nada y así me quedo dormida, así me concentro y me quedo dormida”.	Psicológico	Procesos cognitivos	Concentración	La participante logra incorporar un estado meditativo incrementando sus niveles de concentración lo cual utiliza para generar su propio descanso.
	2.3“Sí, por eso es que me llevo las fotografías de eso (imágenes del cuerpo humano y sus sistemas) porque así yo veo todo lo que hay entro del cuerpo”.	Biológico	Sensopercepción	Percepción corporal	La participante manifiesta interés por reconocer su propio cuerpo.
	2.4“También con esos movimientos que hacemos de la cabeza de los hombros uno lo hace cuando estamos en el patio ¿cuándo una iba a hacer eso? Entonces ahora entiendo mejor mi cuerpo y yo le enseñó a una amiga que está conmigo en el patio, y yo también le hago masajes a ella y me dice oye que quedo relajadita”.	Psicológico	Procesos cognitivos	Transferencia	La participante utiliza los nuevos aprendizajes para colaborar con el entorno, reconociendo que a través de estos se puede provocar un bienestar en sí misma y en los demás.
	2.5“Yo me pongo contenta porque yo no sé bailar, pero me veo que estoy ahí, es una	Social	Danza colectiva	Comunicación corporal	La participante reconoce la libertad y la alegría vivenciada a través de la danza,

alegría dentro, me siento feliz como que fuera una cabra chica porque yo nunca fui a un cumpleaños me entiende. Entonces es feliz po' es como un juego".					logrando conectarse con su niña interior.
2.6"Yo me he sentido contenta, yo sé que este taller sirve para que la gente se relaje y tenga un poco de alegría".	Psicológico	Comunicación afectiva	Percepción afectiva corporal		La participante hace un reconocimiento de sus estados físicos y emocionales positivos vivenciados en las actividades, valorizando la alegría y reconociendo la importancia del taller.
2.7"Uno aprende para uno mismo, porque para eso está para uno mismo y si puede enseñarle a otra persona se le enseña, como yo le enseñe a otras personas, a mis amigas".	Psicológico	Autoestima	Amor a sí mismo		La participante del taller valoriza y concientiza los aprendizajes del taller como beneficio para su desarrollo personal queriendo también transmitirlos a personas que no tienen alcance a ellos.
2.8"Yo pensaba que esto no servía, que eran juegos de niños pero no, son cosas para capacitarte".	Psicológico	Motivación	Compromiso y disposición para participar en clases.		Se experimenta un cambio de actitud al romper con los prejuicios existentes relacionados con las actividades del taller. Se comprende la finalidad de este y valoriza.
2.9"He valorizado en primer lugar, cuando yo tengo mal genio pongámosle, yo me he querido quitar todo eso, sacarme cosas de la cabeza que pienso yo, dándome relajamiento yo misma, y analizándome yo misma por dentro, que no debo ser así, veo en darme una oportunidad".	Psicológico	Autoestima	Amor a si mismo		La participante expresa que gracias al taller desarrolla un proceso de autoconocimiento, reconociendo en si misma sus patrones conductuales negativos y así tomar un cambio de actitud.
2.10"Porque yo no sé bailar, pero igual	Social	Danza colectiva	Comunicación		A través de la danza la participante

participaba, pero ahí me sentía feliz porque yo no sé bailar, pero igual bailaba porque me sentía feliz”.			corporal	expresa haber experimentado emociones positivas como la alegría, superando sus propios límites.
2.11“Este taller me ayudo a quitarme las trabas, el mismo baile pues, yo digo: yo puedo”.	Psicológico	Autoestima	Amor a si mismo	Se reconoce un cambio por parte de la participante ella manifiesta optar por su auto superación, a través de su motivación por la danza y el trabajo dentro del taller.
2.12“El momento en que yo confidencie mi niñez con la otra niña (profesora)yo le conté mi vida, que no me gusta contárselo a nadie, le conté toda mi vida cuando yo era chica, porque a mí no me gusta acordarme de eso, no lo sacaba de mi persona pero yo se lo conté ese día. Me saco un peso”.	Social	Comunicación verbal	Interpersonal	Se expresa la confianza que la participante adquirió dentro del taller, y el vínculos que desarrollo con las profesoras, llegando a confidenciar a las profesoras vivencias personales jamás compartidas con otras personas debido a su carga emotiva, liberando así dichas cargas.
2.13“Es bueno, es sano, porque a todas les gusta y todas comparten con ustedes, es un entorno feliz, en ese momento, porque compartimos entre todas y que nosotras lo hagamos todo, es bonito”.	Social	Danza colectiva	Comunicación corporal	La participante reconoce y valora el ambiente que se genera dentro de la clase, manifestando la importancia de compartir y de vivenciar experiencias placenteras y alegres a través de la danza de manera colectiva.
2.14“Estamos todas y estamos todas ayudando, acompañando en lo que estamos haciendo, todas aportamos un granito, y han salido cosas bonitas de ahí, los bailes”.	Social	Afectividad social	Colaboración	Se valoriza a través de la experiencia de la danza, el trabajo colectivo y como cada persona es un aporte en la totalidad.
2.15“Yo aquí he	Social	Afectividad	Colaboración	La participante

	conocido amigas”.		ad social	ón	reconoce haber creado vínculos afectivos dentro del taller.
	2.16“En la mente uno busca el paisaje más lindo para estar libre, libre, libre... Yo me pongo a pensar, cierro los ojos y pienso en ese paisaje y yo juro que estoy en la calle”.	Psicológico	Proceso cognitivo	Concentración	Se revela que la participante desarrollo el trabajo de la imaginación para abstraerse de su realidad, habitando su mundo interno, buscando imágenes y sensaciones placenteras.
Inf. 3	3.1“Bonito a mí me gusto haberlas conocido a ustedes me gustaría que alguna vez nos viéramos en la calle por ahí de casualidad”.	Psicológico	Comunicación Afectiva	Asertiva	La participante logro vincularse afectivamente, manifestando sus ganas por volver a compartir con las profesoras en otras instancias.
	3.2“Sipo, yo por ejemplo no sabía que esto existía yo nunca había participado en algo así, si me gusto me encanto”.	Psicológico	Comunicación afectiva	Percepción afectiva corporal	La participante manifiesta su agrado por el taller, y lo reconoce como una nueva experiencia que fue muy satisfactoria y agradable para ella, sintiendo mucha motivación por participar de este.
	3.3“Si porque era algo que distraíamos la mente en otra cosa, claro que sabi’ que acá uno se aburre de todo. Por eso ud. tiene que entender uno aquí no está bien uno tiene ánimo un día, después al otro día no tiene”.	Psicológico	Comunicación afectiva	Percepción afectiva corporal	La participante reconoce sus estados emocionales y corporales haciendo un contraste de: cómo se siente al participar en el taller y de cómo se siente en su cotidiano vivir dentro del contexto penal.
	3.4”He conocido partes del cuerpo que ustedes nombran, si siento que conocí más de mi cuerpo”.	Biológico	Senso percepción	Percepción corporal	La participante reconocer haber incorporado nuevos aprendizajes ligados al reconocimiento y a la composición del cuerpo.

Inf. 4	4.1"Me ha ayudado a pensar, también po' me ha ayudado a pensar harto a conocerme a mí misma".	Psicológico	Comunicación afectiva	Percepción afectiva corporal	La participante logra iniciar un proceso de autoconocimiento a través del taller.
	4.2"No sé cómo explicarlo, me he sentido más relajada más activa con más energía".	Biológico	Senso percepción	Sensibilidad corporal	Se expresa un cambio en su corporalidad y un aumento en su energía vital. Un nuevo reconocimiento corporal.
	4.3"Que soy una persona libre, cuando cerraba los ojos y escuchar la música yo me sentía una mujer libre que no estaba en este lugar, tranquila y feliz".	Psicológico	Comunicación afectiva	Percepción afectiva corporal	La participante a través de la música y de la danza, logra expresar su mundo interno sintiendo estados emocionales positivos.
	4.4"Aprendí cuando uno está alterada, a tomar aire, cerrar los ojos y pensar algo positivo". "Hay veces en que pasan cosas y uno no sabe cómo calmarse, he aprendido a calmarme".	Psicológico	Comunicación afectiva	Percepción afectiva corporal	Se manifiesta el desarrollo del autocontrol en situaciones conflictivas buscando estados emocionales y físicos beneficiosos para sí misma.
	4.5"Reconocerse el amor que uno debe tenerse antes que el amor hacia los demás".	Psicológico	Autoestima	Amor a sí mismo	Gracias al taller, la participante desarrolla su autoestima concientizando la importancia de esta para relacionarse con los demás.
	4.6"He entregado más cariño a las personas, ya no tengo vergüenza".	Social	Afectividad social	Colaboración	Traspasa sus barreras emocionales logrando vincularse de manera más afectiva con los demás.
	4.7"Me siento más segura de las cosas que voy a hacer y decir".	Social	Comunicación verbal	Interpersonal	Desarrolla más confianza y la capacidad de validarse a sí misma, permitiéndole comunicarse verbalmente y así poder expresar sus opiniones.
	4.8"Aprendí a conocer	Biológico	Senso	Percepción	A través del taller la

	mi cuerpo”		percepción	n corporal	participante aprendió a conocer su cuerpo, parte de la composición y funcionamiento de este.
	4.9“Yo antes no trataba mucho con la gente y ahora lo he hecho un poco más, siempre he sido muy sola”.	Psicológico	Comunicación afectiva	Asertiva	La participante a través del taller logro relacionarse y vincularse con las demás personas.
	4.10“Me siento más relajada, en el cuello tengo menos dolor ya he aprendido a hacerme masajes en esta zona, en los hombros he sentido más movilidad, en la espalda menos dolor y en la pelvis note cambios pero poquitos”.	Biológico	Senso percepción	Sensibilidad corporal	Incorpora aprendizajes utilizándolos en su cotidiano, para su salud corporal, reconociendo cambios beneficiosos y significativos en su corporalidad.
	4.11“Para ayudarme a pensar, para ayudarme a conocerme a mí misma, para saber entender, escuchar y participar con las personas”.	Psicológico	Comunicación afectiva	Empática	La participante logra desarrollar su autoconocimiento permitiéndole establecer vínculos afectivos con los demás siendo capaz de comprender al otro.
	4.12“Aprendí a decir las cosas y no retenérmelas, la confianza que me entrego a mí misma”.	Social	Comunicación verbal	Interpersonal	Desarrolló autonomía y confianza, logrando expresar sus opiniones con las demás personas.
	4.13“El hecho de hacer ejercicio, porque me encanta me sirve bastante para mi cuerpo en este lugar a uno le sirve, porque uno anda tensa siempre uno está sentada, acostada o parada y nada más, entonces con el taller se me soltó el cuerpo, que anduviera más ágil”.	Biológico	Senso percepción	Sensibilidad corporal	La participante concientiza la importancia de la actividad corporal, reconociendo cambios en su corporalidad en cuanto al descondicionamiento de sus tensiones, movilidad articular y energía vital.

Inf. 5	5.1“Me gusto, me relajaba, me ponía de mejor humor y me olvidaba de cosas”.	Psicológico	Comunicación afectiva	Percepción afectiva corporal	La participante expresa haber experimentado sensaciones placenteras. Reconociendo un cambio en su estado físico emocional y mental.
	5.2“Conocí partes del cuerpo que no conocía”.	Biológico	Senso percepción	Percepción Corporal	Logró aprender parte de su estructura corporal.
Inf. 6	6.1“Ahora yo sé que si me duele algo, yo ya sé que hacer para quitarme el dolor, mover todas las partes de mi cuerpo”.	Biológico	Senso percepción	Sensibilidad corporal	La participante reconoce y aprende la importancia de la movilidad corporal para el descondicionamiento de sus tensiones corporales y mejoramiento de su estado corporal.
	6.2“He sabido cómo controlarme más, los pensamientos, ya no estoy pensando, pensando, evito pensar en lo de mañana y pasado”.	Psicológico	Procesos cognitivo	Concentración	Desarrolla el autocontrol, calmando sus ansiedades y logrando situarse con su tiempo presente.
	6.3“Ahora puedo moverme más”.	Biológico	Cuerpo	Motricidad Corporal	Reconoce un cambio en su motricidad corporalidad.
	6.4“Quererse yo misma, que soy un sol, esas cosas. Mi corazón. Amor, si porque yo era como muy introvertida y no daba amor y eso es muy importante”.	Psicológico	Autoestima	Amor a si mismo	La participante desarrolla confianza en sí misma, comprende y valoriza la autoestima y la importancia de entregar amor para vincularse con los demás.
Inf. 7	7.1“Cuando yo hago esos ejercicios me queda adolorido, pero después yo no he sentido esos dolores terribles que yo tenía. Yo viva pinchándome cuando me daban esos dolores y ahora no. A mí me ha ayudao’ hartó,	Biológico	Senso percepción	Sensibilidad corporal	Es capaz de ejecutar los ejercicios de la clase reconociendo el desbloqueo de sus tensiones musculares crónicas.

<p>porque gracias al taller yo aprendí a hacer todos esos ejercicios pa' mis huesos, ahora yo sé que si los hago después voy andar bien, no me van a doler como me duele. Porque ese día yo no había dormido casi nada por los dolores pero desde el día que me hicieron esos masajes, yo no me he ido a pinchar nunca más”.</p>				
<p>7.2“Me daba vergüenza, porque yo decía estas cosas son de cabros chico, como voy a andar yo haciendo esas cuestiones. Pero ya después de a poco me fui soltando. Yo después lo hacía para entretenerme y después me di cuenta que tenía que aprender esos ejercicios porque me servían para mi enfermedad”.</p>	Psicológico	Autoestima	Amor a si mismo	La participante logra romper con sus prejuicios sobre el taller, superando sus límites; apropiando y concientizando los contenidos entregados para el beneficio de su salud.
<p>7.3“Si porque antes; ¿cuándo uno iba a saber hacer esos movimientos? , Ahora no po.' cuando me duele algún lugar ahora yo lo muevo ¡ve! Aprendí a hacer todo eso”.</p>	Biológico	Cuerpo	Motricidad corporal	La participante valora la actividad física y la movilidad corporal para el desbloqueo de sus tensiones y el bienestar de su salud.
<p>7.4“Es como que me voy pa' la calle, cuando yo bailando me meto en la está (actividad) que no me doi' ni cuenta que termino y yo sigo. Mi mente y mis pensamientos están afuera me siento libre y de repente me doi' cuenta que estoy aquí,</p>	Social	Danza colectiva	Comunicación corporal	La participante es capaz de expresar su mundo interno a través de la danza y la imaginación, habitando y vivenciando estados placenteros.

ahí de repente me bajoneo' un poco. Pero al cerrar los ojos uno se siente libre, a mí me paso así"				
7.5"Que ando bien, yo pasaba peleando con mis compañeras porque me miraran nomas o un gesto raro que hacían en la mesa las retaba cualquier cosa, ahora no yo me siento bien no peleo con nadie".	Social	Afectividad social	Colaboración	Logra un cambio positivo en su carácter, incorporando estados emocionales más armónicos, permitiéndole establecer vínculos con las demás.
7.6"A donde me enferme porque a mí me da por tiempo esta cuestión de los huesos, donde me enferme recién me di cuenta que los ejercicios que hacían ustedes era para la salud de uno, para la autoestima de uno".	Psicológico	Autoestima	Amor a si mismo	La participante concientiza el beneficio que tienen los ejercicios del taller para la salud, desarrollando su autoestima en base al auto cuidado.
7.7"Ustedes son unas mujeres maravillosas bien dijis tuvieron paciencia con nosotras de primera les costó mucho entrar a nuestros corazones les costó harto pero entraron po' en cada una de nosotras en las más rebeldes, fuimos felices todas".	Social	Afectividad Social	Colaboración	La participante reconoce la manera de sociabilizar y de enseñar que tuvieron las profesoras, valorizando las virtudes para establecer un vínculo con las participantes y entregar emociones positivas.
7.8"A mí me sacaron ese dolor tan grande que tenía en la espalda".	Biológico	Senso percepción	Sensibilidad corporal	La participante logra desarrollar las actividades del taller, lo cual le permitió liberarse de sus dolores corporales y tensiones crónicas, reconociendo resultados beneficiosos para su salud corporal.
7.9"Buen ambiente se veía como que ustedes eran de acá las sentí	Social	Afectividad Social	Colaboración	Se reconoce la empatía por parte de las profesoras y de

<p>muy cercana como que eran igual que nosotras una cosa así en ese momento que si había que sentarse en el suelo ustedes se sentaban con nosotras en el suelo con nosotras lo cual no lo hacen otras profesoras como que eran de acá”.</p>				<p>cómo esto facilita el aprendizaje significativo.</p>
<p>7.10“Así como nos ayudaron a nosotras pueden ayudar a otro curso porque hay niñas peores que nosotras mismas hay niñas jóvenes que necesitan apoyo y la clase de apoyo que dan ustedes les va a servir a otras niñas”.</p>	<p>Social</p>	<p>Afectividad Social</p>	<p>Colaboración</p>	<p>La participante a través de su aprendizaje reconoce el beneficio que otorga el taller experimental de danza terapia, y la importancia de integrar este tipo de enseñanzas dentro del sistema carcelario.</p>
<p>7.11“Los masajes a una compañera que trabaja en el rancho con una carretilla pesada trabajo de hombre cargada con papas y todo lo que uno come acá po’ y llega jodida de su espaldita y yo le hago masajes ella llega llamándome para que se lo haga y yo se lo enseñe también porque yo se lo hago a ella y ella me lo hace a mí”.</p>	<p>Social</p>	<p>Afectividad Social</p>	<p>Colaboración</p>	<p>Expresa la utilización de los aprendizajes adquiridos para colaborar y ayudar a las demás personas que lo necesiten.</p>
<p>7.12“Que me le han ido mis dolores de cabeza yo sufro de migraña ahora no, es rara vez que me tome una pastilla, con los masajes que he aprendido se me le han ido quitando. Ahora siento bien los hombros súper relajada en el pecho me siento menos tensa se me ha entrado</p>	<p>Biológico</p>	<p>Senso percepción</p>	<p>Sensibilidad corporal</p>	<p>Es capaz de reconocer el cambio en su corporalidad ligado al descondicionamiento de sus tensiones crónicas, concientizando los estados de relajación y el beneficio que le ha dejado el taller.</p>

	<p>la guata a la vez sirve como ejercicio para los huesos para que se apreté la guatita las carnes a mí me sirvió mucho.</p> <p>Mire en los pies antes sentía que me clavaban o me pinchaba como que me estuviesen clavando agujas, ahora también se ha ido un poco eso”.</p>				
	7.13“Me siento más segura con la gente”.	Psicológico	Autoestima	Amor a si mismo	Se reconoce el desarrollo de su autoestima y autonomía, lo cual le ha permitido desenvolverse con mayor confianza frente a los demás.
	7.14(¿Si pudieras definir el taller en una palabra cual sería?) “Sanidad en todo”.	Psicológico	Autoestima	Amor a si mismo	La participante es consciente de que el taller es beneficioso para su salud integral.
Inf. 8	8.1“Ahora estoy más alegre porque vengo a las clases me hacen bien para mis huesos, ya no me duelen tanto mis huesos, estoy esperando a ansias cuando vienen ustedes para hacer nuevos ejercicios y me siento bien porque ya no....me saco eso, ese dolor a los huesos los malestares”.	Biológico	Senso percepción	Sensibilidad corporal	Desarrolló una motivación y voluntad personal, gracias a los beneficios que el taller le entregó, concientizando cambios en su corporalidad, ligados a la desaparición de sus dolores habituales.
	8.2“Me siento más segura quiero más y no dejo de venir al colegio cuando ustedes vienen aunque este triste yo vengo igual me gusta venir a las clases me siento más querida con ustedes”.	Psicológico	Motivación	Compromiso y disposición para participar en clases	Desarrolla motivación por el taller debido al aporte que este genera en su autoestima, valorizando el ambiente y los vínculos que han nacido dentro del taller.
	8.3“Me hago los masajes que ustedes	Psicológico	Autoestima	Amor a si mismo	La participante a través del taller

me enseñaron respiro para arriba boto el aire, me sobo mi guatita mis brazos mis piernas, me relajo y me amo más ya y ando preocupada de mi persona”.				desarrolla de manera consciente su autoestima, incorporando los aprendizajes en su vida cotidiana.
8.4“Lo que me hizo cambiar a mí fue el taller y me hizo cambiar mi alma porque yo era muy veleidosa y ahora estoy más humana..... Ahora me siento más alegre..... Me sirvió mucho este taller porque me cambio la mente y me cambio mi manera de sentimiento del corazón que eso es lo más bonito que me ha pasado me encuentro otra persona y a mí misma me dicen, que te ha pasado Fresia que has cambiando y yo les cuento, el taller”.	Psicológico	Comunicación afectiva	Asertiva	La participante es capaz de experimentar y reconocer un cambio hacia una emocionalidad positiva basada en el amor, pudiendo relacionarse de manera más sana y sintiendo motivación por colaborar con los demás.
8.5“Me relajo con ustedes, me desahogo porque ustedes me escuchan me siento bien”.	Social	Comunicación verbal	Interpersonal	La participante desarrolla confianza en el taller y es capaz de expresar sus ideas y pensamientos, reconociendo un bienestar emocional.
8.6“A mí por la enfermedad que tengo me hace bien hacer ejercicio entregarme a lo que estoy haciendo, escuchar la voz del profesor de la meditación, me siento súper bien relajada me le quitan todo lo malo que me puede pasar por la mente. Todo me le quita”.	Psicológico	Comunicación afectiva	Percepción afectiva corporal	Se da a conocer la motivación y la voluntad personal de la participante para obtener un beneficio en su salud mental, emocional y física. Reconociendo que esto le da mejor calidad de vida.
8.7“Que me encuentro más ágil, que llego con	Psicológico	Comunicación	Percepción corporal	Se experimenta un cambio positivo en la

	dolor y me voy sin dolor me voy más contenta”.		afectiva	afectiva	movilidad, la agilidad y la energía corporal, permitiéndole habitar en estados emocionales más placenteros.
	8.8“Entregarme más a las compañeras y darles consejos y apoyos, porque con el taller llego relajada les hago cariños a las chiquillas porque están falta de cariño y las mimo como si fueran hijas mías”.	Social	Afectividad social	Colaboración	Se incorpora aprendizajes relacionados con la importancia de los vínculos afectivos, practicando acciones como compartir, contener y colaborar.
	8.9“Ser comprensiva, me costaba antes del taller ser así porque la gente está demasiado mala. Me han dado confianza porque yo la había perdido porque aquí hay mucha gente mala”.	Psicológico	Comunicación afectiva	Empática	Desarrolló la confianza en sí misma y en los demás, vinculándose a través de la empatía con el otro.
	8.10“Cuando yo no puedo hacer nada, ustedes hacen lo posible de meterme ahí, para yo compartir y yo pongo todo mi esfuerzo porque a veces no puedo, porque los dolores de los huesos no me dejan, pero me gusta la manera de ser de ustedes”.	Psicológico	Motivación	Compromiso y disposición para participar en clases	Al establecer vínculos afectivos con las profesoras, ella logra desarrollar la voluntad para participar de las actividades que le generan mayor dificultad sin abandonar estas, logrando el objetivo propuesto.
Inf. 9	9.1“Porque uno se relaja, cuando uno está haciendo los ejercicios uno se olvida que esta presa y le sigue lo que usted dice, entonces nos salimos de este mundo que está aquí, feo”.	Biológico	Senso percepción	Sensibilidad corporal	A través de los aprendizajes que ella obtiene dentro del taller logra conectarse con su relajación corporal, lo cual le permite abstraerse de la realidad.
	9.2“Porque uno se alegra y uno acá no está contenta, esta triste, (refiriéndose al CPF) entonces con el	Psicológico	Comunicación afectiva	Percepción afectiva corporal	La participante reconoce experimentar estados de goce y alegría dentro del taller.

	ejercicio uno se alegra, se ríe y parece una niña uno”.				
	9.3“Mi salud porque yo pienso que si no hubiera venido acá, estaría muy muy estresada demasiado y a lo mejor estaría hasta en el hospital y aquí no, me relajo, me hace bien”.	Psicológico	Autoestima	Amor a si mismo	Reconoce y concientiza el beneficio en su salud mental, emocional y corporal que le otorgan los aprendizajes entregados en el taller.
	9.4“Más compartir con las personas y ser ¿cómo se llama?...independiente y expresarse uno mejor”.	Psicológico	Comunicación afectiva	Asertiva	Ella desarrolla confianza y autonomía, logrando relacionarse y comunicarse con los demás.
	9.5“Uno se valoriza como mujer, estando presa uno piensa que no vale nada, que no somos nada pero así yo me doy cuenta de que si valgo y me valorizo como persona”.	Psicológico	Autoestima	Amor a si mismo	Logra desarrollar su autoestima volviendo a creer en sí misma sintiéndose validada como persona.
	9.6“Cuando uno viene al taller y hace todo ese ejercicio, uno se va relajada, entonces se duerme pensando en el ejercicio que uno hizo y el ejercicio libre de moverse, es algo hermoso y a la vez es algo bueno que uno hizo no es algo malo, es bueno para uno y me voy contenta y duermo tranquila, es como ser una niña”.	Psicológico	Comunicación afectiva	Percepción afectiva corporal	La participante a través de la danza y el trabajocorporal logra conectarse con estados físicos y emocionales placenteros como la alegría, la relajación y la tranquilidad, siendo capaz de incorporar estos estados en su cotidiano vivir.
	9.7“Me siento como una niña, bonito, si el pelo suelto, todo el cuerpo suelto, entonces tuvimos la mente en nada más que bailar y todo suelto los brazos el cuerpo, el pelo”.	Social	Danza colectiva	Comunicación corporal	A través de la danza la participante logra vivenciar experiencias que le permiten reconocer cambios en su corporalidad sintiendo mayor movilidad articular y relajación en su cuerpo. También

					logra tranquilizar su mente y conectarse con su niña interior.
	9.8“En ese momento uno no tiene nada en la mente, nada más que hacer lo que dicen ustedes y uno está contenta”.	Psicológico	Motivación	Compromiso y disposición para participar en clases	La participante logra comprometerse con las actividades a través de su voluntad y motivación y al hacerlo obtiene la liberación de sus pensamientos y la sensación de gozo y alegría.
	9.9“Uno aquí, aprende a valorizarse uno y ser capaz de ser lo que uno piensa, no lo malo, si no que yo quiero irme a trabajar, no quiero hacer nunca más lo malo por qué uno aquí tiene perdida, pierde los hijos, el tiempo, entonces uno tiene que salir con fuerzas para afuera y decirme, voy a hacer, voy a trabajar esforzarme, tener fuerza, el taller me ha dado fuerza para hacer lo que uno quiere. Coraje para enfrentar las cosas”	Psicológico	Autoestima	Amor a si mismo	La participante hace una reflexión a partir de sus aprendizajes los cuales se relacionan con el desarrollo de su autoestima, confianza y fortaleza, optando por la auto superación y la valorización de sus capacidades proyectándose con estas herramientas a futuro.
	9.10“En los ejercicios sirven para el ánimo, para el corazón y para las enfermedades que uno tiene, y con el ejercicio es bueno para la salud”.	Psicológico	Comunicación afectiva	Percepción afectiva corporal	La participante logra reconocer cambios positivos en sus estados emocionales, físicos y mentales asociando el trabajo corporal para el desarrollo de la salud integral.
Inf. 10	10.1“Es muy bueno, porque las profesoras tienen paciencia con uno nos enseñan cosas que uno puede ser mejor que las demás, uno tiene mucho que aprender en el taller”.	Psicológico	Motivación	Compromiso y disposición para participar en clases	La participante valora el enfoque pedagógico de las profesoras, generándose en ella una motivación por ser parte del taller, desarrollando aprendizajes que la

					han ayudado a valorizarse, a auto superarse y a interesarse por nuevos conocimientos.
10.2“Me ha beneficiado, porque uno se apega más a ellos, como explicara, uno va aprendiendo más cosas, uno se va interesando va valorizando más a la familia por todas las cosas que nos enseñan; y me gusta ir, porque yo sé que voy a salir adelante, voy a salir con otra mentalidad”.	Psicológico	Autoestima	Amor a si mismo		La participante al incorporar nuevos aprendizajes desarrolla su motivación y entusiasmo por seguir creciendo de manera integral.
10.3 “Que he tenido participación en el taller, que he hablado porque antes no hablaba porque me daba todo vergüenza he tenido un poquito más de personalidad”.	Social	Comunicación verbal	Interpersonal		Ella destaca el cambio en su carácter, ya que ahora siente más confianza en sí misma lo que le permite ser parte y expresarse verbalmente dentro de un grupo.
10.4“Lo que me ha llamado más la atención que cada grupo que estamos dice algo diferente que con esfuerzo quieren conseguir todo, una dice una cosa y la otra escucha, otra dice otra cosa y se escucha y eso me gusta”.	Social	Comunicación verbal	Interpersonal		Valoriza las instancias de integración grupal donde cada persona tiene el espacio para expresar sus diferentes opiniones. También valoriza la expresión de la auto superación que manifiesta el grupo.
10.5“Me he sentido bien con mi cuerpo”.	Psicológico	Autoestima	Amor a si mismo		Mejora su imagen corporal evidenciando el desarrollo de su autoestima.
10.6“Más relajada, te cambia todo, el 100% de cuando tu llegas a cuando te vas para la sección”.	Biológico	Senso percepción	Sensibilidad corporal		Es capaz de reconocer los cambios corporales y emocionales que experimenta antes y después de la clase,

					dando cuenta que uno de ellos es principalmente la relajación.
	10.7“Mirarte al espejo que tú eres diferente, que eres otra persona que puedes salir adelante”.	Psicológico	Autoestima	Amor a si mismo	Gracias a las actividades del taller la participante es capaz de transformar su autoimagen positivamente y reconocer sus capacidades de auto superación.
	10.8“Sí, cambio mi vida estoy con más ánimo, mejor comportamiento con las compañeras no andar tan achacada es muy bueno para nosotras también”.	Psicológico	Comunicación afectiva	Percepción afectiva corporal	La participante revela un cambio en su estado anímico que la ayuda a estar más contenta y a relacionarse mejor consigo misma y con las demás, haciendo más grata su estadía en el centro penal.

5.5 Tabla de las dimensiones, categorías emergentes y subcategorías emergentes:

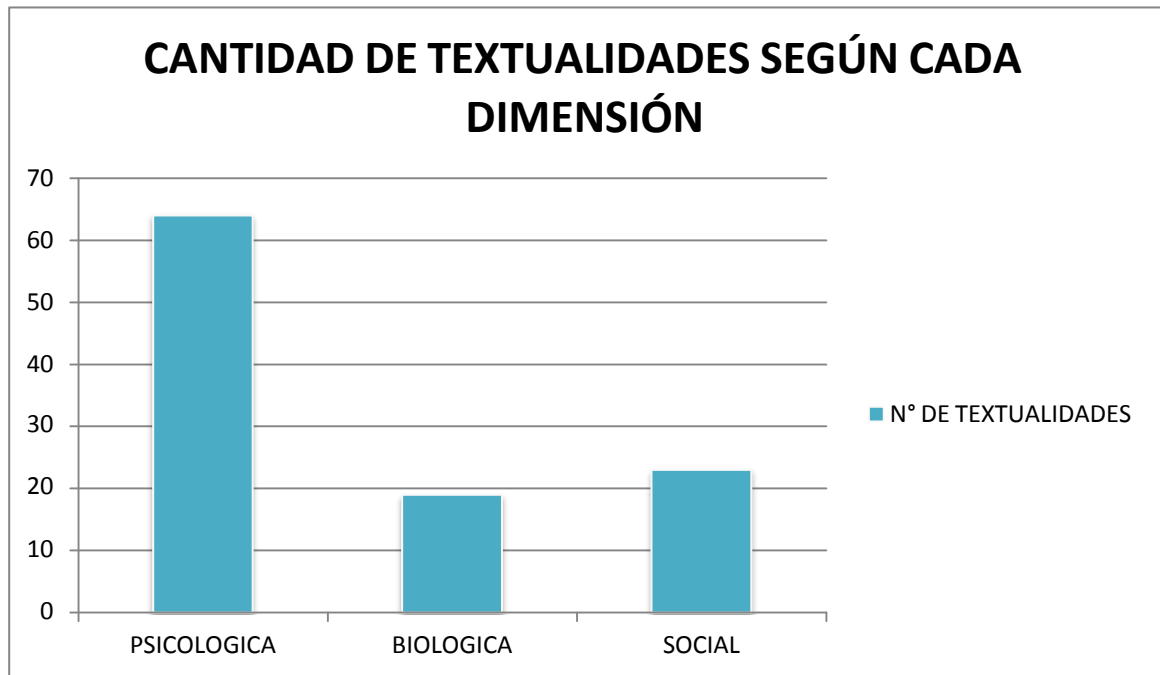
DIMENSIÓN	CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA
Psicológico	Procesos cognitivos	Concentración
		Transferencia
	Autoestima	Amor a sí mismo
	Comunicación afectiva	Percepción afectiva corporal
		Empática
		Asertiva
Motivación	Compromiso y disposición para participar en clases	
Biológico	Cuerpo	Motricidad corporal
	Senso percepción	Percepción corporal
		Sensibilidad corporal
		Creatividad corporal
Social	Afectividad social	Colaboración
	Comunicación verbal	Interpersonal
	Danza colectiva	Comunicación corporal

5.6 Análisis de los resultados por dimensiones y categorías emergentes:

El objetivo de esta investigación es comprender los cambios en los aspectos Psicobiosociales vivenciados por las mujeres privadas de libertad del centro penitenciario femenino de San Joaquín al participar en el taller de danza movimiento y expresividad.

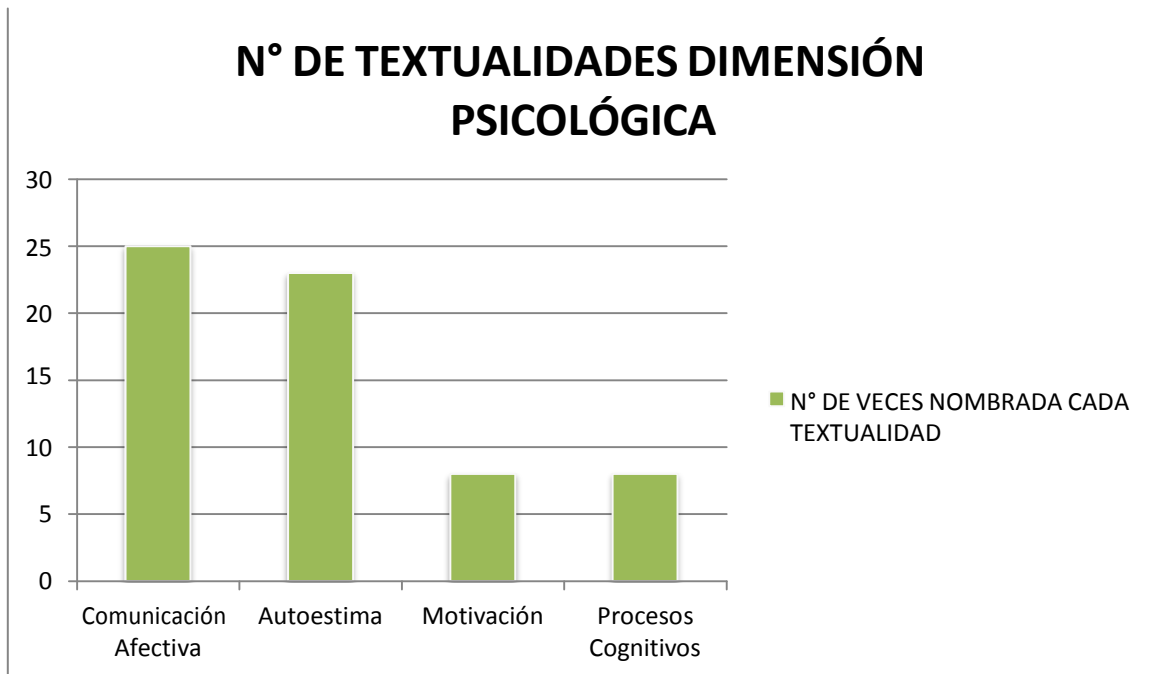
Dimensión psicológica

En el siguiente grafico se aprecian los resultados obtenidos a partir de las textualidades extraídas de las entrevistas hechas a las participantes del taller. De un total de 106 textualidades, se reveló que la dimensión Psicológica fue la que obtuvo mayor cantidad de cambios en las participantes del taller, correspondiente a 64 textualidades.



Dentro de la dimensión Psicológica las categorías que fueron más nombradas por las participantes y presentan mayores logros son:

- Comunicación afectiva con 25 textualidades.
- Autoestima con 23 textualidades.
- Procesos cognitivos con 8 textualidades.
- Motivación con 8 textualidades.



De acuerdo a los datos obtenidos y presentados en el gráfico anterior la Comunicación afectiva fue la categoría emergente que fue más nombrada por las participantes alcanzando un total de 25 textualidades, lo que nos revela que las participantes del taller desarrollaron en este ámbito mayores cambios.

La comunicación afectiva fue considerada para trabajar el reconocimiento y la expresión de los estados emocionales y los sentimientos de las integrantes del taller, porque permite la satisfacción de las propias necesidades de comunicación e interacción con el otro y el ambiente, de esta manera el individuo es capaz de legitimar al otro y de crecer adecuadamente cubriendo sus necesidades de sentirse amado, aceptado y comprendido.

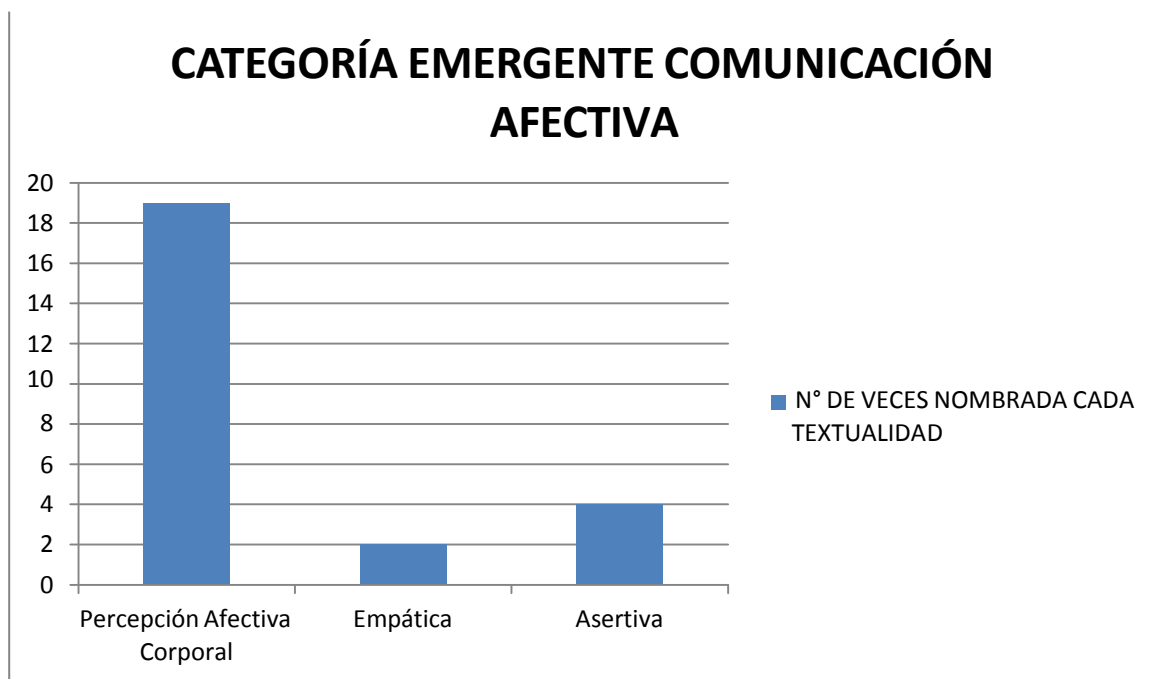
Para comenzar a conocerlas se propuso interactuar en primera instancia espontáneamente con ellas preguntándoles cada clase por sus estados de ánimo ¿Cómo estas hoy?, ¿Qué han hecho? y se estableció proponer una conversación grupal al finalizar cada clase, con el fin de saber cómo vivieron las actividades, dándoles un espacio para que cada integrante compartiera su experiencia en la clase respondiendo a la pregunta ¿Qué sentiste en la actividad?

En un comienzo la comunicación verbal no fue una vía para obtener respuestas a las preguntas planteadas anteriormente debido al hermetismo de las emociones y expresiones que presentaban las mujeres del taller, su analfabetismo y desconfianza predominante en su manera de ser perjudicaba la interacción entre todos.

La forma para comunicar y generar un contacto más íntimo con ellas fue a través de la utilización de la corporalidad, para las participantes esta manera de relacionarse fue muy nueva y les produjo distintas reacciones tales como: timidez, desconfianza, incomodidad, sorpresa, cambios de humor, nerviosismo, entre otros. A partir de esta propuesta, gradualmente las participantes comenzaron a vincularse consigo mismas desde su propia exploración corporal y la de la compañera, restableciendo su confianza personal y permitiéndose entrar en contacto con un

otro, comprometiéndose con las actividades y validando el aporte de las profesoras. Es así como las integrantes comienzan a dar sus puntos de vista y atreverse a opinar expresando lo que ellas sentían, de esta forma se pudo observar como ellas comenzaron a realizar procesos de auto observación y de reflexión posibilitando así su crecimiento personal.

Dentro de la Comunicación afectiva, las subcategorías emergentes son: Percepción afectiva corporal, Empática y Asertiva. En el siguiente grafico se aprecian la cantidad de textualidades por cada subcategoría emergente de dicha categoría:



La subcategoría emergente que revelo mayores cambios de acuerdo al grafico anterior en las integrantes del taller fue la Percepción afectiva corporal con un total de 19 textualidades, la cual permitió iniciar un proceso en el reconocimiento de los estados emocionales y físicos. En este sentido se trabajó entregando instancias de sensibilización corporal, que les permitieron a las integrantes vivir nuevas sensaciones corporales, ligadas a la exploración de los sentidos, tacto, olfato, gusto, audición y visión, esto permitió concientizar, reflexionar y habitar en un estado de tranquilidad y de relajación corporal.

Debido a la evidente desconexión corporal que se presentaba en todas las participantes, las actividades del taller se enfocaron generalmente en lograr la vinculación con la propia corporalidad reconociendo sus estados emocionales subyacentes. Esto favoreció a que las participantes reconocieran sus impulsos y emociones negativas y los modificaran a favor del bienestar propio y de los demás

Algunas de la textualidades que revelaron las modificaciones en esta área fueron las siguientes:

Informante 1

“Si no fuera por el taller me sentiría triste, estaría muy arrana, muy encerrá en sigo (conmigo) misma”

Informante 2

“Yo me he sentido contenta, yo sé que este taller sirve para que la gente se relaje y tenga un poco de alegría”.

Informante 10

“Sí, cambio mi vida estoy con más ánimo, mejor comportamiento con las compañeras no andar tan achacada es muy bueno para nosotras también”.

La subcategoría Empática obtiene un total de 2 textualidades del total de la categoría.

Una de las características principales del grupo de trabajo era la segregación y el individualismo, así se reflejaba la falta de comprensión consigo misma y con las compañeras, no tenían el hábito de escuchar ni ponerse en el lugar del otro, por lo tanto no lograban generar un ambiente de silencio ni concentración; debido a esto no existían relaciones entre ellas que permitieran el desarrollo de la comunicación.

La forma de iniciar un proceso de autoconocimiento se basó puramente en el amor y en la aceptación personal, se les propuso que desde esta misma forma aceptaran también al otro. Esto sucedió gracias a los tipos de actividades en donde era importante involucrar a todo el grupo y haciéndose necesaria la colaboración de cada integrante, contribuyendo con su apoyo, contención, expresión, ideas, etc.; así logrando el objetivo de la actividad. De esta forma la empatía fue una herramienta para la integración e interacción grupal.

La empatía se trabajó a partir de actividades que permitieran la interacción grupal desde el lenguaje corporal y verbal. Al exponerlas a situaciones donde se necesitaba la empatía como herramienta fundamental, al realizar estas acciones repetidamente, ellas lograron entrar en relación con el otro, entendiendo la importancia de vincularse y ponerse en el lugar del otro para relacionarse íntimamente y concientizar lo fundamental que es aprender a comprender al otro.

Algunas de las textualidades que revelan cambios en este aspecto son:

Informante 4

“Para ayudarme a pensar, para ayudarme a conocerme a mí misma, para saber entender, escuchar y participar con las personas”.

Informante 8

“Ser comprensiva, me costaba antes del taller ser así porque la gente está demasiado mala. Me han dado confianza porque yo la había perdido porque aquí hay mucha gente mala”.

La subcategoría emergente Asertiva obtiene un total de 4 textualidades del total de la categoría.

Dentro del contexto carcelario son pocas las instancias que aportan a la interacción social lo cual es muy relevante ya que las participantes no tienen desarrolladas sus facultades comunicativas, la gran mayoría son analfabetas, no han recibido educación formal y provienen de contextos sociales de alta vulnerabilidad. Generalmente estas mujeres han crecido en ambientes

hostiles y agresivos los cuales generan un tipo de comunicación en base a jergas y códigos violentos, peyorativos y discriminatorios, siendo esta la única manera de relación social, mal interpretando la comunicación y la interacción con el otro otorgándole un sentido negativo a esta facultad humana que debería permitirnos unificar y crecer con el otro, se transgrede la importancia del vínculo y la relación entre las personas. También se corrompe la capacidad del ser humano de expresarse con espontaneidad y libertad.

Considerando los aspectos mencionados anteriormente, se buscó que las participantes desarrollaran su percepción corporal y desde esta vía ellas lograron reconocerse, comprenderse y conectarse consigo misma, así también relacionarse con los demás, interactuar y desenvolverse con el otro, sintiendo la confianza para expresar necesidades, opiniones y emociones. La asertividad se fue desarrollando lentamente, si bien en cada clase ellas expresaban mínimamente parte de sí, al lograr una mayor comprensión de ellas mismas sus expresiones fueron más profundas y verdaderas siendo coherentes con su personalidad y esencia, evidenciándose una identidad real en su manera de ser.

Algunas de las textualidades que revelan este cambio son:

Informante 4

“Aprendí a decir las cosas y no retenérmelas, la confianza que me entrego a mí misma”.

Informante 2

“El momento en que yo confidencie mi niñez con la otra niña (profesora)yo le conté mi vida, que no me gusta contárselo a nadie, le conté toda mi vida cuando yo era chica, porque a mí no me gusta acordarme de eso, no lo sacaba de mi persona pero yo se lo conté ese día. Me saco un peso”.

La segunda categoría emergente de la dimensión Psicológica con más cambios revelados por la textualidades de las participantes del taller fue Autoestima con 23 y la subcategoría emergente que corresponde a Amor a sí mismo con la misma cantidad.

A través de la evaluación diagnóstica se dio a conocer como las participantes tenían una muy baja valoración de sí mismas, de su aspecto físico, de sus capacidades y talentos principalmente, es por eso que se da énfasis en el desarrollo de esta área, entregando instancias donde ellas incorporaran una nueva imagen de sí mismas a través de la exploración y sensibilización corporal, junto con esto, se trabajó en base a la superación de sus propios límites, buscando que ellas rompieran con sus propios paradigmas.

A través de la danza las participantes lograron vivir experiencias nuevas y placenteras, lo cual las ayudo a descubrir estados emocionales positivos, como también nuevas capacidades físicas y cognitivas, esto ayudo a desarrollar en ellas satisfacción y la aceptación de sí mismas.

Las participantes al comienzo del proceso reaccionaban negativamente frente a todas las actividades propuestas expresando principalmente muchas trabas mentales, alimentando sus pensamientos en relación a la falta de sus capacidades y talentos, manifestando miedo e inseguridad ante dicha situación, sus frases principales eran “No puedo”, “Yo no sé”, “No me gusta”, “No quiero”, “Yo no bailo”, “No me gusta la gimnasia”. De esta misma manera se reflejaba en su lenguaje corporal. Para romper estas actitudes emocionales y mentales frecuentes, se intentó cada clase cambiar su vocabulario por “Sí puedo”, entregándoles refuerzos positivos,

alentando cada propuesta que nacía de ellas, así las integrantes se sintieron reconocidas y validadas tanto por las profesoras como por las compañeras. Gracias a esto la mayoría comenzó a creer en sí misma valorando sus aportes, comprendiendo la importancia de su presencia y participación, llegando a cambiar radicalmente su actitud participando de manera entusiasta e incluso se vieron cambios en su imagen corporal notándose preocupación por su aseo personal, valorando su belleza y femineidad. Al restablecer su autoestima también se evidenciaba mayor confianza, complicidad entre todas y apoyo, reflejándose esto en la iniciativa de algunas integrantes por aconsejar a las más débiles desde su fortaleza interior.

Algunas de las textualidades que revelan este cambio son:

Informante 1

“Ha sido bueno porque igual ustedes me han enseñado al menos a quererme un poquitito más, como que me empezaron a subirme la autoestima, la estoy recuperando”.

Informante 2

“Este taller me ayudo a quitarme las trabas, el mismo baile pues, yo digo: yo puedo”.

Informante 4

“Reconocerse el amor que uno debe tenerse antes que el amor hacia los demás”.

La categoría emergente Procesos cognitivos obtuvo un total de 8 textualidades y la subcategoría emergente que corresponde a Concentración alcanzó 5 textualidades y Transferencia 3 textualidades.

De la categoría emergente Procesos cognitivos se desprende la subcategoría emergente Concentración, esta se trabajó considerando que es uno de los aspectos más necesario para la incorporación de nuevos aprendizajes.

Se rebeló en la primera etapa del proceso que las integrantes del taller tenían un bajo nivel de concentración, debido a esto las participantes no lograban mantener el silencio ni la disposición para participar de la clase, siempre estaban distraídas en situaciones externas a la clase sin lograr focalizarse, no lograban comprender las indicaciones, por ende no eran capaces de finalizar las actividades propuestas, además tenían hábitos que desfavorecían el desarrollo de la clase como por ejemplo el querer salir de la sala constantemente, conversar dentro de la clase sobre temas ajenos a esta o burlarse de las actividades y de sus propias compañeras.

Por esta razón se le dio mayor énfasis al desarrollo de la concentración, para esto se instauraron algunas reglas básicas de convivencia como el no salir de la sala, mantener el silencio cuando se entregan las indicaciones, establecer códigos básicos de comunicación, para que al momento de expresar opiniones o comentarios todas sean escuchadas y respetadas.

Además se crearon actividades que fortalecieron la concentración, una de las metodologías utilizadas para esto fue la sensibilización, ya que se trabajó a partir de la introspección personal, situación que les exigía mantener el silencio y la atención en sí mismas, logrando el desarrollo de su conciencia corporal y la conexión con sus mundos internos a través de la imaginación. También se trabajó en base a la metodología a través del juego para que ellas lograran mantener la atención de manera lúdica en un objetivo propuesto, manteniendo una conexión y relación con

el grupo, lo cual funciono en el mayor de los casos por el carácter dinámico del juego. También cabe mencionar que las participantes expresaban mucha alegría al realizar estas actividades lo cual favorecía la continuidad de la clase.

Las actividades relacionadas con la danza que requieran concentración, fueron aquellas en donde se utilizó la metodología de la imitación kinetica, ya que ellas debían poner atención en la corporalidad de la profesora, en el ritmo musical que proponía la danza, necesitaban tener una disposición corporal muy activa poniendo atención en la conformación grupal y además debían utilizar su corporalidad para comunicarse con el otro o ejercer un contacto corporal específico. Otra actividad que se utilizó para incrementar los niveles de concentración fue la meditación, sorpresivamente las participantes reaccionaron positivamente en esta actividad, ya que lograron escuchar la voz del meditador con mucha atención y en silencio, de esta manera ellas pudieron habitar un estado de tranquilidad mental, emocional y corporal lo cual incremento considerablemente sus niveles de concentración dentro de la última etapa del taller.

La asociación es la capacidad de relacionar dos o más ideas o conceptos entre sí, pudiendo vincular aprendizajes anteriores con nuevos aprendizajes. Este proceso cognitivo se llevó a cabo en el transcurso del taller, comenzando con la entrega de contenidos básicos en un inicio que tenían relación con el desarrollo de las áreas psicológicas, biológicas y sociales para luego ahondar y profundizar en esta base, dándole a las participantes la capacidad de relacionar y cohesionar sus aprendizajes.

Con respecto a esto, como la mayoría de las participantes asistió regularmente desde un principio, estas fueron capaces de incorporar los aprendizajes obtenidos y lograr una evolución en estos mismos, los cuales se vieron reflejados en la expresión de sus aprendizajes más trascendentes.

Las actividades que muestran este proceso son:

1. Aquellas donde se trabajó a partir de la sensibilización, luego la imaginación y la meditación.
2. Aquellas actividades que trabajaban la conciencia corporal, la danza y la expresión corporal.
3. Aquellas en las cuales se trabajaba con el fin de lograr la expresión verbal, iniciando desde la exploración personal, luego la expresión de sus estados emocionales y la comunicación grupal.

Otro aspecto muy importante al momento de obtener una aprendizaje significativo es la capacidad de transferir este a la vida cotidiana por ende este fue un indicador para verificar si los aprendizajes fueron incorporados y compartidos por las participantes del taller en su vida personal.

Algunas de las textualidades más relevantes escogidas para dar cuenta de estos cambios son:

Informante 1

“A mí en general con el trato que tienen ustedes con nosotras bueno es bonito porque nos tratan con cariño, no nos ponen al margen de que ustedes son de la calle y nosotras somos unas presas, les he puesto más atención he podido ponerme a leer un libro y lo leo, porque antes no lo podía hacer, el otro día la profesora me hizo leer y pude leer”.

Informante 2

“Y cuando en la noche me voy a dormir y se escucha tanta bulla, uno se queda así y pone la mente en blanco, trato de meditar como dicen ustedes. Y no escucho los ruidos de la música, los ruidos de los lados, nada y así me quedo dormida, así me concentro y me quedo dormida”.

Informante 4

“Hay veces en que pasan cosas y uno no sabe cómo calmarse, he aprendido a calmarme”.

Por último dentro de la dimensión Psicológica encontramos la categoría emergente Motivación que alcanzo un total de 8 textualidades y su subcategoría emergente correspondiente a Compromiso y disposición para participar en clases con la misma cantidad.

Al iniciar el taller se evidencio claramente que las participantes manifestaban constantemente desmotivación e incredulidad frente a la clase, puesto que no existía voluntad en ellas para realizar las actividades propuestas, expresaban un estado anímico en donde predominaban emociones como la tristeza, la rabia y el miedo.

Debido a dicha situación se decidió abordar cada actividad como una experiencia placentera en la cual ellas lograran experimentar algún tipo de satisfacción personal, además de instaurar una comunicación basada en los refuerzos positivos y en la afectividad, es así como las participantes gradualmente comenzaron a involucrarse haciéndose parte de cada experiencia propuesta, gracias a esto se logró modificar su comportamiento anterior, mejoraron su asistencia, su disposición en clases y su capacidad de establecer una relación más cercana con las profesoras y con las compañeras, generando su compromiso para ser parte del taller y así lograr los objetivos propuestos de cada actividad. De esta manera las participantes tuvieron cambios trascendentes en la forma de comunicarse y expresarse con su entorno.

Algunas de las textualidades que dan cuenta de los cambios en este aspecto son:

Informante 1

“Si, a veces cuando me falta voluntad me toco la guata y pareciera que tengo más fuerza de voluntad”

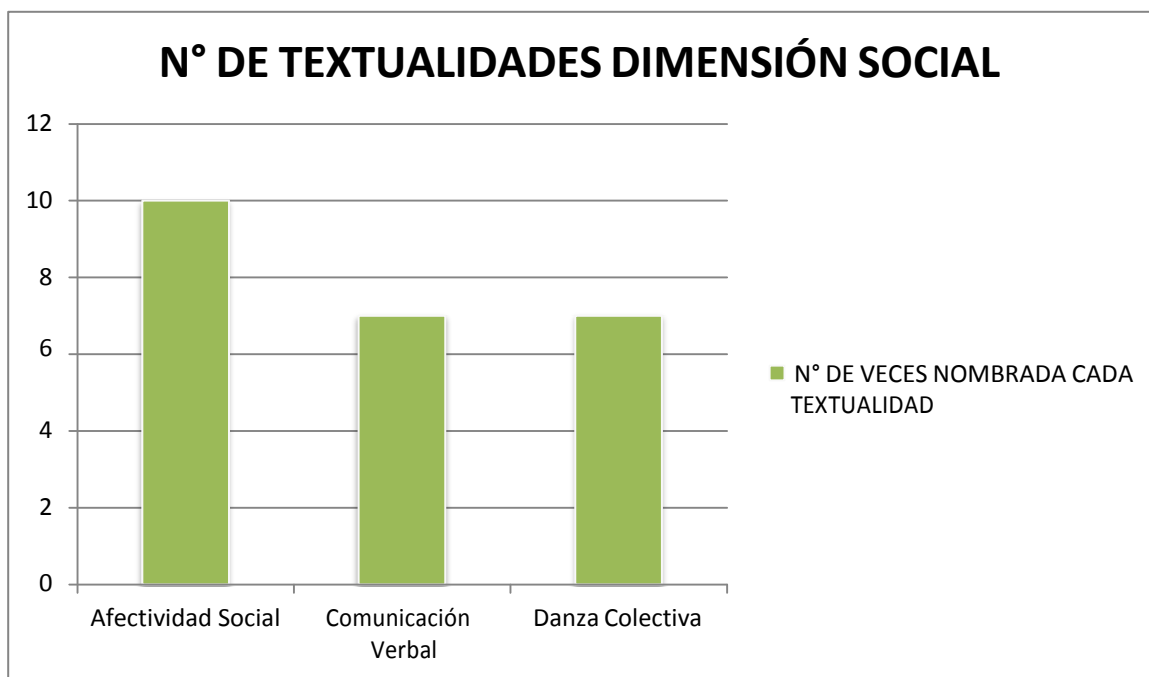
“Para todo, para verme yo misma, que hay cosas que yo pensaba que no podía hacer, ahora puedo abrir un poco más mi mente, que la tenía media cerrada y para aprender cosas que yo no sabía, los masajes, la gimnasia de doblarme y lo puedo hacer que yo pensaba que no lo podía hacer”.

Informante 8

“Cuando yo no puedo hacer nada, ustedes hacen lo posible de meterme ahí, para yo compartir y yo pongo todo mi esfuerzo porque a veces no puedo, porque los dolores de los huesos no me dejan, pero me gusta la manera de ser de ustedes”.

Dimensión social

La segunda dimensión que presentó mayores cambios en las participantes del taller fue la dimensión Social alcanzando un total de 23 textualidades esta se dividió en las siguientes categorías emergentes las cuales fueron: Afectividad social con 10 textualidades, Comunicación verbal con 7 y por último Danza colectiva con 7 textualidades. En el siguiente grafico se aprecian dichas cantidades con sus respectivas categorías.



Dentro de la categoría emergente Afectividad social se encuentra la subcategoría Colaboración.

La afectividad social abarca todas las formas de relación y expresión social. Dentro de esto el tema que abordamos fue la colaboración en el trabajo colectivo. La importancia de este accionar radica en que la persona pasa a ser parte del todo y aporta en el crecimiento total, desarrollando el sentimiento de pertenencia.

Se abordó buscando que las participantes comprendieran el amor como base fundamental en sus relaciones para así desarrollarse nutritivamente con los demás aceptando al otro y entablar vínculos y relaciones con sus compañeras dentro del taller, siendo importante que estas conductas también se expandieran fuera de la sala de clases. Desde la aparición del ser humano este se ha conformado como un ser social, siendo esta una condición fundamental para el desarrollo y evolución de la especie, es de esta manera que el ser humano en comunión con el otro se conforma a sí mismo y configura sus códigos para convivir en un contexto social.

Al conocer el grupo de trabajo se observó la falta de comunicación entre las participantes, existía poco interés por vincularse y conocerse mejor entre sí.

Al trabajar dinámicas en base a la colaboración se logra desarrollar el conocimiento y las habilidades de las personas desde la interdependencia positiva, comprometiéndose en el

aprendizaje de los demás desde el respeto y la influencia recíproca, así compartiendo y construyendo un consenso que deja de lado la competencia.

Se optó por realizar dinámicas grupales en donde el contacto y la relación con el otro o con el grupo fueron las vías para el desarrollo del conocimiento y el aprendizaje. Gracias a este método se logró ver un cambio en la conducta de las participantes, las cuales comenzaron a vincularse entre sí de manera más íntima y respetuosa, generándose confianza y sinceridad entre las participantes.

Algunas de las textualidades escogidas que dan cuenta de estos cambios son:

Informante 2

“Es bueno, es sano, porque a todas les gusta y todas comparten con ustedes es un entorno feliz en ese momento, porque compartimos entre todas y que nosotras lo hacemos todo, es bonito”.

“Estamos todas y estamos todas ayudando, acompañando en lo que estamos haciendo, todas aportamos un granito, y han salido cosas bonitas de ahí, los bailes”.

Informante 7

“Buen ambiente se veía como que ustedes eran de acá las sentí muy cercanas como que eran igual que nosotras una cosa así en ese momento que si había que sentarse en el suelo ustedes se sentaban con nosotras en el suelo con nosotras lo cual no lo hacen otras profesoras, como que eran de acá”.

La siguiente categoría emergente es Comunicación verbal alcanzó un total de 7 textualidades de la dimensión social y su subcategoría emergente es Interpersonal con la misma cantidad.

Al conocer al grupo de trabajo se revela que debido al analfabetismo de las participantes, existían graves falencias en la comunicación. En cuanto al lenguaje oral este se componía principalmente de un lenguaje en jerga ocupando muy poco vocabulario. Junto con esto tenían poca capacidad de expresión de opiniones, ideas, sentimientos, etc.; no había interés por reflexionar, interiorizar o explorar en las experiencias propuestas lo cual imposibilitaba conocer en profundidad a las participantes o saber qué es lo que sentían y pensaban al realizar las actividades, sus respuestas por lo general consistían en dar “un sí o un no”, “bien o mal”. Por otro lado también existía un hermetismo basado en la desconfianza en todo ámbito hacia las compañeras, hacia las profesoras, hacia el contexto en el que habitaban.

La comunicación es la vía de interacción con uno mismo y con el otro, es el medio que nos posibilita el crecimiento a través de la propia expresión, es un proceso que nos permite reflexionar, interiorizar, aprender, concientizar, explorar y expresar las necesidades internas. Es por esto que fue importante dar instancias que promovieran la comunicación verbal dentro de dinámicas de convivencia con el otro. Estas dinámicas se establecieron al finalizar cada clase, se buscaba entregar un espacio de reflexión, de convivencia y de confianza donde la principal pregunta hacia ellas era ¿cómo te sientes o qué es lo que te sucedió en la clase? en esta actividad también se promovía el respeto por cada opinión y la escucha de esta, es así como gradualmente las participantes comenzaron a sentirse validadas, respetadas y amadas, logrando expresar lo que sentían en cada experiencia desde sensaciones corporales, estados emocionales, sentimientos,

historias familiares, historias dentro de su contexto cotidiano, llegando a expresar realidades íntimas que involucraban su mundo interno.

Es evidente que estas mujeres no han logrado desarrollarse en su realización personal, esto debido a que la mayoría ha crecido sin la base del amor y en ambientes destructivos para la integralidad humana, fue necesario llevarlas a vivir una sana convivencia, legitimando su presencia y participación sin emitir juicio alguno, gracias a esto se logró ver en ellas un cambio de actitud, de pensamientos, de emociones y el rompimiento de sus prejuicios. Ellas expresaban alegría, se sentían apoyadas, comprendidas, escuchadas, tomadas en cuenta; llegando así a desarrollarse un vínculo de confianza y complicidad. Con esto se da cuenta que este tipo de convivencia fue un aporte para su crecimiento personal, siendo capaces de realizar reflexiones y de utilizar un vocabulario más amplio para expresarse.

Las textualidades que revelaron los cambios en dicha área son:

Informante 1

“Me ha servido harto porque te digo que yo soy media tímida con las personas no me gusta comunicarme mucho con ellas, no me gusta crear lazos porque soy media arisca, toda mi vida he sido así, tampoco en la calle había sido muy sociable no tengo muchas amigas. Con el taller ahora puedo sentarme a conversar con alguien antes no lo podía hacer porque me arrancaba”.

Informante 2

“El momento en que yo confidencie mi niñez con la otra niña (profesora) yo le conté mi vida, que no me gusta contárselo a nadie le conté toda mi vida cuando yo era chica porque a mí no me gusta acordarme de eso no lo sacaba de mi persona pero yo se lo conté ese día me saco un peso”.

Informante 10

“Que he tenido participación en el taller, que he hablado porque antes no hablaba porque me daba todo vergüenza he tenido un poquito más de personalidad”.

La última categoría emergente es Danza colectiva que obtuvo un total de 7 textualidades de la dimensión social y su subcategoría emergente es Comunicación corporal con la misma cantidad.

La danza colectiva es una experiencia en base al amor ya que permite la aceptación de uno mismo y del otro. Esto ocurre en el encuentro con el otro a través del lenguajear con la corporalidad, es una comunicación que expresa las emociones, sentimientos y hasta el mundo interno de la persona, el cuerpo y la gestualidad no mienten ya que el cuerpo es la expresión del ser, es por esta razón, que al crear diálogos desde el lenguaje corporal ocurren encuentros verdaderos que dan paso a una profunda conexión con el otro, facilitando y favoreciendo el acercamiento entre los seres humanos a través del conocerse y el compartir, es así como se vuelve a la esencia de la persona como un ser sociable e integrativo que es parte del todo. Gracias a esta base es que esta logra realizarse.

Una de las características más alarmante que se observó en las participantes del taller fue la anulación del sentido de colectividad fundamentado en sus experiencias personales que han

gatillado que vivan en el miedo, provocando en ellas la negación del otro, la desconfianza y la incorporación de actitudes a la defensiva y a la confrontación en resguardo de su seguridad.

La danza en colectividad permite crecer y conocerse con el otro desde la comunicación corporal, esta es la subcategoría emergente de la categoría emergente danza colectiva, la cual tuvo como objetivo lograr que las participantes se entregaran a la actividad y se comunicaran con el grupo corporalmente. Se plantea este objetivo en respuesta a las formas de comunicarse y relacionarse entre ellas, la falta de conexión con su propia corporalidad lo cual les imposibilitaba liberar su expresión y comprender las manifestaciones y expresiones de los otros.

En un comienzo no había participación en las actividades o eran abandonadas antes de finalizar la actividad, intuíamos que esta situación se daba por timidez, vergüenza o desconfianza frente a lo que implicaba ser parte de esta experiencia; la cual promovía entregar y compartir algo de ellas mismas y recibir las propuestas de los otros. Otro punto que dificultaba el desarrollo de estas actividades era la falta de comunicación en todo ámbito, principalmente no sabían cómo expresarse ni tampoco generar el silencio para escuchar al otro.

Por otro lado las participantes presentaban muchas corazas corporales que les imposibilitaban la expresión a través del movimiento corporal.

Se decidió abordar este tema primero entregando actividades que potenciaran la movilidad corporal, con el fin de que ellas experimentaran una amplitud en sus movimientos articulares y así iniciar un proceso de conciencia corporal y el desbloqueo de las corazas corporales, por consiguiente se entregan instancias de quietud corporal con el fin de auto observarse y reconocerse a sí misma, luego se entregaron experiencias que permitieran la sensibilización corporal y desde esta exploración nació el lenguaje corporal como una expresión de las emociones, sentimientos y pensamientos que habitaban en las participantes del taller. Esto permitió la realización de las actividades en donde se necesitaba la conexión con uno mismo para la interacción grupal, es así como se fueron dejando de lado los aspectos negativos que dificultaban la fluidez de las experiencias integrativas llegando a vivenciar estados internos en congruencia con el colectivo.

Se trabajó la danza colectiva desde dos enfoques uno que proponía la compenetración grupal a través de un mismo movimiento corporal en un sentido ritual, utilizándose la circularidad espacial para generar la comunicación y energía grupal.

En las primeras experiencias se observó la falta de sincronía y coordinación grupal, pero con la práctica de estas danzas se mejoró en ellas gradualmente la intensión y disposición de conectarse en conjunto llegando a desarrollar el sentido de atención, de observación, la búsqueda por conectarse con la música y la danza propuesta, así se generó en ellas la libertad por entregar su aporte en cada experiencia.

El segundo enfoque que se trabajó en torno a la danza colectiva fue la actividad denominada danza libre, en esta experiencia se proponía la expresión a través del propio lenguaje corporal con el fin de que ellas sintieran la libertad de manifestar su mundo interno conectándose con la música y la compañera, aportando en generar una atmosfera basada en el habitar del presente.

Fue gratificante observar que la mayoría de las participantes lograron finalmente conectarse consigo mismas, con su corporalidad, desarrollando la expresión de un lenguaje corporal auténtico y utilizando la propia danza como vía de expresión y comunicación, gracias a

esto ellas lograron reconocer un cambio en sí mismas en primer lugar en sus emociones, ya que manifestaron vivenciar alegría, corporalmente lograron habitar sensaciones placenteras y de liviandad; lograron vincularse con las compañeras a través de sus propias propuestas corporales.

Así se concluye que este tipo de experiencias les permitió a las participantes despojarse de la ansiedad, de la vergüenza, de la tristeza y del hermetismo, llegando así a manifestar que sentían estados de tranquilidad y armonía consigo mismas y con el grupo. Es así como las participantes del taller expresaron valoración por el ambiente que se generaba en cada clase.

Presentamos las textualidades que reflejan en mayor medida el cambio en esta área:

Informante 2

“Yo me pongo contenta porque yo no sé bailar, pero me veo que estoy ahí, es una alegría dentro, me siento feliz como que fuera una cabra chica porque yo nunca fui a un cumpleaños me entiende. Entonces es feliz po’ es como un juego”.

Informante 9

“Me siento como una niña, bonito, si el pelo suelto, todo el cuerpo suelto, entonces tuvimos la mente en nada más que bailar y todo suelto los brazos el cuerpo, el pelo”.

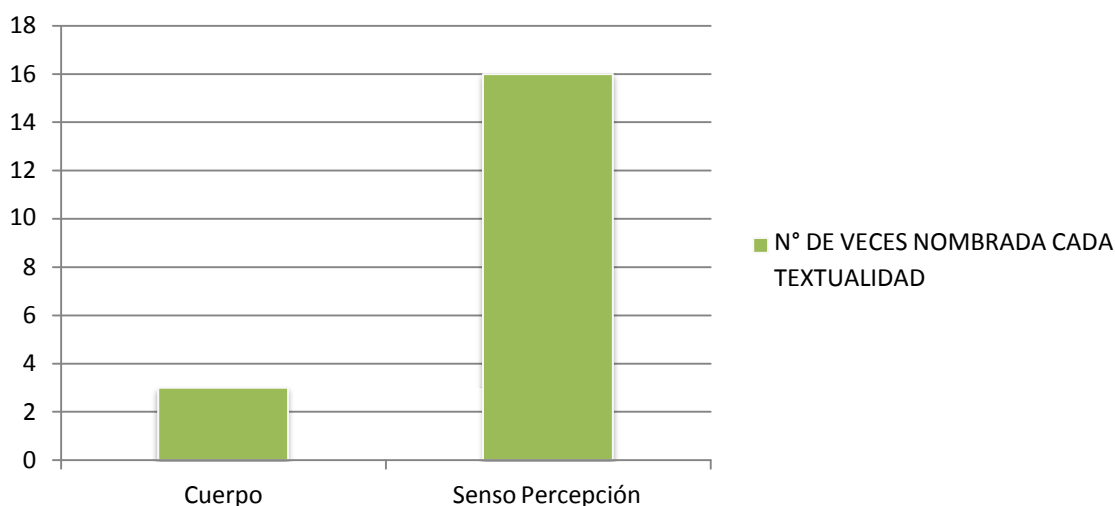
Dimensión biológica

En esta dimensión los cambios manifestados por las participantes alcanzan las 19 textualidades.

Dentro de esta dimensión encontramos las siguientes categorías emergentes: Cuerpo que corresponden a 3 textualidades y Senso percepción que alcanzo un total de 16 textualidades.

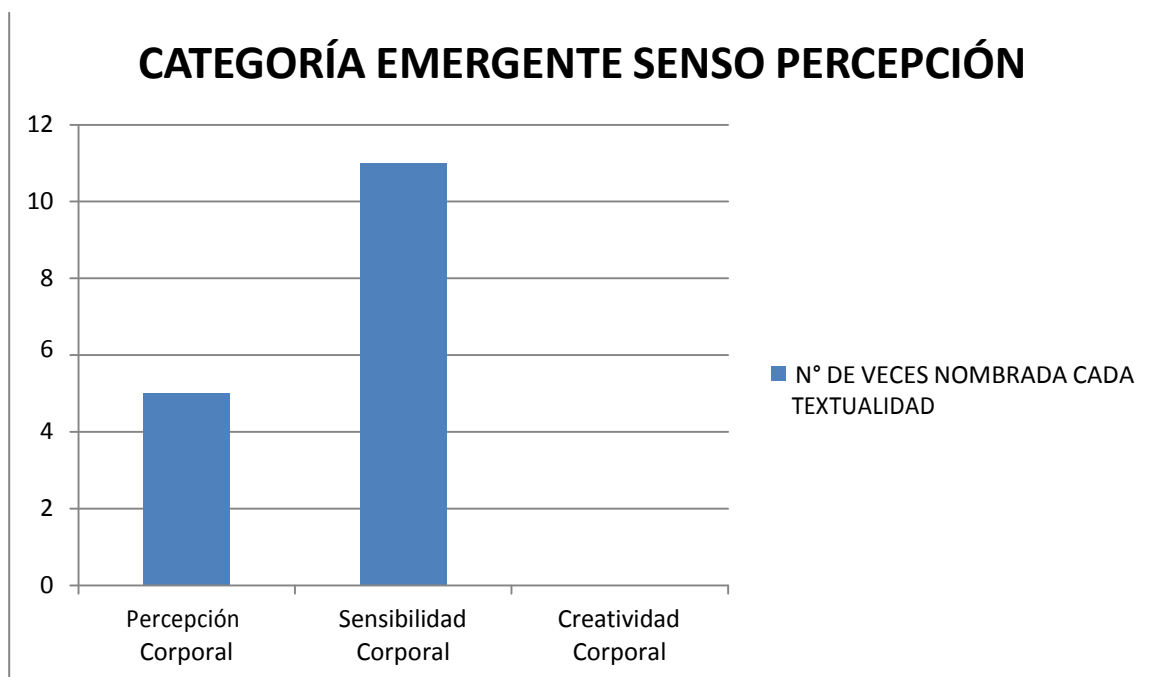
En el siguiente grafico se aprecian las textualidades de la dimensión Biológica con sus respectivas categorías emergentes y las textualidades alcanzadas por cada una:

N° DE TEXTUALIDADES DIMENSIÓN BIOLÓGICA



La categoría emergente Sentido percepción es la que obtuvo mayor cantidad de cambios dentro de la dimensión Biológica, esta se compone de las siguientes subcategorías emergentes: Percepción corporal con 5 textualidades, Sensibilidad corporal con 11 textualidades y Creatividad corporal no alcanzó ninguna textualidad. En el siguiente gráfico se aprecian la cantidad de textualidades por cada subcategoría emergente de dicha categoría:

CATEGORÍA EMERGENTE SENTIDO PERCEPCIÓN



Dentro de la categoría emergente Senso percepción encontramos la subcategoría emergente Sensibilidad corporal siendo esta la que obtiene un mayor porcentaje dentro esta categoría.

Cuando el ambiente proporciona estímulos negativos al ser humano este no solo los recibe en sus emociones y pensamientos también estos quedan registrados y almacenados en el cuerpo y se traducen en tensiones musculares que bloquean el flujo de energía desarmonizando la organización natural de la estructura corporal, emocional y espiritual.

Al observar al grupo de trabajo se dio a conocer que la mayoría de las integrantes sufrían graves tensiones musculares, las cuales se configuraban en fuertes corazas corporales.

Debido a esto se propone trabajar la corporalidad desde el desbloqueo de estas tensiones con el fin de recuperar la sensibilidad del cuerpo y la movilidad de las zonas bloqueadas, para lograr la relajación, la vitalidad y la salud corporal.

Al entregar herramientas que permitían a las participantes reconocer su relajación corporal, ellas lograron comprender y vivenciar un estado físico diferente que les provocaba alivio y tranquilidad, de esta manera sus estados emocionales cambiaban positivamente permitiéndoles habitar en la alegría y en el amor propio, gracias a esto ellas pudieron cambiar su carácter y ser conscientes de este cambio, tomando la opción de incorporar en sus vidas cotidianas los ejercicios aprendidos en el taller para provocarse a sí misma la relajación corporal que trae consigo estados emocionales armónicos para su bienestar y salud integral. De esta manera se da a conocer la comprensión y la conciencia obtenida por parte de las participantes frente a su propia corporalidad y la importancia de la relajación.

Presentamos las textualidades más evidentes que expresan los cambios en este aspecto:

Informante 5

“Me gusto, me relajaba, me ponía de mejor humor y me olvidaba de cosas”.

Informante 9

“Mi salud porque yo pienso que si no hubiera venido acá, estaría muy muy estresada demasiado y a lo mejor estaría hasta en el hospital y aquí no, me relajo, me hace bien”.

Informante 8

“Me hago los masajes que ustedes me enseñaron respiro para arriba boto el aire, me sobo mi guatita mis brazos mis piernas, me relajo y me amo más ya y ando preocupada de mi persona”.

Dentro de la categoría emergente Senso percepción la subcategoría emergente que sigue es Percepción corporal.

Dentro de esta subcategoría emergente se trabajó el reconocimiento del esquema corporal.

Las participantes al tener un grave analfabetismo no tenían ningún conocimiento sobre la estructura y la composición del cuerpo humano, considerando esta relevante situación, se decidió entregar información básica de la estructura corporal, referentes al sistema óseo, sistema

muscular, los órganos internos y las partes del cuerpo, a través de imágenes y videos se ocupó este contenido en actividades lúdicas para generar el aprendizaje de su estructura corporal.

Gracias a estas actividades y a la entrega de información teórica, las participantes lograron incorporar conocimientos básicos, mostrando mucho interés y curiosidad por la composición del cuerpo, especialmente por el sistema óseo y por los órganos internos específicamente el útero.

Se trabajó visualizando el útero y su funcionamiento, logrando que cada participante se conectara con su femineidad de esta forma ellas logró sanar en cierta medida las agresiones recibidas a lo largo de su vida, volviendo a valorizar su propio cuerpo, su energía y la fuerza vital del útero.

Obtenida esta información se facilitó el proceso de reconocimiento y conciencia corporal, ya que las participantes visualizaron internamente su cuerpo, lo cual fue un aporte para comprender la movilidad corporal ampliando su rango de movimiento articular.

Textualidades que revelan estos cambios:

Informante 1

“Me ha gustado conocerme todo mi cuerpo, me ha llamado la atención el útero que no tenía idea como era”.

Informante 2

“Sí, por eso es que me llevo las fotografías de eso (imágenes del cuerpo humano y sus sistemas) porque así yo veo todo lo que hay entro del cuerpo”.

Informante 6

“Ahora yo sé que si me duele algo, yo ya sé que hacer para quitarme el dolor, mover todas las partes de mi cuerpo”.

Informante 8

“Me hago los masajes que ustedes me enseñaron respiro para arriba boto el aire, me sobo mi guatita mis brazos mis piernas, me relajo y me amo mas ya y ando preocupada de mi persona”.

La última subcategoría es Creatividad corporal. Esta subcategoría hace referencia a la capacidad creativa de las participantes expresada a través de su corporalidad.

A partir de las actividades se buscó que las participantes desarrollaran un lenguaje corporal que las ayudara a conectarse con su mundo interno y comunicarlo a través del gesto y la espontaneidad. Ellas desarrollaron su capacidad de creación y expresión, donde fueron capaces de proponer diálogos con su propio cuerpo, lo cual fue una vía de comunicación para la expresión de sus necesidades internas, logrando experimentar sensaciones de libertad, felicidad y placer de manera individual y colectiva. Sin embargo en las entrevistas ellas no lo lograron expresar conscientemente el cambio de sus expresiones a través de su corporalidad, es por esta razón que esta subcategoría emergente no alcanza ninguna textualidad. A diferencia de la percepción obtenida al haberlas observado durante todo el proceso y ser testigos de cómo ellas mostraron cambios en su lenguaje corporal.

En la categoría emergente Cuerpo se encontramos la subcategoría emergente Motricidad corporal.

Al observar que las participantes presentaban muy poca movilidad articular, se decide crear actividades que desarrollen su motricidad corporal ampliando sus rangos de movimientos.

En un principio fue difícil abordar este trabajo ya que tenían mucha dificultad para mover su cuerpo desde los movimientos más sencillos hasta mantener la quietud corporal. Había una dicotomía entre su mente y su cuerpo, ya que expresaban estar en estados de estrés y ansiedad pero no lograban exteriorizar estos estados a través de la expresión corporal para despojarse de ellos y a la vez no lograban conectarse con estados de calma y tranquilidad.

En el transcurso del proceso de manera gradual comenzaron a ocurrir cambios en la corporalidad de las participantes. Al lograr la quietud corporal desde un estado de tranquilidad, ellas comenzaron a visualizarse internamente, adquiriendo mayor conciencia corporal, junto con esto se trabajó en base a actividades de movilización articular con el fin de romper sus propios límites, así lograron ampliar sus rangos de movimiento. Este trabajo fue complementado con experiencias a través de la danza lo cual en conjunto con la música favoreció a que las participantes exploraran corporalmente y desarrollaran herramientas para expresarse a través de su propio lenguaje corporal.

Textualidades que revelan este cambio:

Informante 1

“Al menos puedo hacer cosas que yo pensaba que no las podía hacer, que no podía moverme...que bailar que girar. Donde me veía gorda pensaba que no se podía hacer pero sé que con ustedes se puede hacer”.

Informante 6

“Ahora yo sé que si me duele algo, yo ya sé que hacer para quitarme el dolor, mover todas las partes de mi cuerpo”.

“Ahora puedo moverme más”.

Informante 7

“Sí, porque antes; ¿cuándo uno iba a saber hacer esos movimientos?, Ahora no po.’ cuando me duele algún lugar ahora yo lo muevo ¡ve! Aprendí a hacer todo eso”.

Informante 8

“Que me encuentro más ágil, que llego con dolor y me voy sin dolor me voy más contenta”.

6. CONCLUSIONES Y PROPUESTAS

Conclusiones

Para concluir esta investigación se responderá en primera instancia a la pregunta de investigación, luego se continuara con el Objetivo General y finalmente se abordaran los Objetivos Específicos.

Las mujeres privadas de libertad del Centro Penitenciario Femenino de San Joaquín vivenciaron la experiencia del taller como una situación muy ajena, diferente, nueva, invasiva y desconocida para ellas, su actitud en primera instancia fue muy negativa con muchos prejuicios y con una evidente negación hacia esta experiencia. Además no había interés de comprender los beneficios que este taller podría entregarles, por el contrario su actitud expresaba desagrado, molestia, enojo y burlas frente a las actividades. Ellas manifestaban no querer participar, por considerar una pérdida de tiempo dicha experiencia.

Por otro lado al no tener una formación educacional tradicional, ellas no comprendían reglas básicas de convivencia y respeto, lo cual generaba un ambiente de constante desorden y dispersión.

Para las participantes este taller fue muy chocante e invasivo, ya que les exigió cambios desde un inicio y esto les provoco mucho miedo, ansiedad y vergüenza, frente a lo que ellas consideraban un desafío.

En el transcurso del proceso este contexto fue modificándose lentamente dejando de ser un ambiente hostil y comenzando a ser testigos de la apertura personal de cada integrante, se observaron pequeños cambios en la actitud de las participantes las cuales decidieron realizar las actividades, de esta forma ellas fueron capaces de evidenciar cambios corporales y mentales, convenciéndose de los beneficios que aportaba el taller; lo cual les dio motivación e interés por ser parte de esta experiencia.

Así fueron involucrándose y comprendiendo, esto dio paso a una reflexión personal que se generó gracias a las vivencias positivas y placenteras que entregaban las actividades, manifestando su bienestar y su alegría; así ellas comienzan a valorar e integrar el taller como herramienta para su crecimiento y aprendizaje personal.

Se atreven a exponerse a nuevos contextos despojándose de sus miedos y prejuicios, lo cual apporto en generar una complicidad grupal, cambiando así radicalmente las relaciones dentro del taller, esta confianza proporciono que las participantes se conectaran consigo mismas y su expresión.

Así se logró forjar una sana convivencia donde primaba la colaboración, el respeto y los vínculos. De esta forma a través de la observación y sus apreciaciones personales, es que logramos comprender y ser testigos de su crecimiento en este proceso.

Respondiendo al objetivo general, se logró comprender el proceso vivenciado por las mujeres privadas de libertad del CPF de San Joaquín, en sus áreas Psicobiosociales, al ser partícipes del taller de danza movimiento y expresividad.

Al inicio de este proceso se realizó la I unidad del taller de danza, movimiento y expresividad, en la cual se contemplaron 4 clases de diagnóstico con el fin de conocer a las

participantes del taller en sus áreas psicológicas, biológicas y sociales, específicamente se consideró y observó la conciencia corporal, la expresividad, la relación con la danza, el aspecto físico de las participantes, sus tensiones corporales y por último su actitud en clases.

Se utilizaron metodologías de la técnica moderna, sensibilización corporal, imitación kinética y juego, ya que éstas proporcionan un sentido lúdico y dinámico a las actividades.

Gracias a la etapa de diagnóstico observamos que las participantes del taller, tenían características en común, las cuales están descritas detalladamente en el diagnóstico siendo estas cruciales para la creación y la aplicación del taller, así comprendimos cuáles eran sus debilidades y necesidades más evidentes e importantes a considerar, principalmente se buscó la manera de motivarlas y lograr su participación en el taller, ya que sin este primer paso no se podría llevar a cabo el proceso, luego de superar esta primera condición a través de las metodologías ya mencionadas y el incentivo permanente por parte de las profesoras, las participantes lentamente comienzan a cambiar su actitud frente a la clase, los primeros contenidos abordados estuvieron enfocados en incrementar la conciencia corporal a través de actividades que las conectaran con sensaciones placenteras, así también se buscó generar la relajación corporal. Gracias a esto se dio comienzo al proceso de auto observación en las participantes, también se dio énfasis en desarrollar la cohesión grupal como un valor fundamental dentro de la clase, tomando en cuenta esto se crearon las dinámicas dancísticas, además debido a las evidentes tensiones corporales se enfoca el taller en generar instancias de exploración y movilidad articular con la propia corporalidad y utilizando también el cuerpo de las compañeras, de esta manera generando instancias de contacto y comunicación corporal en el grupo.

Al ser testigos de este primer proceso comprendimos la importancia del desarrollo de la confianza tanto con las profesoras como dentro del grupo. Comprendiendo estos aspectos dimos paso a la II unidad en esta segunda parte del proceso fue importante utilizar la danza para trabajar contenidos de mayor profundidad como: autoestima, comunicación y cohesión grupal. Sin abandonar contenidos fundamentales como lo son el reconocimiento de la tensión y la relajación corporal, la motricidad corporal y la sensibilidad corporal, considerando la música como un aspecto importante para la concientización del ritmo, buscando la estimulación corporal y la expresividad de las participantes.

En la segunda unidad las participantes del taller comenzaron a expresar mayor motivación y receptividad frente a las actividades, se observó en ellas un incremento de su atención y concentración, gracias a esto fue posible profundizar en los contenidos propuestos y además se evidencio un cambio importante en su comunicación verbal ya que al generar un espacio de conversación y reflexión, ellas comenzaron a expresarse verbalizando de manera más espontánea sus reflexiones personales basadas en sus experiencias al vivenciar las actividades del taller.

En la III y última unidad fue muy gratificante observar el progreso y los cambios expresados en múltiples aspectos por las participantes.

Fuimos testigos de sus cambios y de su crecimiento personal y de cómo ellas paulatinamente fueron incorporando los contenidos a través de las actividades del taller.

Es así como a través de la observación y las reflexiones personales de las participantes, se logra comprender en la finalización del proceso los cambios en los siguientes aspectos.

En relación al área psicológica se desarrolló en ellas la motivación y la concentración reflejándose esto en la regular asistencia a las clases, su participación y entrega al realizar las

actividades, logrando completar las actividades de principio a fin sin interrumpir el flujo de estas, logrando que la clase se desarrollara con adecuada continuidad valorando la experiencia.

Uno de los contenidos que se logró incorporar profundamente fue el mejoramiento y la valorización de la autoestima, esto se observó en el desarrollo del autocuidado de las participantes, ya que fue evidente el cambio que ellas expresaron por su salud e imagen corporal, además ellas expresaron mayor confianza en sí mismas, reconociendo sus potencialidades proyectando el desarrollo de estas dentro y fuera del CPF, mejorando así sus expectativas de vida al salir del recinto penitenciario

Otro cambio evidente fue en relación a como ellas vivenciaron el reconocimiento de sus estados emocionales, manifestando y expresando sus sensaciones y sentimientos con mayor respeto y confianza en sí mismas. Al generar esta comprensión personal lograron comprender la emocionalidad de sus compañeras y optar por una convivencia más saludable, siendo éstas más comunicativas, cordiales, respetuosas y afectivas.

En el aspecto biológico se evidencio un fuerte cambio corporal al iniciar el proceso de auto observación en las propias tensiones musculares, las participantes del taller logran concientizar estos segmentos e incorporar herramientas para generarse a sí mismas la relajación corporal, junto con esto se evidencio un cambio en su movilidad articular ampliando sus rango de movimiento, esto sucedió gracias al desarrollo de la conciencia corporal, lo cual les ayudo a habitar su cuerpo de manera más consciente, es así como ellas manifestaron alivio corporal en relaciones a sus enfermedades y dolencias crónicas, por ejemplo lumbago, jaquecas y dolores articulares (artrosis y/o artritis). Al entregarles instancias donde ellas podían vivenciar sensaciones placenteras de goce y armonía, se aumentó la sensibilidad y la percepción corporal, experimentando un cambio emocional que fue encaminado desde un inicio hacia una emocionalidad positiva. De esta manera la expresividad y la conexión con la propia danza fue sucediendo paulatinamente hasta generarse un lenguaje corporal propio, espontáneo y expresivo.

En el aspecto social ellas vivenciaron varios cambios que se reflejaron en su actitud a nivel personal y grupal.

El taller se enfocó en desarrollar la cohesión grupal en todas las actividades debido a la segregación y a la desconfianza que presentaban las participantes del taller, nuestro enfoque pedagógico fue dar entendimiento a las participantes del valor de su aporte en cada actividad y el de la compañera, comprendiendo el sentido de colaboración y generándose lazos afectivos entre las participantes, enriqueciendo el ambiente dentro de la clase la confianza y la unidad grupal.

Consideramos el planteamiento y la idea que expone María Fux en su libro *Danza experiencia de vida. "El reconocimiento individual nos hace aceptar con alegría a las compañeras y sentimos su proximidad colaborando con ella, estimulándonos con el grupo"* (Fux, 1981)

El logro de esta cohesión grupal mejoro las instancias de reflexión grupal, en donde las participantes desarrollaron la capacidad de expresarse, de escuchar al otro y se interesaron por este espacio de comunicación; lo cual fue beneficioso porque nos ayudó a comprender y a conocer su proceso, su crecimiento y de qué manera incorporaron herramientas proporcionadas por el taller en su vida personal.

Observamos como en la finalización del proceso las participantes del taller expresaban mayor alegría y afecto, se instaló la comunicación y cada una se hacía participe de la convivencia, además expresaban ganas de vivir, de realizar actividades de recreación o autoayuda. Pudimos

percibir un incremento en su energía vital expresada en sus corporalidades y emociones, siendo esto un gran cambio positivo que trascendía fuera de la clase.

“Si buscamos lo trascendente, acaso tengamos muchas visiones, pero seguramente terminaremos por donde comenzamos. Si optamos en cambio por el avance y el crecimiento, quizás sean pocos los momentos de trascendencia, pero constituirán experiencias notables en nuestra marcha asidua hacia el logro de un yo más rico y más seguro”. (Lowen, Bioenergética terapia revolucionaria que utiliza el lenguaje del cuerpo para curar los problemas de la mente, 1977)

Respondiendo al primer objetivo específico, para la creación del taller de danza, movimiento y expresividad lo primero que se tomó en cuenta fueron las metodologías propuestas en la danza moderna por Rudolf Von Laban estas fueron: la imitación kinética, la sensibilización, la improvisación, el juego y la creación.

El taller se construyó en tres partes, Unidad diagnóstica, I Unidad y II Unidad.

La etapa diagnóstica fue primordial, ya que gracias a esta logramos comprender cuales eran los aspectos necesarios para generar el desarrollo del crecimiento personal y colectivo a través del movimiento, la danza y la expresividad.

Fue importante considerar aspectos culturales dentro de este taller, debido al contexto social de estas mujeres, además nos pareció importante utilizar el arte como una vía para generar el autodesarrollo en colectividad.

A través de esta metodología se crean actividades para trabajar ciertos contenidos estos estuvieron enfocados en considerar y potenciar las siguientes variables:

En el área psicológica:

- Concentración***
- Autoestima***
- Comunicación afectiva***
- Motivación***

En el área biológica:

- Motricidad corporal***
- Sensibilidad corporal***

En el área social:

- Afectividad social***
- Comunicación verbal***
- Danza colectiva***

Creemos que la creación y la aplicación del taller dentro del CPF fue coherente con las necesidades observadas en las participantes, ya que en el proceso y en la finalización de este, logramos comprender como ellas vivenciaron este taller de manera positiva alcanzando cambios en sus áreas Psicobiosociales evidenciando un crecimiento en su desarrollo personal y colectivo. Esto se comprobó gracias a las textualidades proporcionadas por las participantes del taller.

Respondiendo al segundo objetivo específico, concluimos que logramos estimular la conciencia corporal de las participantes del taller, siendo estas conscientes de sus segmentos corporales con mayor tensión muscular y adquiriendo herramientas para entregarse a sí mismas relajación en dichas zonas, gracias a esto las participantes adquieren mayor movilidad articular ampliando sus rangos de movimientos corporales.

“El adulto llega a la danza con una postura propia: viene con vidas sedentarias, con rígidos pre conceptos, con problemas más psíquicos y con nostalgia de una juventud pasada que aspira a moverse. Algunas veces se acercan a mi estudio personas de más de 40 años, después de haber cumplido una buena parte de su misión en la vida, con hijos ya universitarios, casados, trabajando. Llegan con el deseo de saber si ellas, o ellos, pueden alcanzar la posibilidad de comunicarse a través del movimiento con su cuerpo. ” ¿A mi edad puedo hacerlo?”, me preguntan. Por cierto que sí. Para expresarse no hay límites de edad”. (Fux, 1981)

Si bien en un comienzo las integrantes presentaban una falta considerable de conciencia corporal. Sus cuerpos eran rígidos, sin energía, sin flexibilidad, sin alineación postural, sin tono muscular, con sobrepeso y con enfermedades como artritis, artrosis, obesidad, lumbalgia, asma y algunas adicciones como tabaquismo, alcoholismo y drogadicción. A pesar de estas condicionantes gracias a los siguientes contenidos propuestos:

Conciencia Corporal:

- Autoimagen.
- Esquema corporal.
- Postura.
- Alineación.
- Conciencia y traslado del eje.
- Conciencia de las partes del cuerpo y su relación entre ellas.

Senso percepción

- Conexión y contacto corporal, individual y colectivo.
- Sensibilidad corporal: Estimulación de los sentidos.
- Tensión y relajación: Reconocimiento de las tensiones musculares y liberación de las tensiones musculares.

Psicomotricidad:

- Organización de las partes del cuerpo en la ejecución de acciones básicas.
- Coordinación básica.

Encuentro con la música y el movimiento:

- Sensibilización musical.
- Pulso.

Expresividad:

- Comunicación verbal.
- Lenguaje corporal.

Pudimos abordar la estimulación corporal, Se propuso la exploración corporal de las participantes en distintos contextos dentro de la clase, ampliando sus posibilidades de movilización y rompiendo con sus patrones comunes que se caracterizaban principalmente por movimientos en bloque, rígidos y solo con la cualidad de vaivén.

Fue un proceso muy lento y en algún momento se dudó de que esta estimulación tuviera avances en la corporalidad de las mujeres, puesto que no se observaba una apertura mental ni corporal, lo cual imposibilitaba la recepción de la estimulación. Las estimulaciones mejor recibidas fueron aquellas en que se proponía vivenciar experiencias corporales placenteras, trabajando los sentidos (gusto, oído, olfato, vista y tacto), también las actividades bien recibidas fueron aquellas que se trabajaron a partir de sus recuerdos personales positivos y aquellas donde la danza estaba acompañada de un elemento como por ejemplo: ula-ula, pañuelos, globos; estos elementos aportaron en la comprensión de distintas cualidades y posibilidades de movimientos, además de darle un sentido lúdico y dinámico a dichas actividades. Gracias a estas dinámicas de estimulación corporal se observó un desarrollo en la conciencia corporal y ellas manifestaron el alivio de sus dolencias físicas y el mejoramiento de su salud.

“Una persona adulta puede integrarse con su cuerpo para lograr reconocer posibilidades insospechadas que afloran mediante el estímulo de la música, la percusión o la palabra. Después las va transformando lentamente a medida que acepta su cuerpo maduro y siente que responde, y se ve estimulada por movimientos que descubren energía creadora. Siente que la angustia producida por la edad y la falta de movilización entra en otra etapa a través de estos encuentros. Estos cambios que luego utiliza en la improvisación, hacen posible desarrollar en el adulto su mundo interno, el cual se transforma en alegría y aceptación”. (Fux, 1981)

Respondiendo al último objetivo específico concluimos que los factores que fueron posibles modificar dentro de la dimensión Psicológica, fueron: **Procesos cognitivos, Autoestima, Comunicación afectiva.**

Dentro de la categoría emergente Procesos cognitivos, la subcategoría emergente Concentración, los factores que fueron posibles modificar en las mujeres privadas de libertad, son: **el incremento de su nivel de concentración, la capacidad de asociar nuevos aprendizajes con aprendizajes anteriores y la capacidad de explicitar alguna transferencia a la vida personal.**

Los factores que fueron posibles modificar dentro de la categoría emergente Autoestima y su subcategoría emergente Amor a sí mismo, fueron: **el desarrollo de su autoestima física, el desarrollo en la capacidad de relacionarse nutritivamente consigo mismo y la capacidad de validarse a sí mismo.** En este sentido las participantes lograron validarse y elegir la manera en que se seguirán relacionando consigo mismas desde la experiencia obtenida en el taller.

“La experiencia muestra que esa variabilidad no es infinita. Yo no puedo transformarme en elefante, pero puedo ser una persona amable, agresiva, tierna, fría. Todo el rango de la variedad humana está en mí. Puedo ser torturador y puedo ser justo. Todos somos capaces de todo, y lo único que me permitirá en algún momento del vivir lo que no quiero ser es el saber que lo puedo hacer”. (Maturana, 1996)

Se consideran los fundamentos de Humberto Maturana, ya que fue necesario en esta experiencia ayudar a las participantes del taller a conocer lo mejor de sí mismas y a potenciar sus capacidades, es así como ellas lograron incrementar su autoestima y reconocerse desde una nueva perspectiva.

En la categoría emergente Comunicación afectiva encontramos la subcategoría emergente percepción Afectiva corporal, dentro de esta categoría se logró modificar en las mujeres privadas de libertad: **La capacidad de reconocer sus estados físicos y emocionales.**

La siguiente subcategoría emergente es Empática, el factor que fue posible modificar fue: ***El desarrollo de la capacidad de escuchar y comprender las emociones del otro.***

En la subcategoría emergente Asertiva el factor que fue posible modificar fue: ***El desarrollo de la capacidad de expresar sus propias emociones.***

La siguiente categoría emergente es Motivación y su subcategoría emergente es Compromiso, dentro de este aspecto el factor que fue posible modificar en las integrantes de taller fue: ***El interés y la participación en clases.***

La segunda dimensión que reveló más cambios de acuerdo a las textualidades emitidas por las informantes alcanzando un total de 23 textualidades es la dimensión Social, es evidente que este es mucho menor al porcentaje obtenido por la dimensión Psicológica pero es significativo el desarrollo de los factores sociales obtenidos, ya que estos ocurrieron en el transcurso de 4 meses aproximadamente, considerando que este período es de corta duración en relación a los procesos semestrales o anuales que abordan los talleres..

Esta fue significativa para las informantes, ya que se trabajó en función de generar el sentido de pertenencia a través del vínculo y los lazos afectivos, ocupando la colaboración de cada una como un aporte fundamental para darle sentido de integración a cada participante.

“Ni siquiera se puede decir que existe algo como lo real, ni que interpretamos la realidad. Lo que podemos decir es que el mundo en que vivimos los configuramos en la convivencia, incluso cuando hablamos de lo interno y lo externo”. (Maturana, 1996)

Consideramos relevante alcanzar una sana convivencia en el contexto de la clase para lograr la incorporación y el desarrollo de los objetivos propuestos, es por esta razón es que le dimos énfasis en generar espacios donde se potenciara la confianza y el sentido de pertenencia dentro del grupo pudiendo así transformar la convivencia que las participantes del taller acostumbraban habitar dentro de sus contextos cotidianos.

“En la primera etapa del encuentro trato que los grupos empiecen a tener confianza en ellos mismos, que se vean y que se sientan recíprocamente. No deben sentirse observados ni solos”. (Fux, 1981)

Los factores que fueron posibles modificar en las mujeres privadas de libertad del CPF dentro de la dimensión Social estos fueron: ***Afectividad social, Comunicación verbal y Danza colectiva.***

Dentro de la categoría emergente Afectividad social la subcategoría emergente Colaboración, los factores que fueron posibles modificar en las mujeres privadas de libertad son: ***La comprensión y la valorización de la colaboración con el compañero en el contexto de la clase.*** Desde este aprendizaje las participantes del taller tuvieron la posibilidad de desarrollar una comprensión de lo que significa hacerse parte de algo ya sea una actividad, conversación etc., con un sentido afectivo y lo necesario que es, relacionarse de manera activa con el entorno que lo rodea, aunque sea en un contexto carcelario.

“La vida llega al mundo como ser, pero el ser, este ser, parece carecer de plenitud, de realización. Uno de los pacientes me lo expreso muy claramente cuando me dijo:” Ser no basta. Yo quiero pertenecer... pertenecer a algo, y no lo siento así”. La expansión del ser por el mundo por medio de identificaciones y relaciones provoca el sentimiento de pertenecer. Esta sensación de

pertenecer, que es una de las más importantes del organismo, indica la necesidad que tiene el individuo de contacto con su medio ambiente y con el mundo. Por medio del pertenecer el alma escapa a la angosta limitación del yo, sin perder el sentido de sí mismo o de ser, que es nuestra existencia individual". (Lowen, Bioenergética terapia revolucionaria que utiliza el lenguaje del cuerpo para curar los problemas de la mente, 1977)

Dentro de la categoría emergente Comunicación verbal se encuentra la subcategoría emergente Interpersonal, los factores que fueron posibles modificar en las integrantes del taller corresponden: **Al desarrollo de la confianza con los demás, la iniciativa para dar su opinión, la capacidad de escuchar al otro y expresarse verbalmente con claridad y coherencia.**

"El lenguaje fluye en los encuentros, en el contacto visual, sonoro o táctil que ocurre en los sistemas nerviosos. El encuentro gatilla cambios determinados en la corporalidad de cada uno". (Maturana, 1996)

Nos pareció relevante abordar una nueva comunicación con las participantes del taller, donde ellas logaran concientizar la importancia de su reflexión y puntos de vistas, la expresión de estos, no solo con un lenguaje verbal sino también a través de su lenguaje corporal.

La siguiente categoría emergente es Danza colectiva, dentro de esta se encuentra la subcategoría emergente Comunicación corporal los factores que fueron posibles modificar en las mujeres privadas de libertad fue: **El desarrollo en la capacidad de relacionarse y expresarse corporalmente desde una propuesta espontánea.** Este aspecto es muy relevante ya que para que se exprese la espontaneidad y la relación con el juego, las integrantes del taller tuvieron que dejar atrás su miedo al ridículo, los prejuicios, su desmotivación principalmente, además el desarrollo de esto es muy rehabilitador ya que genera sentimientos de amor y alegría en la persona, poniendo a disposición su entrega personal sin juicios o tabúes, sin barreras propias.

"Es adulto el individuo consciente de las consecuencias de su conducta, que asume la responsabilidad de las mismas. Sin embargo, si pierde contacto con los sentimientos del amor y apego que conoció cuando era infante, con la imaginación creadora del niño, con la tendencia a los juegos y a la diversión de los años siguientes y el espíritu de aventura y romance que caracterizo su juventud, será una persona estéril, enteca y rígida. El adulto sano es a la vez infante, niño, muchacho y joven. Su sentido de la realidad y responsabilidad comprende la necesidad y el deseo de apego, o sea, de tener a alguien cerca, de amor, la capacidad de ser creador, la libertad de ser alegre, y el espíritu necesario para ser aventurero. Es un ser humano integrado, o sea completo y totalmente consciente". (Lowen, Bioenergética terapia revolucionaria que utiliza el lenguaje del cuerpo para curar los problemas de la mente, 1977)

La tercera dimensión que revelo cambios de acuerdo a las textualidades emitidas por las informantes fue la **Dimensión Biológica** alcanzando un total de 19 textualidades, esta dimensión fue la que alcanzo menor cantidad de textualidades que las dimensiones anteriores, ya que fue muy difícil abordar la anulación corporal que presentaban las mujeres privadas de libertad del CPF, ellas no manejaban información alguna sobre el cuerpo, su funcionamiento y estructura, además es importante dar a conocer la cantidad de bloqueos y corazas corporales que ellas crearon debido a sus experiencias personales.

Tomando en consideración esta realidad, se trabajó enfocándose en la imagen corporal, el des condicionamiento de las tensiones y la movilización del cuerpo.

Los factores que fueron posibles modificar en las mujeres privadas de libertad del CPF dentro de la dimensión Biológica fueron: **Sensopercepción y Cuerpo**.

Dentro de la categoría emergente Sensopercepción y su subcategoría emergente Sensibilidad corporal el factor que fue posible modificar en las internas fue: **La capacidad de distinguir entre la relajación y la tensión corporal**.

En la subcategoría emergente Percepción corporal el factor que se logró modificar en las internas del CPF fue: **La capacidad de reconocer su esquema corporal**.

En la categoría emergente Cuerpo se encuentra la subcategoría Motricidad corporal el factor que fue posible modificar en las reclusas del CPF fue: **El progreso en su movilidad articular**.

Gracias al entendimiento del propio cuerpo es que las participantes del taller además de relacionarse de mejor manera consigo mismas fueron capaces de identificar sus tensiones y dolencias e incorporar herramientas que dieran alivio y relaxo a través de su propia corporalidad.

“Ser consciente del propio cuerpo es uno de los principios de la bioenergética, porque solo de esta manera se sabe quién es uno, es decir se conoce la mente”. (Lowen, Bioenergética terapia revolucionaria que utiliza el lenguaje del cuerpo para curar los problemas de la mente, 1977)

Propuestas:

- Consideramos la importancia de que este tipo de terapias corporales sean impartidas dentro de todos los centros penitenciarios femeninos del país, ya que según nuestra experiencia esta intervención es necesaria en lugares donde hay un daño tan evidente en la integralidad del ser humano y así exista la ayuda para poder sobrellevar la estadía en este contexto, más aun que al momento de haber terminado la condena, estas mujeres tengan herramientas suficientes que favorezcan su reinserción social.
- Nos parece importante y muy necesario realizar estudios que den a conocer el impacto que tienen este tipo de experiencias en las mujeres privadas de libertad de los CPF, para así comprender en mayor profundidad la ayuda que estas experiencias pueden generar en la vida de estas mujeres, en su estadía dentro del CPF y en su reinserción social.
- Se sugiere según nuestra experiencia que este tipo de talleres con enfoques terapéuticos deban tener una duración mínima de un año. Ya que todas las terapias tienen una duración congruente con los temas a abordar en las personas o en el grupo de trabajo. Tomando en consideración el contexto carcelario y las experiencias de vida de las mujeres, es necesario realizar este tipo de práctica en un extenso período de tiempo hasta llegar idealmente a la sanación integral tomando en consideración los aspectos Psicobiosocial de las personas.
- Por otro lado fundamentándonos en esta experiencia se concluye que es necesario que la participación en estos talleres sea de carácter obligatorio, porque las mujeres del CPF en general no han asistido a centros educacionales o se han retirado antes de completar la etapa básica o media, debido a esta situación carecen de todo tipo de hábitos como asistencia regular, respetar horarios, reglas básicas, por ejemplo: no salir de sala en el transcurso de la clase, asistir con ropa adecuada, respetar códigos de comunicación y convivencia, como, generar silencio cuando sea necesario, no pelear ni descalificar a sus

compañeras. A las participantes de nuestro taller se les exigió asistir obligatoriamente, decisión tomada por su profesora jefe. Esto fue fundamental para generar la asistencia de las participantes, sin esta condición ellas no hubieran sido parte de esta experiencia que finalmente las beneficio profundamente, ya que en un principio no sentían motivación, ni tenían la voluntad para participar en el taller.

- Vemos la necesidad de impartir prácticas de rehabilitación a través de la corporalidad en el CPF, ya que este es un lugar en donde se destruye la salud mental, emocional y física; en el aspecto corporal hay un grave daño, ya que las mujeres reciben una mala alimentación y el sedentarismo es parte de su cotidiano vivir, factor arraigado en su cultura. Por ende estas prácticas pueden mejorar la salud y el bienestar de las personas en todos sus ámbitos.
- Fuimos testigos de cómo las participantes del taller tuvieron acceso a una terapia de Flores de Bach al mismo tiempo que asistían al taller experimental de danza terapia, el complementar estas dos practicas juntas fue muy beneficioso para su rehabilitación; por esta razón creemos que es muy pertinente que las terapias corporales que se realicen en los centros penitenciarios sean complementadas por otro tipo de tratamientos alternativos.
- En relación a la planificación de un taller terapéutico vemos la necesidad de atender las necesidades de las mujeres del CPF. Frente a este punto se propone la incorporación de un módulo o espacio de modificaciones para trabajar en torno a las necesidades específicas captadas en la experiencia en terreno comprendiendo lo que el contexto sugiere.
- Finalmente sugerimos que nuestra planificación y metodologías utilizadas en el taller experimental de danza terapia, sean consideradas e impartidas dentro de los centros penitenciarios femeninos.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Alarcón, Carvacho (2013). *Coexistencia y educación, aproximación a una proxiología para la vida y la salud.*
- Babbie, Earl (2000). *Fundamentos de la investigación Social.* International Thompson EDITORS, S.A
- Ballesteros, Soledad (1982). *El esquema corporal.* Editorial Tea ediciones S.A.
- Bianchi, R. (2008). "Drogodependencia y Espiritualidad". *Jornada anual del capítulo de Psiquiatría y Espiritualidad.* APSA.
- Céspedes, Amanda (2008). *Educación de las emociones educar para la vida.* Editorial Vergara.
- Cuellar, María (1996). *Danza, la gran desconocida: Actividad física paralela al deporte.* Editorial Sociedade Portuguesa de Educacao Física.
- Ministerio de Desarrollo Social (2011). *Encuesta Casen, submuestra Noviembre 2011-Enero 2012.* Observatorio Social.
- Figueroa J. P. (2008) "Mujeres Caneras: El lado B del nuevo protagonismo femenino", *Reportaje de investigación.*
- Flores, J. (2003). *Totalitarismo. Revolución y negación del pasado.* UAM-X.
- Foucault, Michel (1999); *Estética, ética y hermenéutica.* Editorial Paidós.
- Foucault, Michel (1992). *Microfísica del poder.* Madrid. Editorial la piqueta.
- Frankl, Viktor (1991). *El hombre en busca de sentido.* Barcelona. Editorial Herder.
- Fux, María (1981). *Danza experiencia de vida.* Editorial Paidós.
- Hernández, Sampieri, R. (1991). *Metodología de la Investigación.* McGraw-Hill Interamericana.
- Laban, Rudolf (1994). *Danza educativa moderna.* Editorial Paidós.
- Love, Paul (1964). *Terminología de la danza moderna.* Editorial Universidad de Buenos Aires.
- Lowen, Alexander (1977). *Bioenergética terapia revolucionaria que utiliza el lenguaje del cuerpo para curar los problemas de la mente.* Editorial Diana.
- Lowen, Alexander (1994). *La experiencia del placer.* Editorial Paidós.
- Maturana, Humberto (1996). *El sentido de lo humano.* Editorial Dolmen.
- Morin, Edgar (1991). *Los siete saberes de la educación.* Editorial Santillana.

- *Morin, Edgar (1998). Introducción al pensamiento complejo. Barcelona. Editorial Gedisa.*
- *Pieris, Nischa (2014). Mujeres y drogas en las Américas: un diagnóstico de política en construcción. Comisión Interamericana de Mujeres (CIM).*
- *Recca, Maralia (2005); Qué es danza/Movimiento terapia. Editorial Lumen.*
- *Timbi, María (2007-2008). Tesis: Incidencia de la estimulación temprana en el desarrollo socio-afectivo en los niño/niñas de 3 a 5 años que asisten al proyecto del fondo de desarrollo infantil "fodi" del canton paute durante el periodo 2007-2008. Capítulo II.*
- *Toro, Rolando (2008). Biodanza. Editorial Olavobrás.*
- *Wilber, Ken (1991). Los tres ojos del conocimiento: La búsqueda de un nuevo paradigma. Editorial Kairos.*

LINKOGRAFÍA

- http://html.gendarmeria.gob.cl/doc/20130320_capacidad.pdf(Julio 2013)
- http://www.dpp.cl/sala_prensa/noticias_detalle/3064/mas-de-180-internas-de-las-carceles-de-la-sexta-region-participaran-de-talleres-de-danza-arabe(Agosto 2013)
- <http://www.pagina12.com.ar/diario/suplementos/las12/13-5658-2010-04-16.html>(Agosto 2013).
- <http://www.pagina12.com.ar/diario/suplementos/las12/13-5658-2010-04-16.html>(Septiembre 2013).
- <http://www.psicocorporal.com/definicion/dpsicoterapia.htm>(Septiembre 2013).
- <http://www.wordreference.com/definicion/cuerpo>(Agosto 2013).
- <http://inthepomlife.blogspot.com/2009/10/coreutica-la-forma-de-la-danza-en-el.html>(Agosto 2013).
- <http://www.wordreference.com/definicion/g%C3%A9nero> (Septiembre 2013).
- <http://www.fundacionpindal.cl> (Septiembre 2013).
- <http://www.díaadía.com.ar/content/carceles-pura-musica-y-baile> (Diciembre 2013).
- http://www.lapalabraisraelita.cl/2008/abril_18_08/11_18.pdf (Diciembre 2013).
- <http://www.pagina12.com.ar/diario/suplementos/las12/13-5658-2010-04-16.html> (Diciembre 2013).
- <http://moldes1.tripod.com/tecnica/historia.html> (Septiembre 2013).
- <http://definicion.de/mente/> (Octubre 2013).
- <http://definicion.de/mujer/> (Octubre 2013).
- <http://wordreference.com/definicion/sociedad> (Septiembre 2013).

- <http://definicion.de/sociedad/> (Septiembre 2013).
- <http://www.definicion.org/rehabilitacion> (Septiembre 2013).
- <http://aprenderculturas.wordpress.co/2012/02/19/biografia-de-pina-bausch/>(Septiembre 2013).
- http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-07052009000200013&script=sci_arttext (Septiembre 2013).
- <http://www.wanceulen.com/catalogo/expresi%C3%B3n-corporal/la-vida-de-patricia-stokoe/32-1063> (Octubre 2013).
- <http://www.biografiasyvidas.com/biografia/b/bejart.htm> (Octubre 2013).
- <http://www.eduteka.org/proyectos.php/2/9660>. (Febrero 2014).
- <http://www.casaviktorfrankl.com/viktorfrankl.html>. (Marzo 2014).
- http://www.brecha.ar/danzaterapia_origenes_fundamentos.pdf (Octubre 2013).
- <http://mundouic.blogspot.com/2012/11/dimension-psicologica-afectos-y.html> (Marzo 2014).
- <http://www.unabellezanueva.org>. (Mayo 2014).
- <http://www.isadoraduncan.org/the-foundation/about-isadora-duncan> (Marzo 2014).
- <http://moldes1.tripod.com/tecnica/historia.html> (Febrero 2014).
- <http://delcuerpoalalma.com/category/alexander-lowen/> (Febrero 2014).
- <http://pedagogifilia.blogspot.es/1240254900/> (Febrero 2014).
- <http://www.proyectopv.org> (Febrero 2014).
- <http://movilidadarticular3.blogspot.com> (Febrero 2014).
- <http://www.bioenergeticalatam.com.ar/docus/Lowen.pdf> (Febrero 2014).

8. Anexos

8.1 ENTREVISTAS

□ INFORMANTE 1

Edad: 47

1. ¿Dónde vivías?

Nacida y criada en las Condes, pero después nos salió casa para acá en la comuna el Bosque y actualmente vivimos en el Bosque.

2. ¿Con quién vives en el Bosque?

Con mi mamá y mi hijo.

3. ¿Qué relación tenías con tus padres?

No, yo con mi mamá no más, con mi papá nunca me crié y con mi mamá y el finao de mi hermano.

4. ¿Conoces a tu papá?

Me acuerdo que lo conocí cuando tenía como 7 años y de ahí no lo he visto más

5. ¿Y con tu hermano que relación tenías?

Mi hermano está muerto, mi hermano se electrocutó en enfrente de la casa, mi hermano se volaba y se subía a postes y por estar jugando en los cables del teléfono se pasó un poco más para arriba y se electrocutó y se cayó

6. ¿Qué droga consumía?

Neoprén.

7. ¿Cuántos años tenía?

No me acuerdo bien la edad, como 22 años tenía él más o menos, porque yo tenía 21 cuando tuve a mi hijo.

8. ¿Tenías pareja?

No.

9. ¿Cómo llegó tu hermano a la droga?

Por las malas juntas.

10. ¿Tú consumías drogas?

Sí.

11. ¿Qué tipo de drogas?

También le hice una vez al Neoprén pero se me rebeló el Diablo en la vola (risas) y nunca más y pasta base.

12. ¿Antes de estar acá también consumías drogas?

Sí.

13. ¿Acá consumes drogas?

No, estaría flaquita (sonríe).

14. ¿Cómo te recuerdas cuando niña?

Triste porque no pasaba con mi mamá, casi nos crió una prima porque mi mamá trabajaba para fuera de Santiago siempre.

15. ¿Y tú prima como era?

No era na' muy buena, nos vivía sacando la porquería (les pegaba).

16. ¿A qué se dedicaba tu prima?

Ella vivía en la casa, con su marido y su hijo, era mala hasta con sus hijos ella, le pegaba a sus hijos y no le iba a pegar a los otros, a nosotros nos mandaba a pedir, más encima.

17. ¿Qué les pedía?

Nos mandaba a pedir a las casas, cuando éramos niños y si no le traíamos lo que nos decía ella nos pegaba.

18. ¿Qué les mandaba a pedir?

Lo que nos dieran pero siempre cierta cantidad de plata y si no traíamos la plata nos pegaba.

19. ¿Y tu mamá sabía?

Mi mamá de primera no nos creía, pero después una vez se dio cuenta porque yo le dije, porque ella nos tenía amenazada, sí le decíamos a mi mamá, ella nos iba a pegar más fuerte todavía de lo que nos pegaba, hasta que se dio cuenta mi mamá y mi mamá hizo como si se iba a trabajar y luego se devolvió y ahí la vio cuando nos estaba pegando y ahí la pesco y le saco la cresta , siempre fue mala con nosotros cuando éramos chicos, pero después nos íbamos criando solos , mi mamá después dejo de trabajar y trabajaba cerca ahí de la casa no más.

20. ¿Qué relación tenías con tu hermano?

Como todo los hermanos que pelean y no pelean.

21. ¿Tienes algún recuerdo lindo de tu infancia?

Si cuando mi mamá me regalo una muñeca súper linda (se alegra), pero se nos quemó en el incendio, a mi abuelita le dejaron un sitio cuidando y después quedo mi mamá ahí y teníamos 7 piezas, así tal como está echo así (Muestra el colegio) así a lo largo, así estaba más o menos era el sitio, porque era un sitio tremendo de largo y mi mamá con esfuerzo compro una muñeca así era tan grande y se nos quemó en el incendio, después encontré por partecita la muñeca toda quema.

22. ¿Luego que hicieron con tu familia?

Na´ pos de la municipalidad nos regalaron unas media agua y de a poquitito mi mamá amplio más para allá, hizo una cocina y luego hizo una pieza para mi hermano.

23. ¿Si tuvieras la posibilidad de verte cuando eras niña que te dirías?

Me gustaba la temporada cuando iba al colegio.

24. ¿Por qué?

Porque la pasaba bien con mis compañeras, algunas eran medias pesaditas pero no importa me llevaba bien con las otras, estude en un colegio de monjas, la virgen de Pompeya.

25. ¿Cuál es el último recuerdo que tienes de tu infancia?

No recuerdo.

26. ¿Cuándo dejaste de ser niña?

mmmm... yo creo que cuando fui mamá.

27. ¿Y ahora te sientes niña?

De repente como que uno vuelve a su adolescencia pero nunca tanto, uno puede volver a la adolescencia pero nunca el tiempo atrás completo.

28. ¿Qué hecho te ha marcado en tu vida?

¿Algo bueno o algo malo?, algo bueno mi hijo.

29. ¿Y algo malo?
Mejor eso no ...
30. Dígalo no más.
Naaa que de mi abusaron, cuando llegamos allá a la comuna el Bosque.
31. ¿Y quién abuso de ti?
No sé quién era.
32. ¿Alguna vez hiciste una denuncia?
No, que sacaba con ir, si no sé quién era.
33. ¿Tampoco optaste por denunciar y que a través del consultorio o carabineros te derivaban al psicólogo o algún lugar de autoayuda?
No sí que sacaba al lado de nosotros había un campamento.
34. ¿Cuántos años tenías?
Yo tenía como 17 años.
35. ¿Qué ha significado eso para ti?
MMm nada, es una cuestión traumática que te queda siempre ahí, por eso soy reacia a tener muchas parejas.
36. ¿Después que fuiste mamá tuviste pareja?
Si pero, no nos llevamos bien así que nos separamos.
37. ¿Qué opinas del taller?
Me gusta me siento cómoda, porque me voy relajadita así cuando hacemos la terapia.
38. ¿En qué crees que te ha beneficiado asistir a este taller?
A ver cómo te puedo explicarte, bueno que he tenido más comunicación con las demás personas, porque de por sí, usted se ha dado cuenta de que yo no soy comunicativa con las personas, no soy tan sociable.
Me relajo, me gusta estar así, como vivo tensa.
39. ¿Qué cambios has notado en ti al ser parte del taller?
De repente ando más contenta, cuando estoy aquí, llego allá y me cambia el ánimo al tiro cuando me voy a la sección.
40. ¿Te sientes parte del grupo?
Sí, porque comparto con todas, cuando estoy enferma me aisló.
41. ¿Cuáles son las actividades que te incomodan o te cuestan?
Casi ninguna, porque en todas trato de ponerle empeño.
42. ¿Te ha gustado conocerte corporalmente y que es lo que más te ha llamado la atención?
Exclama me ha gustado conocerme todo mi cuerpo, me ha llamado la atención el útero que no tenía idea como era.
43. ¿Qué sensaciones o sentimientos tienes cuando bailas libremente?
Me siento libre, como que me siento en otro mundo, como que no estuviera en esta parte aquí en la cárcel.
44. ¿Cómo describirías el mundo que vuelves a habitar?
Mi casa, la calle, en una fiesta (risas), me gusta bailar cuando estoy en la calle, pero ahí no estoy tan guatona como estoy ahora (Se ríe).
45. ¿Que sientes cuando estás en el taller?

Me siento contenta, de repente me siento como livianita, de repente me miro y me bajo el autoestima yo sola, (Se ríe).

46. ¿Y que más?
Y Ágil! (Exclama).
47. ¿Qué herramientas has encontrado en el taller y que has puesto en práctica en tu cotidiano?
Los masajes, me gustan porque también me los hago yo misma, a veces le hago a mis compañera, a veces de allá dentro, cuando les duele la cabeza les hago masajes.
48. ¿Y en tu manera de ser que has puesto en práctica?
Mire por un lado yo soy terrible mal genio, pero no estoy tan idiota como era, como que me abstengo de estar discutiendo, yo creo que el taller y las gotitas que nos han dado (Flores de Bach) me ha afectado bastante, me han dado buenos resultados las dos cosas, igual de repente no todos los día, porque antes vivía todo los días con mal genio, mañosa, idiota cascarrabia como se dice, pero no ahora no paso tanto así, no discuto sobre todo en el espacio, claro que “déjate de molestar” una cosa así , si no me doy vuelta y me mando a cambiar que ladre sola.
49. ¿Qué has aprendido en el taller que sea importante para ti?
Eso mismo de aprender a controlarme un poco más, porque antes no me controlaba y estallaba al tiro, las cosas para ayudar a mis compañeras cuando les duele la cabeza, la espalda, cualquier cosa que me sirva para ayudarla a ellas también y ayudarme a mí porque yo les enseño a ellas y ellas me pueden hacer a mí también.
50. ¿Te interesa conocerte?
El cuerpo el interior si, los órganos, el útero, el esqueleto lo conocía pero por foto lo había visto, pero los órganos como están ubicados no.
51. ¿Te ha gustado conocer los chakras?
Si, a veces cuando me falta voluntad me toco la guata y pareciera que tengo más fuerza de voluntad.
52. ¿Sientes que esta experiencia te ha ayudado a mejorar como ser humano?
Sí, estoy mejor de mi ánimo, no me siento tan deprimida también, como estaba, me doy un poco más de ánimo, porque antes pasaba demasiado deprimida.
53. ¿Qué era lo que te deprimía?
El estar encerrada saber que tengo tantos años de cárcel y por algo que no es mío.
54. ¿Por qué te das ánimo?
Porque si no lo hago yo quien me va ayudarme.
55. ¿Qué nombre le pondrías a eso?
Darme fuerza, fortaleza, superar los problemas.
56. ¿Si tú ahora te das fortaleza y te das animo que crees tú que cambio o me mejoró?
Mi autoestima.
57. ¿Sientes que tu experiencia traumática te bajo tu autoestima?
Yo creo que sí.
58. ¿Y ahora sientes que estas en una etapa donde puedes empezar a recuperarlo?
Si, igual tenía mi autoestima bien alta y de repente se me fue al fondo y no la quería sacar.
59. ¿Por qué?

No se po', de tonta.

60. ¿Y sientes que el taller te ha aportado en eso?
Sí, me ha servido porque me estoy tratando de subir mi autoestima yo misma, porque si no lo hago me voy a ir a pique.
61. ¿Recuerdas alguna actividad en clase donde hayas sentido que aportó para mejorar tu autoestima?
Si cuando nos pintamos (se ríe).
62. ¿Cuándo más?
Bueno con todas las partes del taller porque con todas uno trata de hacer, de levantarse, ustedes mismas nos hacen eso.
63. ¿Crees que este taller ha aportado en mejorar tu calidad de vida?
Si porque me siento mucho mejor, me estoy queriendo, aparte que sirve para poder relajarse uno, estar más tranquila, yo vivía con esta (muestra los hombros) se me dormían los brazos de aquí para abajo, se me acalambraban los brazos como puras hormiguitas, se me adormecían y ahora ya no. Es como que se me tapan las venitas porque tengo la sangre muy gruesa, tengo de esa sangre escasa que hay grupo 4 RH Negativo, entonces como que se me tapan las venitas.
Ahora tengo, me doy fuerzas para mantener a mi hijo y a mi mamá, porque mi mama es minusválida.
64. ¿Tu mamá en que trabajaba?
Haciendo aseo, por ahí mismo en los alrededores.
65. ¿Tienes un solo hijo?
Sí.
66. ¿Qué gatillo que tú entrarás acá en la cárcel?
Por estar vendiendo Droga.
67. ¿Cómo llegaste a vender droga?
Yo donde consumía droga.
68. ¿A qué edad empezaste a consumir drogas?
A los 20 años empecé fumando pasta base.
69. ¿Quién te dio a probar?
Un amigo, porque yo tenía plata salía a trabajar y ganaba mis monedas y ellos también estaban metidos en la droga, yo tenía plata, ellos no tenían entonces me metieron a la esta, para que yo fuera para allá donde ellos y les diera yo misma vicio.
70. ¿Cuántos años estuviste consumiendo pasta base?
Veinte años.
71. ¿Cuántos años tienes tú?
Tengo 40, de los veinte tanto que fumo pasta base.
72. ¿En qué momento te metiste a vender?
Ahora hace poco, porque ya también casi no fumaba, fumaba pero no casi tanto como antes y me pidieron que vendiera y ahí me daban una ganancia de plata a mí y también tenía droga, lo hice por la plata para ayudar a mi hijo.
73. ¿Qué hace tu hijo?

Estudia y trabaja, mi hijo ya salió de cuarto medio pero está estudiando, bueno cuando yo lo deje de ver, estaba estudiando una, no sé cómo se llama la carrera, algo con computación.

74. ¿Cómo te descubrieron vendiendo droga?
Estaba en la casa, estaba vendiendo teníamos, ahí las cuestiones y más encima que no eran mías, hubieran sido mías estaría bien pagando los platos rotos.
75. ¿Ahora consumes pasta?
No.
76. ¿Si tú miraras para atrás y te miras ahora, estas mejor o peor?
Por un lado estoy mejor, porque ya no estoy con la cuestión de la droga casi, pero el encierro esto no, no me gusta, miraría hacia atrás y no volvería a hacerlo.
77. ¿Tú sientes que el taller te ha ayudado a rehabilitar parte de tus heridas internas?
Sí, es posible porque si no fuera por el taller me sentiría triste, estaría muy arrana, muy encerrá ensigo misma no más.
78. ¿Qué es para ti la autoestima?
Es quererse, admirarse uno.
79. ¿Cómo describirías tu autoestima antes de entrar al taller?
Baja, siempre andaba vajoneada desmoralizada no me daba por nada, se me iba la moral abajo.
80. ¿Qué cambios has tenido en tu autoestima durante y al finalizar el taller?
Ha sido bueno porque igual ustedes me han enseñado al menos a quererme un poquitito más como que me empezaron a subirme la autoestima, la estoy recuperando.
81. ¿Qué has aprendido de ti misma durante el proceso del taller?
Al menos puedo hacer cosas que yo pensaba que no las podía hacer que no podía moverme ni hacer cosas que moverse pa haya que moverse pa acá que bailar que girar donde me veía gorda pensaba que no se podía hacer pero se con ustedes que se puede hacer.
82. ¿De qué manera crees que te beneficia el tener una buena autoestima en tu diario vivir y en las relaciones cotidianas?
Para todo en general, para mí para poder comunicarme con las demás personas para tener una autoestima buena para no tirarme a pique.
83. ¿Qué has hecho para mejorar tu autocuidado?
Preocuparme de mi, trato de andar ordenadita limpiecita.
84. ¿Cuáles fueron tus prejuicios e impresiones al principio del taller?
Que era una cosa aburrida de primera al verlo, después nolo encontraba entretenido me gusto. No sabíamos de que se trataba a la vez, después al conocerlo cambio la opinión, al menos nos sirvió para relajarnos para hacernos auto masaje también cuando nos duele algo ayudar a otra persona cuando lo necesita a una compañera cuando le duele el cuerpo me pide y yo le hago en las piernas derrepete en la espalda.
85. ¿Qué cambio?
86. ¿Crees tú que el taller ha ayudado a tu crecimiento personal? ¿De qué manera?
Me ha servido harto porque te digo que yo soy media tímida con las personas no me gusta comunicarme mucho con las ellas no me gusta crear lazos porque soy media

arisca, toda mi vida he sido así, tampoco en la calle había sido muy sociable, no tengo muchas amigas.

Con el taller ahora puedo sentarme a conversar con alguien antes no lo podía hacer porque me arrancaba.

87. ¿Cómo describirías el trato y la relación que nosotras entablamos?

Buena, amable, cariñosa.

88. ¿Qué tan importante es ese trato para ti y como te ha beneficiado en el aprendizaje?

A mí en general con el trato que tienen ustedes con nosotras bueno es bonito porque nos tratan con cariño no nos ponen al margen de que ustedes son de la calle y nosotras somos unas presas les he puesto más atención he podido ponerme a leer un libro y lo leo, porque antes no lo podía hacer, el otro día la profesora me hizo leer y pude leer a veces me ponía a leer alguna cosa y no la terminaba.

89. ¿Te has sentido valorada en este taller?

Sí.

90. ¿Cómo describirías el ambiente que se da en el taller?

Bueno, porque algunas se aíslan pero en general todas compartimos; en el fondo todas iguales, tratando de compartir la mayoría.

91. ¿Crees que es importante generar este tipo de ambientes? ¿Por qué?

Porque es beneficioso para uno misma para tu cuerpo, para tu mente.

92. ¿Qué herramientas aprendidas en el taller logras poner en práctica en tu cotidiano vivir?

Lo de los brazos y lo de las piernas cuando me duele el cuello, la guata me hago auto masaje, yo he andado más tranquila y más estable.

93. ¿Y cuáles te gustaría compartir con tu entorno familiar?

Todas, porque si después cuando me valla a la calle y mi mama está enferma ya sé que puedo hacerle masajes a parte que mi mamá ya está con una hemiplejia así que le va a servir de harto hacerle masajes y todas esas cosas.

94. ¿Sientes que ha mejorado la forma de comunicarte con los demás? ¿De qué manera evidencias esto?

Sí, porque estoy más tranquila me siento apoyada por el taller y por ustedes para poder expresarme con las chiquillas, claro que derrepente igual me cohíbo un poquito pero es menos que antes.

95. ¿Has tenido durante el taller momentos en que tu mente este en blanco?

Sí.

96. ¿Cómo sientes que llegas a este estado o que te permite llegar a este estado?

No sé cómo explicarlo, pero derrepente estoy así como que se me viene un zumbido a la cabeza y me queda en blanco, un espacio en el limbo, de no pensar en nada.

97. ¿Qué cambios más evidentes notas en tu cuerpo al ser partícipe del taller?

Al menos puedo leer mejor me concentro mas, en la noche ya no hago sonar las carretillas o castañuelas, por el momento no me ha reclamado ninguna chiquilla de la sección.

Derrepente tengo algún tirón en la parte de atrás del cuello una a las mil quinientas, en los hombros sí, siempre estoy con dolor de espalda con lumbago pero es menor. Ahora me puedo mover para allá me puedo mover para acá desde las caderas.

98. ¿Para qué crees que te sirvió el taller?

Para todo para verme yo misma que hay cosas que yo pensaba que no podía hacer ahora puedo abrir un poco más mi mente que la tenía media cerrada y para aprender cosas que yo no sabía los masajes, la gimnasia de doblarme y lo puedo hacer que yo pensaba que no lo podía hacer.

99. ¿Cuál crees tú es la mejor enseñanza que te dejó el taller?
Todo, aprenderme a quererme más yo, un poquitito más de lo que me estaba queriendo.
100. ¿Tienes más seguridad al relacionarte con los demás?
Sí, porque ahora puedo sentarme a conversar con alguien por lo menos a otra persona antes no me sentaba a conversarle así, ahora pienso las cosas antes de decirla ya no llego y las tiro.
Si pudieras definir el taller en una palabra ¿cuál sería?
Algo hermoso.
101. Sientes que fue un aporte incluir en las clases videos e imágenes ¿por qué?
Sí, porque no solamente te enseñan con la meditación; te enseñan visualmente las cosas, entender porque te duele ahí esa parte del cuerpo.
102. ¿Cuál es la actividad que más te gusto del taller?
Expresar las cosas con tu cuerpo de sentirse libre, porque así puedo expresar lo mejor lo que yo siento.

□ INFORMANTE 2

Edad: 48

1. ¿Dónde vivías?
En Santiago, en la Cisterna.
2. ¿En qué año naciste?
En 1966
3. ¿Con quienes viviste tus primeros años de la infancia?
Con mi mamá y mi papá, somos 6 hermanos yo soy la cuarta. Después nos fuimos a vivir a San Joaquín y acá era un potrero yo todavía era súper chica.
4. ¿Cómo te llevabas con tus padres?
Bien po' hasta que se separaron ellos. Ellos se separaron y mi papá después se murió.
5. ¿Cuántos años tenías cuando tú papá falleció?
Ahora grande hace poco, meses.
6. ¿Cuántos años tenías cuando tus padres se separaron?
Como 12 años.
7. ¿Cuándo tu papá se fue de la casa lo seguiste viendo?
No.
8. ¿Nunca más los viste?
No, no lo vi a lo último lo vieron mis hermanos cuando se estaban muriendo, a mí no me avisaron yo estaba en la calle y no me quisieron avisar porque yo era la regalona de mi papá entonces pensaron que yo iba a sufrir.
9. ¿Porque nunca más lo viste?
No porque yo trabajaba ya después de los 12 años yo siempre trabajaba.

10. ¿En qué trabajabas?
En casas particulares.
11. ¿Haciendo el aseo?
Sí.
12. ¿Vivías con la gente donde trabajabas?
No vivía en mi casa.
13. ¿Cómo era para ti trabajar?
Esclavizan te yo quería puro jugar yo era chica quería estudiar ir a la escuela. Nos sacaron a todos de la escuela.
Y cuando cumplí 15 años me fui a trabajar allá al barrio alto y trabaje hasta los 16 ahí por ellos se fueron porque eran extranjeros, eran de Uruguay y ellos me trataban bien como una “hija” me querían y me querían llevar con ellos, pero yo necesitaba el permiso notarial de mi papa pero no lo pude encontrar. Yo hubiera tenido un futuro bueno, ellos no tenían hijos tenían un puro perro y me querían harto yo tenía pena cuando se fueron me hicieron una despedida y todo. Después cuando se fueron me mandaban tarjetas pero yo nunca los volví a ver.
14. ¿Después en que más trabajaste?
Trabaje en un restorán allá en blanco en calada en “la oficina” así se llamaba yo ayudaba en la cocina y atendía las mesas a la vez hay trabaje con libreta y todo trabaje hartos años. Después me vine a trabajar a Sta. Rosa a un restorán también de mesera y ahí no trabaje más porque tuve a mi primera hija.
15. ¿Cuántas hijas tienes?
5, la primera tiene 17 la otra 16 la otra 15 y los gemelos tiene 14.
16. ¿Viven en la casa de tu mama?
No viven con mi marido él vive en la legua y me está esperando.
17. ¿Cuánto llevas acá?
14 meses.
18. ¿Cuánto te falta?
2 años.
19. ¿Por qué caíste presa?
Narcotráfico.
20. ¿Que traficaba?
Merca, era coca, pero como le dijera.... Era poco a mí me pillaron entregándola. Pero me dieron un benefició en la calle, que era bajo gendarmería eso significaba que un gendarme me vigilaba y me acompañaba, pero a mí no me gusto porque se metían demasiado en mi vida,este hombre me decía Ximena tienes que arreglar tu casa, después le dio con mi hija, que yo tenía que llevar a mi hija a hacerle un tratamiento para no tener guaguas y a mí no me gusto porque mi hija era chica y ahí yo palíe con él y le dije que no le iba a hacer mas caso y ahí me condenaron y me trajeron a la cárcel.
21. ¿Cómo recuerdas tu niñez?
No, yo no tuve infancia porque siempre trabajaba y yo nunca pude contar con mi mama porque a ella lo único que le importaba era la pura plata, ella nunca nos dio un cariño ni una palabra de amor ni nos cuidaba cuando estábamos enfermos nada, le importaba el puro dinero.

22. ¿Por qué crees que ella era así?
Nunca he entendido hasta el día de hoy que no entiendo.
23. ¿Te viene a ver?
No, nunca.
24. ¿Qué recuerdo lindo tienes de tu niñez?
Cuando una vez mi papa nos trajo a todos unas muñecas lindas unas bomberas para la navidad y nosotros lo sentimos en la noche y en la mañana estaban las muñecas lindas en el árbol y salimos a jugar felices porque nunca jugábamos porque nosotras no teníamos juguetes.
25. ¿Si tú te encontraras con esa niña que fuiste, que le dirías?
Aaah yo la abrazaría le haría cariño y le diría que fuera la niña más feliz la haría feliz como yo le hago feliz a mis hijas porque yo las hago feliz las hago cariño por eso ellas me quieren tanto yo soy cariñosa porque yo nunca voy a ser como era mi mama conmigo.
26. ¿Cuál es el último recuerdo de tu infancia?
No, no encuentro nada bueno pa' decirle, el ultimo recuerdo que me acuerdo es que un día mi mama me pego tanto que me dejo toda la cara morada y yo llego a la escuela y la profesora me dice que te paso Ximena y yo no nada, y después ella fue a buscar a mi mama y ella le dijo, es que a mí se me paso la mano con ella y la profesora le dijo eso no puede ser. A mí la profesora me quería hartó.
27. ¿Cuándo piensas tu que dejaste de ser niña?
Cuando empecé a trabajar yo. Que tenía que ganar la monea y dejarla en la casa. Todos mis hermanos hacia lo mismo.
Ahora te voy a hacer preguntas con respecto al taller de danza terapia
28. ¿Qué opinas del taller?
Yo a mí me gusto porque me sentía relajada. A veces no lo quería hacer pero era porque no podía porque yo he sentido cualquier miedo de ahogarme porque a mí me ha pasado aquí que me he quedado sin respirar y me he asustado.
29. ¿Qué enfermedades tienes tú?
Yo tuve tuberculosis por eso me quedo ese problema de que me ahogo en algunas ocasiones yo casi me morí yo por eso agradezco haber caído presa porque aquí me trataron si no yo me muero. Yo estaba en desnutrición total yo no tenía ninguna defensa en mi cuerpo y además yo estaba metía en la pasta base estuve como 3 años metía. Aquí me mejorar me mandaron al hospital penal y el médico me miro la cara y me dijo tu estay terrible mal él me dijo tienes suerte de estar viva y me dejo hospitalizada el me desintoxico. Yo tenía un bicho que me está comiendo por dentro me estaba comiendo el cerebro los pulmones todo. Ahí me tuvieron dos meses inyectándome y dándome pastillas, hasta que me mejore ellos me salvaron, cuando el médico me dio el alta él no la podía creer porque yo estuve muy grave.
30. ¿Crees que te ha beneficiado el participar de este taller?
Si por que como le dijera esas cosas que ensañan ustedes para el dolor de cabeza sirven. Y cuando en la noche me voy a dormir y se escucha tanta bulla, uno se queda así y pone la mente en blanco, trato de meditar como dicen ustedes. Y no escucho los

ruidos de la música, los ruidos de los lados nada, y así me quedo dormida así me concentro y me quedo dormida.

31. ¿Qué cambios has notado en ti al ser parte del taller?
Los mismo cambios que le digo yo po' eso de respirar así esos ejercicios... cuando hacen esos masajes pero sin la pelota porque a mí me duele, por mi enfermedad a mí me quedo el cuerpo muy sensible.
32. ¿Tú te sientes cómoda con el grupo que participa del taller?
Si bueno a mí me caen bien ustedes y con las chiquillas también nunca hemos peliao' entre nosotras, desde que entramos aquí al colegio que nos llevamos bien y eso que ellas son de otros patios.
33. ¿Cuáles actividades a ti te incomodan, te cuestan más o que te dan vergüenza?
La que no me gusta es poner los pies pa' arriba cuando lo hacemos en la colchoneta, también me daba vergüenza bailar porque yo siempre he dicho yo no sé bailar. Pero yo quiero bailar pero no sé, pero ya no me da vergüenza.
34. ¿Sientes que te has conocido corporalmente más a ti misma?
Si por eso es que me llevo las fotografías de eso (imágenes del cuerpo humano y sus sistemas) porque así yo veo todo lo que hay entro del cuerpo. También con esos movimientos que hacemos de la cabeza de los hombros uno lo hace cuando estamos en el patio ¿cuándo una iba a hacer eso? Entonces ahora entiendo mejor mi cuerpo y yo le enseño a una amiga que está conmigo en el patio. Y yo también le hago masajes a ella y me dice oye que quedo relajadita.
35. ¿Qué sensación o sentimiento ha experimentado cuando baila libremente?
Yo me pongo contenta porque yo no sé bailar pero me veo que estoy ahí, es una alegría dentro, me siento feliz como que fuera una cabra chica porque yo nunca fui a un cumpleaños me entiende. Entonces es feliz po' es como un juego.
36. ¿Qué aspectos positivos del taller pones en práctica en tu cotidianidad dentro de la cárcel?
Como le dije antes yo le enseño a mis compañeras los movimientos de la cabeza del cuello de los hombros y les hago masajes.
Yo les cuento a todos y todas preguntan de donde son ustedes creen que son profesionales de acá del CPF. Y yo les digo no ellas son de la calle.
Yo me he sentida contenta, yo sé que este taller sirve para que la gente se relaje y tenga un poco de alegría. Porque nosotras aquí vivimos con inmovilidad aquí cuantas personas que viven aquí conmigo en ese patio que no se mueven, Ud. Viera hay mujeres así de gordas enormes porque no se mueven porque les duelen las piernas y se acuestan todo el día a ver tele, si tu no salí del patio, si no hubiéramos salió y no hubiéramos venido a la escuela no la hubiésemos conocido a ustedes nosotras no conoceríamos nada. Y uno lo que nos enseñan ustedes uno se lo puede enseñar a otras personas.
37. ¿Qué opinas de los videos y las imágenes que nosotras les mostramos?
Si po' bonito que aquí nosotras vemos la pura tele no sabemos na' de videos y más encima esas películas esas cosas que ustedes nos mostraron son buenos porque uno no sabe esa cuestión de budistas de documentales uno no sabe. Yo sé que esos

pelaitos siempre han meditado y viven tranquilos porque uno es la mente la que se llena tanto de cosas.

38. ¿Qué es para ti la autoestima?

Es cuando uno se quiere, teniendo autoestima alta, si no, anda bajonea, se encuentra fea uno, se encuentra mal mal.

39. ¿Cómo describirías tu autoestima, antes del taller?

Yo venía con problemas, venía bajoneada, yo no estaba con nada, usted me conoció así po', que no quería hacer nada, no me gustaba nada, todo lo encontraba malo, porque no quería hacer nada, será porque era este lugar que no quería hacer ninguna cosa, todo lo encontraba que nada era productivo para mí.

40. ¿Qué cambios has tenido en tu autoestima durante y al finalizar el taller?

¡¡¡AAA!!! (Exclama) Porque ahora yo soy más feliz, si porque he aprendido cosas que no las conocía.

41. ¿Qué aprendiste?

Ustedes cuando nos conversan de que esas cosas de los juegos, esas conversaciones, esas terapias, de danza terapia, todas esas cosas uno las aprende y las comparte con la compañera, son cosas que salen de la rutina y uno se interesa si no uno no lo haría, si a mí no me gustará yo no lo haría.

42. ¿Cómo describirías tu autoestima ahora?

Bien buena, bien alta.

43. ¿Y en el transcurso de los días cambia eso?

No, Cuando estoy bajoneada, cuando estoy adentro encerra, cuando no hago nada.

44. ¿Qué has aprendido a amar de ti misma?

Yo misma, a mí misma, yo no me quería antes.

45. ¿Por qué no te querías?

No sé, como yo mi infancia ha sido mala, yo confiaba en que todo lo que hacía, lo hacía mal, hasta estar presa que fue mal lo que hice, me sentía culpable de todo.

46. ¿Y el taller de qué manera te ha ayudado en eso?

¡A sacarme eso! (Exclama), a sacarme esa cosa de la cabeza, que yo sigo valorizándome, que yo si valgo, de que yo no soy culpable de las cosas que pasaron, son cosas del destino, en parte claro que tengo culpa yo, pero no toda la culpa, eso.

47. ¿De qué manera crees que te beneficia el tener un buen autoestima, en tu cotidiano vivir y en tus relaciones?

Me favorece en que yo tengo que estar bien por mis hijos por mi familia, porque mis hijos no pueden verme así, porque ellos también sufrirían, en el momento que me vean mal a mi ellos van a sufrir, en cambio ellos me ven bien, yo estoy bien y ellos están bien al verme a mí cuando me vienen a verme.

48. ¿Para ti en que te sirve?

Para mí para seguir adelante, luchando, salir de aquí, hacer otros talleres, eso quiero hacer seguir adelante, seguir, para no de caer en ninguna depresión.

49. ¿Tú crees que el taller te ha aportado para tener herramientas y fuerzas para no caer en depresión?

Si bastante, si porque yo no, como le dijera, tengo que hacer algo, cuando no vengo a la escuela me digo, tengo este taller de nuevo, yo me aburro aquí, me sirve po' cosas

que he aprendido las puedo aprender en otro taller también, poder explicar cosas, porque aquí también hay talleres y de repente preguntan esas cosas y uno la aprende y le queda y uno aprende para uno mismo, porque para eso está para uno mismo y si puede enseñarle a otra persona se le enseña, como yo le enseñe a otras personas a mis amigas.

50. ¿Qué les has enseñado?

Les he enseñado cuando ellas están caídas, triste, yo les hago masajes y todas las cuestiones y las reanimo, porque ellas son más cabritas sí, son como si fueran hijas mías, yo vivo con cabritas jóvenes, a veces son locatelis, y me dicen: Tía, que: usted me da un consejo, entonces yo me pongo a hacerles masajes y a conversarles, ir a la escuela, les digo viste los talleres que tengo yo, me han servido, te acordai que cuando yo llegué aquí, yo era triste, y a mi nada me importaba no quería saber de nada.

51. ¿Te entregó alegría el taller?

Si para mí y las demás personas que me rodean, las que viven conmigo, las que viven conmigo son como familia, son mi familia mientras estén conmigo ahí po.

52. ¿Qué has hecho para mejorar tu autocuidado?

¿Qué es eso autocuidado?

Cuando tú te cuidas a ti misma, es igual que el autoestima pero yo te pregunto por acciones, Por Ejemplo: ¿Si tú estuvieras muy resfriada qué harías?

AAa! Busco mejorarme po´ , si estoy enferma ahora voy al médico, si me siento mal, recurro a pensar bien las cosas que voy a hacer y no hacer cosas locas, a la violencia no, andar peleando con las personas no, no me voy a ese camino de pelear, si no puras cosas positivas, cosas buenas , si uno quiere salir a adelante puede hacerlo lo va a hacer por cualquier medio menos con la violencia, aquí todo es violencia, aquí no es nada conversable, pero uno como ha aprendido aquí a dialogar con ustedes en este taller, uno ya sabe cómo enfrentarse a las personas, uno ha aprendido cosas, de conversarle a ellos todas las cosas.

Eso es una herramienta importante.

Claro po´! porque aquí no se conversa, aquí se pelea.

53. ¿Y de qué manera tú planteas ahora una conversación?

Llamando a la persona conversando con ella, haciéndole entender diciéndole que con la violencia no lleva a niun lao, además que si vamos a la violencia pierde ella y pierde la persona, porque quedamos castigadas las dos y un castigo aquí significa un día menos de libertad. En vez de ir pa´ adelante vamos pa´ atrás, cuando no hacemos conducta.

54. ¿Cuáles fueron las primeras impresiones o prejuicios del taller?

Al inicio, no quería entender lo que era eso, no sabía qué era eso, no yo dije no esta cuestión es pa´ niños, estas cosas son pa´ niños, pa´ cabros chicos, porque en mi vida había visto este taller, en la calle jamás lo había visto, menos en una cárcel, pero después por el camino aprendí, ya aprendí que era bueno, sacamos cosas buenas, pa´ uno pa´ aprender pa´ misma, yo no tengo nada que decir, que he aprendido cosas buenas aprendí.

Que me costó aceptarlo si, me costó usted se daba cuenta de que a veces no quería ir a clase, pero la mayoría de las veces por la enfermedad que tengo.

55. ¿Qué ha cambiado en tu percepción sobre el taller, crees que aún es para niños?
No, pos porque lo que hicieron si sirvió, Yo pensaba que esto no servía, que eran juegos de niños pero no, son cosas para capacitarte.
56. ¿Sientes que fueron muchas o pocas clases?
No, pocas, fue poco porque el tiempo paso rápido, calcule que ya terminamos el año, no fueron muchas , fueron pocas, es que a lo mejor donde uno ya está acostumbrada a hacerlo con ustedes, ya como que el tiempo se pasa rápido, se pasó terrible rápido.
57. ¿Crees que este taller te ayudo a darle valor a tu crecimiento personal? ¿De qué manera?
Si po', he valorizado en primer lugar cuando yo tengo mal genio pongámosle, yo me he querido quitar todo eso, sacarme cosas de la cabeza que pienso yo, dándome relajamiento yo misma y analizándome yo misma por dentro, que no debo ser así, veo en darme una oportunidad, porque si yo veo una oportunidad para mí, tengo que aprovecharla, no decir No.
58. En relación a nosotras como profesoras y a Marcela ¿Cómo describirías el trato o la relación que nosotras entablamos con ustedes? Y ¿De qué manera aporta en que hagas cosas nuevas?
¿Yo como las encuentro a ustedes para dar clase? Yo lo encuentro bien, que ustedes por lo menos nos han entregado cariño y como nosotras le hemos correspondido, porque nosotras con ustedes no hemos sido insolentes, les hemos dado lo que ustedes nos han dado y nosotras le hemos respondido como ustedes lo merecen.
59. ¿Tú crees que eso es positivo?
Sí, eso es positivo porque ustedes nos han enseñado cosas bien buenas po', si no hubiera sido por ustedes no hubiéramos sabido nunca lo que es este taller, no hubiéramos conocido las cosas que conocimos ahora.
60. ¿Cuéntame una de esas cosas que te haya marcado?
Son las cosas cuando uno se... cuando se dice las cosas del cuerpo, cuando nos llevaban esas cosas con los colores.
61. ¿Los chakras?
Eso, uno cuando en su vida iba a saber lo que era eso y menos esa palabra y los masajes me gustaron más.
62. ¿Y al momento de bailar como te sentías?
Si pos bien, porque yo no sé bailar, pero igual participaba, pero ahí me sentía feliz porque yo no sé bailar, pero igual bailaba porque me sentía feliz.
63. ¿Es importante para ti que siempre existan estos tipos de aprendizaje?
Sí, no es para nosotras, para las otras compañeras que lo necesitan, si po, si lo aprendimos nosotras porque otras personas no.
64. ¿Crees que esta experiencia te ha ayudado a aprender sin trabas? Por ejemplo cuando tú quieres aprender algo y te dices tú misma, no sirvo para esto.
No ya no tengo eso, ya me lo quite, este taller me ayudo a quitarme las trabas, el mismo baile pues, yo digo, yo puedo, el otro día las cabras me decían tía Ximena usted dice que no sabe bailar pero yo la he visto bailar, el otro día estuve leseando en el patio con las cabras, porque lo aprendí po', yo aprendí, me dijo no ve tía si todo se aprende, si po' lo aprendí en un taller en la escuela para que vean ustedes, las cabras se ríen.

65. ¿Qué otra trabas te has sacado?
El momento en que yo confidencie mi niñez con la otra niña que me hizo a mí, porque yo le conté mi vida, que no me gusta contárselo a nadie, le conté toda mi vida cuando yo era chica, porque a mí no me gusta acordarme de eso, no lo sacaba de mi persona pero yo se lo conté ese día.
66. ¿Y ella es a la única persona a la que se lo has contado? (La otra profesora del taller)
Si, a nadie más ni a la profesora (Marcela), mis compañeras no saben mi vida.
67. ¿De qué manera te aporta en que tú hayas contado tu experiencia?
Porque me saco un peso, porque ya siempre me preguntaban y yo decía no sé no me pregunte eso, siempre decía lo mismo no me pregunten de mi vida , no me pregunten de cuando era chica, no me pregunten nada, evadía todo el tiempo ese tema, ahora lo hice, ahora lo pude sacar de mi persona y decirlo, como también decir en el patio a una persona que por ella estoy presa, que el otro día pelee con ella, todo el tiempo que yo llevo aquí, ella también esta presa aquí ahora, por culpa de ella estoy presa yo, ella me mando a entregar algo que no debía haberme mandado a entregar a mí, ella me entrego como diciendo a la policía a mí, el otro día yo con mi rabia quería decirle, porque ya no podía aguantar más, ella está viviendo en el mismo patio mío, yo le dije: “Sabe que usted no me moleste más ni me mire, porque por su culpa estoy presa aquí, pagando todo lo que no hice, y sin ningún pago, porque en la calle tienen cualquier plata y ni siquiera han ayudado a mis hijos” y ahí sabe me saque un peso de encima.
68. ¿Tú crees que el taller te ha ayudado a tener más coraje?
Si po, porque estoy segura, porque si yo tengo, sé que tengo que hacer algo, porque sé que lo que estoy diciendo es verdad, y no guardarme las cosas, porque las cosas que uno guarda nadie se las va sacar pa’ afuera, lo mismo que usted nos ha explicado, sacar para afuera lo que tiene, a mí me costaba mucho, ahora ya aprendí, ya sé cómo dominar mi persona, si no es nada malo, son sentimientos que van quedando adentro, porque no quiero sacarlo yo, porque me duelen.
69. ¿Cómo describirías el ambiente que se genera dentro del taller?
Es bueno, es sano, porque a todas les gusta y todas comparten con ustedes, es un entorno feliz, en ese momento, porque compartimos entre todas y que nosotras lo hagamos todo es bonito, acompañadas con ustedes porque estamos todas y estamos todas ayudando, acompañando en lo que estamos haciendo, todas aportamos un granito y han salido cosas bonitas de ahí, los bailes, eso del espejo, todas esas cosas.
70. Intimidades que en otras instancias no habían salido y tu sola hubieras hecho algo de lo que hiciste en el taller
No.
71. ¿Crees que es importante generar este tipo de ambientes?
Si po, sobre todo en este lugar, sería una armonía total, unir a la gente, algunas pasan peleando, ni se conocen aquí, después se hace amiga, yo tengo amiga aquí, ahora son mis amigas, el día de mañana, digo yo, yo aquí he conocido amigas pos, la Maricel, la Maricel no vive conmigo, vive en otro patio, pero somos amiga donde nos encontremos ahí nos saludamos y todo.
72. ¿Con quién más te saludas?

Con la Daniela, la Rosario no, porque vive conmigo en el mismo patio, la Jeannette, que tampoco es de aquí, la Sabina, que son de otros patios, en el lugar que nos encontremos por cualquier rincón de esta cárcel son los mismos tratos, no porque andes por ahí no vas a mirarte, sigue siendo igual la misma convivencia.

73. ¿Qué es para ti la armonía?

Es vivir en armonía, vivir sin pelear, vivir feliz, compartiendo con las compañeras, haciendo cosas lindas.

74. ¿Has tenido momento en que sientes tu mente vacía, como sientes que llegas a este estado?

Cuando me dedico a pensar en cerrar los ojos y poner mi mente en blanco, como la meditación que nos hizo usted.

75. ¿Y lo haces?

Si, en la noche y ahí me quedo dormida.

76. ¿Sentada o acostada?

Acostada, pongo mi mente en blanco y no me doy cuenta y ya estoy durmiendo, así no pienso nada.

77. ¿Y antes del taller?

No antes no dormía yo po', bueno que yo tenía como le dijera el sistema nervioso muy alto, yo nunca quise que me dieran pastillas, aquí la mayoría del Penal vive con pastillas, todas viven con pastillas, esos tratamientos que le dan, a todas le dan tratamiento todos los días, pero yo no quise que me pusieran bajo tratamiento de pastillas, yo quise hacerlo sola, me costó si, pensaba sentada todo el día enojada sola, sola, sin nadie alrededor, me sentía sola triste, no quería salir de ese lado, mi cabeza estaba llena de cosas todos los días, puro pensaba en mi casa, en mi hijos, estarán bien estarán mal.

78. ¿Y ahora?

Ahora no po', ha salido todo bien.

79. ¿Algo más que quieras decir con respecto a de qué manera crees que te beneficio el taller?

No podría decir nada más po', para todo, en general, a mí me gusto, a todas les gusto, ustedes han visto a mis compañeras y las mismas cabras que están aquí, a ellas todos les gusto siempre conversamos lo mismo, sí, porque a ellas les gusto y dicen que van a echar de menos, porque ellas nunca habían visto en el colegio una cosa así, más encima que en la calle nunca nos han dado ninguna cuestión, usted sabe que la calle es la calle y en un colegio es un colegio y nada más, no hay talleres así, aquí nosotras hemos aprendido hartas cosas, este taller nunca lo habíamos visto en mi vida (Se ríe), en lo más infinito del mundo hemos visto esta cosa, nadie lo imaginaba, ninguna de las cabras lo imaginaba y al fin y al cabo a todas nos gustó.

80. ¿Sientes más seguridad al relacionarte con los demás?

Si po'.

81. ¿Si pudieras definir el taller en una palabra, cuál sería?

Que fue maravilloso.

82. ¿Crees que fue un aporte incluir imágenes y videos dentro del taller?

Sí, porque ahí vi cosas que nunca había visto en otro lado, por ejemplo esa película de los buda, explicaciones de cosas que no sabía, los paisajes eran muy lindos, los colores, uno identificaba cosas buenas ahí, cosas puras limpias, puras cosas bonitas.

83. ¿El taller te ha ayudado a sentirte así?

Si po', en la mente uno busca el paisaje más lindo para estar libre, libre, libre, como estoy en la calle yo, y uno se lo imagina en la mente y sabe usted que si yo me pongo a pensar cierro los ojos y pienso en ese paisaje y yo juro que estoy en la calle, como que todo es real, yo me imagino que estoy afuera en la calle, que no estoy en la cárcel, feliz me pongo.

84. ¿Antes cuando estabas en la calle tenías conciencia de eso?

No, que iba a saber yo esas cosas, si no iba ni a la escuela, yo deje de ir a la escuela muy chica yo casi ni vi la escuela, a todos los hermanos los sacaban de la escuela, yo iba a puro trabajar no más, así me criaron pa'trabajar nada más, por eso me sirvió todo esto.

85. ¿Cuál es la actividad que más te gusto del taller?

Los bailes, eso juegos, bailes.

86. ¿Por qué te gustaban?

Porque como no sé bailar me gustaba, porque no sabía, pero yo juraba que sabía.

Pero tú sabes, lo que sucede es que crees que no sabes porque nunca has tomado clases, pero te das cuenta de que la danza todos la tenemos dentro. Si.

87. ¿Qué es para ti la danza?

Es bailar, ser libre, es como un baile de ballet, así como bailaba mi hija, yo cada vez que la llevaba a la escuela la disfrazaba de ballet y ella me hacía un paso, ella conocía lo que hacen ustedes, en la calle, pero este taller ella lo conoció entre una caleta que hay ahí en la Legua, le llaman la caleta.

88. ¿Un centro cultural?

Sí.

89. ¿Tienes nietos?

No si mis hijos son jóvenes, ahora pasaron a cuarto medio, son dos de 18 y uno de 15.

90. ¿Ellos viven con tu marido?

Sí.

91. ¿Él te apoya?

Sí, me apoya en todo.

92. ¿Es agresivo?

No.

93. ¿Dónde lo conociste?

Lo conocí donde trabajaba yo, en un restaurant, yo era garzona años atrás ahí lo conocí, él ha sido bueno conmigo, tenemos 5 hijos, ¿Qué más?

94. ¿Volviendo a nuestro tema antes no habías tenido experiencia con la danza?

No.

95. ¿Y en cumpleaños, matrimonios?

No, yo no era fiestera.

96. ¿Qué opinas de bailar?

Que es bueno, bonito el baile, liviano como una gacela.

97. ¿Cuál es la diferencia entre moverse y bailar?

La diferencia no sé.

Porque a mí no me gustaría bailar esa música loca que bailan ahí, a mí no me gusta ese baile entretenido no, pero esta música no, porque es más de otro estilo, de otra manera, es como el cuerpo, porque esa música de ahí es pura loquera, donde va la Daniela, yo no sé qué le encuentra eso, bailar esas músicas locas, esa música no tiene brillo, no tiene alma yo creo, en cambio cuando uno baila con esa música de aquí (refiriéndose al taller), esa música tiene alma, tiene sentimiento, se da cuenta o no? Sí, si tiene un sentimiento, la otra música no tiene un sentimiento no se no me gusta.

□ INFORMANTE 3

Edad: 47

1. ¿Dónde vivías?

En San Antonio

2. ¿En qué año naciste?

En 1965 tengo 47 años

3. ¿Con quienes viviste tus primeros años de la infancia?

Con mis papas y tenía dos hermanos más chicos yo soy la mayor y vivíamos todos juntos después mi papa falleció.

4. ¿Cómo te llevabas con tus padres?

Muy bien éramos una familia sin problemas

5. ¿Cuántos años tenías cuando tú papa falleció?

15 años.

6. ¿Cómo recuerdas tu niñez?

Alegre, me gustaba estudiar, hasta la fecha, yo soy buena pa' la escuela, me gustaba compartir con gente pero igual de repente era pesa' lo que no me gustaba no lo hablaba, media mañosa

7. ¿Qué recuerdo lindo tienes de tu niñez?

Cuando me regalaron una muñeca grande que antes se usaba como la Rosalba pero no era esa era la muñeca no más una muñeca grande con trenzas.

8. ¿Si tú te encontraras con esa niña que fuiste, que le dirías?

Le diría, por ejemplo que se porte bien, porque como yo me portaba mal, que se guie por los caminos buenos, que los caminos malo no llevan a ninguna parte, más que lo caminos malos te llevan a dos cosas al hospital o a la cárcel, a delinquir. Eso le diría que fuera una niña buena que estudiara que le hiciera caso a sus padres, todo eso.

9. ¿Cuál es el último recuerdo de tu infancia?

Feo porque yo era chica y no tenía zapatos y nadie me compraba zapatos y yo andaba en pura hawaianas. Porque éramos muy pobres. Que fome eso..... Ahora la hawaianas son bañarse, antes eran para el diario.

10. ¿Cuándo piensas tu que dejaste de ser niña?

Como a los 17 años porque ahí empecé a pololear y me case. Y ahí tuve mis 4 hijos. y ahí me vine con mi marido a Sgto.

11. ¿Qué hecho importante tú dirías que marco tu vida?

Esto estar acá en la cárcel. Me ha cambiado la vida porque esto no es un vivir acá tu sobrevives esto no es un vivir esto es una perdida por ejemplo si ya tienes edad te vas con una arruga más o si eres joven te vas con tu tajo de aquí porque las mujeres se pelean pero como uno es mayor acá no la pescan mucho pa' las peleas pero uno se va más vieja de acá con mucha más pena angustia lo que yo siento. Por ejemplo el único lugar donde tú te sientes mejor es el colegio por eso yo vengo. Esto ha sido lo que más me ha marcado la vida dicen que se olvida pero mentira.

12. ¿Qué opinas del taller?

Que es bueno pero pa' la juventud seria mas pero es bueno.

Bonito a mí me gusto haberlas conocido a ustedes me gustaría que alguna vez nos viéramos en la calle por ahí de casualidad.

13. ¿Crees que te ha beneficiado el participar de este taller?

Sipo, yo por ejemplo no sabía que esto existía yo nunca había participado en algo así, si me gusto me encanto.

Es bueno ojala lo ejerzan más acá.

14. ¿Qué cambios has notado en ti al ser parte del taller?

Sí, porque era algo que distraíamos la mente en otra cosa, claro que sabí que acá uno se aburre de todo. Por eso ud. tiene que entender uno aquí no está bien uno tiene ánimo un día después al otro día no tiene.

15. ¿Sientes que te conociste más corporalmente?

He conocido partes del cuerpo que ustedes nombran, si siento que conocí más de mi cuerpo.

16. ¿Qué sensaciones o sentimientos a experimentado al bailar libremente?

No sé. Es que no me acuerdo en este momento... aaah cuando hacíamos este así con los paños, si uno se siente libre.

17. ¿Qué aspectos positivos del taller pones en práctica en tu cotidianidad dentro de la cárcel?

No lo único es esto para aliviar el dolor de cabeza o yo me doy golpecitos en el cuerpo como masajes.

18. ¿Tú te sientes cómoda con el grupo que participa del taller?

Sí, porque a mí me gusta venir a la escuela y me llevo bien con la mayoría de mis compañeras.

19. ¿Qué has aprendido tú del taller?

Lo que aprendí fue haberlas conocido haber conocido lo que hacen porque yo no sabía que esto existía, me entendí.

□ INFORMANTE 4

EDAD: 56

47. ¿Donde naciste y con quienes vivías?

Santiago comuna del Bosque. Vivía con mi mamá, abuelita, tíos y hermanos.

48. ¿Cómo era la relación con tus padres y como era la relación con tus hermanos (as)?

Mi papa falleció cuando tenía 7 años y mi mama se vino a vivir a Santiago cuando estaba bebe. Me crie en San Carlos con mi abuelita y todos mis tíos ellos todos me criaron, yo era la regalona de todos por eso soy tan pelusona; hasta los 7 años viví con ellos y a los 8

años nos vinimos a Santiago a vivir con mi mamá, la relación que tuve con ella no era muy buena, con mis hermanos la relación fue buena, con mis hermanastros mucho mejor. Mi padrastro quiso abusar de mí y mi mamá se me fue encima por esta situación.

49. ¿Cómo te recuerdas cuando niña?
No me recuerdo, cuando murió mi hermano yo lo vi ahorcado y paso una época en que yo tomaba y tomaba me golpeaba en la cabeza andaba en la calle botada eso ocurrió cuando yo tenía como 20 años si no me equivoco y también empecé a fumar marihuana a fumar y a fumar yo ahora tengo problemas en mi cabeza yo creo que es por eso tanto golpe que recibí en la cabeza estuve años así, después llegaba a la casa golpeada borracha.
50. ¿Relata algún recuerdo lindo de tu infancia?
No tuve ningún recuerdo lindo, cuando estuve en San Carlos, yo creo que si tuve muy bonitos recuerdos pero no los recuerdo, no tengo mente para recordarlo, no recuerdo nada pa' atrás.
51. ¿Si tuvieras la posibilidad de verte cuando eras niña que te dirías a ti misma?
Me gustaría seguir siendo niña, porque sería otra vida porque he sufrido mucho he tenido pocas alegrías.
52. ¿Cuál es el último recuerdo que tienes de tu infancia?
Ninguno.
53. ¿Cuándo dejaste de ser niña?
Como a los 14 o 15 años, porque fui mamá de mi primer hijo. No sé porque me puse tan rebelde, cuando mi padrastro quiso abusar de mí y mi mamá no me creyó y desde ahí es que me arrancaba, no le hacía caso yo creo que se debe a esta situación.
54. ¿Qué hecho te marco en tu vida?
La muerte de mis dos hijos, uno me lo atropellaron y él me dejó una nieta que tengo y el otro murió de tuberculosis y el también me dejó una nietecita.
De la primera pareja yo recibí muchos golpes iba a parar al hospital con hematomas, yo he sufrido mucho en mi vida.
55. ¿Qué opinas del taller?
Me gusto aunque derrepente andaba mal pero eran cosas que no toda la gente lo debe saber, pero de todas forma me gustaba mucho la gimnasia.
56. ¿En qué crees que te ha beneficiado asistir a este taller?
En que me ha ayudado a pensar también po me ha ayudado a pensar harto a conocerme a mí misma.
57. ¿Qué cambios has notado en ti al ser parte del taller?
No sé cómo explicarlo, me he sentido más relajada más activa con más energía.
58. Te sientes parte del grupo
Sí.
59. Te sientes cómoda participando en este grupo
Sí, nada de incomodidad.
60. ¿Cuáles son las actividades que más te incomodan y te cuestan?
Ninguna yo creo.
61. ¿Te ha gustado conocerte corporalmente y que es lo que más te ha llamado la atención?
Sí, porque antes no había participado en nada
La parte de aquí la pelvis porque no sabía con exactitud saber dónde estaban los órganos.
62. ¿Qué sensaciones y/o sentimientos has experimentado al bailar libremente?
Que soy una persona libre, cuando cerraba los ojos y escuchar la música yo me sentía una mujer libre que no estaba en este lugar. Tranquila y feliz.
63. ¿Qué aspectos positivos has vivenciado dentro del taller y has puesto en práctica dentro del cotidiano de la cárcel?
Todo lo que hacíamos cuando hacíamos gimnasia y cuando meditamos.

64. Para ti ¿cuáles son tus aprendizajes más importantes?
Aprendí cuando uno está alterada, a tomar aire, cerrar los ojos y pensar algo positivo.
65. ¿Sientes que esta experiencia te ha ayudado a mejorar como ser humano?
Sí.
66. ¿Sientes que el taller te ha aportado en mejorar tu calidad de vida?
Sí, como le dije que hay veces en que pasan cosas y uno no sabe como calmarse, he aprendió a calmarme.
67. ¿Qué es para ti la autoestima?
Cuando uno se siente bien, como que uno yo voy a hacer esto y lo hace, levantarme la autoestima dándome ánimo, fuerza y pensando positivo.
68. ¿Cómo describirías tu autoestima antes de entrar al taller?
No estaba tan relajada, me siento más aliviada conmigo misma
Reconocerse el amor que uno debe tenerse antes que el amor hacia los demás así sentía mi autoestima.
69. ¿Qué cambios has tenido en tu autoestima durante y al finalizar el taller?
He entregado más cariño a las personas, ya no tengo vergüenza.
70. ¿Qué has aprendido de ti misma durante el proceso del taller?
Me siento más segura de las cosas que voy a hacer y decir.
71. ¿De qué manera crees que te beneficia el tener una buena autoestima en tu diario vivir y en las relaciones cotidianas?
De todo porque uno debe tenerla y yo no la tenía con el taller he tenido un poco mas de autoestima.
72. ¿Qué has hecho para mejorar tu autocuidado?
He venido al taller.
73. ¿Cuáles fueron tus prejuicios e impresiones al principio del taller?
Al principio no me gusto lo encontraba fome después de tres sesiones empecé a tomarle el ritmo, empecé a sentirme un poco mejor.
74. ¿Qué cambio?
75. ¿Crees tú que el taller ha ayudado a tu crecimiento personal? ¿De qué manera?
Sí, de todo lo que le he contado que yo antes sentía mucha vergüenza para conversar que yo antes no hacia las cosas prefería retirarme y no hacer o decir las cosas que iba a hacer me aprendí a conocer mi cuerpo los colores de donde están las cosas.
76. ¿Cómo describirías el trato y la relación que nosotras entablamos?
Ustedes tuvieron harta paciencia muy bien muy bueno.
77. ¿Qué tan importante es ese trato para ti y como te ha beneficiado en el aprendizaje?
Mucho he aprendido muchas cosas de ustedes y les doy las gracias y me ha hecho bien. Si me ha ayudado bastante me ha gustado
78. ¿Te has sentido valorada en este taller?
Sí.
79. ¿Cómo describirías el ambiente que se da en el taller?
Bueno que no hay como le digiera yo no hay vibra malas sino que todo transparente.
80. ¿Crees que es importante generar este tipo de ambientes? ¿Por qué?
Sí, porque uno aprende a conocerse un poco más.
81. ¿Qué herramientas aprendidas en el taller logras poner en práctica en tu cotidiano vivir?

Hacerme masajes y de repente cierro los ojos y me pongo a escuchar la música que nos ponen ustedes para meditar.

82. ¿Y cuáles te gustaría compartir con tu entorno familiar?
La meditación porque me gusta cerrar los ojos y escuchar esa música y sentir el lado bonito y todo eso, de paz y tranquilidad.
83. ¿Sientes que ha mejorado la forma de comunicarte con los demás? ¿De qué manera evidencias esto?
Sí, yo antes no trataba mucho con la gente y ahora lo he hecho un poco más, siempre he sido muy sola.
84. ¿Has tenido durante el taller momentos en que tu mente este en blanco?
Sí.
85. ¿Cómo sientes que llegas a este estado o que te permite llegar a este estado?
He quedado así como que me borro.
86. ¿Qué cambios más evidentes notas en tu cuerpo al ser partícipe del taller?
Me siento más relajada, en el cuello tengo menos dolor ya he aprendido a hacerme masajes en esta zona, en los hombros he sentido más movilidad en la espalda menos dolor, en la pelvis note cambios pero poquitos.
87. ¿Para qué crees que te sirvió el taller?
Para ayudarme a pensar, para ayudarme a conocerme a mí misma, para saber entender, escuchar y participar con las personas.
88. ¿Cuál crees tú es la mejor enseñanza que te dejó el taller?
Aprendí a decir las cosas y no retenérmelas la confianza que me entrego a mí misma.
89. ¿Tienes más seguridad al relacionarte con los demás?
Sí, estoy más segura a lo que voy.
90. Si pudieras definir el taller en una palabra ¿cuál sería?
Muy buen taller.
91. Sientes que fue un aporte incluir en las clases videos e imágenes ¿por qué?
Sí, porque se veía a personas que también aprendían de lo mismo que uno estaba aprendiendo.
92. ¿Cuál es la actividad que más te gusto del taller?
El hecho de hacer ejercicio, porque me encanta me sirve bastante para mi cuerpo en este lugar a uno le sirve porque uno anda tensa siempre uno está sentada, acostada o parada y nada más, entonces con el taller se me soltó el cuerpo que anduviera más ágil.

□ **INFORMANTE 5**

EDAD: 56

1. ¿Dónde naciste?
En el hospital po, en Santiago en el San José.
2. ¿Con quienes viviste tus primeros años de la infancia?
Vivía con mi mama y mi papa pero mi a los 6 años se murió mi mama y me queda sola con mi papa vivíamos en Huechuraba.
3. ¿Tenías hermanos?
Si una hermana y un hermano.
4. ¿Cómo era la relación con tus padres?

- Es que yo era chica, no me acuerdo de cómo era mi mamá, solo me acuerdo de cómo murió
5. ¿Cómo murió?
Nosotros nos incidíamos y ella murió incendia a nosotros nos sacaron y a ella no la pudieron sacar y ahí nos separamos todos y mis hermanos se fueron yo fui la única que me quede con mi papá y después de eso nunca más fui al colegio na´.
 6. ¿Cómo te recuerdas cuando eras niña?
No me acuerdo mucho igual era triste yo por el accidente
 7. ¿Tienes algún recuerdo bello de tu infancia?
No recuerdo nada bonito porque me quedaba sola yo en la casa y nadie se preocupaba de mí.
 8. ¿Si tú te encontraras con esa niña que fuiste, si te encontraras con la Maricel chiquitita que le dirías?
Nada.
 9. ¿Cuál es el último recuerdo de tu infancia?
No, no me acuerdo.
 10. ¿Cuándo piensas tu que dejaste de ser niña?
Cuando murió mi mamá.
 11. ¿Qué opinas del taller?
Me gusto sí, ahora echo de menos el taller, porque me relajaba me olvidaba de cosas.
 12. ¿En qué te beneficiaba asistir al taller?
En que me relajaba me ponía de mejor humor.
 13. ¿Qué cambios has notado en ti al ser parte del taller?
Me relajaba más.
 14. ¿Tú te sientes cómoda con el grupo que participa del taller?
Sí yo me llevo bien con todas.
 15. ¿Cuáles actividades a ti te incomodan o te cuestan más? O que te den vergüenza?
Cuando gritábamos me daba vergüenza.
 16. ¿Sientes que te has conocido corporalmente más a ti misma?
Sí, porque conocí partes del cuerpo que no conocía y me siento con un poquito más de conciencia de mi cuerpo.
 17. ¿Qué sensación o sentimiento has experimentado cuando bailas?
Eeh no, no se
 18. ¿Qué aspectos positivos del taller pones en práctica en tu cotidianidad dentro de la cárcel?
Los masajes lo hago siempre con la pelota y le ando a haciendo a todas allá.
 19. ¿Qué es lo que más te gusto que aprendiste en el taller?
Los masajes.
 20. ¿Qué es la autoestima?
El autoestima es un sentimiento o sensación de seguridad de amor propio, cuando uno confía en sus propias capacidad y siente que puede lograr las cosas que se propone, cuando uno está tranquila y en armonía con uno misma.
 21. ¿Cómo describiría su autoestima antes de entrar al taller de danza terapia?
A no yo no tengo mucho de eso, no estoy segura no ando segura. Pero me quiero yo po.
 22. ¿Crees que en el taller se trabajó la autoestima?
Sí.
 23. ¿Sientes que aprendiste a amarte a ti misma dentro del taller?
Sí.
 24. ¿De qué manera crees que te beneficia tener una mejor autoestima?
A estar segura yo de mí.
 25. ¿Qué has hecho tú para mejorar tu autoestima?
El venir al colegio porque me hace sentir mejor persona.

26. ¿Cuáles fueron tus primeras impresiones o prejuicios en las primeras clases del taller de danza terapia?
La personalidad que tienen ustedes eso, que tiene mucha personalidad me llamo la atención.
27. ¿Crees tú que el taller te ha ayudado a tener un mejor crecimiento y desarrollo personal?
Me hacía relajarme y eso me ayudaba mucho.
28. ¿En relación a nosotras como profesoras como describes el trato y la relación que nosotras entablamos con ustedes?
Bueno si bueno
29. ¿Te has sentido valorada en el taller?
Sí.
30. ¿Crees que la forma que tenemos nosotras de enseñar aporta en el aprendizaje de ustedes?
Por mi parte si mucho, mucho.
31. ¿Cómo describirías el habiente que se genera en el taller?
Bueno.
32. ¿Crees que es importante generar este tipo de ambientes?
Sí.
33. ¿Qué herramientas entregadas en el taller logras poner en práctica en tu cotidiano vivir y cuáles de esas herramientas te gustaría compartir con tu familia?
Si la energía las buenas vibras las buena onda eso la energía que ustedes dan eso yo lo compartiría con mi gente.

□ **INFORMANTE 6**

Edad: 28

1. ¿Dónde vivías?
Santiago.
2. ¿Con quienes vivías cuando eras chica?
Con mis papas y mis hermanos.
3. ¿Cuántos hermanos son?
Seis.
4. ¿Cómo era la relación con tus padres?
Buena.
5. ¿Qué es para ti buena?
Muy unidos, muy familiar.
6. ¿Cómo era la relación con tus hermanos?
Buena igual unidos.
7. ¿En qué parte de Santiago vivías?
En Santiago Centro.
8. ¿Cómo te recuerdas cuando niñas?
Feliz, contenta.
9. ¿Viviste algún suceso traumático?
No.
10. Relata algún recuerdo lindo de tu infancia
Una vez en el centro, me acuerdo, fuimos a la para (parada militar) fuimos con toda mi familia, fue lindo.
11. ¿Cuántos años tenías?

Como 7 años.

12. ¿Si tuvieras la posibilidad de verte tu cuando eras, niñas, como a tu hija que te dirías?
Que tuviera más personalidad, es que era como muy introvertida muy sola.
13. ¿En qué sentido destacas el tener más personalidad?
Porque siempre andaba sola, no era muy amigable
14. ¿Por qué no te sentías cómoda con la gente?
Sí, no me hallaba con gente, siempre estaba más sola.
15. ¿Cuál es el último recuerdo que tienes de tu infancia?
Una foto en el centro, con mis papas, mi hermana y yo.
16. ¿Cuántos años tenías?
Como 8 años.
17. ¿Qué hecho marco tu vida?
El no poder leer.
18. ¿Cuándo tú fuiste consciente que no podías leer?
En quinto básico.
19. ¿Y por qué, qué te pasó?
Porque ahí ya empezaban a hacer pruebas, a leer en voz alta, pero yo no podía, no podía aprender.
20. ¿Te llevaron a psicopedagoga?
Sí, me llevaron al sicólogo, cuando tenía como 9 años.
21. ¿Cuánto tiempo de tratamiento hiciste?
No me acuerdo, como 5 sesiones.
22. ¿Pero no fue un tratamiento como de años?
No.
Generalmente un tratamiento menos de un año es poco, para cuando hay problemas de aprendizaje y generalmente estudian en colegios donde pueden darle tratamiento a la persona, no es que tu no tengas la capacidad de leer, si no que debes abordar este aprendizaje de otra manera y es un proceso largo, que tu vayas donde la psicopedagoga no significa que vas a leer altiro.
23. ¿Qué te dijeron tus papas?
Que tenía que estudiar, ponerle empeño para aprender.
24. ¿Y vieron la posibilidad de buscarte otro colegio?
Si po', después me cambiaron de colegio y luego ya a los 11 años empecé a portarme mal y no fui más al colegio, por lo mismo.
25. ¿Por no saber leer?
Sí.
26. ¿Te molestaban tus compañeros por no saber leer?
No nada, era yo la que me sentía mal, incomoda, entonces fui yo quien preferí evitarlo.
27. ¿Ahora cuando tu salgas te gustaría ver a un especialista y ver ese tema?
Sí, me gustaría mucho.
28. ¿Y la profe Marcela que te dice con respecto a la lectura?
Que dice, que yo sé pero, tengo que poner concentración.
29. ¿Y ahora te es más fácil aprender que cuando eras niña?
Sí.

30. ¿Qué opinas del taller?
Me gustó mucho.
31. ¿Qué cosas te gustaron?
Me gustaron los masajes, ustedes cómo trabajan, su dedicación todo eso me gusto, lo encontré muy bueno.
32. ¿En qué crees que te benefició el taller?
En hartas cosas en conocerme mi cuerpo.
33. ¿Antes como sentías tu cuerpo?
Pesado, siempre pesado, siempre con dolores, siempre con malestar, ahora no es distinto, ahora yo sé que si me duele algo, yo ya sé que hacer para quitarme el dolor, mover todas las partes de mi cuerpo.
34. ¿Qué otros cambios has notado en ti?
Como más tranquila. (Sonríe)
35. ¿Y en cuanto a tu mente a parte de la tranquilidad, de que otras cosas eres consciente?
Igual es sabido cómo controlarme más, los pensamientos, ya no estoy pensando, pensando, evito pensar en lo de mañana y pasado.
36. Estas más concentrada en el presente
Sí.
37. ¿Por qué es importante eso?
Porque así vivo más tranquila, ando bien.
38. ¿Te sentiste parte del grupo?
Sí.
39. ¿Cuáles fueron las actividades que más te incomodaron o que te costaron?
Ninguna.
40. ¿Te ha gustado conocerte corporalmente?
Sí.
41. ¿Qué es lo que te ha llamado la atención de lo nuevo que has conocido en ti misma?
Mi cuerpo, saber mover todas las partes de mi cuerpo, es que antes a mí me dolía un lado y ahí yo estaba toda adolorida ahora no.
42. ¿Qué más?
Tranquilidad interior.
43. ¿Qué más?
Que ahora puedo moverme más.
44. ¿Qué sensaciones o sentimientos experimentaste al bailar libremente?
Tranquilidad.
45. ¿Qué gatilla tu no tranquilidad?
Pensar, en este lugar.
46. ¿A parte de la tranquilidad que otros aspectos positivos has encontrado dentro del taller?
Hartos, mas personalidad, compartir más, todas esas cosas.
47. ¿Sientes que esta experiencia te ha ayudado a mejorar como ser humano?
Sí.
48. ¿En qué aspecto?

- En todos los aspectos, en saber separar las cosas, en conocer mi cuerpo.
49. ¿Separar que cosas?
Las cosas, de andar pensando muy adelantadamente, vivir más el día de hoy.
 50. ¿Qué es para ti la autoestima?
Quererse uno misma.
 51. ¿Cómo describirías tu autoestima antes de entrar al taller?
Insegura.
 52. ¿Qué cambios has tenido en tu autoestima durante y al finalizar el taller?
Harto me quiero más yo misma, nos han quedado mucho en mi mente las cosas que ustedes nos decían.
 53. ¿Cuáles cosas?
Quererse yo misma, que soy un sol esas cosas.
 54. ¿Qué has aprendido a amar de ti misma dentro del taller?
Mi corazón.
 55. ¿De qué manera crees que te beneficia tener un buen autoestima en tu diario vivir y en tus relaciones cotidianas?
En que tengo más personalidad, me siento más segura para acercarme a cualquier circunstancia.
 56. ¿Qué has hecho para mejorar tu autocuidado?
Me cuido más, me miro más al espejo.
 57. ¿Cuáles fueron tus primeras impresiones o prejuicios del taller?
Me gusto, yo dije a qué bueno todo eso me gusto.
 58. En relación a nosotras como profesoras y a la Marcela ¿Cómo describirías el trato que entablamos con ustedes?
Buena, buenas personas, con mucho cariño se acercan a uno.
 59. ¿Y de qué manera aporta en que tú aprendas cosas nuevas?
De hartas maneras, enseñándonos muchas cosas.
 60. ¿Tú crees que este trato de cariño es positivo para que la persona aprenda?
Sí.
 61. ¿Por qué?
Porque se acercan con más cariño no sé, es más positivo.
 62. ¿Crees que este taller te ha ayudado a aprender sin trabas o por ejemplo con tu profesora que te ayudaba a leer se generó un vínculo que facilitara tu aprendizaje?
Más o menos.
 63. ¿Y si tuvieras que comparar entre ella y nosotras cual sería la diferencia?
En que ustedes tenían más paciencia.
 64. ¿Y esto te ha ayudado a incorporar nuevas cosas sin trabas contigo misma?
Sí.
 65. ¿Cuál es una traba para ti o cual es la zancadilla que te haces a ti misma?
Es que siempre me limito, a que me voy a poner a leer algo me cuesta un poco y digo a ya no puedo y lo dejo ahí no sigo intentándolo e intentándolo.
 66. Y eso ha cambiado ahora
Sí.
 67. ¿Del 1 al 10 cuánto?

Un 8.

68. ¿Te has sentido valorada en el taller?
Sí.
69. ¿Cómo describirías el ambiente que se genera dentro del taller?
Agradable, relajado.
70. ¿Crees que es importante generar este tipo de ambientes aquí en la cárcel?
Sí.
71. ¿Por qué?
Porque uno está aquí con muchas tensiones, pensando mucho y esto te aleja harto de toda la realidad que uno vive.
72. ¿Crees que ha mejorado tu manera de comunicarte con los demás? Y ¿Cuándo se evidencia?
Cuando se me ponen circunstancias las enfrento mejor con más seguridad.
73. ¿Has vivido momentos dentro del taller en que has logrado que tu mente quede vacía o en blanco? Y ¿Cómo sientes que llegas a este estado?
Super poco, porque se me venían pensamientos y los trataba de alejar, pero igual lo logre en alguna instancia.
74. ¿En qué instancias?
Cuando ponían la meditación.
75. ¿Si pudieras definir el taller en una sola palabra como lo definirías?
Bueno.
76. Otra más
Agradable.
77. ¿Sientes que fue un aporte incluir imágenes y videos en el taller?
Sí.
78. ¿Por qué?
Porque así uno conoce más, se abrían más los pensamientos.
79. ¿Cuáles eran las actividades que más te gustaban?
Los masajes.
80. ¿Qué es para ti la danza?
El baile... no sé.
81. ¿Que sientes cuando bailas?
No me gusta bailar mucho, pero si es entretenido.
82. ¿Tuviste alguna experiencia con la danza antes, clases o situaciones donde pudieras vivir la fiesta, matrimonios por ejemplo?
Si en matrimonio.
83. ¿Y qué opinas de la danza?
Me gusta bailar.
84. ¿Cuál es la diferencia entre moverse y bailar?
Ahora lo sé.
85. ¿Cuál es?
Es..no sé cómo decirlo, dígalo usted.
86. No dilo con tus palabras, lo que sea
Moverse es mover todo el cuerpo, bailar es distinto o no?

87. ¿Qué crees tú que se incluye cuando bailas?
Ganas, no sé, entretenimiento.
88. ¿A qué edad dejaste el colegio?
Como A los 9 años.
89. ¿Y tus padres sabían que tú habías dejado el colegio?
Sí, porque yo les decía a mis papas que yo no quería ir, que no podía aprender y todo, y mi mamá me decía que después le iba a agarrar el gusto e iba a aprender.
90. ¿Cuántos años tenían tus papas?
En ese entonces qué edad como cuarenta y algo.
91. ¿Eras muy regalona?
Sí, siempre me daban el gusto en todo.
92. ¿Y eso tú crees que te sirvió para tomar tus decisiones?
No.
93. ¿A qué edad dejaste definitivamente la escuela?
A los 10 años ya no iba más.
94. ¿Tus papas sabían?
Sí.
95. ¿Y qué hiciste de los 10 años en adelante?
En la casa, portarme mal, malas amistades.
96. ¿Cuándo te diste cuenta de que era una mala amistad?
A los 11 años.
97. ¿Y cuántos años tenía tu mala amistad?
Yo 11 y ella 13.
98. ¿Y porque la consideraste una mala amistad?
Porque fumaba. (Se ríe)
99. ¿Y después que hiciste en tu adolescencia?
Conocí al papa de mi hija, Salí con él, me fui con él.
100. ¿A qué edad conociste al papá de tu hija?
A los 12 años.
101. ¿Y cuántos años tenía él?
17.
102. ¿Y conocías a la familia de él?
Sí, a la mamá no más.
103. ¿Cuánto tiempo estuviste pololeando con él?
10 años.
104. ¿Y antes que naciera tu hija?
2 años.
105. ¿Después que nació tu hija que hiciste?
Vivíamos juntos a los 12 años me fui a vivir con él y después siempre vivíamos juntos.
106. ¿Tu familia que te dijo?
Nada, A mis papas no les gustaba, a mis hermanos tampoco, pero mi mamá siempre me apoyaba en lo que yo quería hacer.
107. ¿Y en esa casa tuviste buenas experiencias?
Sí.

108. ¿Sufriste maltrato intrafamiliar?
Sí.
109. ¿Él te pego?
Una vez.
110. ¿Y qué hiciste tú?
Me fui, a la casa de mis papas.
111. ¿Cuántos años tenías ahí?
Como 17.
112. ¿Y luego que hiciste?
Trabaje en ese tiempo de promotora.
113. ¿Cuántos años viviste en la casa de tu pareja?
Con él 10 años vivimos juntos, de los 12 a los 20 y algo.
114. ¿Hasta qué edad estuviste ahí?
Como hasta los 24 años más o menos.
115. ¿Y a esa edad te fuiste a la casa de tus papas? y luego ¿cómo fueron las relaciones con tu pareja?
Malas, casi no teníamos relación.
116. ¿Y eso de que manera afecto en tu proceso personal?
Harto, por la Camila, porque ella era lo que o echaba más de menos, y esas cosas, entonces por eso yo sufría mucho por él
117. ¿Pero tú sientes que fue positivo salir de esa casa? ¿Por qué?
Porque fue para mejor, cada uno siguió con su rumbo porque juntos nos llevábamos mal.
118. ¿Si tú ahora te pones en el lugar que estás volverías a hacer lo mismo?
No.
119. ¿Qué cambiarías?
Hartas cosas, hartas cosas cambiaría, el mismo hecho de que yo era muy niña, no tenía, él como que me formo a su manera, yo no tenía voz ni voto nada, no me dejaría volver a ser lo mismo.
120. ¿Ahora te sientes distinta?
Sí.
121. ¿Te fuiste a la casa de tus papas y luego trabajaste como promotora, luego que más hiciste?
Trabaje como 7 meses y después tome el mal camino, empecé a robar.
122. ¿Dónde robabas?
En locales, puros locales negocios, cosas así.
123. ¿Con más personas?
Sí.
124. ¿Y cómo conociste a estas personas?
Por el barrio, en el barrio la era gente conocía.
125. ¿Y a ellos los conocías de pequeña?
No, nos juntábamos salíamos en la noche y después salíamos juntos a trabajar y eso.
126. ¿Cuántos años estuviste robando?
Harto.

127. ¿Desde qué edad?
Como desde los 13 años hasta ahora hasta grande.
128. ¿Y tu pareja también robaba?
Sí.
129. ¿Y que robaba él?
De todo, salía a cruzarse cheque, autos de todo.
130. ¿Y él a cayó preso alguna vez?
Sí.
131. ¿Y por cual delito entraste a la cárcel?
Por robo a lugar habitado.
132. ¿Y qué lugar era?
Una fábrica, y había un guardia bien atrás y ahí llego la policía y me detuvieron.
133. ¿Estabas sola o con más personas?
Con más personas.
134. ¿Y ellos también cayeron?
Sí.
135. ¿Si tú haces una reflexión de tus vivencias y lo que viviste con el taller, de qué manera este te ayuda?
A valorizar más las cosas, las pequeñas cosas.
136. ¿Cómo que cosas?
Dar más amor.
137. ¿Cuándo eras más chica dabas amor?
No mucho.
138. ¿A quién no le dabas amor?
A mis papas, no estaba mucho con ellos, a mi familia, a estar con ellos a demostrarles más.
139. ¿Y ahora los echas de menos?
Mucho.
140. ¿Y ahora qué piensas hacer cuando salgas?
Estar con ellos, con mi familia, mis hermanos mi hija.
141. ¿Y piensas retomar el oficio?
No ya no quiero, quiero hacer otras cosas, ya no quiero volver a este lugar porque mi hija me necesita.
142. ¿Tu hija sabe que tú robabas?
No, no sabe.
143. ¿Te sientes contenta de encontrar un nuevo camino?
Sí, obvio que sí, me siento tranquila porque sé que no voy a salir a lo mismo de la calle.
144. ¿Si tú pudieras describirte en una palabra ahora, cuál sería?
Amor.
145. ¿Y algo que te hacía falta antes y que ahora tienes?
Amor, si porque yo era como muy introvertida y no daba amor y eso es muy importante.

□ **INFORMANTE 7**

Edad: 52

1. ¿Dónde naciste?
En Santiago, en puente alto.
2. ¿En qué año naciste?
En 1962 tengo 52 años.
3. ¿Con quienes viviste tus primeros años de la infancia?
Yo viví como 3 o 4 meses con mi mama después me criaron mis abuelos.
4. ¿Qué paso con tus papas?
A mi papa no lo conocí nunca y mi mama ella se fue con mi padrastro y mis abuelos quedaron conmigo, mi abuelo fue mi papa.
5. ¿Tenías más hermanos?
Si criaron a mi hermano mayor también.
6. ¿Cómo te llevabas con tu hermano mayor?
Bien.
7. ¿Lo sigue viendo?
Ahora que estoy presa no.
8. ¿Cómo era la relación con tus abuelos?
Era muy buena. Hasta que mi mama verdadera me paso por el civil con mi padrastro y ahí ya dejaron de ser ellos mis papas (abuelos), me llevaron como a los 13 años a sacarme el carnet y a reclamar mi tuición yo no quería y yo no sabía a dónde me estaban llevan además como yo nunca he tenido estudios me empezaron a enseñar a escribir mi nombre y era pa que yo lo pusiera en el carnet.
9. ¿Y ahí te llevaron a vivir de inmediato con tu madre verdadera?
No seguí un tiempo con mis abuelos y mi abuela cuando se enteró que me tendría que ir con mi madre verdadera me empezó a tratar mal y m empezó a pegar, ya no era más como antes.
Porque ella me creció como su hija y yo antes estaba pasada por el civil con ella, entonces ella creyó que yo había firmado sabiendo, ella nunca me dejo explicarle, nunca me dijo: haber siéntate cuéntame cómo paso esto, nunca. Mi mama hizo todo eso a escondidas y mi abuela siempre creyó que yo sabía y estaba de lado de mi mama pero yo hubiera preferido quedarme con mis abuelos que me criaron.
10. ¿A qué edad te fuiste a vivir con tu mama verdadera?
A los 13 años, pero dure como 3 años no más con ella porque mi padrastro era malo.
11. ¿Te pegaba?
Eehh no quería abusar de mí el.... Cuando mi mama se iba a trabajar porque mi mama era ladrona y él era el cafiche de ella.
El intento varias veces me echaba pastillas en la comida me hacía agua con harina y me echaba pastillas y ahí de la desesperación yo me fui donde una tía y le conté todo y ella los encaro a ellos pero ella no le creyó le creyó a su marido.
De ahí yo me quede viviendo con mi tía un tiempo y después mi abuela me vino a buscar y me llevo con ella y ella ya no me trataba tan mal.
Después yo conocí a un hombre sin amor nada me quede con él y me case
12. ¿Tú estabas enamorada?

No me fui con él para salir de la familia

13. ¿Él era bueno contigo?

De primera sí, porque él era un hombre adulto yo tenía 17 y él tenía como 30. Yo tenía bonito físico todo... y si yo me ponía pantalones el me hacía ponerme igual una falda encima. Era muy celoso conmigo el me pegaba vivía morada yo, volaba una mosca y se enojaba, llevaba amigos a la casa y cuando se iban me pegaba. Hasta que un día yo me empecé a defender le corte la cara. Ahí me fui de su casa, dure 4 años con él y tuvimos 2 hijos y con mis 2 hijos me fui a la casa de mi mama que había vuelto de argentina porque había estado presa allá y volvía sola sin mi padrastro.

14. ¿Tu mama que robaba?

Mi mama era lancera, lancera internacional.

Ahora voy a hacerte preguntas sobre tu niñez

15. ¿Qué recuerdo lindo tienes de tu niñez?

Ehhh..... El único recuerdo lindo que tengo es el de mi abuelo el tocaba la guitarra y me sentaba en una silla chica y me compro una guitarra y ahí los poníamos los dos a tocar los dos la guitarra y una vez que mi mama verdadera llevo con una muñeca rubia con un corte redondo así con chasquilla siempre yo la he tenido en mi mente y siempre la he buscado y nunca la he podido encontrar.

16. ¿Si tú te encontraras con esa niña que fuiste que le dirías?

Que no hiciera na' de lo que hago ahora, de todo lo que hecho, de todo lo malo le diría que no me casara que estudiara y buscara un hombre realmente que amara para tener mi hijos todo, que no robara que no traficara tener una vida normal. Pero ya es tarde.

Nunca es tarde.

17. ¿Cuál es el último recuerdo de tu infancia?

Cuando eran las fiestas y mi abuela nos compraba ropa pa' la víspera de navidad una tenida pa el otro día otra tenida pa' año nuevo otra tenido y pal 18 de septiembre nos compraba más tenidas porque ella tenía un almacén.

18. ¿Cuándo piensas tu que dejaste de ser niña?

Fue como a los 12 años porque yo tenía que ayudar a criar a mis primos y a un bisnieto por eso me saco del colegio no dejo que yo estudiara porque tenía que ver a los niños chicos.

19. ¿Qué opinas del taller?

Si me gustó mucho. De momentos uno se aburre no quiere hacer nada pero no es por ustedes, son momentos que uno no amanece bien y no quiere nada, y lo primero que a uno se le ocurre es; no estoy enferma me entiende. Pero hay días que uno amanece bien y justo vienen ustedes y uno lo hace, se ríe lo pasa bien todo, porque a mí me paso así. Pero hay momentos que no quiero nada porque yo ya llevo 3 años acá entonces no quiero ver a nadie no quiero venir a la escuela nada pero todos pasamos eso acá dentro.

Ustedes tiene que comprender que nosotras no estamos lleno a un colegio en la calle nosotras estamos presa y en contra de su voluntad porque yo no quiero estudiar a mí me molesta porque me cuesta demasiado. A mí me aburre estar acá yo aprendo algo y al otro me le olvida como lo hice, eso aburre.

20. ¿Crees que te ha beneficiado el participar de este taller?

Si, por mi enfermedad.

21. ¿Qué enfermedad tiene tú?

Yo tengo artrosis a los huesos y lumbago crónico también tengo una enfermedad a la cabeza que se llama migraña.

Cuando yo hago esos ejercicios me queda adolorido pero después yo no he sentido esos dolores terribles que yo tenía.

Yo viva pinchándome cuando me daban esos dolores y ahora no me adao' lo que si queo' con molestias a los huesitos pero el dolor de cabeza no me ha dado.

22. ¿Y tú crees que es por el taller?

Yo sé que es por el taller por eso yo me he seguido quedándome por eso yo me quedaba lo hacía todo, pero cuando me dolían mis huesito yo me sentaba y esas dos veces que me le quede afuera era porque no quería nada con nadie.

23. ¿Qué cambios has notado en ti al ser parte del taller?

A mí me ha ayudao' harto porque gracias al taller yo aprendí a hacer todos esos ejercicios pa' mis huesos, ahora yo sé que si los hago después voy andar bien, no me van a doler como me duele. Porque ese día yo no había dormido casi nada por los dolores pero desde el día que me hicieron esos masajes, yo no me he ido a pinchar nunca más, y no me han dao' remedios para que se me haya ido solo, porque me a mí me pinchan pal dolor no más. Y yo le dije a la profe porque me cambio la vida y todos se dieron cuenta las niñas me dicen que ya no llego con el caracho que andaba.

24. ¿Te sientes cómoda con el grupo que participa del taller?

Si yo me llevo bien con todas.

25. ¿Cuáles actividades a ti te incomodan, te cuestan más o te dan vergüenza?

No ninguna, ósea de primera cuando recién llegaron si me daba vergüenza.

Me daba vergüenza, porque yo decía estas cosas son de cabros chico, como voy a andar yo haciendo esas cuestiones. Pero ya después no de a poco me fui soltando. Yo después lo hacía para entretenerme y después me di cuenta que tenía que aprender esos ejercicios porque me servían para mi enfermedad.

26. ¿Sientes que te has conocido corporalmente más a ti misma?

Si porque antes; ¿cuándo uno iba a saber hacer esos movimientos?, ahora no po'. Cuando me duele algún lugar ahora yo lo muevo ¡ve! Aprendí a hacer todo eso.

27. ¿Qué sensación o sentimiento ha experimentado al bailar?

Es como que me voy pa' la calle, cuando yo ando bailando me meto en la está (actividad) que no me doi' ni cuenta que termino y yo sigo, mi mente y mis pensamientos están afuera me siento libre y de repente me doi' cuenta que estoy aquí, ahí de repente me bajoneo' un poco. Pero al cerrar los ojos uno se siente libre a mí me paso así.

28. ¿Qué aspectos positivos del taller pones en práctica en tu cotidianidad dentro de la cárcel?

Me hago masajes.

29. ¿Qué es lo que más aprendiste en el taller?

Los masajes es lo más importante para mí porque me alivio los dolores que tanto me hacen sufrir.

30. ¿Que sientes con la meditación?

No yo no puedo me siento incomoda por la posición me duelen los huesos no puedo concentrarme.

31. ¿Porque tú caíste presa?

Yo era traficante de pasta base y falopa y era adicta a la pasta base estuve 20 años metida en la pasta y gracias a eso tengo la enfermedad que tengo porque con lluvia en verano siempre estaba en la calle toda la calle estaba sentada en una escalera de cemento porque en el día yo me escondía para que no me viera la gente y en el día dormía pero ya desde la 7 de la tarde hasta que amanecía yo estaba afuera, antes que salieran los niños a la escuela yo me entraba no me gustaba que me vieran los niños ni los vecinos.

32. ¿Qué es para ti la autoestima?

Antes no me quería no me amaba ahora me quiero eso creo que es la autoestima la tengo bien alta.

33. ¿Cómo describirías tu autoestima antes de entrar al taller?

Estaba baja pasaba puro encerrada en mi cama andaba puro hablando por teléfono a la calle, no quería nada mas deje de venir al colegio.

34. ¿Qué cambios has tenido en tu autoestima durante y al finalizar el taller?

Que ando bien, yo pasaba peleando con mis compañeras porque me miraran nomas o un gesto raro que hacían en la mesa las retaba cualquier cosa, ahora no yo me siento bien no peleo con nadie.

Yo me quiero, yo me amo.

Ahora me arreglo me visto bien.

35. ¿Qué has aprendido de ti misma durante el proceso del taller?

Yo aprendí a hacerme los masajes, cuando ciento mis dolores me hago los masajes y se me le van los dolores.

Me sentía muy bien con el taller porque aprendí a hacerme los masajes cuando podía tener una pelota que se las pasaba a los niños para que jugaran nunca pensé que esa pelota me iba a servir tanto para aliviar mis dolores.

36. ¿De qué manera crees que te beneficia el tener una buena autoestima en tu diario vivir y en las relaciones cotidianas?

Me ha ayudado harto porque ahora estoy luchando para aprender aunque tenga 50 años pero estoy luchando para ser alguien en la vida, yo me di cuenta de que nunca es tarde para aprender.

37. ¿Qué has hecho para mejorar tu autocuidado?

Que estoy dejado a un lado los teléfonos, porque antes hablaba mucho para la calle y cuando estaba a punto de postular me pillan con teléfono y me le bajan la conducta.

Ahora lo saco en la pura noche antes lo usaba todo el día faltaba al colegio diciendo que estaba enferma para puro quedarme en la sección hablando por teléfono.

38. ¿Cuáles fueron tus prejuicios e impresiones al principio del taller?

No me gustaba de primera, yo hallaba que era para niños chicos, no me gustaba no por ustedes si no que por las cosas que se hacían, yo decía no estas cosas son pa cabros chicos creen que estamos en una escuela pa cabros chicos aquí.

A donde me enferme porque a mí me da por tiempo esta cuestión de los huesos, donde me enferme recién me di cuenta que los ejercicios que hacían ustedes era para la salud de uno, para la autoestima de uno, también pa pensar porque cuando se queda con sus ojos cerrados bailando yo me imaginaba muchas cosas lindas estar así danzando con mis nietos porque ellos son todo para mi danzando con ellos bailando me imaginaba puras

cosas lindas, nunca las dije porque soy vergonzosa para eso pero yo pensaba muchas cosas lindas cuando estábamos bailando.

Bailando yo me pasaba unos rollos.

39. ¿Qué cambio?
40. ¿Crees tú que el taller ha ayudado a tu crecimiento personal? ¿De qué manera?
Sí, mucho como le estaba diciéndole que a mí me ayudo mucho en la esta de pensar que me di cuenta que yo amo mucho a mis nietos y que necesito mucho estar cerca de ellos, me ayudo en mi enfermedad.
41. ¿Cómo describirías el trato y la relación que nosotras entablamos?
Ustedes son unas mujeres maravillosas bien dijies tuvieron paciencia con nosotras de primera les costó mucho entrar a nuestros corazones les costó harto pero entraron po en cada una de nosotras en las mas rebeldes.
Fuimos felices todas.
42. ¿Qué tan importante es ese trato para ti y como te ha beneficiado en el aprendizaje?
A mí me sacaron ese dolor tan grande que tenía en la espalda.
43. ¿Te has sentido valorada en este taller?
Sí.
44. ¿Cómo describirías el ambiente que se da en el taller?
Buen ambiente se veía como que ustedes eran de acá las sentí muy cercana como que eran igual que nosotras una cosa así en ese momento que si había que sentarse en el suelo ustedes se sentaban con nosotras en el suelo con nosotras lo cual no lo hacen otras profesoras como que eran de acá.
45. ¿Crees que es importante generar este tipo de ambientes? ¿Por qué?
Sí, para otro curso porque así como nos ayudaron a nosotras pueden ayudar a otro curso porque hay niñas peores que nosotras mismas hay niñas jóvenes que necesitan apoyo y la clase de apoyo que dan ustedes les va a servir a otras niñas.
46. ¿Qué herramientas aprendidas en el taller logras poner en práctica en tu cotidiano vivir?
Los masajes a una compañera que trabaja en el rancho con una carretilla pesada trabajo de hombre cargada con papas y todo lo que uno come acá po y llega jodida de su espaldita y yo le hago masajes ella llega llamándome para que se lo haga y yo se lo enseñe también porque yo se lo hago a ella y ella me lo hace a mí.
47. ¿Y cuáles te gustaría compartir con tu entorno familiar?
Yo le haría los masajes a mis hijas, no solo para relajar sino también para apretar las carnecitas.
48. ¿Sientes que ha mejorado la forma de comunicarte con los demás? ¿De qué manera evidencias esto?
Si porque antes yo llegaba a la clase saludaba solo a la profesora y me sentaba en el rincón, antes podía estar cualquiera persona en ese lugar y llegaba yo y con una pura mirada se salían y me dejaban el asiento sola y siempre yo sola no hablaba con nadie y desde que empezó el taller yo empecé a conversar con las chiquillas, empecé a burlarme de ellas así empecé a conversar con las demás riéndonos de las otras.
49. ¿Has tenido durante el taller momentos en que tu mente este en blanco?
Si.
50. ¿Cómo sientes que llegas a este estado o que te permite llegar a este estado?

A veces estoy en blanco porque como que me voy con la música, como que no estaba en este lugar.

51. ¿Qué cambios más evidentes notas en tu cuerpo al ser partícipe del taller?
Que me le han ido mis dolores de cabeza yo sufro de migraña ahora no es rara vez que me tome una pastilla con los masajes que he aprendido se me le han ido quitando. Ahora siento bien los hombros súper relajada en el pecho me siento menos tensa se me ha entrado la guata a la vez sirve como ejercicio para los huesos para que se apreté la guatita las carnes a mi me sirvió mucho.
Mire en los pies antes sentía que me clavaban o me pinchaba como que me estuviesen clavando agujas, ahora también se ha ido un poco eso.
52. ¿Para qué crees que te sirvió el taller?
Para tener más comunicación con la gente.
53. ¿Cuál crees tú es la mejor enseñanza que te dejó el taller?
Aprendí a hacer todo lo que ustedes me enseñaron para hacérmelo yo en mi cuerpo enfermizo que tengo.
54. ¿Tienes más seguridad al relacionarte con los demás?
Si ahora estoy aprendiendo eso, me siento más segura con la gente.
55. Si pudieras definir el taller en una palabra ¿cuál sería?
Sanidad en todo.
56. Sientes que fue un aporte incluir en las clases videos e imágenes ¿por qué?
No entendía a veces los videos, porque yo jamás en mi vida estude, yo aquí conocí lo que era un colegio.
57. ¿Cuál es la actividad que más te gusto del taller?
La pelotita de tenis y la que sigue de esa los bailes porque yo me iba pa la calle con eso a mi casa a bailar con mis nietos.

□ **INFORMANTE 8**

EDAD: 66

1. ¿Donde naciste y con quienes vivía?
Providencia, vivía con mis padres soy hija única.
2. ¿Cómo era la relación con tus padres y como era la relación con tus hermanos (as)?
Por un lado cuando era chica buena, hasta cuando empecé a darme cuenta que habían problemas que mi papá era mujeriego que le pegaba a mi mamá, yo veía a mi mamá me da pena eso. Hija única.
Cuando yo era más grande mi mama me mandaba al colegio y mi papá me pegaba.
3. ¿Cómo te recuerdas cuando niña?
No tuve niñez, nunca tuve un juguete.
4. Relata algún recuerdo lindo de tu infancia
Un recuerdo bonito era que mi mama trabajara (maestra de concina y después feriante), para que no me faltara nada.
5. Si tuvieras la posibilidad de verte cuando eras niña que te dirías a ti misma
No me gustaría decirme nada porque sufría mucho, lo único bonito fue mi madre nomas.
6. ¿Cuál es el último recuerdo que tienes de tu infancia?
7. ¿Cuándo dejaste de ser niña?
8. ¿Qué hecho te marco en tu vida?

- Sus hijas profesionales, los cariños de mis nietos y bisnietos.
9. ¿Qué opinas del taller?
El taller para mí es maravilloso porque me saca todos los malos sentimientos de mis compañeras, la droga que está a la orden del día todo eso a mí me encanta venir al colegio hacer las clases me siento bien con ustedes, me relajo con ustedes me desahogo porque ustedes me escuchan entonces me siento bien y no me gustaría que terminaran las clases porque me siento bien y me siento relajada.
 10. ¿En qué crees que te ha beneficiado asistir a este taller?
En muchas cosas, a mí por la enfermedad que tengo me hace bien hacer ejercicio entregarme a lo que estoy haciendo escuchar la voz del profesor de la meditación, me siento super bien relajada me le quitan todo lo malo que me puede pasar por la mente todo me le quita.
 11. ¿Qué cambios has notado en ti al ser parte del taller?
Que me encuentro más ágil, que llego con dolor me voy sin dolor me voy más contenta.
 12. Te sientes parte del grupo
Sí.
 13. Te sientes cómoda participando en este grupo
Sí.
 14. ¿Cuáles son las actividades que más te incomodan y te cuestan?
Hacer los ejercicios cargar las rodillas al suelo a veces levantar los brazos que no puedo hacerlo por mi enfermedad me gustaría hacerlo todo porque todo me cabe bien a mí y todo me siento bien me olvido del mundo me entrego a lo que me gusta entonces me entrego cierro los ojos escucho la voz cuando meditamos me voy a otra parte mi mente se va pa otra parte.
 15. ¿Te ha gustado conocerte corporalmente y que es lo que más te ha llamado la atención?
Querirme.
 16. ¿Qué sensaciones y/o sentimientos has experimentado al bailar libremente?
Me siento desligada de todo, me siento otra persona como que estoy naciendo de nuevo pero sin hijos sin nada con dios.
 17. ¿Qué aspectos positivos has vivenciado dentro del taller y has puesto en práctica dentro del cotidiano de la cárcel?
Entregarme más a las compañeras y darles consejos y apoyos, porque con el taller llego relajada les hago cariños a las chiquillas porque están falta de cariño y las mimo como si fueran hijas mías.
 18. ¿Para ti cuáles son tus aprendizajes más importantes?
Ser comprensiva, me costaba antes del taller ser así porque la gente está demasiado mala me han dado confianza porque aquí yo la había perdido porque aquí hay mucha gente mala.
 19. ¿Sientes que esta experiencia te ha ayudado a mejorar como ser humano?
Mucho y yo al contrario a ustedes las espero con ansias, siento que ustedes respetan este espacio.
 20. ¿Sientes que el taller te ha aportado en mejorar tu calidad de vida?
Sí, mucho que siento mucho apoyo entre ustedes y cuando yo no puedo hacer nada ustedes hacen lo posible de meterme ahí para yo compartir y yo ponga todo mi esfuerzo porque a veces no puedo porque los dolores de los huesos no me dejan pero me gusta la manera de ser de ustedes porque cuando me ven afligida ya que me hacen un masaje y hago las cosas en una silla igual intento hacerlo si no me gustara no lo haría.
 21. ¿Qué es para Ud. la autoestima?
Querirme, amarme encontrarme más joven dar cariño según para mí.
 22. ¿Cómo describiría su autoestima antes de entrar al taller de danza terapia?

- Antes del taller estaba triste con problemas, porque aquí hay muchos problemas.... La droga que fuman las compañeras y una que no fuma la encuentra mala, yo me ahogo porque soy enferma del corazón entonces... me parece mal pero.....igual no metiéndome yo en problemas vivo mi vida tranquila vivo en mi cuadrado... lo único no más cuando hay peleas.... Me hago a un lado me voy a encerrar a mi espacio me acuesto cierro el “camaro” y evito aunque lleguen paliando ahí alado....me hago la dormida.
23. ¿Dígame usted cuales son los cambio que ha tenido en su autoestima durante el proceso y ahora que estamos terminado el taller de danza terapia?
El taller me ha hecho re bien, porque vengo al taller me evito las peleas.
Está bien pero con respecto a su autoestima en particular
Ahora estoy más alegre porque vengo a las clases me hacen bien para mi huesos, ya no me duelen tanto mis huesos, estoy esperando a hacías cuando vienen ustedes para hacer nuevos ejercicios y me siento bien porque ya no....me saco eso, ese dolor a los huesos los malestares.
24. ¿Emocionalmente se ha sentido diferente más segura de sí misma?
Me siento más segura quiero más y no dejo de venir al colegio cuando ustedes vienen aunque este triste yo vengo igual, a veces me duelen los huesos pero vengo igual, me le quita los dolores me gusta venir a las clases me siento más querida con ustedes.
25. ¿Qué cosa has aprendido a amar de ti misma dentro del proceso del taller de danza terapia?
Ehhh..... Me siento. Bueno me siento realizada como persona porque me hago los masajes que ustedes me enseñan que me han servido mucho para mí, pido la pelotita me hago masajes me siento otra persona una persona nueva, no me siento la persona, presa me siento libre me siento más realizada de mi persona.
26. ¿De qué manera crees que te beneficia tener una buena autoestima en tu diario vivir y con tus relaciones cotidianas?
Bien porque yo la comparto esto en el espacio empiezo a compartir lo que yo aprendo y me siento bien porque empiezo a hacerle masajes a las personas ah. Lo que he aprendido y me siento feliz y me siento querida por la personas por que se sienten bien ellos así yo les entrego cariño y lo que aprendido que eso es fabuloso para mi le doy cariño a otra persona le saco lo que ella tiene de su cuerpo, quedo con las manos adoloridas quedo mal pero al rato se me le quita. Porque ahora yo ando alegre ya no ando llorona porque a mí me da alegría cuando yo le hago un masaje a alguien y a cambio de nada, porque aquí todo lo hacen a cambio de algo de plata de droga.
27. ¿Qué has hecho tú para mejorar tu autoestima, algo fuera de clases del taller?
Me visto más juvenil ahora me visto con chores antes no yo andaba con puros pantalones ahora me cambie todo.
28. ¿Qué has hecho para mejorar el autocuidado de ti misma?
Me hago los masajes que ustedes me enseñaron respiro para arriba boto el aire, me sobo mi guatita mis brazos mis piernas, me relajo y me amo mas ya y ando preocupada de mi persona del color de mi pelo... ha cambiado mucho mi vida la personas que me hacen daño la doy la mano igual, a las personas sin rencor aunque ellas me palabrean yo las ignoro y cuando vienen a pedirme algo, claro dejo de comer para darles a ellas..... Yo me siento bien, ellas no se sienten bien.
29. ¿Cuáles fueron tus primeras impresiones o prejuicios en las primeras clases del taller de danza terapia?
No tuve prejuicios porque a mí me encanta aprender ninguna cosa negativa contra el taller al contrario lo admire mucho y me gustaría que siguieran este otro año con el taller aunque seamos pocas pero...me gusta, me gusta la manera de ser como son ustedes.
30. ¿Crees tú que el taller te ha ayudado a tener un mejor crecimiento y desarrollo personal?

Si porque el taller me hizo crecer nuevamente como que estaba estancada ahí y el taller me hizo crecer, con ser que tengo edad pero me encuentro joven me encuentro juvenil el taller me hizo cambiar me hizo encontrarme más juvenil no creerse ser.

31. ¿En relación a nosotras como profesoras como describes el trato y la relación que nosotras entablamos con ustedes?
El trato es algo especial que tiene ustedes porque cuando yo me equivoco ustedes viene y me dicen con cariño Fresia sabes, no lo estás haciendo bien y se preocupan por mí y eso le encuentro bien y le agradezco a ustedes chiquillas por la enseñanza y la paciencia que tiene con nosotras porque uno se pasa puro equivocando y estoy súper agradecida de ustedes.
32. ¿Crees que la forma que tenemos nosotras de enseñar aporta en el aprendizaje de ustedes?
Por mi parte si mucho, mucho.
33. ¿Qué tan importante para ti es el trato que nosotras generamos con ustedes?
Excelente porque ustedes entregan cario a cambio de nada que eso es lo más bonito que tiene ustedes y otra cosa la paciencia que tiene porque hay algunas que gritan que no quieren hacer las cosas.
34. ¿Cómo describirías el habiente que se genera en el taller?
Entre ustedes súper bien, algunas compañeras no, porque algunas compañeras empiezan que yo no voy a hacer eso empiezan con cosas desagradables, pero yo cierro los ojos y me entrego, sobre todo cuando traen los videos es fabulosos porque uno se cambia de acá anda en la calle anda en la playa anda en el cielo y eso es una cosa nueva para mí porque yo lo único lo sentía cuando estaba en la calle o en la playa pero aquí.... Me mente se ha ido pa' la playa pal cielo el campo cosas que me gustan a mí que yo me he encontrado en ese momento cuando ustedes traen el video.
35. ¿Qué herramientas entregadas en el taller logras poner en práctica en tu cotidiano vivir y cuáles de esas herramientas te gustaría compartir con tu familia?
Ehhm.... Los masajes porque toda mi gente es tensa ya lo tengo con mi hija que esta acá ella me busca para que yo le haga sus masajes y bote...se encuentra bien... eso mismo el otro día vino mi otra hija la violeta que trabaja y venia estresada porque trabaja mucho y yo empecé a hacerle masajes como ustedes me han enseñado y se relajó tanto que se quedó dormida y empecé a botarle así empecé a sacudirla como limpiarla y se sentido súper bien y cuando despertó ella que me llamo la atención tenía sus ojos llenos de lágrimas y me dio pena porque ella me dijo mama nunca te sentí tan cerca y yo le dije porque? Y ella me dijo porque me sacaste el cansancio mama, me sacaste el cansancio yo le dije hija esto lo sé hacer yo por una profesoras que tenemos unas lolitas que nos enseñan y ella me dijo está bien mama que vas con una mente distinta para afuera que ya no vas a traficar más. Y yo le dije que nunca más lo iba a hacer que ahora iba a vivir de mi viudez y si puedo voy a empezar a hacer masajes porque me dice mi hija yo puedo darte gente para que tu cobres y les hagas masajes. Yo no quiero caer presa de nuevo ya estoy vieja ya y por eso me ha servido harto lo que he aprendido.
36. Sientes que ha mejorado la forma de comunicarte con los demás
Si, mucha.
37. ¿De qué manera?
Asunto de los masajes tengo más cercanía con las personas sobre todo con mi hija.
38. ¿Has tenido momentos en que tu mente este en blanco y como sientes que puedes llegar a este estado?
Yo estado con mi mente en blanco ahora pero me dejo llevar hago cuenta que tengo la música que ustedes traen y me pongo las manos en la nuca, así en mi cama y hago la idea y busco la voz de la meditación la ando buscando así y de repente como que me voy y de repente se escucha una pelea y abro los ojos y me encuentro sola y vuelo a cerrar las ojos

y busca la voz pero como que se me va lejos pero vivo así. Y cuando lo hacemos acá en la clase me siento como... a ver cómo explicarle como en otro planeta me siento bien yo porque allá no hay bulla hay peleas no hay nada para mí es puro amor y pura belleza puros colores me viene el color el azul después el color amarillo y el color rojo son los colores que más me persiguen.

39. ¿Qué cambios notas tu cuerpo al ser partícipe del taller?

Yo me siento toda diferente cuando hago ejercicio me suena el cuello me siento distinta porque me entrego porque me gusta me encanta. Además te digo una cosa la mente la siento distinta me ha relajada la mente ahora no tengo maldad en mi mente como tenía antes yo era de las que me la hacía yo cobraba ahora me da lo mismo me siento otra persona me cambio la mente es algo que me da mucha alergia me cambio la vida ahora no soy así ahora soy más tranquila. Lo que me hizo cambiar a mí fue el taller y me hizo cambiar mi alma porque yo era muy veleidosa y ahora estoy más humana yo dejo de comer para darle a los demás antes yo daba por ahí no más. Ahora soy otra a mí me sirvió mucho este taller porque me cambio la mente y me cambio mi manera de sentimiento del corazón que eso es lo más bonito que me ha pasado me encuentro otra persona y a mí misma me dicen que te ha pasado Fresia que has cambiando y yo les cuento, el taller po' que taller me dicen taller po y el colegio eso.

40. ¿Cuál fue la mejor enseñanza del taller?

Lo mejor fue que me lo voy a llevar a la calle.

41. ¿Si pudieras describir el taller un una palabra cual sería?

Amor.

42. ¿Sientes que fue un aporte el incluir videos en el taller?

Si, maravilloso.

43. ¿Cuál de todas las actividades le gusto más del taller?

Lo más que me gusto fue cuando trajeron la grabación de la voz del sabio (la meditación de Deepckchoprak.)

44. ¿Para ti que es la danza?

Es una entrega que uno se entrega baila al sentimiento que uno tiene en su corazón yo cierro los ojos y danzo y me voy a donde yo quiera pero a una parte bonita no partes feas por eso yo muevo los brazos me sonrió porque me siento en una parte bonita.

45. ¿Alguna vez habías tenido alguna experiencia con danza?

No. Yo cantaba, y cuando habían fiestas me reía de la gente de que báilala decía que ridículo.

46. ¿Qué opinas tú de la danza y de bailar?

Ahora maravilloso porque la viví antes no po la encontraba ridículo decía que brillo tiene pero ahora le tome el sabor porque cuando uno baila le toma el sabor como que esta saboreando algo.

47. ¿Qué diferencia crees que tiene moverse y bailar?

Bailar yo me le va la mente como que estoy en otra parte vivo mi mundo no vivo en el mundo de la gente y soy feliz así me olvido de todo porque sé que nadie se va a reír de mí me entrego y me bailando me siento bien me sonrió me siento bien.

□ INFORMANTE 9

EDAD: 56

1. ¿Donde naciste y con quienes vivías?

Chilena, Vivía en Santiago, nació en providencia, pero antes de entrar a la cárcel vivía en Pudahuel, con sus hijos y nietos, sin pareja.

2. ¿Cómo era la relación que tenías con tus padres?

Buena, buena relación.

3. ¿Están vivos?
No, fallecieron.
4. ¿Tienes hermanos y qué relación mantenías con ellos?
Si, con un hermano era bien apegada pero el falleció, cuando yo caí presa al mes falleció, le dio un ataque al corazón.
5. ¿Cómo te recuerdas cuando eras niña?
Yo me acuerdo que éramos chicos, que jugábamos con muñecas, que mi papá nos traía de esas muñecas dormilonas, jugábamos al saltar, jugábamos al lucho.
6. ¿Sufriste alguna experiencia traumática cuando eras pequeña?
No, Ninguna.
7. ¿Cuéntanos algún recuerdo bello de tu infancia?
Que yo era la regalona de mi papá y él siempre me sentaba en su pierna, me hacía cariño y me decía “Yo te voy a dar el gusto en todo lo que tú quieras hija “ jajaja risas, porque yo tenía el mismo nombre de su mamá, entonces el me daba plata para que yo me fuera a comprar ropita y anduviera bonita me decía.
8. ¿Si tuvieras la posibilidad de verte cuando eras niña, como un viaje al pasado como te describirías?
Buena persona trabajadora, estudiosa.
9. ¿Hasta qué curso llegaste?
Hasta Octavo.
10. ¿Y por qué estás en el colegio?
Porque al pasar de los años a una se le olvida toda la materia y antes era todo diferente a como es ahora.
11. ¿Por qué dejaste de estudiar?
Porqué me fui a hacer un curso de peluquería y belleza y ahí me gradué, y trabaje ejerciendo ese trabajo como un año y medio, es que era muy sacrificado ese trabajo, porque la gente no iba mucho y había que estar todo el día ahí, en la peluquería y recoger los pelos que se yo.
12. ¿Hasta qué edad trabajaste ahí?
Tenía como 16 años.
13. ¿Y después que trabajo ejerciste?
Después de ahí me fui a un local, a vender, yo me acuerdo que le ayudaba a la señora a vender muñecos para la navidad, o en otro tenía que hacer jugo, servir juguito plátano con leche cosas así.
14. ¿Y antes de estar acá que ejercías?
Cuando yo tuve mis hijos yo trabajé harto tiempo, en el Staff Francés, entre como ayudante de cocina. Queda ahí en Bilbao y después me ascendieron a maestra de cocina y ahí estuve harto tiempo, ahí trabaje como 2 años, mis hijos eran chicos, los llevaba a la piscina, jugaban.
15. ¿Por qué caíste en la cárcel?
Fue cuando me separé de mi marido porqué el después se puso alcohólico, entonces me dejaba en vergüenza, entonces me separe de él, y ahí ya después me vi afligida no tenía plata y tenía un amiga que lo hacía.
16. ¿Qué cosa?
Vendía droga, yo le ayudaba, y un día me dijo ¿Por qué no vendí tú, para ti? , y yo no tenía idea siquiera como se hacían esas cosas, encontraba el papel tan chiquitito y ella me enseño.
17. ¿Cuántos años estuvo en eso?
No estuve poquito, la primera vez estuve tres meses cuatro meses, una cosa así.
18. ¿Y cómo fue que la descubrieron?
La misma vecina me sapeo.

19. ¿Gano dinero con eso?
Para sobrevivir, no más para los gastos diarios, de la casa para pagar la luz, el agua, comprar el gas, la leche.
20. ¿Cree que fue desfavorecedor haber tomado esa elección?
Claro que sí, salí para atrás, porque ahora mis hijos tienen que gastar más, en venir a verme todas esas cosas.
No era muy buena la amiga.
No po', más encima se murió, se murió en noviembre del año pasado ella, era como mi hermana ella, su hija cayó presa, más de 5 años y ella tuvo que cuidar los hijos de la hija y le dio la depresión entonces ella todo ese tiempo estuvo tomando tomaba y fumaba, tomaba y fumaba, tomaba y fumaba y no comía entonces le dio una descalcificación y murió flaquita.
21. ¿Dónde conociste a tu amiga?
Se puede decir de cuando yo era joven.
22. ¿Qué hecho te ha marcado en tu vida?
Cuando caí presa, eso ... yo nunca había estado presa, nunca, nunca había estado aquí adentro, para mí fue algo terrible yo sufrí harto, he sufrido harto aquí, cuando me cambiaron aquí, me descontrolé no sabía que hacer, encontraba todo feo, la gente la encontraba ordinaria, uuuu no hallaba que hacer solo lloraba , lloraba, lloraba y de echo tuve que estar con el psicólogo y el me dio unos remedios para que yo pudiera dormir y estar tranquila, así he podido enfrentar esta situación de ahora .
23. ¿Qué opinas de taller?
Es algo que a mi gusta, me gusta, me gusta el taller, como lo hacen a nosotras, la de relajación, yo me relajo, me distraigo, es como si no estuviera aquí, como si estuviera en otro lado, es bueno, es bueno para la mente y para el corazón, risas, es súper bueno a mí me gusta.
24. ¿Por qué dices que es bueno para la mente?
Por qué uno se relaja, cuando uno está haciendo los ejercicios, uno se olvida que esta presa y le sigue lo que usted dice, entonces no salimos de este mundo que está aquí, feo.
25. ¿Y para el corazón?
Porque uno se alegra y uno acá no está contenta, esta triste, entonces con el ejercicio uno se alegra, se ríe y parece una niña uno.
26. ¿Cuándo tu estas en el taller tú sigues estando presa, pero que es lo que tu liberas para olvidarte de tu estado actual?
Liberación espiritual, eso es, uno esta presa pero en ese momento estamos fuera de la sección, entonces uno... es una liberación espiritual y de cuerpo en el momento en que uno está haciendo ese ejercicio.
27. ¿A que le llamas espíritu?
Lo que está dentro de uno el alma.
28. ¿Y cómo te cuidas tu espíritu?
Tratando de liberarme, no conversar mucho con la gente, estar más sola, porque la gente siempre está hablando de los demás, entonces yo no quiero que me metan problemas, prefiero estar sola y no tengo tema para hablar con nadie, me siento mejor así.
29. ¿En qué crees que te ha beneficiado asistir a este taller?
En mí, en mi salud, más que nada mi salud porque yo pienso que si no hubiera venido acá, estaría muy muy estresada demasiado y a lo mejor estaría hasta en el hospital y aquí no, me relajo, me hace bien.
30. ¿Qué cambios has notado en ti al ser parte del taller?
Es como un poco más compartir con las personas y ser como se llama, independiente y expresarse uno mejor eso, porque yo cuando voy a la visita igual le digo a mis hijos que me gusta hacer este tipo de ejercicio porque me siento bien y ellos se ríen, y me dicen que

bueno mamá que haga eso, así que... acá es muy difícil vivir entonces la gente siempre está pendiente de la otra persona, u otra que quieren salir, echan garabatos o cosas así , pero uno no le toma importancia, porque ¿Para qué?.

31. ¿Te sientes parte del grupo?
Sí.
32. ¿Te has sentido cómoda participando?
Sí.
33. ¿Cuáles han sido las actividades que más te incomodan?
Yo diría que ninguna.
34. ¿Y las que más te han gustado?
Todas.
35. ¿Te ha gustado conocerte corporalmente, que te ha llamado la atención?
Sí.
36. ¿Qué te ha llamado la atención?
Uno se valoriza como mujer, estando presa uno piensa que no vale nada, que no somos nada pero así yo me doy cuenta de qué si valgo y me valorizo como persona.
37. ¿Qué sensaciones y sentimientos experimentas al bailar?
Me siento como una niña y pienso que, así como cuando era joven.
38. ¿Cómo eras cuando joven?
Así uno no pensaba nada, ni problemas nada, no tenía nada en su mente uno, así liberal, libre.
39. ¿Qué aspectos positivos has encontrado dentro del taller y has puesto en práctica en tu cotidiano vivir?
El ejercicio ese con la pelotita, el cuello moverlo para no estar tan estresada.
40. ¿Y en cuanto a la meditación o la imaginación?
Cuando uno viene al taller y hace todo ese ejercicio uno se va relajada, entonces se duerme pensando en ejercicio que uno hizo y el ejercicio libre moverse, es algo hermoso y a la vez es algo bueno que uno hizo no es algo malo, es bueno para uno y me voy contenta y duermo tranquila, es como ser una niña.
41. ¿Para ti cuales son los aprendizajes más importantes?
Como por ejemplo cuando bailamos con el ulaula porque era levantar la mano y decirle chao a alguien y pasarlo por el cuerpo pasarlo por los pies, el ejercicio que hicimos en la colchoneta (movilización).
42. ¿Cómo te sientes cuando bailas libremente?
Me siento como una niña, bonito, si el pelo suelto, todo el cuerpo suelto... entonces tuvimos la mente en nada más que bailar y todo suelto, los brazos el cuerpo, el pelo.
43. ¿Tú dices que es lindo porque tu interior te dice que es lindo o es por algo estético?
Sí.
No, es que en ese momento uno no tiene nada en la mente, nada más que hacer lo que dicen ustedes y uno está contenta.
44. ¿Sientes que esta experiencia te ayudado a mejorar como persona?, ¿En qué aspecto?
Sí, en que uno aquí, aprende a valorizarse uno y ser capaz de ser lo que uno piensa, no lo malo, si no que yo quiero irme a trabajar, no quiero hacer nunca más lo malo porqué, uno aquí tiene perdida, pierde los hijos el tiempo, entonces uno tiene que salir con fuerzas para afuera y decir me voy a hacer, voy a trabajar esforzarme, tener fuerza, el taller me ha dado fuerza para hacer lo que uno quiere. Coraje para enfrentar las cosas.
45. ¿Crees que el taller te ha aportado en tener una mejor calidad de vida?, ¿En qué aspecto?
En los ejercicios sirven para el ánimo, para el corazón y para las enfermedades que uno tiene y con el ejercicio es bueno para la salud.
Me gusto, le agradezco a ustedes, las felicito por hacer este trabajo y que muchas gracias por todo.

□ **INFORMANTE 10**

EDAD: 47

1. ¿Donde naciste y con quienes vivía?
Nací en Recoleta, vivía con mis padres.
2. ¿Cómo era la relación con tus padres y como era la relación con tus hermanos (as)?
La relación con mis padres era buena y mala, porque mi papá me quería y mi mamá no, ellos me adoptaron, ellos tuvieron sus hijos durante la relación.
Nunca conocí a mis padres verdaderos los busque pero nunca los encontré.
3. ¿Cómo te recuerdas cuando niña?
Me gustaba jugar, subirme arriba de los arboles, arriba de los techos era pelusona, pero tuve una niñez fea, porque no tuve infancia tampoco, como a los 12 años trabajé puertas adentro, estude hasta 5° Básico lo único que sé es leer y escribir.
Tuve un mal matrimonio, pero una hermosa hija, tengo dos nietas.
4. Relata algún recuerdo lindo de tu infancia
No tengo ningún recuerdo lindo de mi infancia.
5. ¿Si tuvieras la posibilidad de verte cuando eras niña que te dirías a ti misma?
?
No sé qué le diría que se ame mucho. En ese sentido trate de darle mucho amor a mi hija porque no quise repetir lo mismo, la misma historia.
6. ¿Cuál es el último recuerdo que tienes de tu infancia?
Cuando me regalaron una muñequito de goma. Me acuerdo siempre de mi papá el siempre me quiso me regalaba cosas y esos son recuerdos lindos de él y nunca se olvidan esas cosas.
7. ¿Cuándo dejaste de ser niña?
Todavía hago cosas de niña me pongo guagualona cuando viene mi pareja y con mi amiga le doy abrazos, todavía hasta el día de hoy soy niña.
8. ¿Qué hecho te marco en tu vida?
Cuando yo supe que no eran mis papas biológicos, que era adoptada, me fui de la casa me puse rebelde porque me sentía mal.
9. ¿Qué opinas del taller?
El taller es algo interesante para uno como mujer nunca había participado en algo así y es muy bueno porque las profesoras tienen paciencia con uno nos enseñan cosas que uno puede ser mejor que las demás uno tiene mucho que aprender en el taller es muy bueno.
10. ¿En qué crees que te ha beneficiado asistir a este taller?
Me ha beneficiado porque uno se apega mas a ellos como explicara uno va aprendiendo más cosas uno se va interesando va valorizando mas a la familia por todas las cosas que nos enseñan; y me gusta ir, porque yo sé que voy a salir adelante voy a salir con otra mentalidad.
11. ¿Qué cambios has notado en ti al ser parte del taller?
Que he tenido participación en el taller, que he hablado porque antes no hablaba porque me daba todo vergüenza he tenido un poquito más de personalidad.
12. ¿Te sientes parte del grupo?
Sí
13. ¿Te sientes cómoda participando en este grupo?
Sí.
14. ¿Cuáles son las actividades que más te incomodan y te cuestan?
Escribir porque no sé escribir bien.
15. ¿Te ha gustado conocerte corporalmente y que es lo que más te ha llamado la atención?

Sí, lo que me ha llamado más la atención que cada grupo que estamos dice algo diferente que con esfuerzo quieren conseguir todo, una dice una cosa y la otra la escucha otra dice otra cosa y se escucha y eso me gusta.

Me he sentido bien con mi cuerpo.

16. ¿Qué sensaciones y/o sentimientos has experimentado al bailar libremente?
Bien porque sientes como que si estuvieras en tu casa bien, como que si no estuviera presa, en la playa, otro aire y siento mi cuerpo relajado.
17. ¿Qué aspectos positivos has vivenciado dentro del taller y has puesto en práctica dentro del cotidiano de la cárcel?
Con mis compañeras en la sala
Más relajada te cambia todo el 100% de cuando tu llegas a cuando te vas para la sección, pero me he sentido bien.
18. ¿Para ti cuáles son tus aprendizajes más importantes?
Mirarte al espejo que tú eres diferente, que eres otra persona que puedes salir adelante.
19. ¿Sientes que esta experiencia te ha ayudado a mejorar como ser humano?
Sí, no estar desganada.
20. ¿Sientes que el taller te ha aportado en mejorar tu calidad de vida?
Sí, cambio mi vida estoy con mas animo, mejor comportamiento con las compañeras no andar tan achacada es muy bueno para nosotras también.

8.2 MATRIZ DE PLANIFICACIÓN

MATRIZ DE PLANIFICACION

Objetivo Estratégico:

-Reconocer imagen corporal.

-Promover un primer encuentro de comunicación verbal y corporal.

Metas ¿QUÉ?	Actividades Relevantes ¿CÓMO?	Responsables ¿QUIÉNES?	Plazos ¿CUÁNDO?		Indicadores de Logro	Recursos
			Desde	Hasta		
	CLASE N°1 26 DE AGOSTO 2013		Desde	Hasta		
-Conocer a las participantes con este primer encuentro y que ellas nos conozcan.	Act.1: Presentación: Nos presentamos individualmente frente al curso contando parte de nuestra motivación para realizar el taller y parte de nuestra biografía. Luego cada integrante del taller se presentó diciendo su nombre, edad, hijos y sus intereses personales.	Todas las integrantes	14:30	15:00	Lograr que ellas se comuniquen y compartan parte de su vida personal	Sala Sillas
-Se busca que las participantes interpreten su propia imagen corporal por medio del dibujo.	Act.2: Autorretrato: Las participantes del taller deben dibujarse en una hoja de papel utilizando lápices de colores para pintar el dibujo.	Todas las integrantes	15:00	15:30	Dibujar su imagen corporal	20 Hojas de block Lápices de colores Sala
-Lograr que las participantes bailen libremente al ritmo de la música por el espacio.	Act.3: Improvisación danza libre: con una propuesta musical se pretende que las participantes del taller bailen los temas elegidos previamente.	-Karen Zaro -Karen Mejías	15:30	16:00	Danzar	Sala Radio

MATRIZ DE PLANIFICACION

Objetivo Estratégico:

- Sensibilizar la corporalidad.
- Reencuentro con la corporalidad y el mundo interno.
- Vivenciar experiencias lúdicas y dinámicas a través del juego.

Metas ¿QUÉ?	Actividades Relevantes ¿CÓMO?	Responsables ¿QUIÉNES?	Plazos ¿CUÁNDO?		Indicadores de Logro	Recursos
	CLASE N°2 JUEVES 29 DE AGOSTO 2013		Desde	Hasta		
-Sensibilizar y activar el cuerpo comprendiendo y reconociendo las tensiones musculares y el descondicionamiento de estas.	Act.1: Masajes de activación en parejas: Se dan golpecitos con la mano cóncava por toda la zona dorsal y lumbar de la espalda con el fin de activar y descondicionar las tensiones adquiridas.	-Karen Zaro	14:30	14:45	Concentrarse y trabajar con el cuerpo de la compañera Completar la actividad Comprometerse con la actividad	Sala
-Preparar el cuerpo con un calentamiento corporal dando énfasis en el trabajo articular y en la amplitud del movimiento.	Act.2: Calentamiento previo: consiste en movilizar las articulaciones principales del cuerpo partiendo desde los pies hasta las vértebras cervicales, a través de movimientos suaves y circulares.	-Colomba Ansaldo	14:45	15:00	Participar en la actividad Poner atención en las indicaciones Buscar la amplitud del movimiento articular	Sala
-Promover la conciencia corporal y sensibilizar el cuerpo.	Act.3: Frase de movimiento: esta frase de movimiento promueve acercarse al propio cuerpo,	-Karen Zaro	15:15	15:30	Participar y finalizar la actividad	Radio Sala

	<p>reconociendo a través del tacto la organización y conciencia corporal y a la vez dando lugar a la sensibilización y percepción de la piel.</p> <p>-Cabeza-Cuello. -Hombro-Pecho. -Cintura-Cadera. -Rodillas-Pies.</p>				<p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Utilización del tacto para reconocer el cuerpo</p>	
<p>-Promover la conciencia corporal y el contacto con el compañero a través de la sensibilización corporal.</p> <p>-Incentivar los vínculos afectivos entre las participantes.</p>	<p>Act.4: Manipulación del cuerpo del compañero y sensibilización de este: Persona A y B, A se recuesta y deja su cuerpo en quietud mientras B presiona las partes del cuerpo de A, partiendo por el centro del cuerpo, el pecho, los hombros, la cabeza, luego caderas, rodillas, tobillos y pies, luego tomando los dos tobillos ejerciendo pequeñas vibraciones en las piernas, moviliza la pierna desde la articulación de la cadera, luego se dirige a los brazos movilizándolos y extendiéndolos, se finaliza con la cabeza. Luego A se cambia por B.</p>	-Colomba Ansaldo	15:30	16:00	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Compromiso con la actividad</p> <p>Cuidar el cuerpo de la compañera</p>	Colchoneta
<p>-Lograr que las participantes entren en la dinámica del juego, comprometiéndose y disfrutando de la actividad.</p>	<p>Act.5: Juego el Tren del Almendral : se realiza en círculo utilizando un lápiz que se va pasando de mano en mano, de izquierda a derecha manteniendo un pulso que está dirigido por la canción que se va cantando al mismo tiempo en que</p>	-Colomba Ansaldo	16:00	16:05	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Compromiso con la actividad</p>	Sala Lápices

<p>-Aproximar la idea y comprensión de ritmo.</p> <p>- Coordinación y escucha grupal.</p>	<p>se traslada el lápiz, se trabaja la coordinación, la concentración y la sincronía grupal.</p> <p>Flores en las manos: en un círculo todas ponen sus manos empuñadas una al lado de la otra y se busca crear un efecto dómimo abriendo una por una las manos formando una gran flor.</p>				<p>Escucha grupal</p> <p>Seguir el ritmo de la canción</p> <p>Jugar</p>	
<p>-Utilizar el imaginario para que tengan la capacidad de conectarse con su mundo interno rencontrándose se con sentimientos confortables para sí misma.</p> <p>-A través del imaginario buscar la exploración corporal con el movimiento.</p>	<p>Act.6: Improvisación Guiada</p> <p>Hoy día, aquí y ahora ustedes crearan un nuevo nacimiento, antes de irnos a este viaje tienen que recordar y sentir mucho amor por ustedes mismas.</p> <p>Siente tu respiración profunda, tu corazón palpar, estas flotando en el agua y hay un calorcito rico que invade todo tu cuerpo, es el lugar perfecto para estar no te falta comida puedes dormir todo el tiempo que quieras, no te falta nada. Hace tiempo que habitas este lugar todo es amor y protección, ahora siente como tu cuerpo flota en aguas tibias, puedes mover tus pies, tus manos, cambiar de posición y estar lo más cómoda posible, estás feliz, pero ya ha pasado un tiempo y hay que salir, ocupar los pulmones y abrir los ojos.</p> <p>Empiezas a sentir como el agua comienza</p>	<p>-Karen Zaro</p>	<p>16:05</p>	<p>16:25</p>	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Compromiso con la actividad</p> <p>Conectarse con su mundo interior</p> <p>Explorar corporal mente</p> <p>Mantener el silencio y la concentración</p>	<p>Sala Colchoneta</p>

	<p>a irse, te mueves hacia un túnel de luz todo esta acelerado, tu corazón palpita rápido hay que dejar este lugar pero antes de irte no puedes olvidar que eres merecedora de la vida, un espíritu libre, una mujer hermosa. Ahora con todo este amor en el corazón vas a llegar al mundo. Siente los pulmones, tu respiración, ahora siente tu corazón y recuerda a una persona que ames mucho, esta persona se acerca a ti, para abrazarte cariñosamente, también te viene a entregar mucha fuerza energía positiva, pero por sobre todas las cosas mucho amor, siente su abrazo por un momento, antes de despedirte de esta persona míralo a los ojos y espera a que te entregue un regalo, este regalo puede ser un mensaje, un amuleto; siente el regalo, ahora se despiden porque tú te tienes que ir a viajar y llegar a un nuevo lugar donde puedas mirar el cielo, elige ese lugar, puede ser el mar, un río, un bosque.. Vas a disfrutar mucho te vas a sentir bien, vas a sentir que eres la reina de ese lugar y te quedarás un momento disfrutando de este espacio.</p> <p>Te comienza a dar</p>					
--	--	--	--	--	--	--

	sueño, respiras profundo y cuando lo desees te puedes levantar de nuevo.					
-Conocer las opiniones y apreciaciones de las participantes del taller. -Promover la comunicación, reflexión y la expresión verbal.	Act.7: Conversación.		16:25	16:30	Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad Comunicarse verbalmente Expresión de opiniones personales Escuchar a las compañeras	Sala Sillas

MATRIZ DE PLANIFICACION

Objetivo Estratégico:

- Promover la conciencia corporal.
- Sensibilizar la corporalidad.
- Vivenciar experiencias lúdicas y dinámicas a través del juego.

Metas ¿QUÉ?	Actividades Relevantes ¿CÓMO?	Responsables ¿QUIÉNES?	Plazos ¿CUÁNDO?		Indicadores de Logro	Recursos
			Desde	Hasta		
	CLASE N°3 LUNES 02 DE SEPTIEMBRE 2013		Des de	Hasta		
- Sensibiliza	Act.1: Masajes de activación en parejas:	-Karen Zaro	14:30	14:45	Concentrarse y	Sala

<p>r y activar el cuerpo, comprendiendo y reconociendo las tensiones musculares y el descondicionamiento de estas.</p>	<p>Golpecitos con la mano cóncava por toda la zona dorsal y lumbar de la espalda.</p>				<p>trabajar con el cuerpo de la compañera</p> <p>Completar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p>	
<p>-Preparar el cuerpo con un calentamiento corporal dando énfasis en el trabajo articular y en la amplitud del movimiento.</p>	<p>Act.2: Calentamiento previo: Consiste en movilizar las articulaciones principales del cuerpo partiendo desde los pies hasta las vértebras cervicales a través de movimientos suaves y circulares.</p>	<p>-Karen Zaro</p>	<p>14:45</p>	<p>15:00</p>	<p>Participar en la actividad</p> <p>Poner atención en las indicaciones</p> <p>Buscar la amplitud del movimiento articular</p>	<p>Sala Radio</p>
<p>-Preparar el cuerpo con un calentamiento corporal dando énfasis en el trabajo articular y en la amplitud del movimiento.</p>	<p>Act.3: Frase de movimiento: Esta frase de movimiento promueve acercarse al propio cuerpo, reconociendo a través del tacto la organización y conciencia corporal y a la vez dando lugar a la sensibilización y percepción de la piel.</p> <p>-Cabeza-Cuello. -Hombro-Pecho. -Cintura-Cadera. -Rodillas-Pies.</p>	<p>-Karen Zaro</p>	<p>15:00</p>	<p>15:15</p>	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Utilización del tacto para reconocer el cuerpo</p>	<p>Radio Sala</p>

<p>- Concientizar el uso de la respiración.</p> <p>-Explorar las distintas direcciones y niveles en el espacio.</p> <p>-Ampliar rango de movimiento.</p> <p>- Aproximar la idea y comprensión de ritmo.</p> <p>- Lograr que las participantes entren en la dinámica del juego, comprometiéndose y disfrutando de la actividad.</p>	<p>Act.4: Actividad con globos: Ejercicio de respiración a través del globo, para concientizar la respiración y ejercitarla en profundidad hasta el área abdominal. Direcciones básicas: A través del globo las participantes experimentan y perciben los niveles y direcciones básicas en el espacio, trabajando en parejas. Juego chiki chiki cha: se realiza un círculo entre las participantes utilizando un globo que se va pasando de mano en mano, de izquierda a derecha manteniendo un pulso que está dirigido por la canción que se va cantando al mismo tiempo en que se traslada el globo, se trabaja la coordinación, la concentración y la sincronía grupal</p>	<p>-Karen Mejías</p>	<p>15:15</p>	<p>15:50</p>	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Ampliar el rango de movimiento</p> <p>Explorar corporalmente</p> <p>Escucha grupal</p> <p>Seguir el ritmo de la canción</p> <p>Jugar</p>	<p>Globos</p> <p>Radio</p> <p>Sala</p>
<p>-Potenciar la exploración corporal a través del instrumento.</p> <p>- Reflexiona</p>	<p>Act.5: Improvisación con globos: Cada participante se ubica en un lugar en la sala y observa el globo, sus características y cualidades, luego utiliza este instrumento para recorrer sus partes del cuerpo. Luego deja el globo de lado. Con música de viento y los</p>	<p>-Karen Mejías</p>	<p>15:30</p>	<p>15:50</p>	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p>	<p>Globos</p> <p>Radio</p> <p>Sala</p>

<p>r sobre las características del instrumento.</p> <p>-Enfatizar en la investigación para una propuesta corporal.</p>	<p>ojos cerrados se les pide que muevan segmentos del cuerpo cabeza, hombros, pecho, brazos, abdomen, piernas, pies, como si tuvieran el globo dentro de algún segmento mencionado anteriormente, experimentando dentro del cuerpo las posibilidades de movimiento y las cualidades que ofrece el globo. Luego se enfatiza en mover la totalidad del cuerpo con la sensación de liviandad, suavidad que deja el globo.</p>				<p>Explorar corporal mente</p> <p>Conectarse con sensaciones y movimiento corporales de: liviandad, suavidad y fluidez.</p>	
<p>-Conocer las opiniones y apreciaciones de los participantes del taller.</p> <p>-Promover la comunicación, reflexión y la expresión verbal.</p>	<p>ACT.6: Conversación.</p>	<p>Todas</p>	<p>15:50</p>	<p>16:00</p>	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Comunicarse verbalmente</p> <p>Expresión de opiniones personales</p> <p>Escuchar a las compañeras</p>	<p>Sala</p>

MATRIZ DE PLANIFICACION

Objetivo Estratégico:

- Sensibilizar la corporalidad.
- Promover la danza en las participantes del taller.

Metas ¿QUÉ?	Actividades Relevantes ¿CÓMO?	Responsables ¿QUIÉNES?	Plazos ¿CUÁNDO?		Indicadores de Logro	Recursos
	CLASE N°4 JUEVES 05 DE SEPTIEMBRE 2013		Des de	Hasta		
- Sensibilizar y activar el cuerpo, comprendiendo y reconociendo las tensiones musculares y el descondicionamiento de estas.	Act.1: Masajes de activación en parejas: Golpecitos con la mano cóncava por toda la zona dorsal y lumbar de la espalda.	-Karen Mejías	14:30	14:40	Concentrarse y trabajar con el cuerpo de la compañera Completar la actividad Comprometerse con la actividad	Sala
-Preparar el cuerpo con un calentamiento corporal dando énfasis en el trabajo articular y en la amplitud del movimiento.	Act.2: Movilidad articular II: A través de la organización corporal y tomando en consideración el recorrido del cuerpo desde arriba hacia abajo comenzamos a dar movilidad a las articulaciones con el fin de ampliar aún más el rango de movimiento y además para preparar la corporalidad necesaria para el desarrollo de las actividades propuestas en la clase.	-Karen Mejías	14:40	14:50	Participar en la actividad Poner atención en las indicaciones Buscar la amplitud del movimiento articular	Sala
-Preparar el cuerpo con un calentamiento	Act.3: Frase de movimiento: esta frase de movimiento promueve acercarse al propio	-Karen Mejías	14:50	15:00	Participar y finalizar la	Radio Sala

<p>ento corporal dando énfasis en el trabajo articular y en la amplitud del movimiento.</p>	<p>cuerpo, reconociendo a través del tacto la organización y conciencia corporal y a la vez dando lugar a la sensibilización y percepción de la piel.</p> <p>-Cabeza-Cuello. -Hombro-Pecho. -Cintura-Cadera. -Rodillas-Pies.</p>				<p>actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Utilización del tacto para reconocer el cuerpo</p>	
<p>-Incentivar la memoria corporal, el ritmo y la coordinación.</p>	<p>Act.4: Frase de imitación kinética: Se propone enriquecer la corporalidad a través del agrado y la alegría que propone el ritmo de la música brasilera, también se busca interiorizar las direcciones básicas y ampliar el rango de movimiento.</p>	<p>-Colomba Ansaldo</p>	<p>15:00</p>	<p>15:10</p>	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Trabajar la coordinación y el ritmo</p> <p>Trabajar la memoria corporal</p>	<p>Radio Sala</p>

<p>-Trabajar la sensibilización corporal y la confianza entre las participantes.</p> <p>- Comprender el contenido propuesto.</p> <p>-Se promueve el entendimiento a través del cuerpo.</p> <p>-Trabajar la confianza entre la compañera.</p>	<p>Act.5: Sensibilización en parejas: Pinta a tu compañera: una compañera permanece quieta de pie con los ojos cerrados, mientras que la otra desliza sus manos por todo el cuerpo de su compañera imaginando que la está pintando de un color a su elección buscando la sensibilización del cuerpo a través del contacto con el otro. Al finalizar debe comunicar el color que ha escogido para pintarla, para luego cambiar de roles y repetir la actividad.</p> <p>Eje corporal: se da una breve explicación de lo que significa eje, se ejemplifica con conceptos como el eje de la tierra y luego se asocia con el cuerpo para que entiendan el concepto del eje corporal.</p> <p>Una persona cierra los ojos y la compañera la observa, la persona que tiene los ojos cerrados se imagina que un hilo dorado la sostiene y la atraviesa desde la coronilla hasta la última vertebra de la columna. Luego cambio de roles.</p> <p>Traslado del eje: una compañera (a) se queda de pie y con los ojos cerrados, pero disponible corporalmente para ser manipulada, mientras que la su compañera (b) debe posar sus manos sobre una parte del cuerpo de (a), y (a) deberá entregarle peso con todo su cuerpo tratando de</p>	<p>-Colomba Ansaldo</p>	<p>15:10</p>	<p>15:30</p>	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Cuidar el cuerpo de la compañera</p> <p>Escuchar las indicaciones</p> <p>Mantener el silencio</p> <p>Exploración corporal</p>	<p>Sala</p>
--	--	-------------------------	--------------	--------------	---	-------------

	<p>mantener derecho su eje corporal. Para luego cambiar de roles. Movilizar el cuerpo de la compañera imaginando que es una marioneta, jugando y buscando a través de la articulación darle mayor movilidad al cuerpo.</p>					
<p>-Trabajar la imaginación.</p> <p>-Promover el movimiento espontáneo y reencontrarse con la propia danza.</p>	<p>Act.6: Improvisación guiada: Van a cerrar los ojos y van a recodar el hilo dorado que sostiene su cuerpo, que desde la cabeza hasta el último huesito de su espalda. Así también van a imaginar que hay hilos dorados en todas las articulaciones de su cuerpo, cervicales hombros, codos, muñecas, dedos, cadera, cintura, rodillas y tobillos. Van a imaginar que están en un escenario de</p>	-Colomba Ansaldo	15:30	15:50	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Danzar</p> <p>Expresar a través de la danza sus</p>	Sala Música

	<p>marionetas con cortinas de terciopelo rojas, luces brillantes, y ven a todos sus seres queridos sentados en el público que esperan verlas bailar. De pronto comienza la música y las marionetas empiezan a bailar y mover muy lentamente sus partes de madera, ya que estaban guardadas en el desván hace mucho tiempo, llenas de polvo y sin uso. Pero ahora están en el escenario listas para comenzar su danza y de a poco comienzan a mover sus olvidadas partes del cuerpo, mueven sus cabezas, sus hombros, sus codos, sus muñecas, sus deditos, sus caderas, sus rodillas, sus tobillos y siempre conectadas con los hilos dorados que las mueven desde arriba, así estas marionetas comienzan a recordar cómo se sentía el movimiento que tanto les gustaba antes de ser guardadas y olvidadas dentro del closet, comienzan a recordar cómo se sentía bailar y volver a estar en un escenario grande y bonito, no dejando de pensar en sus seres amados que eran parte del público y las vinieron a ver hoy por primera vez. Por eso comienzan a intencionar su danza con mucha gracia y entusiasmo para que sus familias las vean brillar en este hermoso escenario. De pronto comienzan a sentir que con esos hilos</p>				<p>emociones, sensaciones y sentimientos</p>	
--	--	--	--	--	--	--

	de marioneta no pueden bailar y expresarse libremente porque les limita el movimiento, de a poco estos hilos comienzan a cortarse y todas las partes del cuerpo se liberan comenzando a sentir una profunda sensación de libertad, ya no se sienten manejadas, nadie puede ordenarles cómo deben moverse y lo que deben hacer sus cuerpos, sus almas son libres, se sienten felices, alegres y tienen todo ese hermoso escenario para bailar, para transmitir a sus seres queridos que ahora son libres y son muy felices de haberse reencontrado con su maravilloso cuerpo disfrutando de este.					
-Conocer las opiniones y apreciaciones de los participantes del taller. -Promover la comunicación, reflexión y la expresión verbal.	Act.7: Conversación	Todas	15:50	16:00	Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad Comunicarse verbalmente Expresión de opiniones personales Escuchar a las	Sala Sillas

					compañeras	
--	--	--	--	--	------------	--

MATRIZ DE PLANIFICACION

Objetivo Estratégico:

- Sensibilizar la corporalidad.
- Comprender la rítmica a través de la coordinación grupal.

Metas ¿QUÉ?	Actividades Relevantes ¿CÓMO?	Responsables ¿QUIÉNES?	Plazos ¿CUÁNDO?		Indicadores de Logro	Recursos
			Desde	Hasta		
	CLASE N°5 LUNES 09 DE SEPTIEMBRE 2013					
- Sensibilizar y activar el cuerpo, comprendiendo y reconociendo las tensiones musculares y el descondicionamiento de estas.	Act.1: Masaje de activación individual: Consiste en activar y masajear todo el cuerpo enfatizando en las articulaciones más importantes, dando golpecitos con la mano cóncava.	-Karen Zaro	14:30	14:40	Concentrarse y trabajar en la propia corporalidad Completar la actividad Comprometerse con la actividad	Sala
- Preparar el cuerpo para realizar las actividades de la clase y ampliar el rango de movimiento	Act.2: Movilidad articular propuesta nueva: A través de la organización corporal y tomando en consideración el recorrido del cuerpo desde arriba hacia abajo comenzamos a dar movilidad a las articulaciones con el fin de ampliar aún más el rango de movimiento y además para preparar la corporalidad necesaria para	-Colomba Ansaldo	14:40	14:50	Participar en la actividad Poner atención en las indicaciones Buscar la amplitud del	Sala

nto articular.	el desarrollo de las actividades propuestas en la clase.				movimie nto articular	
- Incentivar la memoria corporal, el ritmo y la coordinación.	Act.3: Frase de imitación kinética: Se propone enriquecer la corporalidad a través del agrado y la alegría que propone el ritmo de la música brasilera, también se busca interiorizar las direcciones básicas y ampliar el rango de movimiento. Luego se utilizó esta misma actividad, pero modificada en relación a la utilización del espacio, se usó el círculo para desarrollar la coreografía.	-Colomba Ansaldo	14:50	15:10	Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad Trabajar la coordinación y el ritmo Trabajar la memoria corporal	Radio
- Promover la danza grupal habitando el mundo interno.	Atc.4: Danza Ritual: La improvisación consistía en utilizar motivos de movimientos que las conectarán con la acción de cortar, recoger, vaciar y entregar; a la vez mientras ocurrían estos movimientos ellas debían conectarlos con una situación personal que quisieran dejar atrás o ponerle fin, conectándose y recibiendo de la energía grupal las sensaciones más agradables y placenteras, vaciándose de toda negatividad o malestar, hasta poder entregar lo mejor de sí mismas al grupo, finalizando en una danza unificada.	-Karen Zaro	15:10	15:30	Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad Escucha grupal Seguir las indicaciones Mantener el pulso grupal	Sala Radio
- Sensibilización corporal.	Atc.5: Masajes en pareja: La persona A se coloca con los ojos cerrados en un lugar de la sala, mientras	-Karen Zaro	15:30	15:50	Participar y finalizar la	Sala Radio

<p>- Promover el contacto corporal y la confianza con la compañera.</p>	<p>que B posa sus manos en la cabeza de A para comenzar un masaje suave partiendo en la coronilla, en las cervicales, tocando levemente el rostro de la compañera, luego posa las manos en el pecho con el fin de sensibilizar esta parte y descargar la tensión, luego continua en el bajo vientre estimulando a que A profundice la respiración hasta este lugar, se continuará con un masaje friccionando con la palma de la mano la mano de la compañera y finalizando con un barrido por todo el cuerpo.</p>				<p>actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Cuidar y respetar el cuerpo de la compañera</p> <p>Seguir las indicaciones y mantener la concentración</p> <p>Mantener el silencio</p>	
<p>-Conocer las opiniones y apreciaciones de las participantes del taller.</p>	<p>Act.6: Conversación.</p>	<p>-Todas</p>	<p>15:50</p>	<p>16:00</p>	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Comunicarse verbalmente</p> <p>Expresión de opiniones personales</p> <p>Escuchar</p>	<p>Sala</p>

					a las compañeras	
--	--	--	--	--	------------------	--

MATRIZ DE PLANIFICACION

Objetivo Estratégico:

- Sensibilizar la corporalidad.
- Danzar conectándose con la femineidad y con la propuesta musical.

Metas ¿QUÉ?	Actividades Relevantes ¿CÓMO?	Responsables ¿QUIÉNES?	Plazos ¿CUÁNDO?		Indicadores de Logro	Recursos
	CLASE N°6 LUNES 23 DE SEPTIEMBRE 2013		Desde	Hasta		
-Trabajar la confianza y escucha grupal. -Estimular la corporalidad y ampliar el rango de movimiento. - Incorporar el contenido de eje corporal en el cuerpo.	Act.1: Dinámica grupal de estimulación corporal en círculo: Las participantes se disponen espacialmente en círculo, una entra al centro de este, mientras que las de afuera van entrando una por una para masajear alguna parte del cuerpo de su compañera a su elección, para luego volver al círculo. Después se repite la misma dinámica, pero ahora en vez de hacer un masaje en alguna parte del cuerpo de la compañera se toma un segmento y se moviliza. Luego el círculo se hace más pequeño acercándose a la participante que está en el centro, ella comienza levemente a cambiar su eje corporal hacia adelante, hacia los lados y atrás dejándose llevar por la gravedad, ya que están sus compañeras para cuidarla y no dejarla caer.	-Karen Zaro	14:30	15:00	Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad Cuidar y contener el cuerpo de la compañera Practicar la confianza y el compañerismo Incorporación y utilización del eje corporal	Sala

	Finalmente luego de que ella experimente esta sensación de entregarse corporalmente, cada compañera del círculo manipulará una parte del cuerpo (brazos, piernas, pelvis, torso, cabeza) de la compañera que estaba adentro y la levantará para así entre todas elevarla lo más posible quedando sobre los brazos de todas sus compañeras. Esta dinámica se repetirá cambiando la participante que está en el centro para que todas vivan esta experiencia.					
-Incentivar la memoria corporal, el ritmo y la coordinación.	Act.2: Movilización Rapa Nui: Movilización articular con música, gestos y motivos pascuenses que busca preparar el cuerpo e introducirlos en la cualidad de dicho baile para la actividad siguiente.	-Karen Mejías	15:00	15:15	Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad Movilizar las articulaciones en función de la temática	Radio Sala
-Incentivar la memoria corporal, el ritmo y la coordinación.	Act.3: Danza Rapa Nui: Pequeña frase de movimiento inspirada en los bailes tradicionales pascuenses, se realiza en círculo y ellas debían seguir el ritmo, entender los gestos, motivos para aprenderla e intentar llegar a ejecutarla grupalmente sin ser guiadas constantemente.	-Karen Mejías	15:15	15:30	Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad Trabajar la coordinación y el	Radio Sala

					<p>ritmo</p> <p>Trabajar la memoria corporal</p> <p>Conexión con la femineidad y la propia danza</p> <p>Escucha Grupal</p>	
-Promover la tranquilidad mental y el reconocimiento de la relajación corporal.	Act.4: Ejercicios de relajación y movilización articular: Actividad que buscaba la vuelta a la calma y la reconexión corporal a través de la relajación de las participantes.	-Karen Zaro	15:30	15:50	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Conectarse con la relajación</p>	Radio Sala
-Conocer las opiniones y apreciaciones de las participantes del taller. -Promover la comunicación, reflexión y la expresión verbal.	Atc.5: Conversación.	Todas	15:50	16:00	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Comunicarse verbalmente</p> <p>Expresión de opiniones personales</p> <p>Escuchar a las</p>	Sala Silla

					compañeras	
--	--	--	--	--	------------	--

MATRIZ DE PLANIFICACION

Objetivo Estratégico:

- Practicar la comunicación, la expresión verbal y no verbal.
- Promover vínculos entre las participantes del taller.
- Sensibilizar la corporalidad.
- Danzar conectándose con la femineidad y con la propuesta musical.

Metas ¿QUÉ?	Actividades Relevantes ¿CÓMO?	Responsables ¿QUIÉNES?	Plazos ¿CUÁNDO?		Indicadores de Logro	Recursos
			Desde	Hasta		
	CLASE N°7 JUEVES 26 DE SEPTIEMBRE 2013		Desde	Hasta		
- Sensibilizar y activar el cuerpo, comprendiendo y reconociendo las tensiones musculares y el descondicionamiento de estas.	Act.1: Masajes de activación en parejas golpecitos con la mano cóncava por toda la zona dorsal y lumbar de la espalda.	-Karen Zaro	14:30	14:35	Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad	Sala
-Promover la comunicación entre las participantes	Act.2: Entrevistas en parejas: Se juntaran en dúos y se harán una pequeña entrevista la cual contará de las siguientes preguntas: Nombre Edad Lo que más aman Relatar un recuerdo especial Qué actividad recreativa disfrutan Árbol genealógico, breve relato de cómo está	-Colomba Ansaldo	14:35	14:50	Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad Comunicarse, escuchar y compartir	Pizarra Plumón Sala

	compuesta su familia				información personal	
-Incentivar la memoria corporal, el ritmo y la coordinación.	Act.3: Movilización Rapa Nui: Movilización articular con música, gestos y motivos pascuenses que busca preparar el cuerpo e introducirlas en la cualidad de dicho baile (para la actividad siguiente), pero enfatizando en que ellas experimenten libremente con la música y propuestas de movimiento.	-Karen Zaro	14:50	15:00	Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad Movilizar las articulaciones en función de la temática	Sala Radio
-Incentivar la memoria corporal, el ritmo y la coordinación.	Act.4: Danza Rapa Nui: Pequeña frase de movimiento inspirada en los bailes tradicionales pascuenses, se realiza en círculo y ellas debían seguir el ritmo, entender los gestos, motivos y aprenderla para intentar llegar a ejecutarla grupalmente sin ser guiadas constantemente.	-Karen Zaro	15:00	15:10	Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad Trabajar la coordinación y el ritmo Trabajar la memoria corporal Conexión con la femineidad y la danza Escucha Grupal	Sala Radio
- Sensibilizar la corporalidad	Atc.5: Sensibilización guiada con estímulos comestibles: La actividad consiste en venderle los	-Colomba Ansaldo	15:10	15:30	Participar y finalizar la actividad	Sala Chocolate

<p>d.</p> <p>-Búsqueda de un lenguaje corporal propio.</p> <p>-Promover la expresión y la interpretación de un estímulo.</p>	<p>ojos a todas las participantes y darle a probar distintos sabores, uno por uno en este caso usamos: chocolate, limón y leche condensada, al ir probándolos se le dice que lo imaginen y que lo saboreen intensamente, que imaginen su color, su textura, que piensen que recuerdo les trae. Por último se les quita la venda de los ojos y se les pide que representen este estímulo con un movimiento corporal creado por ellas y que lo compartan con todas sus compañeras esto se repite con todos los sabores.</p>				<p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Seguir las indicaciones</p> <p>Reflexionar sobre el estímulo propuesto</p> <p>Interpretar corporalmente el estímulo propuesto</p>	<p>Limón</p> <p>Leche Condensada</p>
<p>-Promover la escucha grupal.</p>	<p>Act.6: Entrevista parte II: Presentación, aquí con la información recibida de la compañera en la actividad 1, se debe presentar a esta frente a todo el grupo, contando todo lo que aprendió de ella gracias a las preguntas dichas anteriormente. Luego viceversa.</p>	<p>-Colomba Ansaldo</p>	<p>15:30</p>	<p>15:40</p>	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Comunicarse, escuchar y compartir la información personal</p>	<p>Sala</p>
<p>-Promover la tranquilidad mental y el reconocimiento de la relajación corporal.</p>	<p>Act.7: Ejercicios de relajación y movilización articular: Actividad que busca la vuelta a la calma y la reconexión corporal a través de la relajación de las participantes.</p>	<p>-Karen Zaro</p>	<p>15:40</p>	<p>15:50</p>	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p>	<p>Sala Radio</p>

					Conectarse con la relajación	
-Conocer las opiniones y apreciaciones de los participantes del taller. -Promover la comunicación reflexión y la expresión verbal.	Act.8: Conversación	Todas	15:50	16:00	Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad Comunicarse verbalmente Expresión de opiniones personales Escuchar a las compañeras	Sala Sillas

MATRIZ DE PLANIFICACION

Objetivo Estratégico:

- Practicar la comunicación, la expresión verbal y no verbal.
- Promover vínculos entre los participantes del taller.
- Sensibilizar la corporalidad.
- Danzar conectándose con la femineidad y con la propuesta musical.

Metas ¿QUÉ?	Actividades Relevantes ¿CÓMO?	Responsables ¿QUIÉNES?	Plazos ¿CUÁNDO?		Indicadores de Logro	Recursos
	CLASE N°8 LUNES 30 DE SEPTIEMBRE 2013		Desde	Hasta		
-Estimular el reconocimiento	Act.1: Dibujarse en una hoja, solo la parte superior del cuerpo.	-Colomba Ansaldo	14:30	14:40	Participar y finalizar la	20 Hojas de Block

ento de sí mismas a través del dibujo.					actividad Comprometerse con la actividad Dibujar su percepción corporal	Lápices de colores
- Sensibilizar y activar el cuerpo, comprendiendo y reconociendo tensiones musculares y descondicionando estas.	Act.2: Masajes de activación en parejas golpecitos con la mano cóncava por toda la zona dorsal y lumbar de la espalda.	-Karen Mejías	14:40	14:45	Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad	Sala
-Lograr que las participantes entren en la dinámica del juego, comprometiéndose y disfrutando de la actividad. -Trabajar la memoria a través del lenguaje verbal.	Act.3: Trabalenguas: Se inicia esta actividad con una sensibilización en el rostro con el fin de movilizar los músculos faciales. Todas debían seguir el siguiente trabalenguas: "las tablas de mi balcón mal entablilladas están llamen al entablillador para que las vuelva a entablillar que así se le pagara como buen entablillador". Aprenderlo y luego en un círculo ir cada una diciendo una frase para que la compañera que estaba al lado lo continuara.	-Karen Mejías	14:45	14:55	Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad Jugar Memoria	Sala
-Lograr que las participantes	Act.4: Juego pelotón: Las participantes se desplazan por la sala, se	-Karen Mejías	14:55	15:10	Participar y finalizar la	Sala Radio

<p>es entren en la dinámica del juego, comprometiéndose y disfrutando de la actividad.</p> <p>-Trabajar la memoria a través de la corporalidad.</p> <p>-Ampliar el rango de movimiento.</p>	<p>le enseña un movimiento simple y se le asocia un número.</p> <p>1= saltar en dos pies, 2=buscar una compañera y hacer contacto con sus caderas 3= abajo al suelo, 4= posición en cuclillas. Luego de que comprendieron el significado de todos los números, ellas se desplazan por la sala al ritmo de la música y sorpresivamente se van diciendo el número en desorden, ellas deben ejecutar el movimiento del número que corresponda.</p>				<p>actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Jugar</p> <p>Ampliar rango de movimiento</p> <p>Superar sus propios límites</p>	
<p>-Incentivar la memoria corporal, el ritmo y la coordinación.</p>	<p>Atc.5: Danza Rapa Nui: Pequeña frase de movimiento inspirada en los bailes tradicionales pascuenses, se realiza en círculo y ellas debían seguir el ritmo, entender los gestos, motivos y aprenderla para intentar llegar a ejecutarla grupalmente sin ser guiadas constantemente.</p>	<p>-Karen Mejías</p>	<p>15:10</p>	<p>15:20</p>	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Trabajar la coordinación y el ritmo</p> <p>Trabajar la memoria corporal</p> <p>Conexión con la femineidad y la danza</p> <p>Escucha Grupal</p>	<p>Sala Radio</p>
<p>-Lograr</p>	<p>Act.6: Juego de la</p>	<p>-Colomba</p>	<p>15:2</p>	<p>15:30</p>	<p>Participar</p>	<p>Sala</p>

<p>que las participant es entren en la dinámica del juego, comprometiéndose y disfrutando de la actividad.</p> <p>-Trabajar la memoria a través de la corporalidad.</p> <p>-Trabajar la creatividad a través de su propuesta de movimiento.</p>	<p>maquina: En un círculo cada participante debía inventar un movimiento acompañado por un ruido o sonido que se asemejara al funcionamiento de una máquina, luego siguiendo el orden del círculo cada una va haciendo su movimiento y sonido para ir imaginando y creando una gran máquina.</p>	<p>Ansaldo</p> <p>0</p>			<p>y finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Jugar</p> <p>Trabajar la memoria corporal</p> <p>Exploración y propuesta corporal</p>	
<p>- Conectarse con los campos energéticos a través de la visualización interna.</p>	<p>Act.7: Visualización interna de los campos energéticos (chakras) Las participantes se recuestan sobre las colchonetas dentro de sala con los ojos cerrados se les pide que se relajen y escuchen lo que se le relatara: 1.-MMM: Coronilla/ color blanco/ Elemento: Pensamiento. Es la parte más elevada de la cabeza .completa a la persona, une el yo superior e inferior acentúa todas las facultades humanas, es el chakra de la espiritualidad. 2.-OMM: Frente/ color</p>	<p>-Colomba Ansaldo</p> <p>15:30</p>	<p>15:45</p>	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p>	<p>Colchoneta</p>	

	<p>violeta/ Elemento: Luz. Está en la frente, en el entrecejo, representa la intuición, mira el interior es el chakra de la imaginación y los sueños.</p> <p>3.-HAM: Garganta/color azul claro/ Elemento: Eter. Está ubicado en la garganta. Este nos conecta con lo que queremos decir, con la comunicación y expresión.</p> <p>4.-YAM: Corazón / color: rosa / Elemento: Aire. Este se encuentra en el centro del pecho. Este representa el amor incondicional el sentido de armonía y belleza, almacena la energía sanadora.</p> <p>5.-RAM: Plexo solar / color amarillo / Elemento: Fuego. Está en el hueco de las costillas bajo el esternón, en la boca del estómago. Este representa la claridad mental, las metas, la fuerza de voluntad, la perseverancia y el poder personal.</p> <p>6.-VAM: Centro del cuerpo / color: naranja / Elemento: Agua. Está ubicado en el bajo vientre en las mujeres está ubicado en el útero. Este estimula el cambio, el placer y la creatividad.</p> <p>7.-LAM: Suelo pélvico / color: rojo / Elemento: Tierra. Este se encuentra entre el ano y los genitales, específicamente en la zona del perineo. Te</p>				
--	---	--	--	--	--

	conecta con la tierra y enraíza.					
- Sensibilizar el cuerpo a través del instrumento, reconociendo las propias tensiones musculares.	Act.8: Masajes con pelotas de tenis: Situadas en el suelo con una colchoneta se propone darle relajación al cuerpo a través de una presión leve con la pelota de tenis.	-Colomba Ansaldo	15:45	15:55	Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad Poner atención al propio cuerpo Mantener el silencio Conectarse con la relajación	Colchoneta Pelotas de tenis
-Conocer las opiniones y apreciaciones de las participantes del taller. -Promover la comunicación, reflexión y expresión verbal.	Act.9: Conversación	Todas	15:55	16:00	Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad Comunicarse verbalmente Expresión de opiniones personales Escuchar a las compañeras	Sala Sillas

MATRIZ DE PLANIFICACION

Objetivo Estratégico:

- Practicar la comunicación, la expresión verbal y no verbal.
- Sensibilizar la corporalidad.
- Danzar conectándose con la femineidad y con la propuesta musical.

Metas ¿QUÉ?	Actividades Relevantes ¿CÓMO?	Responsables ¿QUIÉNES?	Plazos ¿CUÁNDO?		Indicadores de Logro	Recursos
			Desde	Hasta		
	CLASE N°9 VIERNES 04 DE OCTUBRE 2013		Desde	Hasta		
-Sensibilizar y activar el cuerpo, comprendiendo y reconociendo tensiones musculares y descondicionando estas.	Act.1: Auto masajes de activación: La persona comienza a realizar golpecitos con la mano cóncava, en la zona del hombro, partiendo por el trapecio, luego la clavícula y por consiguiente todo el brazo, esto se repite en ambos lados del cuerpo, luego se continua dando golpecitos en la zona de los riñones, glúteos y toda la parte posterior de la pierna hasta llegar a los pies, donde se comienza a hacer un recorrido por la parte interna de las piernas hasta llegar al bajo vientre, el cual se sigue activando para darle estimulación a este campo energético.	-Karen Zaro	14:30	14:35	Participar y finalizar la actividad Compro meterse con la actividad	Sala
-Sensibilizar y activar el cuerpo por medio del contacto con la compañera.	Act.2: Sensibilización y activación corporal en parejas a través del contacto físico para dar reconocimiento a los campos energéticos.	-Colomba Ansaldo	14:35	14.45	Participar y finalizar la actividad Compro	Sala

<p>-Trabajar la confianza en parejas.</p> <p>-Incorporar el contenido propuesto.</p>					<p>meterse con la actividad</p> <p>Mantener la concentración y el silencio</p>	
<p>-Ampliar el rango de movimiento.</p> <p>-Trabajar la respiración y la relajación.</p> <p>-Practicar la concentración.</p> <p>-Adquirir conciencia corporal.</p>	<p>Act.3: Ejercicios articulares, de movilización y relajación: Consiste en una serie extensa de ejercicios de elongación y estiramiento corporal, pasando por distintas posiciones de pie y también utilizando el suelo con una colchoneta trabajando la respiración y la concentración.</p>	<p>-Colomba Ansaldo.</p>	<p>14:45</p>	<p>15:05</p>	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Conectarse con la relajación</p>	<p>Colchoneta</p>
<p>-Incentivar la memoria corporal, el ritmo y la coordinación.</p> <p>-Practicar el trabajo grupal.</p>	<p>Act.4: Danza Sambos caporales: Primera sensibilización, se les propone y se les enseñan pasos básicos de esta danza tradicional, en esta primera etapa se busca la capacidad de seguir el ritmo y conectarse con la música a través de los pasos básicos.</p>	<p>-Karen Zaro.</p>	<p>15:05</p>	<p>15:15</p>	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Trabajar la coordinación y el ritmo</p> <p>Trabajar la memoria corporal</p> <p>Conexión con la femineid</p>	<p>Sala Radio</p>

					ad y la danza Escucha Grupal	
<p>-Sensibilizar la corporalidad .</p> <p>-Búsqueda de un lenguaje propio.</p> <p>-Promover la expresión y la interpretación de un estímulo.</p>	<p>Act.5:Sensibilización guiada con estímulos comestibles: La actividad consiste en vendarle los ojos a todas las participantes y darle a probar distintos sabores uno por uno en este caso usamos: manjar, naranja y papas fritas; al ir probándolos se le dice que lo imaginen y que lo saboreen intensamente, que visualicen su color, su textura y que piensen que recuerdo les trae. Por consiguiente se les quita la venda de los ojos y se les pide que representen este estímulo con un movimiento corporal creado por ellas y que lo compartan con todas sus compañeras esto se repite con todos los sabores. Para finalizar esta actividad, se les propone un juego de mímica y adivinanzas en pareja, el juego consiste en que a cada pareja se le asigna un sabor y ellas deben proponer una serie de movimientos que represente su sabor frente a todo el grupo para que este lo adivine.</p>	<p>-Karen Zaro. -Colomba Ansaldo.</p>	15:15	16:00	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Compro meterse con la actividad</p> <p>Seguir las indicaciones</p> <p>Reflexionar sobre el estímulo propuesto</p> <p>Interpretar corporal mente el estímulo propuesto</p>	<p>Sala</p> <p>Manjar</p> <p>Naranja</p> <p>Papas Fritas</p>

MATRIZ DE PLANIFICACION

Objetivo Estratégico:

- Practicar la comunicación, la expresión verbal y no verbal.
- Sensibilizar la corporalidad.
- Danzar conectándose con la femineidad y con la propuesta musical.

Metas ¿QUÉ?	Actividades Relevantes ¿CÓMO?	Responsables ¿QUIÉNES?	Plazos ¿CUÁNDO?		Indicadores de Logro	Recursos
			Desde	Hasta		
	CLASE N°10 LUNES 07 DE OCTUBRE 2013					
-Conectarse y reconocer su sensación corporal para describirla verbalmente.	Act.1: Actividad de reconocimiento de sensación corporal: Ellas deben cerrar los ojos y concentrarse en percibir su sensación corporal de ese momento y describirla en una palabra. Después de esto se realizó una respiración grupal.	-Karen Zaro	14:30	14:40	Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad Comunicar su sensación corporal	Sala
-Sensibilizar y activar el cuerpo, comprendiendo y reconociendo tensiones musculares y descondicionando estas.	Act.2: Auto masajes de activación: La persona comienza a realizar golpecitos con la mano cóncava, en la zona del hombro, partiendo por el trapecio, luego la clavícula y por consiguiente todo el brazo, esto se repite en ambos lados del cuerpo, luego se continua dando golpecitos en la zona de los riñones, glúteos y toda la parte posterior de la pierna hasta llegar a los pies, donde se comienza a hacer un	-Karen Mejías	14:40	14:45	Participar y finalizar la actividad. Comprometerse con la actividad	Sala

	recorrido por la parte interna de las piernas hasta llegar al bajo vientre, el cual se sigue activando para darle estimulación a este campo energético.					
-Ampliar el rango de movimiento. -Trabajar la respiración y la relajación. -Practicar la concentración. -Adquirir conciencia corporal.	Act.3: Ejercicios articulares, de movilización y relajación: Consiste en una serie extensa de ejercicios de elongación y estiramiento corporal pasando por distintas posiciones de pie y también utilizando el suelo con una colchoneta trabajando la respiración y la concentración.		14:45	15:05	Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad Conectarse con la relajación	Sala
-Incentivar la memoria corporal, el ritmo y la coordinación. -Practicar el trabajo grupal.	Act.4: Danza Sambos caporales: Primera sensibilización, se les propone y se les enseñan pasos básicos de esta danza tradicional, en esta primera etapa se busca la capacidad de seguir el ritmo y conectare con la música a través de los pasos básicos.	-Karen Zaro	15:05	15:15	Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad Trabajar la coordinación y el ritmo Trabajar la memoria corporal Conexión con la femineidad y la danza	Sala Radio

					Escucha Grupal	
-Sensibilizar la corporalidad. -Búsqueda de un lenguaje propio. -Promover la expresión y la interpretación de un estímulo.	Act.5: Sensibilización guiada con estímulos comestibles: La actividad consiste en vendarle los ojos a todas las participantes y darle a probar distintos sabores uno por uno en este caso usamos: chocolate, limón y leche condensada, al ir probándolos se les dice que lo imaginen y que lo saboreen intensamente que imaginen su color, su textura; que piensen que recuerdo les trae y por último se les quita la venda de los ojos se les pide que representen este estímulo con un movimiento corporal creado por ellas y que lo compartan con todas sus compañeras esto se repite con todos los sabores y con todas las compañeras.	-Karen Mejías	15:15	15:40	Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad Seguir las indicaciones Reflexionar sobre el estímulo propuesto Interpretar corporalmente el estímulo propuesto	Sala Chocolate Limón Leche condensada
-Conectarse y reconocer su sensación corporal para describirla verbalmente.	Atc.6: Actividad reconocimiento de sensación corporal: Ellas deben cerrar los ojos y concentrarse en percibir su sensación corporal de ese momento y describirla en una palabra.	-Karen Zaro	15:45	15:50	Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad Comunicar su sensación corporal	Sala
-Conocer las opiniones y	Act.7: Conversación.	-Karen Mejías	15:50	16:00	Participar y finalizar	Sala Sillas

apreciación de las participantes del taller. -Promover la comunicación, reflexión y la expresión verbal.					la actividad Comprometerse con la actividad Comunicarse verbalmente Expresión de opiniones personales Escuchar a las compañeras	
---	--	--	--	--	---	--

MATRIZ DE PLANIFICACION

Objetivo Estratégico:

- Sensibilizar la corporalidad.
- Trabajar la conciencia corporal incorporando la visualización interna.

Metas ¿QUÉ?	Actividades Relevantes ¿CÓMO?	Responsables ¿QUIÉNES?	Plazos ¿CUÁNDO?		Indicadores de Logro	Recursos
	CLASE N°11 LUNES 14 DE OCTUBRE 2013		Desde	Hasta		
-Conectarse y reconocer su emoción para describirla verbalmente.	Act.1: Reconocimiento de emociones: Ellas deben cerrar los ojos y concentrarse en percibir cual es la emoción que las invade en ese momento, describirla en una palabra. Después se realiza una pequeña respiración grupal.	-Colomba Ansaldo	14:30	14:35	Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad	Sala

					Comunicar su emoción	
-Sensibilizar y activar el cuerpo comprendiendo y reconociendo tensiones musculares y descondicionando estas.	Act.2: Auto masajes de activación: La persona comienza a realizar golpecitos con la mano cóncava, en la zona del hombro, partiendo por el trapecio, luego la clavícula y por consiguiente todo el brazo, esto se repite en ambos lados del cuerpo, luego se continua dando golpecitos en la zona de los riñones, glúteos y toda la parte posterior de la pierna hasta llegar a los pies, donde se comienza a hacer un recorrido por la parte interna de las piernas hasta llegar al bajo vientre, el cual se sigue activando para darle estimulación a este campo energético.	Karen Mejias	14:35	14:40	Participar y finalizar la actividad. Comprometerse con la actividad	Sala
-Practicar el contacto corporal, el respeto y la confianza entre las compañeras.	Act.3: Masajes de activación en parejas golpecitos con la mano cóncava por toda la zona dorsal y lumbar de la espalda.	Karen Mejías	14:40	14:50	Participar y finalizar la actividad. Comprometerse con la actividad	Sala
-Conectarse con los campos energéticos a través de la visualización interna.	Act.4: Visualización interna de los campos energéticos (chakras) Las participantes están de pie con los ojos cerrados se les pide que se relajen y visualicen los Chakras en el siguiente orden: 1.-MMM: Coronilla/ color blanco/ Elemento: Pensamiento. Es la parte más elevada de la cabeza .completa a la persona, une	Colomba Ansaldo	14:50	15:10	Participar y finalizar la actividad. Comprometerse con la actividad	Sala

	<p>el yo superior e inferior acentúa todas las facultades humanas, es el chakra de la espiritualidad.</p> <p>2.-OMM: Frente/ color violeta/ Elemento: Luz. Está en la frente, en el entrecejo, representa la intuición, mira el interior es el chakra de la imaginación y los sueños.</p> <p>3.-HAM: Garganta/color azul claro/ Elemento: Eter. Está ubicado en la garganta. Este nos conecta con lo que queremos decir, con la comunicación y expresión.</p> <p>4.-YAM: Corazón / color: rosa / Elemento: Aire. Este se encuentra en el centro del pecho. Este representa el amor incondicional el sentido de armonía y belleza, almacena la energía sanadora.</p> <p>5.-RAM: Plexo solar / color amarillo / Elemento: Fuego. Está en el hueco de las costillas bajo el esternón, en la boca del estómago. Este representa la claridad mental, las metas, la fuerza de voluntad, la perseverancia y el poder personal.</p> <p>6.-VAM: Centro del cuerpo / color: naranja / Elemento: Agua. Está ubicado en el bajo vientre en las mujeres está ubicado en el útero. Este estimula el cambio, el placer y la creatividad.</p> <p>7.-LAM: Suelo pélvico / color: rojo / Elemento: Tierra. Este se encuentra entre el ano y los genitales, específicamente en la zona del perineo. Te conecta con la tierra y enraíza.</p>					
-Ampliar el rango de	Act.5: Ejercicios articulares, de movilización y relajación:	Colomba Ansaldo	15:10	15:25	Participar y	Sala

<p>movimiento.</p> <p>-Trabajar la respiración y la relajación.</p> <p>-Practicar la concentración.</p> <p>-Adquirir conciencia corporal.</p>	<p>Consiste en una serie extensa de ejercicios de elongación y estiramiento corporal pasando por distintas posiciones de pie y también utilizando el suelo con una colchoneta trabajando la respiración y la concentración.</p>				<p>finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Conectarse con la relajación</p>	
<p>-Sensibilizar la corporalidad .</p> <p>-Búsqueda de un lenguaje propio.</p> <p>-Promover la expresión y la interpretación de un estímulo.</p>	<p>Act.6: Sensibilización guiada con estímulos comestibles: La actividad consiste en vendarle los ojos a todas las participantes y darle a probar distintos sabores uno por uno en este caso usamos: manjar, naranja, limón y papas fritas. Al ir probándolos se le dice que lo imaginen y que lo saboreen intensamente que imaginen su color, su textura, que piensen que recuerdo les trae.</p> <p>En esta ocasión se les pide a todas que hagan una pequeña descripción verbal de cada estímulo.</p> <p>Luego todas juntas experimentaron todos los sabores, uno a la vez en el cuerpo, proponiendo sus movimientos asociados al estímulo y luego con su misma propuesta ir pasando desde la cabeza hasta los pies.</p> <p>Luego cada una debía elegir un sabor y nosotras designamos 2 partes del cuerpo que debían mover con la sensación del estímulo, estas partes podían ser: cabeza-</p>	<p>Karen Mjeías</p>	<p>15:25</p>	<p>15:40</p>	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Seguir las indicaciones</p> <p>Reflexionar sobre el estímulo propuesto</p> <p>Interpretar corporalmente el estímulo propuesto</p>	<p>Sala</p> <p>Manjar</p> <p>Naranja</p> <p>Limón</p> <p>Papas Fritas</p>

	<p>hombros / pecho-brazos / cintura-cadera / piernas-pies.</p> <p>Luego unimos a las participantes de acuerdo a las que eligieron el mismo sabor, ellas debían proponer una pequeña frase de movimientos danzados con las características dadas, se les daba un tiempo para hacerlo y luego debían mostrárselo a todo el grupo.</p>					
-Sensibilizar el cuerpo a través de este instrumento, reconociendo las propias tensiones musculares.	<p>Act.7: Masaje con pelota de tenis: Las participantes debían estar de pie, se les pide sacarse los zapatos y cerrar sus ojos, colocando mayor atención en sus soportes, es decir en sus pies. Posteriormente con los ojos abiertos se coloca la pelota en la planta del pie transitando esta por todas las direcciones del pie (hacia adelante, hacia atrás, hacia los lados), luego se deja la pelota en el centro del pie dando una presión sobre esta con la idea de soltar la planta y se repite todo con el pie contrario. Luego se recuestan en la colchoneta de espalda y cada una con la pelota de tenis se va realizando masajes circulares en el pecho, entremedio de los senos, en el estómago y finalmente en zona posterior de las piernas. Para finalizar se colocan en pareja A sentada y B detrás de esta realizando masajes circulares con la pelota de tenis por toda la espalda de la compañera y viceversa.</p>	Karen Mejías	15:40	15:55	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Seguir las indicaciones</p> <p>Mantener la atención en el propio cuerpo</p>	Sala Colchoneta
-Conectarse y reconocer	<p>Act.8: Reconocimiento de emociones: Ellas deben</p>	Colomba Ansaldo	15:55	16:00	Participar y	Sala

su emoción para describirla verbalmente .	estar sentadas en la colchoneta con los ojos cerrados y concentrarse en percibir cual es la emoción que las invade en ese momento, describirla en una palabra.				finalizar la actividad Comprometerse con la actividad Comunicar su emoción	Colchoneta
---	--	--	--	--	--	------------

MATRIZ DE PLANIFICACION

Objetivo Estratégico:

- Sensibilizar la corporalidad.
- Explorar en la propia imaginación y creatividad.
- Promover vínculos afectivos, confianza y contención entre las compañeras.

Metas ¿QUÉ?	Actividades Relevantes ¿CÓMO?	Responsables ¿QUIÉNES?	Plazos ¿CUÁNDO?		Indicadores de Logro	Recursos
	CLASE N°12 VIERNES 18 DE OCTUBRE 2013		Des de	Hasta		
- Sensibilizar y activar el cuerpo, comprendiendo y reconociendo tensiones musculares y descondicionando estas.	Act.1: Auto masajes de activación: La persona comienza a realizar golpecitos con la mano cóncava, en la zona del hombro, partiendo por el trapecio, luego la clavícula y por consiguiente todo el brazo, esto se repite en ambos lados del cuerpo, luego se continua dando golpecitos en la zona de los riñones, glúteos y toda la parte posterior de la pierna hasta llegar a los pies, donde se comienza a hacer un recorrido por la parte interna de las piernas hasta llegar al bajo vientre, el cual se sigue activando para darle estimulación a	Colomba Ansaldo	14:30	14:35	Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad	Sala

	este campo energético.					
-Practicar el contacto corporal, el respeto y la confianza entre las compañeras.	Act.2: Masajes de activación en parejas: Golpecitos con la mano cóncava por toda la zona dorsal y lumbar de la espalda.	Karen Zaro	14:35	14:45	Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad	Sala
-Emplear la imaginación y practicar el contacto visual y la concentración.	Act.3: Contacto visual: Se disponen en parejas y mantiene un contacto visual por un prolongado tiempo mirándose a los ojos, deben imaginar una historia fantástica sobre su compañera en donde ella posea características mágicas y maravillosas, luego compartir y relatar grupalmente la historia inventada.	Colomba Ansaldo	14:45	15:05	Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad Mantener el contacto visual Uso de la creatividad Mantener el silencio y la concentración	Sala
- Reconocer estados emocionales. -Expresar sus emociones. -Trabajar el compañerismo.	Act.4: Actividad de emociones y abrazos: Se disponen en parejas una va a ser la que se va a conectar con algunas emociones recordando hechos de su vida que las lleva a dicha emoción. Pena: La primera emoción fue pena, la participante recordaba y se conectaba con la emoción por unos instantes, y la compañera	Karen Zaro	15:05	15:30	Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad Conectarse con la emoción propuesta	Sala

<p>smo y la contención .</p>	<p>debía con un abrazo tratar de consolarla sin usar el lenguaje verbal. Miedo: Luego debían recordar la sensación de miedo a través de sus recuerdos y con sus manos debían indicar en que parte del cuerpo sentían el miedo. Su compañera debía reaccionar masajeando con cariño aquella parte indicada por su compañera. Amor: dejando de lado el trabajo en parejas nos pusimos todas en círculo y una debía entrar y recordar algún momento de su vida donde haya sentido mucho amor y todas las participantes iban entrenando al círculo de una para abrazar a la compañera pero todas quedándose dentro del círculo para formar finalmente un gran abrazo grupal. Se repitió esta dinámica con cada una de las participantes al centro del círculo.</p>				<p>Capacidad para contener a la compañera Capacidad de entregarse íntimamente con la compañera</p>	
<p>-Explorar en el movimiento espontáneo y expresivo a través de estímulos musicales.</p>	<p>Atc.5: Danza libre: Las participantes debían bailar libremente distintos estilos musicales los cuales fueron Emanuel, Debussy y un solo de saxofón Juan Renta.</p>	<p>Karen Zaro</p>	<p>15:30</p>	<p>15:40</p>	<p>Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad Danzar Conectarse con el estilo que propone la música</p>	<p>Sala Radio</p>

					Trabajar la espontaneidad	
-Ampliar el rango de movimiento. -Trabajar la respiración y la relajación. -Practicar la concentración. -Adquirir conciencia corporal.	Act.6: Ejercicios articulares, de movilización y relajación: Consiste en una serie extensa de ejercicios de elongación y estiramiento corporal pasando por distintas posiciones de pie y también utilizando el suelo con una colchoneta trabajando la respiración y la concentración. Se le agrega una pequeña serie de abdominales.	Colomba Ansaldo	15:40	16:00	Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad Conectarse con la relajación	Sala Colchoneta

MATRIZ DE PLANIFICACION

Objetivo Estratégico:

- Sensibilizar la corporalidad.
- Explorar en la propia imaginación y creatividad.
- Trabajar la propia propuesta corporal.

Metas ¿QUÉ?	Actividades Relevantes ¿CÓMO?	Responsables ¿QUIÉNES?	Plazos ¿CUÁNDO?		Indicadores de Logro	Recursos
	CLASE N°13 LUNES 21 DE OCTUBRE 2013		Desde	Hasta		
- Concientizar la respiración y la escucha grupal.	Act.1: Circulo de respiración: Se forman en círculo todas tomadas de las manos y con los ojos cerrados se les pide que se concentren en su respiración.	Karen Zaro	14:30	14:35	Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad	Sala

					Mantener la atención en la respiración y seguir las indicaciones	
<p>- Sensibilizar y activar el cuerpo, comprendiendo y reconociendo tensiones musculares y descondicionando estas.</p> <p>-Practicar el contacto corporal y la confianza entre las compañeras.</p>	Act.2: Masajes de activación en parejas golpecitos con la mano cóncava por toda la zona dorsal y lumbar de la espalda.	Karen Mejías	14:35	14:45	Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad	Sala
<p>-Reconocer e investigar el espacio por medio del elemento.</p> <p>-Identificar espacio interno y externo.</p> <p>-Enfatizar en la investigación para una propuesta</p>	Act.3: Actividad con Ula-ula: Explorar con el implemento algunas de las direcciones básicas: arriba-abajo y sentido de lateralidad. Explorar con el elemento el espacio interno y externo, relacionados con la inspiración de Luna: espacio interno representado por el ula ula, las participantes debían utilizar el espacio dentro del elemento y con la inspiración de ola de mar usar el elemento como una proyección de su cuerpo para conectarse con el afuera.	Karen Zaro	14:45	15:25	Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad Explorar en el lenguaje corporal Utilizar el elemento	Ula ula Sala Radio

corporal.	Luego se dividen en dos grupos, para trabajar las dos exploraciones del espacio interno y externo.				Jugar Conectarse con el espacio interno y externo	
-Crear una instancia de concentración, observación y respeto para la muestra.	Act.4: Muestra de danza: Cada profesora muestra una pequeña danza creada por ella, inspirada en sus sentimientos frente al proceso llevado a cabo hasta ahora con las internas.	Todas	15:25	15:40	Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad	Radio Sala
-Escuchar y comprender la explicación.	Act.5: Breve explicación del significado de nuestras danzas.	Todas	15:40	16:00	Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad Reflexionar a partir de la muestra	Sala

MATRIZ DE PLANIFICACION

Objetivo Estratégico:

- Sensibilizar la corporalidad.
- Trabajar la conciencia corporal.
- Trabajar a partir de la introspección personal.
- Trabajar la unificación del grupo.

Metas ¿QUÉ?	Actividades Relevantes ¿CÓMO?	Responsables ¿QUIÉNES?	Plazos ¿CUÁNDO?		Indicadores de Logro	Recursos
	Clase N° 14 Lunes 23 de octubre 2013		Desde	Hasta		
-	Act.1: Círculo de	Karen Zaro	14.30	14:3	Participa	Sala

Concientizar la respiración y la escucha grupal.	concentración: Se forman en círculo y se les pide que cierren los ojos un momento y que busquen un pequeño movimiento que acompañe su respiración.			5	r y finalizar la actividad Compro meterse con la actividad Mantene r la atención en la respiraci ón y seguir las indicacio nes	
-Reconocer el sistema óseo por medio de imágenes.	Act.2: Esqueleto: Se les entrega en una hoja de papel con una imagen del sistema óseo y se le da un breve relato de sus partes y funcionamiento.		14:35	14:40	Poner atención y escuchar las indicacio nes	Imágenes en papel Sala
-Reconocer a través de su imaginario el sistema óseo.	Act.3: Sensibilización de visualización corporal guiada: Se busca que con la imagen anteriormente ya vista, las participantes tengan la capacidad de cerrar los ojos e ir visualizando su cuerpo por dentro imaginando todo su sistema óseo.	Karen Zaro	14:40	14:50	Participa r y finalizar la actividad Compro meterse con la actividad Mantene r la concentr ación, el silencio y la atención	Sala
-Movilizar el cuerpo imaginando el sistema óseo internament	Act.4: Movilizar el cuerpo desde el esqueleto: Recordar el esqueleto que vieron y a través de su imaginario ubicarlo dentro de su cuerpo, tratando de profundizar en	Karen Zaro	14:50	15:00	Participa r y finalizar la actividad	Sala

e.	cómo este es la estructura vital que provee de firmeza y movimiento al cuerpo.				Compro meterse con la actividad	
					Movilizar el cuerpo a través del contenido propuesto	
-Reconocer e investigar el espacio por medio del elemento. -Identificar espacio interno y externo. -Enfatizar en la investigación para una propuesta corporal. - Utilizar la imaginación reencontrándose con su mundo interno. -Expresar a través de su cuerpo su mundo interno.	Act.5: Actividad ula-ula. a) Externo-interno: Buscar diferentes maneras de entrar y salir del ula-ula, conectándose con el espacio que este provee, utilizando todo el cuerpo en esta exploración. b) Planta en un jardín: Recordarse cuando eran niñas y jugaban en la tierra, luego van a imaginar que están rodeadas por un hermoso jardín lleno de plantas, flores, las que más le guste, luego de visualizar esta imagen ellas deben ser parte de este jardín, transformándose en un semilla que debe plantarse en un pedacito de tierra que le permita crecer, florecer etc. Deben elegir que planta o flor que quieran ser, luego a través del cuerpo deben expresar como esta semilla sería en un inicio y como seguiría creciendo hasta alcanzar su plenitud.	Karen Mejías	15:00	15:30	Participar y finalizar la actividad Compro meterse con la actividad Explorar en el lenguaje corporal Utilizar el elemento Jugar Conectar se con el espacio interno y externo Conectar se con su mundo interior Expresar a través de sus propios	Ula Ula Sala Radio

					movimientos su mundo interior	
-Habitar su mundo interior para reconocer en sí mismas una necesidad que deseen cambiar o reivindicar.	Act.6: Ritual de la promesa: Cada una va a pensar en una promesa que quiera hacerse a sí misma y prenderá su vela, este fuego simbolizará la fuerza de su promesa, luego escribirá en un papel aquello que quiera dejar atrás y lo quemará en la llama que esta prendida. Luego de dar por finalizada esta actividad se abre el espacio de conversación para que las que quieran compartan que fue lo que quemaron o nos expresen sus sentimientos y emociones.	Karen Mejías	15:30	16:00	Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad Conectarse con sus motivaciones internas Practicar el respeto entre los pares Practicar la sinceridad y honestidad	Velas Sala

MATRIZ DE PLANIFICACION

Objetivo Estratégico:

- Trabajar la conciencia corporal.
- Sensibilizar la corporalidad.
- Trabajar la unificación, la confianza y la contención grupal.

Metas ¿QUÉ?	Actividades Relevantes ¿CÓMO?	Responsables ¿QUIÉNES?	Plazos ¿CUÁNDO?		Indicadores de Logro	Recursos
	Clase N° 15 Lunes 28 de octubre 2013		Desde	Hasta		
-Reconocer a	Act.1: Sensibilización de	Colomba	14:3	14:3	Participa	Sala

través de su imaginario el sistema óseo.	visualización interna corporal guiada: Se busca que con la imagen vista en la clase anterior, tengan la capacidad de cerrar los ojos e ir visualizando en el interior de su cuerpo todo el sistema óseo.	Ansaldo	0	5	r y finalizar la actividad Compro meterse con la actividad Mantene r la concentr ación, el silencio y la atención en sí mismo	
-Reconocer los órganos del cuerpo por medio de imágenes.	Act.2: Órganos del cuerpo: Se le entrega una hoja con imágenes con algunos de los órganos del cuerpo (cerebro, corazón, pulmones, riñones, vaso y estómago), se observan y se da un pequeño relato de su importancia y funcionamiento.	Colomba Ansaldo	14:35	14:45	Poner atención y escuchar las indicaciones	Imágenes en papel Sala
-Reconocer a través de su imaginario los órganos internos.	Act.3: Sensibilización de visualización interna corporal guiada: Se busca que con la imagen recién vista de los órganos puedan cerrar los ojos e imaginar donde están ubicados estos órganos luego tocarse las partes del cuerpo donde estarían ubicados estos.	Colomba Ansaldo	14:45	14:55	Participar y finalizar la actividad Compro meterse con la actividad Mantene r la concentr ación, el silencio y la atención en sí mismo	Sala
-Movilizar el	Act.4: Sensibilización de	Karen Zaro	14:5	15:0	Participa	Sala

<p>cuerpo imaginando el sistema óseo internamente.</p>	<p>visualización corporal guiada: Se busca que las participantes con los ojos cerrados piensen y se conecten con su piel, se les relata la importancia y el funcionamiento de esta.</p>		5	5	<p>r y finalizar la actividad</p> <p>Compro meterse con la actividad</p> <p>Mantene r la concentr ación, el silencio y la atención</p>	
<p>-Lograr que las participantes entren en la dinámica del juego, comprometiéndose y disfrutando de la actividad.</p> <p>-Trabajar la imitación corporal.</p>	<p>Act.5: Juego imitación de caminata: Todas deben caminar por toda la sala observándose entre sí detalladamente. Luego se forman en círculo y realizan la caminata en esta formación, se elige a una compañera para mirarla específicamente en su manera de caminar, luego todas trataran de reconocer la caminata de la compañera e imitarla.</p>	Karen Zaro	15:05	15:15	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Compro meterse con la actividad</p> <p>Jugar</p> <p>Poner atención en la corporali dad de la compañe ra</p>	Sala
<p>-Explorar en el lenguaje corporal a través de la interpretación de una imagen.</p> <p>-Trabajar la confianza y la escucha grupal.</p> <p>-Emplear la</p>	<p>Act.6: Representación de imágenes: Se divide el grupo en dos y a cada grupo se le muestra una imagen, a un grupo se le muestra un dibujo de una madre sosteniendo a su hijo en brazos con la sensación de que lo está meciendo y al otro grupo se les mostró una imagen de varias mujeres bailando libremente.</p>	Todas	15:15	15:45	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Compro meterse con la actividad</p> <p>Lograr interpret ar la</p>	Sala Imágenes

organización colectiva.					imagen a través del movimiento corporal Explorar y exponer el propio lenguaje corporal Trabajar la escucha grupal	
-Sensibilizar el cuerpo a través de este instrumento, reconociendo las propias tensiones musculares. - Cuidar y respetar el cuerpo de la compañera.	Act7: Masaje con pelota de tenis en parejas: Una compañera le realiza masajes a su dúo, partiendo desde la zona posterior del cuerpo y luego en la zona anterior.	Colomba Ansaldo	15:45	16:00	Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad Seguir las indicaciones Descubrir las tensiones musculares Provocar se la relajación	Sala Pelota de Tenis

MATRIZ DE PLANIFICACION

Objetivo Estratégico:

- Trabajar la conciencia corporal.
- Trabajar en la sensibilización corporal.
- Potenciar la danza individual y colectiva, buscando el desarrollo de un lenguaje personal.
- Practicar la confianza, la amabilidad y el compañerismo, para generar vínculos afectivos entre las compañeras.

Metas ¿QUÉ?	Actividades Relevantes ¿CÓMO?	Responsables ¿QUIÉNES?	Plazos ¿CUÁNDO?		Indicadores de Logro	Recursos
			Desde	Hasta		
	Clase N° 16 Lunes 04 de Noviembre 2013		Desde	Hasta		
-Sensibilizar y activar el cuerpo, comprendiendo y reconociendo tensiones musculares y descondicionando estas.	Act.1: Auto masajes de activación: La persona comienza a realizar golpecitos con la mano cóncava, en la zona del hombro, partiendo por el trapecio, luego la clavícula y por consiguiente todo el brazo, esto se repite en ambos lados del cuerpo, luego se continua dando golpecitos en la zona de los riñones, glúteos y toda la parte posterior de la pierna hasta llegar a los pies, donde se comienza a hacer un recorrido por la parte interna de las piernas hasta llegar al bajo vientre, el cual se sigue activando para darle estimulación a este campo energético.	Karen Zaro	14:30	14:35	Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad	Sala
-Sensibilizar y activar el cuerpo, comprendiendo y reconociendo tensiones musculares y descondicionando estas.	Act.2: Masajes de activación en parejas: Golpecitos con la mano cóncava por toda la zona dorsal y lumbar de la espalda.	Karen Mejías	14:35	14:45	Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad	Sala

-Practicar el contacto corporal y la confianza entre las compañeras.						
-Reconocer los órganos del cuerpo por medio de imágenes.	Act.3: Esqueleto y órganos del cuerpo: Se les entrega una hoja con la imagen del esqueleto y sus órganos.	Karen Mejías	14:45	15:00	Poner atención y escuchar las indicaciones	Hojas con imágenes Sala
-Reconocer a través de su imaginario los órganos internos.	Act.4: Sensibilización de visualización interna corporal guiada: Se busca que con las imágenes recién vistas de los órganos puedan cerrar los ojos e imaginar donde están ubicados estos órganos los cuales son: cerebro, esófago, corazón, pulmones, hígado, estomago, vaso y páncreas, a su vez se van indicando las funciones más importantes de estos órganos. Luego cada una en círculo va tocando el cuerpo y donde estarían ubicados estos órganos.	Karen Mejías	15:00	15:15	Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad Mantener la concentración, el silencio y la atención en sí mismo	Sala
-Reconocer los órganos del cuerpo por medio de imágenes.	Act.5: Útero: Se les entrega una hoja con la imagen del útero.	Karen Zaro	15:15	15:20	Poner atención y escuchar las indicaciones	Hojas con imágenes Sala
-Reconocer a través del imaginario su útero. -Movilizar el cuerpo poniendo atención en el vientre, visualizándolo	Act.6: Sensibilización del útero: Con los ojos cerrados se les pide que coloquen sus manos bajo el vientre casi en el pubis tratando de imaginar su útero dentro de ellas, se intenta profundizar en esta visualización nombrando las principales características de este órgano. Se les pide que	Karen Zaro	15:20	15:25	Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad	Sala

<p>internamente.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Usar la imagen del útero como motivación para danzar. 	<p>comiencen a mover su cuerpo desde esta zona, realizando movimientos ondulados y de vaivén, sin dejar de poner atención en su vientre, en la conexión con el grupo y en la música (hindú), que está acompañando la danza. Para finalizar se termina generando un círculo muy pequeño casi realizando un abrazo entre todas sin dejar de moverse desde sus úteros.</p>				<p>Practicar la concentración y visualización interna</p> <p>Conectarse con la música</p> <p>Danzar buscando el movimiento a través de las propias inspiraciones</p>	
<ul style="list-style-type: none"> -Entregar una cualidad positiva a la compañera. -Comprender el sentido de pulso musical desde el gesto corporal. - Mantener el contacto visual. - Establecer un estado de conexión colectiva. -Practicar la concentración. 	<p>Act.7: Danza de la cualidad: Se colocan las participantes en círculo tomadas de las manos con sus palmas abiertas y mirando hacia arriba, la mano derecha se coloca por encima de la mano izquierda de la compañera que esta hacia el lado derecho y la mano izquierda se coloca por abajo de la mano derecha de la compañera que está al lado izquierdo, al comenzar la música de una en una, en orden de derecha a izquierda comienza una a dar un golpe con la palma derecha a la palma de la compañera que esta sobre mi palma izquierda al hacer esta acción la compañera quiere transmitirle una cualidad positiva sin decirlo solo con el pensamiento y el toque de manos este toque se va pasando de compañera en compañera hasta llegar nuevamente a</p>	<p>Karen Mejías</p>	<p>15:25</p>	<p>15:35</p>	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Comprender el ritmo propuesto</p> <p>Trabajar la concentración y escucha grupal</p> <p>Entregar una cualidad positiva a través</p>	<p>Sala Radio</p>

	<p>la primera que comenzando completando el círculo. La primera vez se hace cuatro veces y se repite igual luego se hacen solo dos toques por compañeras, se vuelve a repetir y después se hace solo un toque por compañeras así que va pasando de mano en mano. Al cambiar el ritmo de la música cada una da dos golpes con las manos al mismo tiempo en los muslos y uno juntando palmas con la compañera que tiene al frente luego cada una repite los dos golpes en los muslos y esta vez de un golpe hacia la derecha juntando ambas manos arriba con la compañera del lado derecho y luego se repite con la compañera del lado izquierdo. Finalmente la música comienza desde el principio y se repite todo una vez más.</p>				<p>del gesto corporal</p> <p>Lograr un contacto visual</p>	
<p>-Trabajar la coordinación corporal.</p> <p>- Conectarse con la música y el ritmo.</p> <p>-Lograr una conexión grupal.</p> <p>-Conectarse con la relajación, la calma y la tranquilidad a través de la danza y la música.</p>	<p>Act.8: Danza de la relajación: Se disponen las participantes en círculo, se eleva el brazo derecho en ocho tiempos hasta llegar al hombro de la compañera, se hace lo mismo con el brazo izquierdo, una vez que todas están tomadas cerrando el círculo, con la música se comienza a mover con la sensación de vaivén hacia la derecha e izquierda llevando esta sensación de relajación a la cabeza y todo el cuerpo, con la música se bajan ambos brazos sin mayor esfuerzo con la idea de derretir las manos hasta llevarlas a un lado del cuerpo, luego se abre todo</p>	Karen Zaro	15:35	15:45	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Ejecutar en la corporalidad la relación de la música con el movimiento</p>	Sala Radio

	el lado derecho dirigiendo el brazo hacia el hombro izquierdo de la compañera y se hace un barrido desde el hombro hasta la punta de los dedos y se repite lo mismo con el otro lado, finalmente se realiza una respiración elevando ambos brazos y esperando la música para repetir toda la danza una vez más.				Entrar en estados de relajación Concentración, escucha y contención grupal	
-Danzar a través del lenguaje gestual que propone la compañera. -Reconocer la propia corporalidad a través de las cualidades de movimiento que entrega la compañera. -Establecer un dialogo a través de la danza con la compañera. -Investigar en el propio lenguaje corporal. -Expresar a través de la danza las propias motivaciones.	Act.9: Danza del espejo: Se disponen todas las participantes de espalda al círculo, levantan las manos al cielo y se da inicio a una pequeña danza sintiendo la música, luego se dan vuelta hacia el centro del círculo y cada una se junta con una compañera para hacer la danza del espejo, la cual consiste en que cada una propone una danza y la otra compañera la va siguiendo haciendo un espejo, en este momento pueden bailar con sus manos y sus brazos y luego con todo el cuerpo y después se cambia.	Karen Mejías	15:45	15:50	Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad Danzar proponiendo el propio lenguaje corporal Establecer un dialogo corporal con la compañera Utilización del espacio Conexión con la música	Sala Radio
-Conectarse con la música y danzar libremente. -Lograr la	Act.10: Danza ritual de las flores: Se colocan todas las participantes de espalda al círculo, en el centro de este se dejan unos ramos de flores, cierran los ojos, van	Karen Zaro	15:50	16:00	Participar y finalizar la actividad	Sala Radio Flores

<p>instancia de compartir con la compañera a través de la entrega de flores.</p> <p>- Ser capaz de disfrutar la convivencia grupal y armónica.</p> <p>-Conectarse con un estado placentero y alegre a través de las dinámicas grupales.</p>	<p>escuchando la música y la van llevando al cuerpo. Por otro lado se van diciendo estímulos para conectarlas con la idea de las flores, como lo que significa para ellas, también imaginar o recordar los colores, los olores y las texturas. Luego se dan vuelta mirando hacia el centro del círculo sin dejar de moverse, cada una toma un ramo de flores y al ritmo de la música y con su danza va regalando a sus compañeras una vara de su ramo y un abrazo.</p>				<p>Compro meterse con la actividad</p> <p>Danzar comparti endo librement e con sus compañe ras</p> <p>Comunic arse afectuos amente a través de la corporali dad con la compañe ra</p> <p>Practicar la amabilid ad y el compañe rismo</p> <p>Disfrutar la actividad</p>	
---	--	--	--	--	--	--

MATRIZ DE PLANIFICACION

Objetivo Estratégico:

- Trabajar la conciencia y la sensibilización de la corporalidad.
- Lograr bailar a partir de las propias motivaciones personales.
- Logra a través de la danza establecer una conexión con el compañero.
- Lograr a través de la danza experimentar en sensaciones corporales.
- Conectarse con los estados internos y la propia expresión al momento de bailar.

Metas ¿QUÉ?	Actividades Relevantes ¿CÓMO?	Responsabl es ¿QUIÉNES ?	Plazos ¿CUÁNDO?		Indicador es de Logro	Recurs os
	Clase N° 17		Desd	Hast		

	Viernes 08 de Noviembre 2013		e	a		
<p>-Reconocer la propia corporalidad .</p> <p>-Reconocer y relajar las tensiones musculares.</p> <p>- Integrar la relajación como herramienta para adquirir un estado placentero en el cuerpo.</p>	<p>Act.1: Automasaje con pelota de tenis solas: Las participantes debían estar de pie, se les pide sacarse los zapatos y colocarse la pelota de tenis en la planta del pie transitando esta por todas las direcciones del pie (hacia adelante, hacia atrás, hacia los lados), luego se deja la pelota en el centro del pie dando una presión sobre esta con la idea de soltar la planta y se repite todo con el pie contrario. Luego se recorre con la pelota de tenis todo el cuerpo enfatizando en el pecho y en la zona del estómago.</p>	Karen Mejías	14:30	14:35	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Reconocer y relajar las tensiones musculares</p>	<p>Sala Pelotas de tenis</p>
<p>-Sensibilizar el cuerpo a través de este instrumento, reconociendo las propias tensiones musculares.</p> <p>- Cuidar y respetar el cuerpo de la compañera.</p> <p>-Establecer vínculos de confianza con la compañera.</p>	<p>Act.2: Masajes con pelotas de tenis en parejas: Las participantes deben colocarse en parejas y de pie, A esta con los ojos cerrados, relajada y B se coloca en la espalda de ella, comienza a dar masajes en forma circular con la pelota de tenis a su compañera por toda la zona de la espalda y luego se cambia de pareja y se repite todo con la participante B.</p>	Colomba Ansaldo	14:35	14:45	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Cuidar el cuerpo de la compañera</p>	<p>Sala Pelotas de tenis</p>
<p>-Trabajar la coordinación corporal.</p> <p>- Conectarse con la música y el</p>	<p>Act.3: Danza de la relajación: Se disponen las participantes en círculo, se eleva el brazo derecho en ocho tiempos hasta llegar al hombro de la compañera, se hace lo mismo con el brazo izquierdo, una vez que todas</p>	Colomba Ansaldo	14:45	14:55	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse</p>	<p>Sala Radio</p>

<p>ritmo.</p> <p>-Lograr una conexión grupal.</p> <p>-Conectarse con la relajación, la calma y la tranquilidad a través de la danza y la música.</p>	<p>están tomadas cerrando el círculo, con la música se comienza a mover con la sensación de vaivén hacia la derecha e izquierda llevando esta sensación de relajación a la cabeza y todo el cuerpo, con la música se bajan ambos brazos sin mayor esfuerzo con la idea de derretir las manos hasta llevarlas a un lado del cuerpo, luego se abre todo el lado derecho dirigiendo el brazo hacia el hombro izquierdo de la compañera y se hace un barrido desde el hombro hasta la punta de los dedos y se repite lo mismo con el otro lado, finalmente se realiza una respiración elevando ambos brazos y esperando la música para repetir toda la danza una vez más.</p>				<p>con la actividad</p> <p>Ejecutar en la corporalidad la relación de la música con el movimiento</p> <p>Entrar en estados de relajación</p> <p>Concentración, escucha y concentración grupal</p>	
<p>-Entregar una cualidad positiva a la compañera.</p> <p>- Comprender el sentido de pulso musical desde el gesto corporal.</p> <p>- Mantener el contacto visual.</p> <p>- Establecer un estado de conexión colectiva.</p> <p>-Practicar la</p>	<p>Act.4: Danza de la cualidad: Se colocan las participantes en círculo tomadas de las manos con sus palmas abiertas y mirando hacia arriba, la mano derecha se coloca por encima de la mano izquierda de la compañera que esta hacia el lado derecho y la mano izquierda se coloca por abajo de la mano derecha de la compañera que está al lado izquierdo, al comenzar la música de una en una, en orden de derecha a izquierda comienza una a dar un golpe con la palma derecha a la palma de la compañera que esta sobre mi palma izquierda al hacer esta acción la compañera quiere trasmitirle una cualidad positiva sin decirlo solo con el pensamiento y el</p>	<p>Karen Mejías</p>	<p>14:55</p>	<p>15:10</p>	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Compro meterse con la actividad</p> <p>Comprender el ritmo propuesto</p> <p>Trabajar la concentración y escucha grupal</p> <p>Entregar</p>	<p>Sala Radio</p>

concentración.	<p>toque de manos este toque se va pasando de compañera en compañera hasta llegar nuevamente a la primera que comenzando completando el círculo. La primera vez se hace cuatro veces y se repite igual luego se hacen solo dos toques por compañeras, se vuelve a repetir y después se hace solo un toque por compañeras así que va pasando de mano en mano. Al cambiar el ritmo de la música cada una da dos golpes con las manos al mismo tiempo en los muslos y uno juntando palmas con la compañera que tiene al frente luego cada una repite los dos golpes en los muslos y esta vez de un golpe hacia la derecha juntando ambas manos arriba con la compañera del lado derecho y luego se repite con la compañera del lado izquierdo. Finalmente la música comienza desde el principio y se repite todo una vez más.</p>				<p>una cualidad positiva a través del gesto corporal</p> <p>Lograr un contacto visual</p>	
<p>-Buscar la expresión espontánea y libre del movimiento, habitando su mundo interno.</p> <p>-Conectarse con su propia femineidad.</p> <p>-Danzar relacionándose con sus compañeras y con el espacio.</p>	<p>Act.5: Danza libre: Es una danza que busca la expresión espontánea y libre de los movimientos conectando a las participantes con su femineidad, fuerza interna y sensualidad. Al comienzo a las participantes se les propone concentrarse en sí mismas para encontrar un estado íntimo que las conecte con este sentido de femineidad. A partir de esta sensación comienzan a relacionarse con la danza conectándose con el espacio exterior y desplazándose por la sala sin perder esta sensación, luego se disponen</p>	Colomba Ansaldo	15:10	15:20	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Conexión con la femineidad</p> <p>Explorar en la propia corporalidad</p>	Sala Radio

<p>-Establecer vínculos a través de la danza.</p> <p>-Vivenciar la danza como una experiencia placentera que las conecte con su libertad interior.</p>	<p>en parejas para formar un dialogo compartiendo sus danzas.</p>				<p>dad</p> <p>Relacionarse con las compañeras a través de la danza</p>	
<p>-Descubrir información que les sea positiva para su crecimiento personal.</p> <p>-Fomentar el interés por el taller.</p>	<p>Act.6: Exhibición video Bio-danza Rolando Toro</p>	<p>Karen Mejías</p>	<p>15:20</p>	<p>15:50</p>	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Mantener la atención durante toda la exposición</p>	<p>Radio Sala</p> <p>Projector</p> <p>Note Boock</p> <p>Video</p>
<p>-Conocer las opiniones y apreciaciones de las participantes del taller.</p> <p>-Promover la comunicación, reflexión y la expresión verbal.</p>	<p>Act.7: Conversación</p>	<p>Todas</p>	<p>15.50</p>	<p>16:00</p>	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Comunicarse verbalmente</p> <p>Expresió</p>	<p>Sala</p>

					<p>n de opiniones personales</p> <p>Escuchar a las compañeras</p>	
--	--	--	--	--	---	--

MATRIZ DE PLANIFICACION

Objetivo Estratégico:

- Trabajar la conciencia corporal.
- Trabajar en la sensibilización corporal.
- Lograr a través de la danza la conexión con los estados internos y con la propia expresión.
- Lograr a través de la danza y la música relacionarse con las compañeras.
- Lograr a través de la danza la conexión y escucha grupal.

Metas ¿QUÉ?	Actividades Relevantes ¿CÓMO?	Responsables ¿QUIÉNES?	Plazos ¿CUÁNDO?		Indicadores de Logro	Recursos
			Desde	Hasta		
	Clase N° 18 Lunes 11 de Noviembre 2013		Des de	Hast a		
<p>-Reconocer la propia corporalidad.</p> <p>-Reconocer y relajar las tensiones musculares .</p> <p>- Integrar la relajación como herramienta para adquirir un estado placentero en el cuerpo.</p>	Act.1: Automasaje con pelota de tenis solas: Las participantes debían estar de pie, se les pide sacarse los zapatos y colocarse la pelota de tenis en la planta del pie transitando esta por todas las direcciones del pie (hacia adelante, hacia atrás, hacia los lados), luego se deja la pelota en el centro del pie dando una presión sobre esta con la idea de soltar la planta y se repite todo con el pie contrario. Luego se recorre con la pelota de tenis todo el cuerpo enfatizando en el pecho y en la zona del estómago.	Karen Zaro	14:30	14:35	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Reconocer y relajar las tensiones musculares</p>	Sala Pelota de tenis
- Sensibilizar	Act.2: Masajes con pelotas de tenis en parejas: Las	Colomba Ansaldo	14:35	14:45	Participar y	Sala

<p>el cuerpo a través de este instrumento , reconociendo las propias tensiones musculares .</p> <p>- Cuidar y respetar el cuerpo de la compañera.</p> <p>-Establecer vínculos de confianza con la compañera.</p>	<p>participantes deben colocarse en parejas y de pie, A esta con los ojos cerrados, relajada y B se coloca en la espalda de ella, comienza a dar masajes en forma circular con la pelota de tenis a su compañera por toda la zona de la espalda y luego se cambia de pareja y se repite todo con la participante B.</p>				<p>finalizar la actividad</p> <p>Compro meterse con la actividad</p> <p>Cuidar el cuerpo de la compañera</p>	<p>Pelota de tenis</p>
<p>-Ampliar el rango de movimiento .</p> <p>-Trabajar la respiración y la relajación.</p> <p>-Practicar la concentración.</p> <p>-Adquirir conciencia corporal.</p>	<p>Act.3: Ejercicios articulares, de movilización y relajación: Consiste en una serie extensa de ejercicios de elongación y estiramiento corporal pasando por distintas posiciones de pie y también utilizando el suelo con una colchoneta, trabajando la respiración y la concentración. Se le agrega una pequeña serie de abdominales.</p>	<p>Colomba Ansaldo</p>	<p>14:45</p>	<p>15:05</p>	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Compro meterse con la actividad</p> <p>Conectar se con la relajación</p>	<p>Sala Colchonet</p>
<p>-Entregar una cualidad positiva a la compañera.</p> <p>- Comprender el sentido de pulso</p>	<p>Act.4: Danza de la cualidad: Se colocan las participantes en círculo tomadas de las manos con sus palmas abiertas y mirando hacia arriba, la mano derecha se coloca por encima de la mano izquierda de la compañera que esta hacia el lado derecho y la mano izquierda se coloca por</p>	<p>Karen Zaro</p>	<p>15:05</p>	<p>15:15</p>	<p>Participar y finalizar la actividad .</p> <p>Compro meterse con la</p>	<p>Sala Radio</p>

<p>musical desde el gesto corporal.</p> <p>- Mantener el contacto visual.</p> <p>- Establecer un estado de conexión colectiva.</p> <p>- Practicar la concentración.</p>	<p>abajo de la mano derecha de la compañera que está al lado izquierdo, al comenzar la música de una en una, en orden de derecha a izquierda comienza una a dar un golpe con la palma derecha a la palma de la compañera que esta sobre mi palma izquierda al hacer esta acción la compañera quiere transmitirle una cualidad positiva sin decirlo solo con el pensamiento y el toque de manos este toque se va pasando de compañera en compañera hasta llegar nuevamente a la primera que comenzando completando el círculo. La primera vez se hace cuatro veces y se repite igual luego se hacen solo dos toques por compañeras, se vuelve a repetir y después se hace solo un toque por compañeras así que va pasando de mano en mano. Al cambiar el ritmo de la música cada una da dos golpes con las manos al mismo tiempo en los muslos y uno juntando palmas con la compañera que tiene al frente luego cada una repite los dos golpes en los muslos y esta vez de un golpe hacia la derecha juntando ambas manos arriba con la compañera del lado derecho y luego se repite con la compañera del lado izquierdo. Finalmente la música comienza desde el principio y se repite todo una vez más.</p>				<p>actividad</p> <p>Comprender el ritmo propuesto</p> <p>Trabajar la concentración y escucha grupal</p> <p>Entregar una cualidad positiva a través del gesto corporal</p> <p>Lograr un contacto visual</p>	
<p>-Buscar la expresión espontánea y libre del movimiento, habitando su mundo</p>	<p>Act.5: Danza libre: Buscaba dar una expresión espontánea a los movimientos de los participantes, los estímulos principales para realizar la danza eran los siguientes, en un inicio se conectaban con la</p>	<p>Colomba Ansaldo</p>	<p>15:15</p>	<p>15:25</p>	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Compro</p>	<p>Sala Radio</p>

<p>interno.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conectarse con su propia femineidad. -Danzar relacionándose con sus compañeras y con el espacio. -Establecer vínculos a través de la danza. -Vivenciar la danza como una experiencia placentera que las conecte con su libertad interior. 	<p>premisa de liberar todas las tensiones que habitaban en su cuerpo, luego esta danza va evolucionando en búsqueda de una motivación personal que las haga danzar, después encontraban a una pareja y seguían bailando, al mismo tiempo conectándose y conformando un dialogo a través de sus danzas. Nuevamente se les pide que formen un circulo y cada una entra al centro de el para compartir su danza libre.</p>				<p>meterse con la actividad</p> <p>Conexión con la femineidad</p> <p>Explorar en la propia corporalidad</p> <p>Relacionarse con las compañeras a través de la danza</p>	
<ul style="list-style-type: none"> -Trabajar la coordinación corporal. - Conectarse con la música y el ritmo. -Lograr una conexión grupal. - Conectarse con la relajación, la calma y la 	<p>Act.6: Danza de la relajación: Se disponen las participantes en círculo, se eleva el brazo derecho en ocho tiempos hasta llegar al hombro de la compañera, se hace lo mismo con el brazo izquierdo, una vez que todas están tomadas cerrando el círculo, con la música se comienzan a mover con la sensación de vaivén hacia la derecha e izquierda llevando esta sensación de relajación a la cabeza y todo el cuerpo, con la música se bajan ambos brazos sin mayor esfuerzo con la idea de derretir las manos hasta llevarlas a un lado del cuerpo, luego se abre todo el lado</p>	Karen Zaro	15:25	15:35	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Ejecutar en la corporalidad la relación de la música con el movimie</p>	Sala Radio

tranquilidad a través de la danza y la música.	derecho dirigiendo el brazo hacia el hombro izquierdo de la compañera y se hace un barrido desde el hombro hasta la punta de los dedos y se repite lo mismo con el otro lado, finalmente se realiza una respiración elevando ambos brazos y esperando la música para repetir toda la danza una vez más.				nto Entrar en estados de relajación Concentración, escucha y contención grupal	
<p>- Conectarse íntimamente con la propuesta del relato.</p> <p>- Reconectar se con su esencia de mujer a través de su útero.</p> <p>-Verbalizar las propias reflexiones respecto de su útero.</p> <p>-Compartir a través de la comunicación verbal reflexiones íntimas.</p> <p>-Incorporar una sana visualización del útero.</p>	<p>Act.7: Sensibilización del útero: Se colocan todas las participantes en círculo, sentadas en la colchoneta en una posición cómoda y con los ojos cerrados. Posteriormente se les narra el siguiente relato: "Te propongo renombrar nuestro universo femenino, nuestro cuerpo de mujer, darle el significado real que encierra desde siempre y que la cultura patriarcal o masculina ha opacado o destruido....resinificarlo darle un nuevo nombre con palabras propias, nuestras, nacidas de nuestras vivencias y emociones....</p> <p>De nosotras pueden surgir las palabras que nos curen, nos transformen, nos despierten solo tomate unos minutos y piensa en tu útero imagínatelo, conéctate con él, siéntelo... sé que es difícil...durante tanto tiempo hemos estado alejadas de él...</p> <p>Piensa en 5 palabras o más si lo deseas para describir tu útero, no es necesario que sean bellas, femeninas, adecuadas; solo te pido que sean las que nazcan de tu historia, de la memoria de tu cuerpo y de tu alma, aunque expresen heridas o temores.</p>	Colomba Ansaldo	15:35	15:40	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Mantener la concentración y la atención hacia sí misma</p> <p>Comunicar verbalmente sus reflexiones</p> <p>Mantener el respeto, la tranquilidad y la quietud corporal</p>	<p>Sala</p> <p>Colchoneta</p> <p>Hojas de blancas</p> <p>Lápices</p>

	Ahora escribelas. Se les pide que abran los ojos y que las escriban en el papel que encontraron junto a ellas. Luego en un círculo se comparten estas palabras con todo el grupo.					
-Practicar la concentración para conectarse con su estado interno. -Liberar los pensamientos excesivos y dañinos de su mente. -Mantener la calma y tranquilidad. -Trabajar en darse descaso a sí mismas a través de la quietud corporal.	Act.8: Meditación: Se disponen las participantes en círculo, sentadas en la colchoneta colocando una posición establecida para la meditación, la cual debe ser mantenida lo más posible durante toda esta actividad, esta se debe hacer con rodillas flexionadas se cruza una pierna por encima de la otra, tratando de mantener una posición erguida de la columna, los brazos se relajan y se colocan apoyados en las rodillas. A su vez se utiliza la meditación grabada de: Deepkap Chopra en donde ellas deben ir siguiendo el relato para lograr un momento de meditación e introspección.	Karen Zaro	15:40	15:50	Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad Mantener el respeto, la tranquilidad y la quietud corporal Mantener la concentración y la atención hacia sí misma Seguir las indicaciones propuestas en la meditación Mantener el silencio	Sala Radio
-Conocer las	Act.9: Conversación.	Todas	15:50	16:00	Participar y	Sala

<p>opiniones y apreciaciones de las participantes del taller.</p> <p>-Promover la comunicación, reflexión y la expresión verbal.</p>					<p>finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Comunicarse verbalmente</p> <p>Expresión de opiniones personales</p> <p>Escuchar a las compañeras</p>	
--	--	--	--	--	--	--

MATRIZ DE PLANIFICACION

Objetivo Estratégico:

- Lograr bailar a partir de las propias motivaciones personales.
- Logra a través de la danza establecer una conexión con el compañero.
- Lograr a través de la danza experimentar en sensaciones corporales
- Conectarse con los estados internos y propia expresión al momento de bailar.

Metas ¿QUÉ?	Actividades Relevantes ¿CÓMO?	Responsables ¿QUIÉNES?	Plazos ¿CUÁNDO?		Indicadores de Logro	Recursos
	Clase N° 19 Viernes 15 de noviembre 2013		Desde	Hasta		
<p>-Ampliar el rango de movimiento.</p> <p>-Trabajar la respiración y la relajación.</p> <p>-Practicar la concentración</p>	Act.1: Ejercicios articulares, de movilización y relajación: Consiste en una serie extensa de ejercicios de elongación y estiramiento corporal pasando por distintas posiciones de pie y también utilizando el suelo con una colchoneta	Karen Zaro	14:30	14:50	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p>	<p>Sala</p> <p>Colchoneta</p>

n. -Adquirir conciencia corporal.	trabajando la respiración y la concentración. Se le agrega una pequeña serie de abdominales				Conectarse con la relajación	
-Entregar una cualidad positiva a la compañera. - Comprender el sentido de pulso musical desde el gesto corporal. - Mantener el contacto visual. - Establecer un estado de conexión colectiva. -Practicar la concentración.	Act.2: Danza de la cualidad: Se colocan las participantes en círculo tomadas de las manos con sus palmas abiertas y mirando hacia arriba, la mano derecha se coloca por encima de la mano izquierda de la compañera que esta hacia el lado derecho y la mano izquierda se coloca por abajo de la mano derecha de la compañera que está al lado izquierdo, al comenzar la música de una en una, en orden de derecha a izquierda comienza una a dar un golpe con la palma derecha a la palma de la compañera que esta sobre mi palma izquierda al hacer esta acción la compañera quiere transmitirle una cualidad positiva sin decirlo solo con el pensamiento y el toque de manos este toque se va pasando de compañera en compañera hasta llegar nuevamente a la primera que comenzando completando el círculo. La primera vez se hace cuatro veces y se repite igual luego se hacen solo dos toques por compañeras, se vuelve a repetir y después se hace solo un toque por compañeras así que va pasando de mano en mano. Al cambiar el ritmo de la	Karen Mejías	14:50	15:10	Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad Comprender el ritmo propuesto Trabajar la concentración y escucha grupal Entregar una cualidad positiva a través del gesto corporal Lograr un contacto visual	Sala Radio

	<p>música cada una da dos golpes con las manos al mismo tiempo en los muslos y uno juntando palmas con la compañera que tiene al frente luego cada una repite los dos golpes en los muslos y esta vez de un golpe hacia la derecha juntando ambas manos arriba con la compañera del lado derecho y luego se repite con la compañera del lado izquierdo. Finalmente la música comienza desde el principio y se repite todo una vez más.</p>					
<p>-Trabajar la coordinación corporal.</p> <p>- Conectarse con la música y el ritmo.</p> <p>-Lograr una conexión grupal.</p> <p>-Conectarse con la relajación, la calma y la tranquilidad a través de la danza y la música.</p>	<p>Act.3: Danza de la relajación: Se disponen las participantes en círculo, se eleva el brazo derecho en ocho tiempos hasta llegar al hombro de la compañera, se hace lo mismo con el brazo izquierdo, una vez que todas están tomadas cerrando el círculo, con la música se comienza a mover con la sensación de vaivén hacia la derecha e izquierda llevando esta sensación de relajación a la cabeza y todo el cuerpo, con la música se bajan ambos brazos sin mayor esfuerzo con la idea de derretir las manos hasta llevarlas a un lado del cuerpo, luego se abre todo el lado derecho dirigiendo el brazo hacia el hombro izquierdo de la compañera y se hace un barrido desde el hombro hasta la punta de los dedos y se repite lo mismo con el otro lado,</p>	Karen Zaro	15:10	15.20	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Ejecutar en la corporalidad la relación de la música con el movimiento</p> <p>Entrar en estados de relajación</p> <p>Concentración, escucha y concentración grupal</p>	Sala Radio

	finalmente se realiza una respiración elevando ambos brazos y esperando la música para repetir toda la danza una vez más.					
<p>-Buscar la expresión espontánea y libre del movimiento, habitando su mundo interno.</p> <p>-Conectarse con su propia femineidad.</p> <p>-Danzar relacionándose se con sus compañeras y con el espacio.</p> <p>-Establecer vínculos a través de la danza.</p> <p>-Vivenciar la danza como una experiencia placentera que las conecte con su libertad interior.</p> <p>-Conectarse con movimientos ondulantes y fluidos a través de la inspiración que propone el elemento</p>	<p>Act.4: Danza libre con pañuelos: Se disponen las participantes en círculo y con los ojos cerrados, se les pasa un pañuelo a cada una, al ritmo de la música se les pide soltarse el cabello y comenzar a mover su cabeza con la sensación de vaivén desde un lado hacia el otro con la idea de movilizar y soltar esta zona del cuerpo, se incluyen posteriormente los hombros, los brazos, la cintura, la cadera, las piernas y finalmente los pies, siempre escuchando y siguiendo el ritmo de la música finalmente involucrando todo el cuerpo con esta danza. El pañuelo se utilizara como una proyección de su cuerpo y danza, buscaba dar una expresión espontanea a los movimientos de las participantes los estímulos principales para realizar la danza eran los siguientes, en un inicio se conectaban con la premisa de liberar todas las tensiones que habitaban en su cuerpo, luego esta danza va evolucionando en búsqueda de una motivación personal que las haga danzar, después encontraban a una pareja y seguían bailando al mismo tiempo</p>	Karen Mejías	15:20	15:30	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Conexión con la femineidad</p> <p>Explorar en la propia corporalidad</p> <p>Relacionarse con las compañeras a través de la danza</p> <p>Conectarse con la música</p> <p>Ocupar el elemento para danzar</p> <p>Danzar a partir de movimientos fluidos, suaves y ondulantes</p>	<p>Sala</p> <p>Radio</p> <p>Pañuelos</p>

y la música.	conectándose y conformando un dialogo a través de sus danzas sin dejar de lado potenciando la expresividad de su danza. Nuevamente se les pide que formen un circulo y cada una entrara al centro de el para compartir su danza libre.					
-Descubrir información que les sea positiva para su crecimiento personal. -Fomentar el interés por el taller.	Act.5: Video: Se muestra a través del proyector el documental llamado "Mundos internos y mundos externos" capítulo "Más allá del pensamiento"	Todas	15:30	15:55	Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad Mantener la atención durante toda la exposición	Sala Proyector Note boock Video
-Conocer las opiniones y apreciaciones de las participantes del taller. -Promover la comunicación, reflexión y la expresión verbal.	Act.6: Conversación	Todas	15:55	16:00	Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad Comunicarse verbalmente Expresión de opiniones personales Escuchar a las compañer	Sala

					as	
--	--	--	--	--	----	--

MATRIZ DE PLANIFICACION

Objetivo Estratégico:

- Logra a través de la danza establecer una conexión con el compañero.
- Lograr a través de la danza experimentar sensaciones corporales.
- Conectarse con los estados internos y la propia expresión al momento de bailar.
- Lograr reconectarse consigo mismas a través de la quietud y el silencio.

Metas ¿QUÉ?	Actividades Relevantes ¿CÓMO?	Responsables ¿QUIÉNES?	Plazos ¿CUÁNDO?		Indicadores de Logro	Recursos
			Desde	Hasta		
	Clase N° 20 Lunes 22 de noviembre 2013		Desde	Hasta		
<ul style="list-style-type: none"> -Ampliar el rango de movimiento. -Trabajar la respiración y la relajación. -Practicar la concentración. -Adquirir conciencia corporal. 	Act.1: Ejercicios articulares, de movilización y relajación: Consiste en una serie extensa de ejercicios de elongación y estiramiento corporal pasando por distintas posiciones de pie y también utilizando el suelo con una colchoneta trabajando la respiración y la concentración. Se le agrega una pequeña serie de abdominales.	Colomba Ansaldo	14:30	14:50	<ul style="list-style-type: none"> Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad Conectarse con la relajación 	Sala Colchoneta
<ul style="list-style-type: none"> -Entregar una cualidad positiva a la compañera. -Comprender el sentido de pulso musical desde el gesto corporal. - Mantener el 	Act.2: Danza de la cualidad: Se colocan las participantes en círculo tomadas de las manos con sus palmas abiertas y mirando hacia arriba, la mano derecha se coloca por encima de la mano izquierda de la compañera que esta hacia el lado derecho y la mano izquierda se coloca por abajo de la mano derecha	Karen Zaro	14:50	15:10	<ul style="list-style-type: none"> Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad Comprender el 	Sala Radio

<p>contacto visual.</p> <p>- Establecer un estado de conexión colectiva.</p> <p>-Practicar la concentración.</p>	<p>de la compañera que está al lado izquierdo, al comenzar la música de una en una, en orden de derecha a izquierda comienza una a dar un golpe con la palma derecha a la palma de la compañera que esta sobre mi palma izquierda al hacer esta acción la compañera quiere transmitirle una cualidad positiva sin decirla solo con el pensamiento y el toque de manos este toque se va pasando de compañera en compañera hasta llegar nuevamente a la primera que comenzando completando el circulo. La primera vez se hace cuatro veces y se repite igual luego se hacen solo dos toques por compañeras, se vuelve a repetir y después se hace solo un toque por compañeras así que va pasando de mano en mano.</p> <p>Al cambiar el ritmo de la música cada una da dos golpes con las manos al mismo tiempo en los muslos y uno juntando palmas con la compañera que tiene al frente luego cada una repite los dos golpes en los muslos y esta vez de un golpe hacia la derecha juntando ambas manos arriba con la compañera del lado derecho y luego se repite con la compañera del lado izquierdo.</p> <p>Finalmente la música comienza desde el principio y se repite todo una vez más.</p>			<p>ritmo propuesto</p> <p>Trabajar la concentración y escucha grupal</p> <p>Entregar una cualidad positiva a través del gesto corporal</p> <p>Lograr un contacto visual</p>	
--	--	--	--	---	--

<p>-Trabajar la coordinación corporal.</p> <p>- Conectarse con la música y el ritmo.</p> <p>-Lograr una conexión grupal.</p> <p>-Conectarse con la relajación, la calma y la tranquilidad a través de la danza y la música.</p>	<p>Act.3: Danza de la relajación: Se disponen las participantes en círculo, se eleva el brazo derecho en ocho tiempos hasta llegar al hombro de la compañera, se hace lo mismo con el brazo izquierdo, una vez que todas están tomadas cerrando el círculo, con la música se comienza a mover con la sensación de vaivén hacia la derecha e izquierda llevando esta sensación de relajación a la cabeza y todo el cuerpo, con la música se bajan ambos brazos sin mayor esfuerzo con la idea de derretir las manos hasta llevarlas a un lado del cuerpo, luego se abre todo el lado derecho dirigiendo el brazo hacia el hombro izquierdo de la compañera y se hace un barrido desde el hombro hasta la punta de los dedos y se repite lo mismo con el otro lado, finalmente se realiza una respiración elevando ambos brazos y esperando la música para repetir toda la danza una vez más.</p>	<p>Colomba Ansaldo</p>	<p>15:10</p>	<p>15:20</p>	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Ejecutar en la corporalidad la relación de la música con el movimiento</p> <p>Entrar en estados de relajación</p> <p>Concentración, escucha y contención grupal</p>	<p>Sala Radio</p>
<p>-Buscar la expresión espontánea y libre del movimiento, habitando su mundo interno.</p> <p>-Conectarse con su propia femineidad.</p> <p>-Danzar relacionando</p>	<p>Act.4: Danza libre con pañuelos: Se disponen las participantes en círculo y con los ojos cerrados, se les pasa un pañuelo a cada una, al ritmo de la música se les pide soltarse el cabello y comenzar a mover su cabeza con la sensación de vaivén desde un lado hacia el otro con la idea de movilizar y soltar esta zona del cuerpo, se incluyen posteriormente los hombros, los brazos, la</p>	<p>Karen Zaro</p>	<p>15:20</p>	<p>15:30</p>	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Conexión con la femineidad</p>	<p>Sala Radio Pañuelos</p>

<p>se con sus compañeras y con el espacio.</p> <p>-Establecer vínculos a través de la danza.</p> <p>-Vivenciar la danza como una experiencia placentera que las conecte con su libertad interior.</p> <p>-Conectarse con movimientos ondulares y fluidos a través de la inspiración que propone el elemento y la música.</p>	<p>cintura, la cadera, las piernas y finalmente los pies, siempre escuchando y siguiendo el ritmo de la música finalmente involucrando todo el cuerpo con esta danza.</p> <p>El pañuelo se utilizara como una proyección de su cuerpo y danza, buscaba dar una expresión espontanea a los movimientos de las participantes los estímulos principales para realizar la danza eran los siguientes, en un inicio se conectaban con la premisa de liberar todas las tensiones que habitaban en su cuerpo, luego esta danza va evolucionando en búsqueda de por una motivación personal que las haga bailar, después encontraban a una pareja y seguían bailando al mismo tiempo conectándose y conformando un dialogo a través de sus danzas sin dejar de lado potenciando la expresividad de su danza.</p> <p>Nuevamente se les pide que formen un círculo se les pide que se den vuelta mirando hacia el círculo y abren los ojos, cada una va a elegir y compartir los distintos obsequios que están ahí los cuales son: aros, cosméticos, sticker y van a usar y colocarse estos objetos y cosméticos; cuando estén listas cada una tomara un espejo y va a bailar mirándose a este y se les relata: “van a reconocerse</p>			<p>Explorar en la propia corporalidad</p> <p>Relacionarse con las compañeras a través de la danza</p> <p>Conectarse con la música</p> <p>Ocupar el elemento para bailar</p> <p>Danzar a partir de movimientos fluidos, suaves y ondulares</p>	
--	---	--	--	---	--

	a ustedes mismas, como unas mujeres hermosas y van a reconocer sus cualidades positivas y tendrán la misión de recordarlas para siempre estas cualidades, vuelve a dejar el espejo al centro del círculo, cierran ojos y los abren lentamente para finalizar la actividad”.					
<p>-Practicar la concentración para conectarse con su estado interno.</p> <p>-Liberar los pensamientos excesivos y dañinos de su mente.</p> <p>-Mantener la calma y tranquilidad.</p> <p>-Trabajar en darse descaso a sí mismas a través de la quietud corporal.</p>	<p>Act.5: Meditación: Se disponen las participantes en círculo, sentadas en la colchoneta colocando una posición establecida para la meditación, la cual debe ser mantenida lo más posible durante toda esta actividad, esta se debe hacer con rodillas flexionadas se cruza una pierna por encima de la otra, tratando de mantener una posición erguida de la columna, los brazos se relajan y se colocan apoyados en las rodillas. A su vez se utiliza la meditación grabada de: Deepkap Chooprack en donde ellas ir siguiendo el relato para lograr un momento de meditación e introspección.</p>	Karen Zaro	15:30	15:40	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Mantener el respeto, la tranquilidad y la quietud corporal.</p> <p>Mantener la concentración y la atención hacia sí misma</p> <p>Seguir las indicaciones propuestas en la meditación</p> <p>Mantener el</p>	<p>Sala</p> <p>Radio</p> <p>Colchoneta</p>

					silencio	
<p>- Reconocimiento de las propias cualidades positivas.</p> <p>-Practicar la confianza y escucha grupal.</p> <p>-Exponer mediante la comunicación verbal su realidad íntima.</p>	<p>Act.6: Círculo de cualidades positivas: Todas se colocan sentadas en la colchoneta en círculo, cada una tiene un espejo, de una en una se van mirando en este y van diciendo sus cualidades positivas</p>	Colomba Ansaldo	15:40	15:55	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Reconocer y exponer las cualidades positivas de sí mismas</p> <p>Generar un ambiente de confianza, respeto y escucha grupal</p>	<p>Sala</p> <p>Colchoneta</p> <p>Espejos</p>
<p>-Conocer las opiniones y apreciaciones de las participantes del taller.</p> <p>-Promover la comunicación, reflexión y la expresión verbal.</p>	Act.7: Conversación.	Todas	15:55	16:00	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Comunicarse verbalmente</p> <p>Expresión de opiniones</p>	Sala

					personales	
					Escuchar a las compañeras	

MATRIZ DE PLANIFICACION

Objetivo Estratégico:

- Trabajar la conciencia y la sensibilización de la corporalidad.
- Lograr a través de la danza establecer una conexión con el compañero.
- Lograr a través de la danza experimentar sensaciones corporales.
- Trabajar en la entrega de propuestas corporales.
- Lograr reconectarse consigo mismas a través de la quietud y el silencio.

Metas ¿QUÉ?	Actividades Relevantes ¿CÓMO?	Responsables ¿QUIÉNES?	Plazos ¿CUÁNDO?		Indicadores de Logro	Recursos
	Clase N° 21 Lunes 25 de Noviembre 2013		Desde	Hasta		
<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer la propia corporalidad. - Reconocer y relajar las tensiones musculares. - Integrar la relajación como herramienta para adquirir un estado placentero en el cuerpo. 	Act.1: Masaje con pelota de tenis solas: Las participantes debían estar de pie, se les pide sacarse los zapatos y colocarse la pelota de tenis en la planta del pie transitando esta por todas las direcciones del pie (hacia adelante, hacia atrás, hacia los lados), luego se deja la pelota en el centro del pie dando una presión sobre esta con la idea de soltar la planta y se repite todo con el pie contrario. Luego se recorre con la pelota de tenis todo el cuerpo enfatizando en el pecho y en la zona del estómago.	Karen Zaro	14:30	14:35	<ul style="list-style-type: none"> Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad Reconocer y relajar las tensiones musculares 	Sala Pelotas de tenis

<p>- Sensibilizar el cuerpo a través de este instrumento, reconociendo las propias tensiones musculares.</p> <p>- Cuidar y respetar el cuerpo de la compañera.</p> <p>- Establecer vínculos de confianza con la compañera.</p>	<p>Act.2: Masajes con pelotas de tenis en parejas: Los participantes deben colocarse en parejas y de pie, A esta con los ojos cerrados, relajada y B se coloca en la espalda de ella, comienza a dar masajes en forma circular con la pelota de tenis a su compañera por toda la zona de la espalda y luego se cambia de pareja y se repite todo con la participante B.</p>	<p>Colomba Ansaldo</p>	<p>14:35</p>	<p>14:45</p>	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Cuidar el cuerpo de la compañera</p>	<p>Sala</p> <p>Pelotas de tenis</p>
<p>-Ampliar el rango de movimiento.</p> <p>-Trabajar la respiración y la relajación.</p> <p>-Practicar la concentración.</p> <p>-Adquirir conciencia corporal.</p>	<p>Act.3: Ejercicios articulares, de movilización y relajación: Consiste en una serie extensa de ejercicios de elongación y estiramiento corporal, pasando por distintas posiciones de pie y también utilizando el suelo con una colchoneta trabajando la respiración y la concentración. Se le agrega una pequeña serie de abdominales</p>	<p>Colomba Ansaldo</p>	<p>14:45</p>	<p>15:05</p>	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Conectarse con la relajación</p>	<p>Sala</p> <p>Colchoneta</p>
<p>-Trabajar la</p>	<p>Act.4: Sensibilización de la piel en parejas:</p>	<p>Karen Zaro</p>	<p>15:05</p>	<p>15:15</p>	<p>Participar y finalizar</p>	<p>Sala</p>

<p>sensibilización de la piel y la confianza entre las participantes.</p> <p>- Comprender el contenido propuesto.</p> <p>- Practicar la concentración y la escucha corporal con la compañera.</p> <p>- Trabajar la confianza entre las compañeras.</p> <p>- Adquirir la conciencia corporal.</p> <p>- Entregar propuestas corporales.</p>	<p>Se colocan las participantes en pareja A con los ojos cerrados y relajada, y B comienza a recorrer el cuerpo de la compañera tocando la piel de esta. Luego cambian de roles. Luego A continúa de pie relajada y B comienza a tocar una parte del cuerpo de A y esta debe reaccionar empujando cada zona tocada. Luego cambian de roles. Finalmente A esta nuevamente de pie y B toca una parte del cuerpo de A, esta reacciona empujando esta zona y luego toca a B y está también moviliza la zona tocada todo esto se da en un juego de pin pon.</p>				<p>la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Mantener la concentración</p> <p>Conectarse con la compañera</p> <p>Respetar el cuerpo de la compañera</p> <p>Ocupar el tacto para reconocer la corporalidad</p>	Radio
<p>- Entregar propuestas creativas para conformar una danza grupal.</p> <p>- Exponerse</p>	<p>Act.5: Danza grupal cualidades positivas: Se dividen las participantes en dos grupos, cada participante desarrolla un movimiento de acuerdo a la palabra que ellas mismas nombraron en la clase N°20, luego se unen cada uno de los movimientos propuestos por ellas y se</p>	Colomba Ansaldo	15:15	15:30	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p>	Sala Radio

<p>frente a sus compañeras en función de esta creación colectiva.</p> <p>-Practicar la conexión grupal.</p> <p>-Danzar a partir de sus motivaciones.</p>	<p>crea una pequeña danza por cada grupo, con una música propuesta por nosotras. Luego cada grupo muestra su coreografía.</p>				<p>Reconocer y exponer las cualidades positivas de sí mismas</p> <p>Escucha grupal</p> <p>Crear a partir del propio lenguaje corporal</p> <p>Danzar a las compañeras</p>	
<p>-Practicar la concentración para conectarse con su estado interno.</p> <p>-Liberar los pensamientos excesivos y dañinos de su mente.</p> <p>-Mantener la calma y tranquilidad.</p> <p>-Trabajar en darse descaso a sí mismas a través de la</p>	<p>Act.6: Meditación: Se disponen las participantes en círculo, sentadas en la colchoneta colocando una posición establecida para la meditación, la cual debe ser mantenida lo más posible durante toda esta actividad, esta se debe hacer con rodillas flexionadas se cruza una pierna por encima de la otra, tratando de mantener una posición erguida de la columna, los brazos se relajan y se colocan apoyados en las rodillas. A su vez se utiliza la meditación grabada de: Deepkap Chopra en donde ellas ir siguiendo el relato para lograr un momento de meditación e introspección.</p>	<p>Karen Zaro</p>	<p>15:30</p>	<p>15:40</p>	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Mantener el respeto, la tranquilidad y la quietud corporal.</p> <p>Mantener la concentración y la atención hacia sí misma</p> <p>Seguir las indicaciones</p>	<p>Sala</p> <p>Radio</p> <p>Colchoneta</p>

quietud corporal.					propuestas en la meditación Mantener el silencio	
-Estimular el reconocimiento de sí mismas a través de la creatividad.	Act.7: Autorretrato: Las participantes del taller deben dibujarse en una hoja de papel utilizando lápices de colores para pintar el dibujo.	Colomba Ansaldo	15:40	15:50	Dibujar su percepción corporal	Hojas de Block Lápices de colores
-Conocer las opiniones y apreciaciones de las participantes del taller. -Promover la comunicación, reflexión y la expresión verbal.	Act.8: Conversación.	Todas	15:50	16:00	Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad Comunicarse verbalmente Expresión de opiniones personales Escuchar a las compañeras	Sala

MATRIZ DE PLANIFICACION

Objetivo Estratégico:

-Despedir a una de las compañeras que salía en libertad, entregándole a partir del trabajo corporal estímulos y afectos positivos.

Metas	Actividades Relevantes	Responsabl	Plazos	Indicador	Recurs
-------	------------------------	------------	--------	-----------	--------

¿QUÉ?	¿CÓMO?	es ¿QUIÉNES ?	¿CUÁNDO ?		es de Logro	os
	Clase N° 22 Viernes 29 de noviembre		Des de	Hast a		
<p>-Trabajar a través del contacto corporal la entrega de la afectividad positiva.</p> <p>-Entregar refuerzos positivos a la compañera.</p>	<p>Act.1: Actividad enfocada en la despedida de una de nuestras participantes: Todas formaran un círculo y una de las integrantes debe colocarse dentro de este, ella debe mantener los ojos cerrados, una por una van pasando al centro y posan sus manos en una zona del cuerpo de la compañera, quedándose con ella, así todas quedan juntas dentro del círculo, luego van saliendo una por una para volver a formar el mismo círculo. Nuevamente se acercan a la compañera y eligen una parte del cuerpo de ella para entregarle un pequeño masaje, repitiéndose la dinámica. Luego la participante del centro abrirá los ojos y escuchara lo que cada integrante del taller desea para ella, deben mirarse a los ojos por un momento, las compañeras deben expresar en una palabra aquello que sea significativo entregarle a la compañera. Finalmente todas se acercan hacia ella para formar un gran abrazo grupal, dedicado a ella de apoco sus compañeras comenzara a tomar partes de su cuerpo para levantarla por encima de sus brazos trasladándola por la sala. Para terminar se baja a la compañera y se da inicio a la convivencia.</p>	Karen Zaro Karen Mejías	14:30	14:50	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Compro meterse con la actividad</p> <p>Entregar refuerzos positivos a la compañera</p> <p>Entregar a través del tacto un estímulo positivo</p> <p>Sostener a la compañera</p>	Sala Radio

-Compartir en una instancia de convivencia.	Act.2: Convivencia despedida a una de las integrantes del taller.	Todas	14:50	16:00	Compartir en la convivencia	Sala Comestibles
---	---	-------	-------	-------	-----------------------------	------------------

MATRIZ DE PLANIFICACION

Objetivo Estratégico:

- Danzar a partir de las propias propuestas corporales.
- Trabajar la conciencia y la sensibilización de la corporalidad.
- Lograr a través de la danza establecer una conexión con el compañero.
- Lograr reconectarse consigo mismas a través de la quietud y el silencio.

Metas ¿QUÉ?	Actividades Relevantes ¿CÓMO?	Responsables ¿QUIÉNES?	Plazos ¿CUÁNDO?		Indicadores de Logro	Recursos
	Clase N° 23 Miércoles 04 de diciembre 2013		Desde	Hasta		
-Ampliar el rango de movimiento. -Trabajar la respiración y la relajación. -Practicar la concentración. -Adquirir conciencia corporal.	Act.1: Ejercicios articulares, de movilización y relajación: Consiste en una serie extensa de ejercicios de elongación y estiramiento corporal, pasando por distintas posiciones de pie y también utilizando el suelo con una colchoneta trabajando la respiración y la concentración. Se le agrega una pequeña serie de abdominales.	Colomba Ansaldo	14:30	14:50	Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad Conectarse con la relajación	Sala Colchoneta
-Entregar propuestas creativas para conformar una danza grupal. -Exponerse	Act.2: Danza grupal cualidades positivas: Se dividen las participantes en dos grupos, cada participante desarrolla un movimiento de acuerdo a la palabra que ellas mismas nombraron en la clase n°20 actividad del Útero, luego se	Karen Mejías	14:50	15:05	Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la	Sala Radio

<p>frente a sus compañeras en función de esta creación colectiva.</p> <p>-Practicar la conexión grupal.</p> <p>-Danzar a partir de sus motivaciones.</p>	<p>unen cada uno de los movimientos propuestos por ellas y se crea una pequeña danza por cada grupo, con una música propuesta por nosotras.</p> <p>Ambos grupos muestran su danza y posteriormente se unen ambas coreografías y se realiza una danza grupal.</p>				<p>actividad</p> <p>Reconocer y exponer las cualidades positivas de sí mismas</p> <p>Escucha grupal</p> <p>Crear a partir del propio lenguaje corporal</p> <p>Danzar a las compañeras</p>	
<p>-Reconocer la glándula del timo y su función por medio de imágenes.</p>	<p>Act.3: Se muestran imágenes de la glándula del timo y se da una breve explicación de dicha glándula:</p> <p>El timo es un órgano situado en la parte superior del tórax, detrás del esternón. A este nivel se produce la maduración de ciertas células fabricadas en la médula ósea, que tienen una función en la defensa del organismo. Este órgano es muy activo en la primera infancia y después su tamaño disminuye progresivamente e involuciona a partir del 2º año de vida. Su nombre en griego es "Thymus" significa energía vital, crece cuando estamos alegres y encoge a la mitad cuando estamos estresados y aún más cuando nos enfermamos. Es</p>	<p>Colomba Ansaldo</p>	<p>15:05</p>	<p>15:15</p>	<p>Poner atención y escuchar las indicaciones</p>	<p>Sala</p> <p>Hojas imágenes</p>

	<p>uno de los pilares fundamentales de nuestro sistema inmunológico y está directamente conectado a los sentidos, conciencia y al lenguaje.</p> <p>Existen formas de ejercitar y activar el timo para aumentar el bienestar y la felicidad, golpeando con la llama de los dedos, el centro del pecho, dando tres golpes uno un poco más intenso y otros dos más suaves durante tres o cinco minutos.</p>					
<p>-Practicar la concentración para conectarse con su estado interno.</p> <p>-Liberar los pensamientos excesivos y dañinos de su mente.</p> <p>-Mantener la calma y tranquilidad.</p> <p>-Trabajar en darse descaso a sí mismas a través de la quietud corporal.</p> <p>-Reconocer las funciones del Timo.</p> <p>-Reconocer la</p>	<p>Act.4: Meditación: Se disponen las participantes en círculo, sentadas en la colchoneta colocando una posición establecida para la meditación, la cual debe ser mantenida lo más posible durante toda esta actividad, esta se debe hacer con rodillas flexionadas se cruza una pierna por encima de la otra, tratando de mantener una posición erguida de la columna, los brazos se relajan y se colocan apoyados en las rodillas. A su vez se utiliza la meditación grabada de: El Timo, en donde ellas deben ir siguiendo el relato para lograr un momento de meditación e introspección.</p>	Karen Mejías	15:15	15.25	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Mantener el respeto, la tranquilidad y la quietud corporal</p> <p>Mantener la concentración y la atención hacia sí misma</p> <p>Seguir las indicaciones propuestas en la meditación</p>	<p>Sala</p> <p>Radio</p> <p>Colchoneta</p>

afectividad positiva como medio para el crecimiento personal.					ón Mantener el silencio	
-Descubrir información que les sea positiva para su crecimiento personal. -Fomentar el interés por el taller.	Act.5: Video Segunda parte de documenta Mundos internos Mundos externos "La serpiente y el loto".	Colomba Ansaldo	15:25	15:55	Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad Mantener la atención durante toda la exposición	Sala Video Projector Note Boock
-Conocer las opiniones y apreciaciones de las participantes del taller. -Promover la comunicación, reflexión y la expresión verbal.	Act.6: Conversación.	Todas	15:55	16:00	Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad Comunicarse verbalmente Expresión de opiniones personales Escuchar a las compañe	Sala

					ras	
--	--	--	--	--	-----	--

MATRIZ DE PLANIFICACION

Objetivo Estratégico:

- Danzar a partir de las propias propuestas corporales.
- Trabajar la conciencia y la sensibilización de la corporalidad.
- Lograr a través de la danza establecer una conexión con el compañero.
- Lograr reconectarse consigo mismas a través de la quietud y el silencio.

Metas ¿QUÉ?	Actividades Relevantes ¿CÓMO?	Responsables ¿QUIÉNES?	Plazos ¿CUÁNDO?		Indicadores de Logro	Recursos
	Clase N° 24 Viernes 06 de diciembre 2013		Desde	Hasta		
-Reconocer la propia corporalidad. -Reconocer y relajar las tensiones musculares. - Integrar la relajación como herramienta para adquirir un estado placentero en el cuerpo.	Act.1: Masaje con pelota de tenis solas: Las participantes debían estar de pie, se les pide sacarse los zapatos y colocarse la pelota de tenis en la planta del pie transitando esta por todas las direcciones del pie (hacia adelante, hacia atrás, hacia los lados), luego se deja la pelota en el centro del pie dando una presión sobre esta con la idea de soltar la planta y se repite todo con el pie contrario. Luego se recorre con la pelota de tenis todo el cuerpo enfatizando en el pecho y en la zona del estómago	Karen Mejías	14:30	14:35	Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad Reconocer y relajar las tensiones musculares	Sala Pelotas de tenis
-Ampliar el rango de movimiento. -Trabajar la respiración y la relajación.	Act.2: Ejercicios articulares, de movilización y relajación: Consiste en una serie extensa de ejercicios de elongación y estiramiento corporal, pasando por distintas posiciones de pie y también utilizando el	Karen Zaro	14:35	14:55	Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad	Sala Pelotas de tenis Colchoneta

-Practicar la concentración. -Adquirir conciencia corporal.	suelo con una colchoneta trabajando la respiración y la concentración. Se le agrega una pequeña serie de abdominales.				Conectarse con la relajación	
-Trabajar la sensibilización de la piel y la confianza entre los participantes. - Comprender el contenido propuesto. -Practicar la concentración y la escucha corporal con la compañera. -Trabajar la confianza entre las compañeras. -Adquirir la conciencia corporal. -Entregar propuestas corporales.	Act.3: Sensibilización de la piel en parejas: Se colocan las participantes en pareja A con los ojos cerrados y relajada, y B comienza a recorrer el cuerpo de la compañera tocando la piel de esta. Luego cambiaban de roles. Luego A continúa de pie relajada y B comienza a tocar una parte del cuerpo de A y esta debe reaccionar empujando cada zona tocada. Luego cambian de roles. Finalmente A esta nuevamente de pie y B toca una parte del cuerpo de A, esta reacciona empujando esta zona y luego toca a B y está también moviliza la zona tocada todo esto se da en un juego de pin pon.	Karen Zaro	14:55	15:20	Participar y finalizar la actividad Comprometerse con la actividad Mantener la concentración Conectarse con la compañera Respetar el cuerpo de la compañera Ocupar el tacto para reconocer la corporalidad	Sala Radio
-Entregar una cualidad positiva a	Act.4: Danza de la cualidad: Se colocan las participantes en círculo tomadas de las manos	Karen Mejías	15:20	15:30	Participar y finalizar la actividad	Sala Radio

<p>la compañera .</p> <p>- Comprender el sentido de pulso musical desde el gesto corporal.</p> <p>- Mantener el contacto visual.</p> <p>- Establecer un estado de conexión colectiva.</p> <p>-Practicar la concentración.</p>	<p>con sus palmas abiertas y mirando hacia arriba, la mano derecha se coloca por encima de la mano izquierda de la compañera que esta hacia el lado derecho y la mano izquierda se coloca por abajo de la mano derecha de la compañera que está al lado izquierdo, al comenzar la música de una en una, en orden de derecha a izquierda comienza una a dar un golpe con la palma derecha a la palma de la compañera que esta sobre mi palma izquierda al hacer esta acción la compañera quiere transmitirle una cualidad positiva sin decirla solo con el pensamiento y el toque de manos este toque se va pasando de compañera en compañera hasta llegar nuevamente a la primera que comenzando completando el circulo. La primera vez se hace cuatro veces y se repite igual luego se hacen solo dos toques por compañeras, se vuelve a repetir y después se hace solo un toque por compañeras así que va pasando de mano en mano.</p> <p>Al cambiar el ritmo de la música cada una da dos golpes con las manos al mismo tiempo en los muslos y uno juntando palmas con la compañera que tiene al frente luego cada una repite los dos golpes en los muslos y esta vez de un golpe hacia la derecha juntando</p>				<p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Comprender el ritmo propuesto</p> <p>Trabajar la concentración y escucha grupal</p> <p>Entregar una cualidad positiva a través del gesto corporal</p> <p>Lograr un contacto visual</p>	
---	--	--	--	--	---	--

	<p>ambas manos arriba con la compañera del lado derecho y luego se repite con la compañera del lado izquierdo.</p> <p>Finalmente la música comienza desde el principio y se repite todo una vez más.</p>					
<p>-Entregar propuestas creativas para conformar una danza grupal.</p> <p>-Exponerse frente a sus compañeras en función de esta creación colectiva.</p> <p>-Practicar la conexión grupal.</p> <p>-Danzar a partir de sus motivaciones.</p>	<p>Act.5: Danza grupal cualidades positivas: Se dividen las participantes en dos grupos, cada participante desarrolla un movimiento de acuerdo a la palabra que ellas mismas nombraron en la clase n°20, luego se unen cada uno de los movimientos propuestos por ellas y se crea una pequeña danza por cada grupo, con una música propuesta por nosotras. Ambos grupos muestran su danza y posteriormente se unen ambas coreografías y se realiza una danza grupal.</p>	Karen Zaro	15:30	15:40	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Reconocer y exponer las cualidades positivas de sí mismas</p> <p>Escucha grupal</p> <p>Crear a partir del propio lenguaje corporal</p> <p>Danzar a las compañeras</p>	Sala Radio
<p>-Practicar la concentración para conectarse con su estado interno.</p> <p>-Liberar los</p>	<p>Act.6: Meditación: Se disponen las participantes en círculo, sentadas en la colchoneta colocando una posición establecida para la meditación, la cual debe ser mantenida lo más posible durante toda esta actividad, esta se debe hacer con rodillas</p>	Karen Zaro	15:40	15:50	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p>	Sala Radio Colchoneta

<p>pensamientos excesivos y dañinos de su mente.</p> <p>-Mantener la calma y tranquilidad .</p> <p>-Trabajar en darse descaso a sí mismas a través de la quietud corporal.</p> <p>-Reconocer las funciones del Timo.</p> <p>-Reconocer la afectividad positiva como medio para el crecimiento personal.</p>	<p>flexionadas se cruza una pierna por encima de la otra, tratando de mantener una posición erguida de la columna, los brazos se relajan y se colocan apoyados en las rodillas. A su vez se utiliza la meditación grabada de: El Timo, en donde ellas ir siguiendo el relato para lograr un momento de meditación e introspección.</p>				<p>Mantener el respeto, la tranquilidad y la quietud corporal.</p> <p>Mantener la concentración y la atención hacia sí misma</p> <p>Seguir las indicaciones propuestas en la meditación</p> <p>Mantener el silencio</p>	
<p>-Estimular el reconocimiento de sí mismas a través de la creatividad.</p>	<p>Act.7: Autoretrato: Se continúa trabajando en el dibujo hecho la clase anterior integrando colores, mostacillas, escarcha y otros materiales para colorear el dibujo</p>	<p>Karen Mejías</p>	<p>15:50</p>	<p>16:00</p>	<p>Dibujar su percepción corporal</p>	<p>Sala</p> <p>Hojas de block</p> <p>Lápices de colores</p> <p>Mostacillas</p> <p>Escarcha</p>

MATRIZ DE PLANIFICACION

Objetivo Estratégico:

- Danzar a partir de las propias propuestas corporales.
- Trabajar la conciencia y la sensibilización de la corporalidad.
- Lograr a través de la danza establecer una conexión con el compañero.
- Lograr a través de la danza experimentar en sensaciones corporales.
- Lograr reconectarse consigo mismas a través de la quietud y el silencio.

Metas ¿QUÉ?	Actividades Relevantes ¿CÓMO?	Responsables ¿QUIÉNES?	Plazos ¿CUÁNDO?		Indicadores de Logro	Recursos
			Desde	Hasta		
	Clase N° 25 Martes 10 de Diciembre 2013					
<p>-Reconocer la propia corporalidad .</p> <p>-Reconocer y relajar las tensiones musculares.</p> <p>- Integrar la relajación como herramienta para adquirir un estado placentero en el cuerpo.</p>	<p>Act.1: Masaje con pelota de tenis solas: Las participantes debían estar de pie, se les pide sacarse los zapatos y colocarse la pelota de tenis en la planta del pie transitando esta por todas las direcciones del pie (hacia adelante, hacia atrás, hacia los lados), luego se deja la pelota en el centro del pie dando una presión sobre esta con la idea de soltar la planta y se repite todo con el pie contrario. Luego se recorre con la pelota de tenis todo el cuerpo enfatizando en el pecho y en la zona del estómago.</p>	Colomba Ansaldo	14:30	14:40	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Reconocer y relajar las tensiones musculares</p>	<p>Sala</p> <p>Pelotas de tenis</p>
<p>-Buscar la expresión espontánea y libre del movimiento, habitando su mundo interno.</p> <p>-Conectarse con su propia femineidad.</p>	<p>Act.2: Danza espejo con pañuelos: Se disponen las participantes en círculo y con los ojos cerrados, al ritmo de la música se les pide soltarse el cabello y comenzar a mover su cabeza con la sensación de vaivén desde un lado hacia el otro con la idea de movilizar y soltar esta zona del cuerpo, se incluyen posteriormente los hombros, los brazos, la</p>	Karen Zaro	14:40	15:00	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Conexión con la femineidad</p>	<p>Sala</p> <p>Radio</p> <p>Pañuelos</p>

<p>-Danzar relacionándose con sus compañeras y con el espacio.</p> <p>-Establecer vínculos a través de la danza.</p> <p>-Vivenciar la danza como una experiencia placentera que las conecte con su libertad interior.</p> <p>-Conectarse con movimientos ondulantes y fluidos a través de la inspiración que propone el elemento y la música.</p>	<p>cintura, la cadera, las piernas y finalmente los pies, siempre escuchando y siguiendo el ritmo de la música y sin perder la sensación de vaivén o de mecerse. Se desarma el círculo y con el pañuelo, cada una va bailando y ocupando más lugares dentro de la sala, se encuentran con una compañera, se miran a los ojos y bailan con ella en donde una va proponiendo movimientos a partir del pañuelo y la otra la va siguiendo haciendo un espejo y luego cambian, sin dejar de moverse se les pide que vayan formando nuevamente el círculo y cada una entra a este mostrando su danza.</p>				<p>ad</p> <p>Explorar en la propia corporalidad</p> <p>Relacionarse con las compañeras a través de la danza</p> <p>Conectarse con la música</p> <p>Ocupar el elemento para danzar</p> <p>Danzar a partir de movimientos fluidos, suaves y ondulantes</p> <p>Establecer una relación al danzar en parejas</p> <p>Seguir la propuesta de movimiento de la compañera</p>	
<p>-Entregar propuestas</p>	<p>Act.3: Danza grupal cualidades positivas: Se</p>	<p>Colomba Ansaldo</p>	<p>15:00</p>	<p>15:15</p>	<p>Participar y</p>	<p>Sala</p>

<p>creativas para conformar una danza grupal.</p> <p>-Exponerse frente a sus compañeras en función de esta creación colectiva.</p> <p>-Practicar la conexión grupal.</p> <p>-Danzar a partir de sus motivaciones.</p>	<p>continúa trabajando la coreografía creada a partir de las propuestas de movimiento que cada una de las participantes desarrollo en las clases pasadas.</p>				<p>finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Reconocer y exponer las cualidades positivas de sí mismas</p> <p>Escucha grupal</p> <p>Crear a partir del propio lenguaje corporal</p> <p>Danzar a las compañeras</p>	<p>Radio</p>
<p>-Practicar la concentración para conectarse con su estado interno.</p> <p>-Liberar los pensamientos excesivos y dañinos de su mente.</p> <p>-Mantener la calma y tranquilidad.</p>	<p>Act.4: Meditación: Se disponen las participantes en círculo, sentadas en la colchoneta colocando una posición establecida para la meditación, la cual debe ser mantenida lo más posible durante toda esta actividad, esta se debe hacer con rodillas flexionadas se cruza una pierna por encima de la otra, tratando de mantener una posición erguida de la columna, los brazos se relajan y se colocan apoyados en las rodillas. A su vez se utiliza la meditación grabada de:</p>	<p>Karen Zaro</p>	<p>15:15</p>	<p>15:30</p>	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Mantener el respeto, la tranquilidad y la quietud corporal.</p>	<p>Sala</p> <p>Radio</p> <p>Colchoneta</p>

<p>-Trabajar en darse descaso a sí mismas a través de la quietud corporal.</p>	<p>Deepack chopra en donde ellas ir siguiendo el relato para lograr un momento de meditación e introspección.</p>				<p>Mantener la concentración y la atención hacia sí misma</p> <p>Seguir las indicaciones propuestas en la meditación</p> <p>Mantener el silencio</p>	
<p>-Conocer las opiniones y apreciaciones de las participantes del taller.</p> <p>-Promover la comunicación reflexión y la expresión verbal.</p>	<p>Act.5: Conversación.</p>	<p>Todas</p>	<p>15:30</p>	<p>16:00</p>	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Comunicarse verbalmente</p> <p>Expresión de opiniones personales</p> <p>Escuchar a las compañeras</p>	<p>Sala</p>

MATRIZ DE PLANIFICACION

Objetivo Estratégico:

- Trabajar la conciencia y la sensibilización de la corporalidad.
- Lograr a través de la danza establecer una conexión con el compañero.
- Lograr a través de la danza experimentar en sensaciones corporales.
- Danzar a partir de las propias propuestas corporales.
- Generar instancias de convivencia y comunicación.

Metas ¿QUÉ?	Actividades Relevantes ¿CÓMO?	Responsables ¿QUIÉNES?	Plazos ¿CUÁNDO?		Indicadores de Logro	Recursos
			Desde	Hasta		
	Clase N° 26 Miércoles 11 de Diciembre 2013		Desde	Hasta		
<p>-A través del contacto, entregar la relajación corporal a la compañera.</p> <p>-Incrementar el vínculo afectivo con la compañera.</p> <p>-Contener a la compañera.</p> <p>-Manipular el cuerpo de la compañera en función de sus dolencias físicas.</p>	<p>Act.1: Masajes en pareja: Se colocan las participantes en círculo sentadas en la colchoneta una delante de la otra, la que está detrás comienza a dar masajes circulares con las manos en toda la zona de la espalda pasando por los hombros, los brazos, la cara y el cabello. Luego la persona que está recibiendo el masaje comienza a soltar de apoco su cuerpo, mientras que la persona que hace el masaje va trasladando y movilizand o a la compañera de un lado al otro haciendo círculos con el torso de esta, la deja caer hacia un lado y da masajes circulares en el costado de la compañera y luego cambia al otro lado de ella. Finalmente se eleva y suelta el cuerpo de la compañera tomándola desde los hombros y rodillas dejando que esta se relaje. Luego se repite todo con la otra compañera.</p>	Karen Zaro	14:30	14:45	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Contener a la compañera</p> <p>Utilizar el contacto para dar relajación a la compañera</p>	Sala Colchoneta
-Entregar propuestas creativas para	Act.2: Danza grupal cualidades positivas: Se continúa trabajando la coreografía creada a partir	Karen Mejías	14:45	15:00	Participar y finalizar la	Sala Radio

<p>conformar una danza grupal.</p> <p>-Exponerse frente a sus compañeras en función de esta creación colectiva.</p> <p>-Practicar la conexión grupal.</p> <p>-Danzar a partir de sus motivaciones.</p>	<p>de las propuestas de movimiento que cada una de las participantes desarrollo en las clases pasadas.</p>				<p>actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Reconocer y exponer las cualidades positivas de sí mismas</p> <p>Escucha grupal</p> <p>Crear a partir del propio lenguaje corporal</p> <p>Danzar a las compañeras</p>	
<p>-Trabajar a través del contacto corporal la entrega de la afectividad positiva.</p> <p>-Entregar refuerzos positivos a la compañera.</p> <p>-Agradecer el proceso llevado a cabo y la compañía grupal, a través de los</p>	<p>Act.4: Círculo de los buenos deseos: Nos colocamos en círculo y de una en una van entrando a este, la primera participante que entraba recibiendo las palabras y buenos deseos que cada una de sus compañeras le manifiesta en palabras y abrazos, una vez que todas hayan dado sus deseos se procede a tomar una parte del cuerpo de la compañera y elevarla al cielo. Luego se repite lo mismo con cada compañera.</p>	<p>Todas</p>	<p>15:00</p>	<p>15:15</p>	<p>Participar y finalizar la actividad</p> <p>Comprometerse con la actividad</p> <p>Entregar refuerzos positivos a la compañera</p> <p>Entregar a través del tacto</p>	<p>Sala Radio</p>

estímulos positivos, corporales y verbales entregados.					un estímulo positivo Sostener a la compañera	
-Compartir. -Practicar el encuentro con el otro. -Disfrutar de instancias positivas. -Danzar libre y espontáneamente. -Disfrutar del cariño manifestado. -Incrementar vínculos afectivos positivos. -Practicar la confianza y el respeto por uno mismo y por los demás. -Expresar amor hacia los demás.	Act.5: Danza de los regalos: Se colocan a las participantes en círculo con los ojos cerrados y a cada una se le entrega una bolsa con obsequios como: velas, flores, cosméticos, espejos, dulces, chocolates, pelotas de tenis y mensajes. Luego cuando todas tienen en su poder la bolsa se les pide que abran sus ojos y que al ritmo de la música y con una danza personal cada una valla entregando un obsequio y manifieste lo que siente mediante abrazos o saludos hacia sus compañeras y a su vez recibiendo estos obsequios también. Se finaliza la actividad con todos los obsequios entregados y recibidos y con una danza colectiva.	Todas	15:15	15:30	Participar y finalizar la actividad Compro meterse con la actividad Danzar libre y espontáneamente Expresar amor hacia los demás Compartir	Sala Radio Velas Flores Cosméticos Espejos Dulces Chocolates Pelotas de tenis Mensajes en papel
-Conocer las opiniones y apreciaciones de las participantes del taller. -Promover la	Act.6: Convivencia final.	Todas	15:30	16:00	Entregar opiniones y apreciaciones personales	Sala Sillas Mesas Comida

comunicación, reflexión y la expresión verbal.					Compartir	
--	--	--	--	--	-----------	--

8.3 CUADERNO DE CAMPO

Clase N°1

Lunes 26 de agosto 2013

Actividades:

Act.1: Presentación: Nos presentamos individualmente frente al curso contando parte de nuestra motivación para realizar el taller y parte de nuestra biografía. Luego cada integrante del taller se presentó diciendo su nombre, edad, hijos, y sus intereses personales.

Act.2: Autorretrato: Las participantes del taller debieron dibujarse en una hoja de papel utilizando lápices de colores para colorear este dibujo.

Act.3: Improvisación danza libre: con una propuesta musical dejamos que las participantes del taller bailaran al ritmo de los temas elegidos previamente

Observaciones:

Al ser una de nuestras primeras visitas nos llama mucho la atención el protocolo necesario para adquirir la autorización de entrada, no se deben llevar cables, celulares u objetos electrónicos que puedan facilitar la comunicación de las internas hacia el exterior del recinto. Por otro lado era necesaria una providencia que autorizara la entrada al Liceo.

Al llegar al Liceo nos recibe la Profesora jefe del curso asignado, Marcela Pino, ella realiza las clases del primer nivel básico, las cuales son Matemáticas y lenguaje.

Las estudiantes estaban muy atentas y concentradas en su clase de matemáticas al momento de nuestra llegada, por esta razón fue como irrumpir su momento de estudio el cual ellas hicieron notar en sus rostros con disgusto e incomodidad expresando su descontento. Dejamos que terminaran sus ejercicios de matemáticas y les dimos un recreo para comenzar.

Comenzamos explicando de qué se trataba el taller y los aspectos más relevantes para nosotras. Luego nos sentamos en círculo para presentarnos de manera más profunda, conocernos y dar paso a la presentación de cada integrante. Eran 14 mujeres en total integrando el grupo, todas de distintas edades desde 18 a 66 años, algunas estaban interesadas en escuchar otras se mostraban desinteresadas a compartir, pero el ambiente en general era bastante hostil.

Si bien funciono la actividad se mostraron muy reacias tímidas y calladas, ninguna compartió temas profundos ni las razones porque estaban internas, solo dijeron su nombre, edad, información sobre sus hijos, sus años de condena y algunas dieron a conocer las enfermedades que padecían.

Al dar cuenta de que se trataba la actividad, algunas se mostraron muy negativas manifestando comentarios como "Yo no sé dibujar", pero otras decidieron participar en la actividad lo que provoco que las más negativas se unieran, se evidencia que se bloquean excesivamente a la propuesta del dibujo pero son capaces de pedir ayuda, se logró formar un ambiente muy agradable en donde todas llegaron a estar muy concentradas en su autoretrato, menos una participante la más joven del grupo, ella no quiso dibujar y continuo con sus ejercicios de matemáticas. Fue difícil integrarla en la actividad debido a su actitud y respuestas por lo que decidimos dejarla libre de hacer y que continuara con lo que ella necesitaba en ese momento. Al terminar sus dibujos todas los compartieron al grupo y comentaron algunos detalles, se mostraron mucho más comunicativas, menos tímidas y un poco más alegres. Algunas se dibujaron con toda su familia, surgen carcajadas puestas que varias son muy parecidas a sus autoretratos, se dibujaron con ropas llamativas y detalles precisos como pinches, color de lápiz labial, color de uñas etc.

Pusimos música acorde con el interés de las mujeres, temas de Camilo Sesto, Emanuel, Raffaella Carrá, entre otros, en círculos nos movimos libremente y dejamos que ellas bailaran al ritmo de la música, también se propuso entrar en una dinámica que representara la fiesta, la entretención y que ellas pudieran experimentar la motivación de moverse, bailaron solas, en grupos y en parejas. Nos pareció muy prudente para esta primera clase ya que ellas participaron alegremente de esta actividad lo que ayudo a estimular la complicitad y la confianza dentro del grupo.

Por temas de horario no pudimos realizar nuestra conversación final, así que terminamos la clase agradeciéndoles por todo y despidiéndonos afectivamente.

La primera percepción que tenemos de ellas es que son mujeres muy desconfiadas, desunidas, con baja autoestima, negativas y con muchos bloqueos corporales. Sus falencias más graves tienen que ver con su apresto y su voluntad, también se perciben estados mentales perturbados y con mucho stress mental.

No hay educación, su conciencia es mínima en muchos aspectos, ya que ellas no saben de sus talentos ni de lo que son capaces de hacer, sus bloqueos y trancas se logra ver en su mente, cuerpo y emoción.

Su madurez es muy especial, ya que todas a pesar de sus edades parecen ser niñas de 8 o 12 años, algunas recién aprender a leer y escribir incluso su propio nombre.

Hay carencias en su autoestima.

Por otro lado presentan mucha negatividad al momento de encontrarse con una experiencia nueva. No conocen sus cuerpos, sufren de excesivas tenciones (cabeza, cuello, hombro), también no están en buenas condiciones corporales la mayoría sufre de sobrepeso, su musculatura es débil.

Clase N°2

Jueves 29 de Agosto 2013

Actividades:

Act.1: Masajes de activación en parejas son golpecitos con la mano cóncava por toda la zona dorsal y lumbar de la espalda con el fin de activar y descondicionar sutilmente las tensiones adquiridas.

Act.2: Calentamiento previo: consiste en movilizar las articulaciones principales del cuerpo partiendo desde los pies hasta las vértebras cervicales a través de movimientos suaves y circulares.

Act.3: Frase de movimiento: esta frase de movimiento promueve acercarse al propio cuerpo, reconociendo a través del tacto la organización y conciencia corporal y a la vez dando lugar a la sensibilización y percepción de la piel.

-Cabeza-Cuello.

-Hombro-Pecho.

-Cintura-Cadera.

-Rodillas-Pies.

Act.4: Manipulación del cuerpo del compañero y sensibilización de este: Persona A y B, A se recuesta y deja su cuerpo en quietud mientras B presiona las partes del cuerpo de A, partiendo por el centro del cuerpo , el pecho, los hombros, la cabeza, luego caderas, rodillas, tobillos y pies, luego tomando los dos tobillos ejerciendo pequeñas vibraciones en las piernas, moviliza la pierna desde la articulación de la cadera, luego se dirige a los brazos movilizándolos y extendiéndolos, se finaliza con la cabeza. Luego A se cambia por B.

Act.5: Juegos el Tren del Almendral : se realiza en círculo utilizando un lápiz que se va pasando de mano en mano , de izquierda a derecha manteniendo un pulso que está dirigido por la canción que se va cantando al mismo tiempo en que se traslada el lápiz, se trabaja la coordinación, la concentración y la sincronía grupal.

Flores en las manos: en un círculo todas ponen sus manos empuñadas una al lado de la otra y se busca crear un efecto dómimo abriendo una por una las manos formando una gran flor.

Act.6: Improvisación Guiada

Hoy día, aquí y ahora ustedes crearan un nuevo nacimiento, antes de irnos a este viaje tienen que recordar y sentir mucho amor por ustedes mismas.

Siente tu respiración profunda, tu corazón palpitar, estas flotando en el agua y hay un calorcito rico que invade todo tu cuerpo, es el lugar perfecto para estar no me falta comida puedo dormir todo el tiempo que quiera no me falta nada. Hace tiempo que habitas este lugar todo es amor, protección; ahora siente flotar tu cuerpo en aguas tibias, puedes mover tus pies, tus manos, cambiar de posición y estar lo más cómoda posible, estas feliz, pero ya ha pasado un tiempo y hay que salir, ocupar los pulmones y abrir los ojos.

Empiezas a sentir como el agua comienza a irse te mueves hacia un túnel de luz todo esta acelerado, tu corazón palpita rápido hay que dejar este lugar pero antes de irte no puedes olvidar que eres merecedora de la vida, con espíritus libres, mujeres hermosas y con todo este amor en el corazón vas a llegar al mundo. Siente los pulmones, tu respiración, ahora siente tu corazón y recuerda a una persona que ames mucho esta persona se acerca a ti, para abrazarte cariñosamente, también te viene a entregar mucha fuerza energía positiva, pero por sobre todas las cosas mucho amor, siente su abrazo por un momento, antes de despedirte de esta persona míralo a los ojos y esperas a que te entregue un regalo, este regalo puede ser un mensaje, un amuleto, siente el regalo, ahora se despiden porque tú te tienes que ir a viajar y llegar a un nuevo lugar donde puedas mirar el cielo, elige ese lugar, puede ser el mar, un río, un bosque.. Vas a disfrutar mucho te vas a sentir bien, vas a sentir que eres la reina de ese lugar y te quedarás un momento disfrutando de este espacio....te comienza a dar sueño, respiras profundo y cuando lo desees te puedes levantar de nuevo.

Act.7: Conversación.

Observaciones:

Se inicia la clase con una actividad en parejas se aprecian un poco tímidas, para aplacar este estado abundan las risas, todas se ven más arregladas en sus vestimentas para esta clase, ya han tomado más confianza, proponen y toman iniciativa. Hay solo 9 participantes trabajando y una de ellas se queda sentada observando la clase. En la actividad de soltar las articulaciones del cuerpo, algunas se asustan se incomodan ya que sus corporalidades comienzan a liberarse lo cual producía un sonido articular. Si bien los ejercicios propuestos son para relajarse se aprecian cuerpos muy reprimidos y duros.

Al momento de pedirles que utilicen toda la sala se juntan todas muy pegadas la una con la otra no sabiendo tomar distancias y utilizar el espacio propuesto. Se ven tímidas a lo desconocido.

En momentos donde deben escuchar una indicación su disposición corporal es ordenarse colocándose una detrás de otras formadas.

Se les enseña un pequeño fraseo pero no logran soltarse y entregarse a la actividad por completo ya que están distraídas o muy cohibidas, algunas comen chicle a pesar de que se les propuso que no lo hicieran.

Posteriormente se hizo la actividad de los masajes en pareja, Claudia quien no quería participar ya que estaba muy afectada por una situación producida en la cárcel lo cual la llevo a llorar mientras observaba la clase, sale de la sala y Marcela su profesora la acompaña para conversar más íntimamente con ella, Claudia logra incorporarse a la clase y Marcela nos indica que ella se encuentra triste y de inmediato la acompañamos y motivamos a participar de la actividad se nota angustiada y con mucha pena pero decide participar de esta actividad.

Es importante incorporar a todas las participantes a la clase necesitan constantemente que las tomen en cuenta.

En esta actividad les cuesta guardar silencio, Claudia y las demás alumnas se notan más rejaladas, pero algunas demuestran no tener respeto o consideración por la corporalidad de su compañera abandonando a medio terminar la actividad, llamando a la vez la atención desconcentrando al resto o interviniendo la atmosfera que empezaba a generarse, una de las participantes deja a su compañera sola, manifestando que se cansó, pero también manifestó aburrimiento y desmotivación no volviendo a la actividad. Frente a esto se rearmen las parejas

quedando un trió y dos dúos, al hacer el cambio de pareja las que recibieron el masaje están más relajadas y atentas al trabajo, aportando a que la actividad se finalizara adecuadamente, todas las que participaron llegaron a sentir una sensación corporal agradable, relajada y placentera. Las que decidieron salirse de la actividad y observar lograron estar más respetuosas y guardar silencio.

En la siguiente actividad se colocan en círculo para realizar el juego el tren del almendral, fue dificultosa la realización ya que no había escucha para recibir las indicaciones en un comienzo y luego no existía la habilidad de escucharse a nivel grupal para estar todas sincronizadas al unisonó siguiendo un pulso y ritmo en común, entorpeciendo el flujo del juego pero teniendo a la vez sentido del humor y divirtiéndose dentro del contexto. En el Juego de la Flor de manos hubo mayor entendimiento lo cual apporto a la organización y disfrute del juego. Se nota una aceptación a la clase.

Luego se continuó con la improvisación esta vez todas participan, son vendadas y recostadas en una colchoneta ninguna coloca algún problema o se quiere excluir de la actividad, solo una de ellas no quiso vendarse. Recostadas se quedan inmóviles solo escuchan atentas las instrucciones pero no logran conectar lo que están escuchando con sus cuerpos lo cual no permite que ellas experimenten a partir del movimiento, también el hecho de que estén acostadas pudo haber sido un factor que les imposibilitara el moverse, su extrema relajación, no entender las instrucciones, cohibirse etc.

No se logra el objetivo de la actividad tomando en el sentido de llevarlas a mover su cuerpo a través del imaginario pero sin embargo se aprecia que están escuchando y que utilizan su imaginación para seguir el relato, se observan relajadas, tranquilas, emocionadas y contentas.

La mayoría de las participantes tiende a no seguir un hilo conductor entre las actividades lo cual desfavorece en la atmósfera y flujo de la clase, manifiestan tener mucho cansancio lo cual las lleva a sentarse y quejarse en cada termino de actividad.

Clase N°3

Lunes 02 de Septiembre 2013

Actividades:

Act.1: Masajes de activación en parejas golpecitos con la mano cóncava por toda la zona dorsal y lumbar de la espalda).

Act.2: Calentamiento previo: consiste en movilizar las articulaciones principales del cuerpo partiendo desde los pies hasta las vértebras cervicales a través de movimientos suaves y circulares.

Act.3: Frase de movimiento: esta frase de movimiento promueve acercarse al propio cuerpo, reconociendo a través del tacto la organización y conciencia corporal y a la vez dando lugar a la sensibilización y percepción de la piel.

-Cabeza-Cuello.

-Hombro-Pecho.

-Cintura-Cadera.

-Rodillas-Pies.

Act.4: Actividades con globos

Ejercicio de respiración a través del globo, para concientizar la respiración y ejercitarla en profundidad hasta el área abdominal.

Direcciones básicas: A través del globo las participantes experimentan y perciben los niveles y direcciones básicas en el espacio, trabajando en parejas.

Juego chiki chiki cha : se realiza en círculo utilizando un globo que se va pasando de mano en mano , de izquierda a derecha manteniendo un pulso que está dirigido por la canción que se va cantando al mismo tiempo en que se traslada el lápiz, se trabaja la coordinación, la concentración y la sincronía grupal.

Act.5: Improvisación con globos: Cada participante se ubica en un lugar en la sala y observa el globo, sus características y cualidades, luego utiliza este instrumento para recorrer sus partes del

cuerpo. Luego deja el globo de lado. Con música de viento y los ojos cerrados se les pide que muevan segmentos del cuerpo cabeza, hombros, pecho, brazos, abdomen, piernas, pies, como si tuvieran el globo dentro de algún segmento mencionado anteriormente, experimentando dentro del cuerpo las posibilidades de movimiento y las cualidades que ofrece el globo. Luego se enfatiza en mover la totalidad del cuerpo con la sensación de liviandad, suavidad que deja el globo.

Observaciones:

Se comenzó con los masajes de activación en parejas se sienten bien y más activas.

Luego se dispusieron en el espacio, todas con un mismo frente para seguir con movimientos que trabajan la articulación, se mostraron concentradas y se esforzaron por ejecutar bien el movimiento. Al hacer círculos con el torso manifestaron que se habían mareado un poco y quisieron abandonar la actividad, pero luego continuaron en esta y la molestia desapareció rápidamente. Al seguir articulando una de ellas exclamo ¡¡van a tener que traer aceite para soltar las bisagras!!

Luego comenzamos con la frase de movimiento Scarlet en general tiende a abandonar dice que se aburre.

Hicieron la frase de movimiento dos veces guiadas por la profesora y luego solas, al hacerlo sin ayuda olvidaron el movimiento y se asustaron, no eran capaces de concluir la frase mostrándose muy inseguras y nerviosas, se nota la falta autonomía.

Al ejecutar la frase observamos lo importante de la respiración, si bien comienzan respirando de manera adecuada, con el transcurso de la frase olvidan respirar conteniendo el aire o no exhalando lo suficiente, también esto se debe a los bloqueos que tienen en la zona alta del cuerpo

Al terminar esta actividad y en general cada termino de las actividades se caracteriza por el abandono de las participantes ya que tienden a sentarse, querer salir de la sala o ir al baño. En esta ocasión las autorizamos a salir al volver comenzamos con las actividades con el globo.

Se inició una pequeña introducción a la respiración explicándoles la importancia de una respiración suave y profunda.

Les costó entender corporalmente el flujo de la respiración profunda, inhalando hasta la zona abdominal, relajando el pecho y el cuerpo en la exhalación puestos que tienen la zona del torso excesivamente bloqueada. Manifestaron apresto e interés por esta información.

Luego cambiamos la actividad y en parejas debían trasladar el globo entre las dos compañeras presionándolo levemente entre las partes del cuerpo hacia una dirección específica, utilizando principalmente la espalda y zona anterior del cuerpo, salieron risas, algunas se vieron como niñas, disfrutaron y entraron en la dinámica del juego.

Al organizar el Juego del globo, se nos escapó un detalle ya que este juego es una variación del juego original que hicimos la clase anterior, el tren del almendral, ocurrió que por las características del globo era un poco dificultoso trasladarlo ya que quedaban con las dos manos ocupadas lo cual hacía difícil el traslado del globo, pero pudieron resolver la situación modificando la manera de recibir el globo y la velocidad para ejercer el juego llegando a estar en un pulso en común y utilizando con mayor amplitud la movilidad del cuerpo.

Se les pide que tomen un globo para observarlo y contemplarlo por un momento, poniendo atención en sus características, color, textura, peso, etc., Todas estaban muy conectadas con la actividad, explorando en este elemento, con una actitud explorativa.

Se les pide que se dispongan en cualquier lugar de la sala, les cuesta tomar este tipo de decisiones ya que se quedan en el lugar donde estaban, forman un círculo o todas toman el mismo frente. Se les pide que cierren los ojos, que se conecten con la música del viento que están escuchando, la mayoría expresa pasividad y tranquilidad al conectarse con esta experiencia, la siguiente indicación fue que experimentaran tener la sensación del globo dentro de algún segmento del cuerpo, partiendo el recorrido desde la cabeza hasta las caderas. Aquí lo más notorio es que no tienen la conciencia corporal suficiente para disociar el cuerpo, ya que se mueven en bloques, pero se nota la concentración y la voluntad que ponen para intentar mover

con mayor disociación y soltura los segmentos del cuerpo en conjunto con darle énfasis a la cualidad de movimiento que propone el globo.

Luego debían mover todo su cuerpo como un globo, percibimos dificultad en sus corporalidades ya que el rango de movimiento en las participantes no es amplio y no se ve una búsqueda o transformación evidente, tienden a mantener un solo tipo de movimiento parecido al de mecer, un vaivén continuo.

Clase N°4

Jueves 05 de Septiembre 2013

Actividades:

Act.1: Masajes de activación en parejas golpecitos con la mano cóncava por toda la zona dorsal y lumbar de la espalda).

Act.2: Movilidad articular propuesta nueva: A través de la organización corporal y tomando en consideración el recorrido del cuerpo desde arriba hacia abajo comenzamos a dar movilidad a las articulaciones con el fin de ampliar aún más el rango de movimiento y además para preparar la corporalidad necesaria para el desarrollo de las actividades propuestas en la clase

Act.3: Frase de movimiento: esta frase de movimiento promueve acercarse al propio cuerpo, reconociendo a través del tacto la organización y conciencia corporal y a la vez dando lugar a la sensibilización y percepción de la piel.

-Cabeza-Cuello.

-Hombro-Pecho.

-Cintura-Cadera.

-Rodillas-Pies.

Act.4: Frase de imitación kinética: se propone enriquecer la corporalidad a través del agrado y la alegría que propone el ritmo de la música brasilera, también se busca interiorizar las direcciones básicas y ampliar el rango de movimiento.

Act.5: Sensibilización en parejas

Pinta tu compañera: una compañera permanece quieta de pie con los ojos cerrados, mientras que la otra desliza sus manos por todo el cuerpo de su compañera imaginando que la está pintando de un color a su elección buscando la sensibilización del cuerpo a través del contacto con el otro. Al finalizar le comunicaba el color que había elegido para pintarla. Luego cambiaban de roles.

Eje corporal: se da una breve explicación de lo que significa eje se ejemplifica con conceptos como el eje de la tierra y luego se asocia con el cuerpo para que entiendan el concepto del eje corporal.

Una persona cierra los ojos y la compañera las observa, la persona que tiene los ojos cerrados se imagina que un hilo dorado la sostiene y la atraviesa desde la coronilla hasta la última vertebra de la columna. Luego cambio de roles.

Traslado del eje: una compañera (a) se queda de pie y con los ojos cerrados pero disponible corporalmente para ser manipulada, mientras que la su compañera (b) debe posar sus manos sobre una parte del cuerpo de (a), y (a) deberá entregarle peso con todo su cuerpo tratando de mantener derecho su eje corporal. Para luego cambiar de roles.

Movilizar el cuerpo de la compañera pensando que esta es una marioneta. jugando y buscando a través de la articulación darle mayor movilidad al cuerpo a través de la asociación y disociación de este.

Act.6: Improvisación guiada:

Van a cerrar los ojos y van a recordar el hilo dorado que sostiene su cuerpo, que desde la cabeza hasta el último huesito de su espalda. Así también van a imaginar que hay hilos dorados en todas las articulaciones de su cuerpo, cervicales hombros, codos, muñecas dedos, cadera, cintura, rodillas y tobillos.

Van a imaginar que están en un escenario de marionetas con cortinas de terciopelo rojas, luces brillantes, y ven a todos sus seres queridos sentados en el público que esperan verlas bailar.

De pronto comienza la música y las marionetas empiezan a bailar y mover muy lentamente sus partes de madera ya que estaban guardadas en el desván hace mucho tiempo, llenas de polvo y sin uso. Pero ahora están en el escenario listas para comenzar su danza y de a poco comienzan a mover sus olvidadas partes del cuerpo, mueven sus cabezas, sus hombros, sus codos, sus muñecas sus dedos, sus caderas sus rodillas, sus tobillos y siempre conectadas con los hilos dorados que las mueven desde arriba, así estas marionetas comienzan a recordar cómo se sentía el movimiento que tanto les gustaba antes de guardadas y olvidadas dentro del closet, comienzan a recordar cómo se sentía bailar y volver a estar en un escenario grande y bonito, no dejando de pensar en sus seres amados que eran parte del público y las vinieron a ver hoy por primera vez. Por eso comienzan a intencionar su danza con mucha gracia y entusiasmo para que sus familias las vean brillar en este hermoso escenario.

De pronto comienzan a sentir que con esos hilos de marioneta no pueden bailar y expresarse libremente porque les limita el movimiento, de a poco estos hilos comienzan a cortarse y todas las partes del cuerpo se liberan comenzando a sentir una profunda sensación de libertad, ya no se sienten manejadas, nadie puede ordenarles cómo deben moverse y lo que deben hacer sus cuerpos, sus almas son libres, se sienten felices es, alegres y tiene todo ese hermoso escenario para bailar, para transmitir a sus seres queridos que ahora son libres y son muy felices de haberse reencontrado con su maravilloso cuerpo disfrutando de este.

Observaciones:

Las participantes del taller se muestran con mayor apresto en relación a los días anteriores y se vieron un poco más presente. Además en esta clase el número de alumnas aumento lo que si bien por una parte es positivo, por otra les costó mucho más poner atención y guardar silencio.

En las primeras actividades de imitación kinética y danzabilidad se percibe que están movilizando aún más sus cuerpos y sintiendo más confianza en la exploración, se sienten más motivadas en propuestas que sugieren movimientos más activos y con mayor estimulación musical, ejercer su voluntad para lograr el ejercicio incluso aquellas que en un inicio se negaron a participar.

Por otro lado es muy notorio lo poco que logran concentrarse, si bien comienzan poniendo atención la sueltan de inmediato y tienden a abandonar al actividad, hay que estar constantemente motivándolas para que participen en la actividad

En cuanto a los ejercicios de sensibilización en pareja podemos notar que ellas sienten mucha incomodidad, al trabajar la intimidad corporal con su compañera, muchas abandonaron la actividad quedando solo 7 participantes producto de dicha incomodidad.

Con los ejercicios de eje corporal se logró acercarlas a una visualización interna del eje corporal además esta actividad nos permitió percibir las que tomaban mayores riesgos entregándose a la exploración de manera más activa jugando y confiando en su compañera.

En el comienzo de la improvisación las participantes estaban poco convencidas y tímidas ante la propuesta, a medida que la historia iba tomando fuerza ellas se introducían en el relato a través de su imaginación lo cual les permitió un explorar de manera más amplia en su lenguaje corporal pero aun no libremente, hasta el momento en que hubo que motivarlas fuertemente a través del gesto de la profesora lo cual ayudo y permitió el desenvolvimiento y la entrega corporal de parte de las participantes sintiendo la música la necesidad de mover los pies dejando de lado la tendencia de mecerse y expresando las sensación de estar bailando probando opciones distintas en su lenguaje corporal típico.

Al final de la clase las participantes manifestaron su agrado con la mayoría de las actividades si bien fue difícil la contracción de la clase tuvo una buena recepción y exploraron y les gusto la sensación de sentirse bailando, también relajaron su cuerpo.

Clase N°5

Lunes 09 de Septiembre 2013

Actividades:

Act.1: Masaje de activación individual: consiste en activar y masajear todo el cuerpo enfatizando en las articulaciones más importantes, dando golpecitos con la mano cóncava.

Act.2: Movilidad articular propuesta nueva: A través de la organización corporal y tomando en consideración el recorrido del cuerpo desde arriba hacia abajo comenzamos a dar movilidad a las articulaciones con el fin de ampliar aún más el rango de movimiento y además para preparar la corporalidad necesaria para el desarrollo de las actividades propuestas en la clase.

Act.3: Frase de imitación kinética: se propone enriquecer la corporalidad a través del agrado y la alegría que propone el ritmo de la música brasilera, también se busca interiorizar las direcciones básicas y ampliar el rango de movimiento. Luego se utilizó esta misma actividad, pero modificada en relación a la utilización del espacio, se usó el círculo para desarrollar la coreografía.

Atc.4: Improvisación guiada: La improvisación consistía en utilizar motivos de movimientos que las conectarán con la acción de cortar, recoger, vaciar y entregar; a la vez mientras ocurrían estos movimientos ellas debían conectarlos con una situación personal que quisieran dejar atrás o ponerle fin, recogiendo a través de la energía grupal las sensaciones más agradables y placenteras que ellas desearan tener consigo mismas, vaciándose de toda negatividad o malestar, hasta poder entregar lo mejor de sí mismas al grupo finalizando en una danza unificada donde el bienestar era la principal premisa.

Atc.5: Masajes en pareja: La persona A se coloca con los ojos cerrados en un lugar de la sala, mientras que B posa sus manos en la cabeza de A para comenzar un masaje suave partiendo en la coronilla, en las cervicales, tocando levemente el rostro de la compañera, luego posa las manos en el pecho con el fin de sensibilizar esta parte y descargar la tensión, luego continua en el bajo vientre estimulando a que A profundice la respiración hasta este lugar, se continuó con un masaje friccionando con la palma de la mano la mano de la compañera y finalizando con un barrido por todo el cuerpo.

Act.6: Conversación.

Observaciones:

Hay un total de 12 participantes, donde solo 6 se están moviendo y las demás decidieron sentarse y observar por diferentes motivos, ya sea por lumbago, otras porque están recién operadas, otras porque manifiestan que no les gusta la clase, en general se percibe una negatividad muy presente en su actitud. Sin embargo las que están participando se aprecian con muy buena disposición y buena voluntad.

Al hacer la frase de movimiento se ven un poco mas conectadas con el ritmo, pero sin duda es un aspecto que se debe trabajar, porque no es algo que logran comprender, ejecutar y sentir en su cuerpo naturalmente, en cuanto a su coordinación se evidencia una mejoría, pero al cambiar de frente la frase de movimiento (círculo), no funcionó, hubo desorientación, falta de confianza y sobre todo mucha vergüenza y timidez.

Al principio de la improvisación guiada las participantes se perciben con muy poca energía, muy contenidas, pero al transcurrir la actividad estas logran soltarse un poco más tomando algunos riesgos, pero otras aún muy contenidas. Se percibe en general no tener muchas motivaciones internas y sobre todo aún están sin libertad interior, hay muchos prejuicios por parte de ellas al hacer la danza, les cuesta conectarse con su mundo interior y sacarlo en esta instancia.

Logramos observar que hay mucha desalienación corporal y sus soportes (los pies), son muy débiles, en general su corporalidad está en malas condiciones, son cuerpos muy desconectados y con muy baja energía.

Al realizar los masajes en parejas hay que ordenarlas por edad, ya que las mujeres más mayores quedan muy incomodas al intentar masajear a sus compañeras, por otro lado algunas deciden salirse de la actividad, se enfatiza en que entiendan que las personas que realizan el masaje no debe sentir malestar al realizar el masaje, si no que tienen que estar lo más cómodas posible, se nota que disfrutaban y aprecian mucho esta parte de la clase, sin embargo reiteradas veces se les pide que guarden silencio.

Emocionalmente se percibe en ellas mucho miedo, ansiedad y tendencia a abandonar las actividades sin ejercer voluntad ni motivación para adquirir nuevos aprendizajes. Sus pensamientos son muy limitados en muchos puntos de vista, el cual las cuarta de interesarse en su avance personal, también influye que no tienen mucho vocabulario, no pudiendo describir ampliamente lo que están sintiendo y pensando. Sus pensamientos son cerrados y negativos, no expresan alegría y su humor proviene de su tendencia a burlarse o avergonzarse de sí mismas. No hay propuestas creativas por parte de ellas, ya que siempre hay una imitación de lo que se propone, sin llegar a involucrarse íntimamente con lo que se está realizando.

Clase N°6

Lunes 23 de Septiembre 2013

Actividades:

Act.1: Dinámica grupal de estimulación corporal en círculo: Las participantes se disponen espacialmente en círculo, una entra al centro de este, mientras que las de afuera van entrando una por una para masajear alguna parte del cuerpo de su compañera a su elección, para luego volver al círculo. Después se repite la misma dinámica, pero ahora en vez de hacer un masaje en alguna parte del cuerpo de la compañera se toma un segmento y se moviliza. Luego el círculo se hace más pequeño acercándose a la participante que está en el centro, ella comienza levemente a cambiar su eje corporal hacia adelante, hacia los lados y atrás dejándose llevar por la gravedad, ya que están sus compañeras para cuidarla y no dejarla caer. Finalmente luego de que ella experimentara esta sensación de entregarse corporalmente, cada compañera del círculo tomaba una parte del cuerpo (brazos, piernas, pelvis, torso, cabeza) de la compañera que estaba adentro y la levantaba para así entre todas poder elevarla lo más posible quedando sobre los brazos de todas sus compañeras. Esta dinámica se repetirá cambiando la participante que está en el centro para que todas vivan esta experiencia.

Act.2: Movilización Rapa Nui: Movilización articular con música, gestos y motivos pascuenses que busca preparar el cuerpo e introducirlos en la cualidad de dicho baile para la actividad siguiente.

Act.3: Danza Rapa Nui: pequeña frase de movimiento inspirada en los bailes típicos pascuenses, se realiza en círculo y ellas debían seguir el ritmo, entender los gestos, motivos para aprenderla e intentar llegar a ejecutarla grupalmente sin ser guiadas constantemente.

Act.4: Ejercicios de relajación y movilización articular: actividad que buscaba la vuelta a la calma y la reconexión corporal a través de la relajación de las participantes.

Atc.5: Conversación.

Observaciones:

La clase de hoy estuvo más adversa de lo común debido a la actitud negativa de las participantes que se notó desde un principio, además esta clase se realizó solo con dos profesoras de las tres, si bien la clase siempre se desarrolla entre dos profesoras y una observadora, esta última contribuye con el orden de la clase.

Al comenzar la primera actividad estaban todas en el círculo, estando en quietud y conectándolas con su respiración comenzamos desarrollando la actividad descrita anteriormente, cada participante comenzó entrando al círculo y posando su mano en una parte del cuerpo de la compañera haciendo un masaje circular, hubo buen apresto y consideración por esta. Luego al movilizar un segmento del cuerpo, comenzaron a desconcentrarse y a estar muy desatentas, al trasladar el eje de la compañera del centro se enfatizó el cambio de actitud en el grupo, había mucho nerviosismo, miedo, desconfianza y desconcentración, esta condición era muy desfavorable, ya que para esta actividad en particular se necesitaba mucho compromiso con el cuidado de la compañera que estaba dentro del círculo. Finalmente al tomar en brazos a la primera compañera, el grupo logro unificarse y hacer esta actividad, pero al momento de iniciar la dinámica nuevamente con otra participante hubo una manifestación grupal de abandonar la actividad y se fueron a sentar manifestando que no eran capaces de exponerse a la situación de tomar y dejarse sostener por el otro, gracias a nuestra insistencia e intento de motivación con ellas, logramos

repetir la actividad pero con solo dos participantes más, luego de esto tuvimos que dar termino a dicha actividad sin que todas hubiesen tenido la experiencia de ser sostenidas por el grupo.

Así pasamos a la segunda actividad danza Rapa Nui, siguió estando una atmosfera hostil, ya que percibíamos en ellas incomodidad, desagrado, flojera y corazas para dejarse fluir; sin embargo las participantes comenzaron nuevamente a integrarse conectándose con la música, con los movimientos suaves y con su femineidad, lo cual fue una sorpresa para nosotras, ya que expresaron tranquilidad al realizar los movimientos, alegría, concentración entrando por primera vez en un estado más íntimo con la danza.

Después de esta propuesta la energía de la clase cambio, había una atmosfera mucho más agradable su apresto corporal era distinto, se notó que hubo una liberación y modificación en sus movimientos, los cuales eran más suaves con un flujo continuo, menos rígidas y contenidas, lograron involucrarse con la gestualidad de sus manos, conectándose a su vez con el movimiento de sus caderas (lo cual sucedía por primera vez ya que siempre esta zona estaba muy bloqueada) transmitieron liviandad en sus cuerpos y lograron involucrar sus emociones positivas expresadas en rostros más alegres y tranquilos.

Finalmente su actitud en la última actividad fue mucho más positiva, lograron concentrarse poniendo atención a las indicaciones, mostraban estar en un estado más íntimo reconociendo su cuerpo de manera distinta, por medio de la secuencia de movimientos estáticos, suaves y fluidos, ellas también lograron involucrarse con el mejoramiento de su alineación corporal de manera positiva expresando un agrado por las nuevas sensaciones corporales.

Clase N°7

Lunes 26 de Septiembre 2013

Actividades:

Act.1: Masajes de activación en parejas golpecitos con la mano cóncava por toda la zona dorsal y lumbar de la espalda.

Act.2: Entrevistas en parejas: se juntaran en dúos y se harán una pequeña entrevista la cual contará de las siguientes preguntas:

Nombre

Edad

Lo que más aman

Relatar un recuerdo especial

Qué actividad recreativa disfrutan

Árbol genealógico, breve relato de cómo está compuesta su familia

Act.3: Movilización Rapa Nui: Movilización articular con música, gestos y motivos pascuenses que busca preparar el cuerpo e introducirlas en la cualidad de dicho baile para la actividad siguiente, pero enfatizando en que ellas experimenten libremente con la música y propuestas de movimiento.

Act.4: Danza Rapa Nui: pequeña frase de movimiento inspirada en los bailes típicos pascuenses, se realiza en círculo y ellas debían seguir el ritmo, entender los gestos, motivos y aprenderla para intentar llegar a ejecutarla grupalmente sin ser guiadas constantemente.

Atc.5: Sensibilización guiada con estímulos comestibles: La actividad consiste en vendarle los ojos a todas las participantes y darle a probar distintos sabores uno por uno en este caso usamos: chocolate, limón y leche condensada, al ir probándolos se le dice que lo imaginen y que lo saboreen intensamente, que imaginen su color, su textura, que piensen que recuerdo les trae. Por último se les quita la venda de los ojos y se les pide que representen este estímulo con un movimiento corporal creado por ellas y que lo compartan con todas sus compañeras esto se repite con todos los sabores.

Act.6: Entrevista parte II: Presentación, aquí con la información recibida de la compañera se debe presentar a esta frente a todo el grupo, contando todo lo que aprendió de ella gracias a las preguntas dichas anteriormente. Luego viceversa.

Act.7: Ejercicios de relajación y movilización articular: actividad que buscaba la vuelta a la calma y la reconexión corporal a través de la relajación de las participantes.

Act.8: Conversación.

Observaciones: En la clase de hoy asistieron pocas reclusas eran solo 6, pero esto favoreció mucho el ambiente de clase ya que estaban todas más calladas y más concentradas que de costumbre se veían más preparadas para tomar la clase, también hay un factor distinto que es el que por primera vez Marcela su profesora jefe está observando la clase.

La primera actividad resulto muy bien las chicas la hacen con mucha entrega y concentración porque ya la conocen bien y les gusta mucho en general dicen que les ayuda con las tensiones de la espalda.

Pasamos a la segunda actividad las dispusimos en parejas para que se entrevistaran mutuamente, siguieron las instrucciones sin problemas y conversaron entre ellas sin desviarse de los temas propuestos.

En la tercera actividad de movilización corporal se ve que se conectan mucho con la música por sus caras es evidente que esta música les es muy agradable y les permite una soltura corporal que se acentuó en relación a la clase anterior, se muestran muy femeninas y mucho más sutiles que de costumbre, ya que por las características cadenciosas de esta música se ve que su cuerpo también se apropia un poco de esta cualidad. Al pasar a hacer la pequeña frase de movimiento inspirada en estas danzas pascuenses se ve un poco más de dificultad ya que se suma una estructura un poco más compleja y no tan libre como la anterior, lo que más les complica es seguir el ritmo del paso que se propone en la frase de movimiento y recordar la serie de gestos propuestos, si bien se esfuerzan por seguir la frase, se les hace un poco compleja, por otro lado mostraron motivación por querer realizar esta danza, hubo más complicidad grupal, expresiones positivas en sus rostros y comenzaron a manifestar un lenguaje corporal más propio con movimientos mucho más livianos, fluidos y femeninos. Se debe seguir trabajando para que ellas puedan apropiarse del material y ejecutarlo de manera más libre para poder disfrutar aún más de esta danza.

A las participantes les gusta mucho porque de alguna forma es algo ya conocido o popular, por ende se sienten más familiarizadas con esta danza.

Al comenzar la quinta actividad algunas se resisten un poco al vendarles los ojos, generalmente son bastante desconfiadas en un principio, pero en general ceden ante nuestra insistencia, todas dejaron vendarse los ojos y pudimos comenzar nuestra actividad, se mostraron muy sorprendidas ante la dinámica estaban muy compenetradas con la actividad y reaccionaron de manera muy positiva, si bien con esta actividad salieron risas y comentarios todos eran muy coherentes dentro de la actividad, por primera vez se sentía una atmosfera de compañerismo y amistad, si bien salió muy bien y estuvo muy divertida, al momento de pedirle que propusieran un movimiento o gesto corporal asociado a un sabor, no aparecían en sus cuerpos una propuesta muy convincente, ya que se notaba un poco de vergüenza y la dificultad que ellas tienen al interpretar algo que no sea lo obvio si no que implique, algo propio original y creativo, pero de a poco fueron soltándose un poco e intentando ser más arriesgadas en sus propuestas.

El primer estímulo fue el chocolate, se mostraron muy complacidas por el sabor pero fue muy difícil lograr que se atrevieran a moverse y a experimentar otro movimiento que no fuese el de va y ven en el cuerpo, todas hicieron lo mismo.

Luego con el limón solo al probarlo, debido a su acidez el cuerpo reaccionaba con movimientos, lo cual era muy provechoso para la actividad ya que era más clara la inspiración para proponer un movimiento corporal y así fue, mostraron movimientos corporales distintos, mucho más fuera de lo común, como por ejemplo pequeños temblores, espasmos, expresiones faciales, movimientos contraídos y tensión en algunas partes del cuerpo, tendencia a apretarse, esta experiencia trajo muchas carcajadas, risas y alegría que favorecieron en su estado anímico y el buen humor en ellas.

Luego con el último estímulo, la leche condensada, también estuvo más clara la propuesta corporal que ellas propusieron, ya que lo asociaron a su textura, densidad y flujo, por ende sus movimientos estuvieron inspirados en esas cualidades y lograron interpretarlos de mejor manera con sus cuerpos. Lograron experimentar en sus movimientos una densidad corporal ligada a un flujo continuo pasando de una articulación a otra por diferentes partes del cuerpo, ampliando su rango de movimiento y dándole a la vez volumen.

Con esta actividad se buscaba la propuesta personal de cada participante en relación a la representación corporal de los estímulos, lo cual se logró pero no en gran medida, sino más bien logramos hacer un consenso grupal en las propuestas corporales a través de las características de los estímulos, a partir de las conversaciones grupales. Esta actividad les propuso hacer un proceso reflexivo a partir de las características del elemento y de sus sensaciones corporales.

Actividad de presentación de la compañera, se mostraron un poco desmotivadas y un poco incómodas al hablar enfrente de todo el grupo, ya que estuvieron muy tímidas y poco comunicativas como si quisieran que el momento pasara rápido, si bien todas accedieron a hacerlo no se expresaron en ningún sentido y nos pareció que resumieron mucho los relatos de las compañeras, creemos que la actividad funcionó solo para que se conocieran y compartieran historias entre ellas y no mucho para mostrarse ante el grupo y que desarrollaran su personalidad ante los demás.

Última actividad de la clase, relajación y movilización articular, esta actividad fue muy positiva ya que requiere mucha concentración para crear una atmósfera de paz que facilite el entendimiento de los ejercicios y la relajación en las participantes, estas al realizar los movimientos propuestos tuvieron buena disposición y apresto a pesar de que les dificultaba modificar sus posturas y corregir la huella de sus pies para darle mejor apoyo al cuerpo, lograron utilizar su respiración al momento de ejercer el movimiento provocándose a sí mismas la relajación corporal, siguieron con mucha voluntad la rutina, aunque esta es bastante sencilla, es muy compleja para ellas, ya que nunca habían hecho algo parecido, tienen muchas limitantes físicas lo cual les dificulta bastante el trabajo pero a pesar de esto completaron la actividad sin abandonar. Manifestaron haberse sentido muy bien, también que les había gustado mucho, les pareció muy relajante y que de alguna manera sentían que esto era muy necesario para ellas porque comentaban estar siempre muy sedentarias y con mucha tensión y estrés.

Se nota que las participantes carecen de muchos hábitos saludables lo cual se refleja cada vez que ellas nos cuentan de su estilo de vida dentro de la cárcel, hay mucho sedentarismo y mala alimentación.

En cuanto a su comunicación les es muy difícil establecer vínculos dentro de la cárcel, la mayoría reconoce no tener vínculos afectivos dentro del penal e incluso algunas ni siquiera son visitadas. Tampoco tienen instancias que les permitan profundizar consigo mismas y compartir con otro lo que están sintiendo o pensando, tomando en consideración esta realidad es que se da a conocer que estas mujeres carecen de oportunidades para expresarse a través de su lenguaje verbal. Por lo mismo se nota en ellas un rechazo o bloqueo al momento de que se les da la oportunidad de transmitir lo que les pasa o sienten actualmente en sus vidas, a la pregunta cómo o que sintieron siempre hay una respuesta “Bien o mal, me gusta o no me gusta”, les cuesta ser reflexivas consigo mismas.

Para la mayoría de las internas la convivencia entre las demás mujeres principalmente con quienes duermen no es muy positiva, hay frases que ellas repiten constantemente “Aquí no hay amigas, aquí no se puede confiar en nadie”, todas las participantes del taller hablan de la bipolaridad de las reclusas “A veces bien a veces mal”, llegando a evitar el saludo por miedo a recibir un atropello por parte de su conviviente. Dentro del colegio se logra ver un mejor sentido de compañerismo, pero difícilmente se escuchan entre sí.

Por otro lado se percibe un stress y ensimismamiento mental, sus mentes nunca están tranquilas por lo mismo su concentración es muy poca, lo que las lleva a estar constantemente sin atención a sí mismas, siempre están preocupadas por lo que pasa afuera de la sala.

Frente a las actividades propuestas aflora la vergüenza, la timidez, el miedo a exponerse y sobre todo a recibir información nueva que les promueva el cambio.

Clase N°8

Lunes 30 de Septiembre 2013

Actividades:

Act.1: Dibujarse en una hoja, solo la parte superior del cuerpo.

Act.2: Masajes de activación en parejas golpecitos con la mano cóncava por toda la zona dorsal y lumbar de la espalda.

Act.3: Trabalenguas: se inicia esta actividad con una sensibilización en el rostro con el fin de movilizar los músculos faciales. Todas debían seguir un pequeño trabalenguas "las tablas de mi balcón mal entablilladas están llamen al entablillador para que las vuelva a entablillar que así se le pagara como buen entablillador", aprenderlo y luego en un círculo ir cada una diciendo una frase para que la compañera que estaba al lado lo continuara.

Act.4: Juego pelotón: Las participantes se desplazan por la sala, se le enseña un movimiento simple y se le asocia un número. 1= saltar en dos pies, 2=buscar una compañera y hacer contacto con sus caderas 3= abajo al suelo, 4= posición en cuclillas. Luego de que comprendieron el significado de todos los números, ellas se desplazan por la sala al ritmo de la música y sorpresivamente se van diciendo el número en desorden, ellas deben ejecutar el movimiento del número que corresponde.

Act.5: Danza Rapa Nui: pequeña frase de movimiento inspirada en los bailes típicos pascuenses, se realiza en círculo y ellas debían seguir el ritmo entender los gestos, motivos y aprenderla para intentar llegar a ejecutarla grupalmente sin ser guiadas constantemente.

Act.6: Juego de la máquina: En un círculo cada participante debía inventar un movimiento acompañado por un ruido o sonido que se asemejara al funcionamiento de una máquina, he ir siguiendo el orden del círculo parar ir imaginando que todas formábamos una gran máquina.

Act.7: Visualización interna de los campos energéticos (chakras), las participantes se recuestan sobre las colchonetas dentro de sala con los ojos cerrados se les pide que se relajen y escuchen lo que se le relata:

1.-MMM: Coronilla/ color blanco/ Elemento: Pensamiento. Es la parte más elevada de la cabeza .completa a la persona, une el yo superior e inferior acentúa todas las facultades humanas, es el chakra de la espiritualidad.

2.-OMM: Frente/ color violeta/ Elemento: Luz. Está en la frente, en el entrecejo, representa la intuición, mira el interior es el chakra de la imaginación y los sueños.

3.-HAM: Garganta/color azul claro/ Elemento: Eter. Está ubicado en la garganta. Este nos conecta con lo que queremos decir, con la comunicación y expresión.

4.-YAM: Corazón / color: rosa / Elemento: Aire. Este se encuentra en el centro del pecho. Este representa el amor incondicional el sentido de armonía y belleza, almacena la energía sanadora.

5.-RAM: Plexo solar / color amarillo / Elemento: Fuego. Está en el hueco de las costillas bajo el esternón, en la boca del estómago. Este representa la claridad mental, las metas, la fuerza de voluntad, la perseverancia y el poder personal.

6.-VAM: Centro del cuerpo / color: naranja / Elemento: Agua. Está ubicado en el bajo vientre en las mujeres está ubicado en el útero. Este estimula el cambio, el placer y la creatividad.

7.-LAM: Suelo pélvico / color: rojo / Elemento: Tierra. Este se encuentra entre el ano y los genitales, específicamente en la zona del perineo. Te conecta con la tierra y enraíza.

Act.8: Masajes con pelotas de tenis: Situadas en el suelo con una colchoneta se propone darle relajación al cuerpo a través de una presión leve con la pelota de tenis.

Observaciones:

Hoy hay 9 participantes de las cuales 2 no participaron de la clase por encontrarse con problemas físicos una de ellas *Informante 1* nos muestra dos grandes heridas que tiene bajo el busto en la zona de las costillas, estas fueron provocadas por el trabajo que desempeña en la cárcel, ella lava

la ropa de las internas y esa es su única manera de obtener recursos económicos ya que no recibe visitas, está excesiva acción y malas condiciones en que la realizaba (en una arteza), más el contacto con el fuerte detergente que utiliza, termino por generarle 2 quemaduras de tamaño considerable en dichas zonas del cuerpo.

Informante 4 manifestó sufrir de un fuerte lumbago también provocado por el trabajo que desempeña en la cárcel para gendarmería, ella traslada grandes container de basura lo cual le provoca fuertes dolores lumbares.

De todas formas ellas participaron en la primera actividad del dibujo, en general todas se mostraron con un buen apresto en esta actividad y realizaron con mucha concentración su autoretrato siguiendo las indicaciones dadas.

Tienen buen apresto intentan movilizar su rostro, pero sienten vergüenza o temor al ridículo, luego seguimos con la actividad del trabalenguas, todas participaron, la actividad salió bastante divertida, estaban muy interesadas en el juego y disfrutando de este. Pero existieron algunas complicaciones, ya que algunas les costaba mucho la modulación y por sobre todo la memoria, pero a medida que la actividad fluía, la actividad iba avanzando mejorando de a poco hasta incorporar de muy buena manera el texto entregado. Les potenció mucho el sentido del humor.

Después seguimos con la actividad de pelotón, respondieron positivamente y con mucho entusiasmo y comprendiendo lo que tenían que hacer siguiendo muy bien las instrucciones, siendo muy motivadas por la profesora que realizo la actividad, también había música muy acorde, factor que las estimulo positivamente. Al ser esta actividad altamente exigente en el aspecto de resistencia física, no duro mucho tiempo, debido a que tienen muy poca resistencia cardio vascular y muscular, pero las participantes se mostraron mucho más activas que de costumbre lo cual nos sorprendió y se atrevieron a bailar libremente en los espacios donde no recibían indicaciones.

En la actividad de Rapa Nui responden con mucho entusiasmo, sienten mayor motivación por realizar esta danza, tienen problemas de coordinación, les ayuda el contar los movimientos para lograr la sincronía entre todas; sus pies están más activos que de costumbre, pero necesitan seguir trabajándose.

En el juego de la maquina hubo muy buena voluntad de ejercer, ya entienden el apresto espacial que deben tener para formar el círculo, algunas participantes están muy concentradas y explorando en una propuesta de movimiento propio, a otras les cuesta contextualizarse en el ambiente de la clase, al realizar fluidamente el juego ellas logran conectarse casi totalmente como grupo, lo cual les permite dar cuenta del sentido y la esencia del juego, algunas están muy contentas con sus propuestas corporales, se atreven a jugar otras tienen la necesidad de reírse o expresan su miedo al ridículo, en un momento las personas que estaban más conectadas con la dinámica se logran dar cuenta de que es lo que necesitaba el juego para que fluyera completamente, manifestando que debían participar todas atentas y sin vergüenza.

Recostadas en la colchoneta se les hace una explicación de los campos energéticos principales, insertándolas en una nueva visión de la corporalidad, están relajadas en el suelo, cómodas, atentas y utilizando su imaginario para hacer una visualización interna de sus chakras y el potencial que estos tienen. Se perciben concentradas en sí mismas.

Finalmente en la actividad de los masajes con la pelota de tenis, reciben con buena actitud y curiosidad esta dinámica, incorporan rápidamente lo que se les enseña para provocarse a sí mismas la relajación, reciben muy bien el masaje y reconocen alguna posición corporal que las ayude a estar más relajadas. Manifiestan que les gusta mucho la sensación corporal que les provoca la relajación.

Clase N°9

Viernes 04 de octubre 2013

Actividades:

Act.1: Auto masajes de activación: La persona comienza a realizar golpecitos con la mano cóncava, en la zona del hombro, partiendo por el trapecio, luego la clavícula y por consiguiente

todo el brazo, esto se repite en ambos lados del cuerpo, luego se continua dando golpecitos en la zona de los riñones, glúteos y toda la parte posterior de la pierna hasta llegar a los pies, donde se comienza a hacer un recorrido por la parte interna de las piernas hasta llegar al bajo vientre, el cual se sigue activando para darle estimulación a este campo energético.

Act.2: Sensibilización y activación corporal en parejas a través del contacto físico para dar reconocimientos a los campos energéticos

Act.3: Ejercicios articulares, de movilización y relajación: consiste en una seria extensa de ejercicios de elongación y estiramiento corporal pasando por distintas posiciones de pie y también utilizando el suelo con una colchoneta trabajando la respiración y la concentración.

Act.4: Danza Sambos caporales: primera sensibilización, se les propone y se les enseñan pasos básicos de esta danza típica, en esta primera etapa se busca la capacidad de seguir el ritmo y conectare con la música a través de los pasos básicos

Act.5: Sensibilización guiada con estímulos comestibles: La actividad consiste en venderle los ojos a todas las participantes y darle a probar distintos sabores uno por uno en este caso usamos: manjar, naranja, y papas fritas, al ir probándolos se le dice que lo imaginen y que lo saboreen intensamente, que visualicen su color, su textura y que piensen que recuerdo les trae. Por consiguiente se les quita la venda de los ojos y se les pide que representen este estímulo con un movimiento corporal creado por ellas y que lo compartan con todas sus compañeras esto se repite con todos los sabores. Para finalizar esta actividad, se les propone un juego de mímica y adivinanzas en pareja, el juego consiste en que a cada pareja se le asigna un sabor y ellas deben proponer una serie de movimientos que represente su sabor frente a todo el grupo para que este lo adivine.

Atc.6: Entrevista.

Observaciones:

Hoy asisten 9 participantes de las cuales una decide no participar por encontrarse con dolores lumbares y otra decide no participar por desmotivación propia. Pero este caso es exclusivamente particular, ya que hoy todas se muestran de muy buen ánimo, muy positivas y muy concentradas.

Al iniciar la clase con los ojos cerrados hubo mayor disposición y quietud la respiración es parte principal de las primeras actividades, ellas comienzan a integrar el uso de la respiración de manera suave y más profunda. Así se da comienzo a la primera actividad auto masajes de activación por todo el cuerpo están ordenadas atentas y concentradas realizándose sus masajes.

Luego pasamos al trabajo en parejas. A través del tacto se busca que ellas recuerden e identifiquen los campos energéticos en el cuerpo. Ahora hay más confianza entre ellas han permitido dejarse tocar, su disposición corporal y mental es diferente, están aceptando esta dinámica con agrado sin las incomodidades que manifestaban en un comienzo del taller. Se percibe que sus mentes logran calmarse ya que pueden mantener por mucho más tiempo los ojos cerrados sin tentarse en risas o comentario innecesarios, también han aprendido a respetar su propio cuerpo y el de sus compañeras ya que en este trabajo en parejas demuestran mayor cuidado al momento de entrar en contacto con su compañera.

Han empezado a desarrollar la comunicación corporal la sensibilización en pareja les ayuda a crear un vínculo de agrado y trabajar a partir de generar un alivio corporal, las chicas están mas unidas y empiezan a incorporar esta herramientas en su vida diaria.

En esta clase fue muy bien recibida esta actividad ya que anteriormente al intentar actividades similares había una incomodidad y una actitud de cansancio constante, bloqueo mental y corporal a la posibilidad de moverse. Hoy fueron capaces de practicar el silencio, seguir indicaciones trabajar en sus cuerpos con mayor conciencia sentir, cambio en su corporalidad, reconocer la liberación de las tenciones, están dispuesta a trabajar desde el cambio corporal.

Al pasar a la actividad de la movilización, elongación y estiramiento, todas estaban muy concentradas y en silencio, se aprecia con claridad la voluntad que ellas están teniendo al mantener tales estados para realizar la actividad, si bien no es una rutina compleja ni exigente, dado a la condiciones físicas y a su hábitos de salud, se necesita mucho esfuerzo y concentración

para poder ejecutarla. Los mayores problemas que vemos al ejecutar dicha rutina se relacionan con la falta de conciencia sobre la alineación y postura corporal, también al movilizar sus articulaciones el rango de movimiento es muy pequeño, en la zona de las cervicales es donde se evidencian más bloqueos no logrando movilizar de manera circular esta articulación, su columna es muy rígida la mayoría de las participantes no tienen nada de movilidad, estando de pie no logran mantener la huella al ancho de las caderas. Notamos que no poseen una organización corporal para ir al piso y poder pararse a través de sus propios apoyos de forma adecuada. Luego al utilizar el piso y adaptar algunas posiciones en él, se muestran muy incómodas y su mala postura y alineaciones empeoran, se ve que están muy poco familiarizadas con dichas posiciones y con la utilización del suelo. Al sentarse en la colchoneta algunas se animan a sacarse las zapatillas, está en una gran muestra de apresto y es muy importante ya que siempre hay una negatividad por parte de la mayoría para atreverse a dejar sus pies descalzos, libres y en contacto con el suelo. También vemos como con algunas posiciones se relajan y su musculatura cede considerablemente, también comienzan a tomar en cuenta la respiración y como deben usarla para mejorar la elongación y la relajación. Todas siguen la secuencia con mucho apresto más de lo que habíamos apreciado en ocasiones anteriores. Se nota cansancio de parte de ellas pero a pesar de esto no abandonan la actividad, se ve por primera vez que están traspasando de alguna forma sus límites.

Actividad danza de zambos caporales. La mayor complicación frente a esta danza fue la activación de los soportes ligados a un ritmo continuo, también seguir el ritmo de la música con las palmas, de todas formas todas intentaron seguir el ritmo con sus pies, pero fue muy complejo y nadie pudo realizar la combinación rítmica de manos y pies. Su disposición de participar y bailar era muy positiva a pesar de las dificultades con las que se encontraron. Se puede decir que mejoró grupalmente su conciencia espacial conectándose mejor al realizar la coreografía, ya que todas unificadas pudieron realizar una línea y un círculo en el espacio siguiendo el paso básico característico de esta danza.

En la sensibilización con los sabores hubo más búsqueda de las sensaciones que les dejaba el sabor de la comida, aun no hay improvisación espontáneas y fluidas, esto ha sido lo más difícil de trabajar, pero hoy lo intentaron llegando algunas a liberar pequeñas expresiones corporales espontáneas.

Con el manjar se aprecia cómo se conectan la sensación de densidad pero recién se están atreviendo a mover y a canalizarlo en una zona del cuerpo específicamente en la pelvis.

Con el sabor de la naranja ella lo asociaron la frescura y el verano fue un estímulo positivo que les transmitía vitalidad y alegría. Sus movimientos fueron libres y placenteros hicieron movimientos con su pelo con la liberación de las cervicales y el rango de movimiento se amplió un poco más.

Con las papas fritas lo que más les llamó la atención fue su sonido al romperse y sus características crujientes, los movimientos propuestos para este estímulo fueron muy distintos a sus propuestas habituales ya que eran movimientos más duros y de quiebre reflejados en las articulaciones.

En la última actividad de adivinanza y mímica, fueron capaces de superar la vergüenza y crearon movimientos que caracterizaban el sabor todas pudieron adivinar lo que se proponía y todas participaron de esta actividad con mucho entusiasmo fue muy positivo.

Hoy ellas expresan ternura, estima, confianza, nos cuentan un poco más de sus vidas abiertamente, de sus historias y sentimientos nuestra comunicación se enriquece, están disfrutando de lo que les entregamos, ahora son capaces de seguir un hilo conductor entre una actividad y otra.

La confianza se ha establecido es hermoso verlas sonreír de manera natural y sincera. El desarrollo de la confianza ha sido el máximo logro en este tiempo ya que nos abren las puertas de su interior.

Ella se ha abierto a la exploración a ejercer su voluntad y escuchar indicaciones, han aprendido a valorizar los momentos dentro de la clase y eso se ha reflejado en sus cuerpos.

Hay mejor apresto logran la quietud el silencio interno el respeto hacia sí misma y su compañera y a la clase.

Hay mayor conexión con sus propias corporalidades mejoro su flexibilidad y resistencia cardiovascular.

Con la encuesta que realizaron a muchas les trajo recuerdos, se observaron mucho más vulnerables y afectadas emocionalmente

Clase N°10

Lunes 07 de Octubre 2013

Actividades:

Act.1: Actividad reconocimiento de sensación corporal, ellas deben cerrar los ojos y concentrarse en percibir su sensación corporal de ese momento y describirla en una palabra. Después de esto se realizó una respiración grupal.

Act.2: Auto masajes de activación, La persona comienza a realizar golpecitos con la mano cóncava, en la zona del hombro, partiendo por el trapecio, luego la clavícula y por consiguiente todo el brazo, esto se repite en ambos lados del cuerpo, luego se continua dando golpecitos en la zona de los riñones, glúteos y toda la parte posterior de la pierna hasta llegar a los pies, donde se comienza a hacer un recorrido por la parte interna de las piernas hasta llegar al bajo vientre, el cual se sigue activando para darle estimulación a este campo energético.

Act.3: Ejercicios articulares, de movilización y relajación: consiste en una seria extensa de ejercicios de elongación y estiramiento corporal pasando por distintas posiciones de pie y también utilizando el suelo con una colchoneta trabajando la respiración y la concentración.

Act.4: Danza Sambos caporales: primera sensibilización, se les propone y se les enseñan pasos básicos de esta danza típica, en esta primera etapa se busca la capacidad de seguir el ritmo y conectare con la música a través de los pasos básicos.

Act.5: Sensibilización guiada con estímulos comestibles: La actividad consiste en vendarle los ojos a todas las participantes y darle a probar distintos sabores uno por uno en este caso usamos: chocolate, limón, y leche condesada, al ir probándolos se le dice que lo imaginen y que lo saboreen intensamente que imaginen su color su textura que piensen que recuerdo les trae y por último se les quita la venda de los ojos pide que presenten este estímulo con un movimiento corporal creado por ellas y que lo compartan con todas sus compañeras esto se repite con todos los sabores y con todas las compañeras

Act.6: Actividad reconocimiento de sensación corporal, ellas deben cerrar los ojos y concentrarse en percibir su sensación corporal de ese momento y describirla en una palabra.

Act.7: Conversación.

Observaciones:

La clase de hoy se realizó con 7 alumnas, ya que las demás estaban enfermas y las otras no quisieron asistir, su energía es distinta un poco más baja que la clase anterior. Este es el grupo más estable de participantes, ya que han asistido a la mayoría de las clases.

En la primera actividad se observan más atentas, más calladas y muy presentes; se nota una mayor disposición a la actividad y a recibir la información. Nos sorprendió que en esta actividad propusieran expresiones sonoras e hicieran naturalmente movimientos acordes con su respiración.

Las participantes describieron su sensación corporal en palabras como: pesado, cansado y liviano.

Al realizar la actividad de movilidad se perciben un poco superficiales o con la atención afuera, pero luego de un momento se nota por su respiración y por la intensidad del ejercicio que se conectan mucho más con la sensación de estiramiento, si bien esta actividad funcionó bastante bien a ellas les cuesta aún mantener un ritmo en la continuidad de las acciones. Por otro lado en la movilización se aprecia muy poca conciencia y flexibilidad en su columna vertebral y en sus extremidades, se marean un poco, para ellas la movilización de la columna es algo totalmente nuevo, para la mayoría es la primera vez que realiza este tipo de actividad, hay agitación, sudor,

logran concentrarse, hay silencio se nota que está pasando algo en ellas; a pesar de la incomodidad que les produce el moverse de esta nueva manera.

Se sienten muy cansadas después de la actividad lo que les provocó una leve desconexión para continuar la clase.

En la actividad de danza Sambo caporal les cuesta mucho la musicalidad, seguir el ritmo y la coordinación que exige esta danza. Es muy importante trabajar el concepto de ritmo en esta actividad, ya que crea unidad en el grupo, se rescata el trabajo con la feminidad que las participantes expresaron y su apresto.

Luego continuamos con la actividad de los sabores la cual repetimos por tercera vez con algunos cambios, hoy manifestaron muchas ganas de probar, esta sensibilización las desinhibió; hay un plus a través de la interacción que propone una convivencia entre todas, lograron moverse un poco más, proponer a través de su gestualidad.

Sentir diferentes sabores las ayudó a entender las diferentes maneras de comprender como el cuerpo se manifiesta. Hubo soltura y desverguenza algunas se abrieron al movimiento espontáneo, transmitir lo que les sucedía en su interior. Hoy escucharon conscientemente su cuerpo buscaron nuevas posibilidades de moverse, algunas mantienen los prejuicios pero se atrevieron a compartirlas y conversarlas.

Es importante rescatar la capacidad reflexiva e imaginativa, ya que ellas han demostrado que pueden abstraerse de su realidad concentrándose.

En la última actividad ellas lograron describir su cuerpo como más liviano, feliz, joven y aliviado.

En esta clase también se evidencia que están aprovechando mucho más las actividades y no abandonan la clase, ninguna salió al patio, estuvieron participando la clase completa.

Esto solo se trata de amor. Últimamente hemos trabajado en darles a las participantes del taller sensaciones de quietud, alivio, con el fin de que ellas experimenten la sensación de bienestar corporal, lo cual emocionalmente se ve reflejado en rostros alegres con un sentido del humor natural y una actitud abierta a comunicarse un poco más.

Clase N°11

Viernes 11 de octubre 2013

Actividades:

Act.1: Reconocimiento de emociones, ellas deben cerrar los ojos y concentrarse en percibir cual es la emoción que las invade en ese momento, describirla en una palabra. Después se realiza una pequeña respiración grupal.

Act.2: Auto masajes de activación: La persona comienza a realizar golpecitos con la mano cóncava, en la zona del hombro, partiendo por el trapecio, luego la clavícula y por consiguiente todo el brazo, esto se repite en ambos lados del cuerpo, luego se continua dando golpecitos en la zona de los riñones, glúteos y toda la parte posterior de la pierna hasta llegar a los pies, donde se comienza a hacer un recorrido por la parte interna de las piernas hasta llegar al bajo vientre, el cual se sigue activando para darle estimulación a este campo energético.

Act.3: Masajes de activación en parejas golpecitos con la mano cóncava por toda la zona dorsal y lumbar de la espalda.

Act.4: Visualización interna de los campos energéticos (chakras) Las participantes están de pie con los ojos cerrados se les pide que se relajen y visualicen los Chakras en el siguiente orden:

1.-MMM: Coronilla/ color blanco/ Elemento: Pensamiento. Es la parte más elevada de la cabeza completa a la persona, une el yo superior e inferior acentúa todas las facultades humanas, es el chakra de la espiritualidad.

2.-OMM: Frente/ color violeta/ Elemento: Luz. Está en la frente, en el entrecejo, representa la intuición, mira el interior es el chakra de la imaginación y los sueños.

3.-HAM: Garganta/color azul claro/ Elemento: Eter. Está ubicado en la garganta. Este nos conecta con lo que queremos decir, con la comunicación y expresión.

4.-YAM: Corazón / color: rosa / Elemento: Aire. Este se encuentra en el centro del pecho. Este representa el amor incondicional el sentido de armonía y belleza, almacena la energía sanadora.

5.-RAM: Plexo solar / color amarillo / Elemento: Fuego. Está en el hueco de las costillas bajo el esternón, en la boca del estómago. Este representa la claridad mental, las metas, la fuerza de voluntad, la perseverancia y el poder personal.

6.-VAM: Centro del cuerpo / color: naranja / Elemento: Agua. Está ubicado en el bajo vientre en las mujeres está ubicado en el útero. Este estimula el cambio, el placer y la creatividad.

7.-LAM: Suelo pélvico / color: rojo / Elemento: Tierra. Este se encuentra entre el ano y los genitales, específicamente en la zona del perineo. Te conecta con la tierra y enraíza.

Act.5: Ejercicios articulares, de movilización y relajación: Consiste en una serie extensa de ejercicios de elongación y estiramiento corporal pasando por distintas posiciones de pie y también utilizando el suelo con una colchoneta trabajando la respiración y la concentración.

Act.6: Sensibilización guiada con estímulos comestibles: La actividad consiste en venderle los ojos a todas las participantes y darle a probar distintos sabores uno por uno en este caso usamos: manjar, naranja, limón y papas fritas. Al ir probándolos se le dice que lo imaginen y que lo saboreen intensamente que imaginen su color, su textura, que piensen que recuerdo les trae.

En esta ocasión se les pide a todas que hagan una pequeña descripción verbal de cada estímulo. Luego todas juntas experimentaron todos los sabores, uno a la vez en el cuerpo, proponiendo sus movimientos asociados al estímulo y luego con su misma propuesta ir pasando desde la cabeza hasta los pies.

Luego cada una debía elegir un sabor y nosotras designamos 2 partes del cuerpo que debían mover con la sensación del estímulo, estas partes podían ser: cabeza-hombros / pecho-brazos / cintura-cadera / piernas-pies.

Luego unimos a las participantes de acuerdo a las que eligieron el mismo sabor, ellas debían proponer una pequeña frase de movimientos danzados con las características dadas, se les daba un tiempo para hacerlo y luego debían mostrárselo a todo el grupo.

Act.7: Masaje con pelota de tenis: Las participantes debían estar de pie, se les pide sacarse los zapatos y cerrar sus ojos, colocando mayor atención en sus soportes, es decir en sus pies. Posteriormente con los ojos abiertos se coloca la pelota en la planta del pie transitando esta por todas las direcciones del pie (hacia adelante, hacia atrás, hacia los lados), luego se deja la pelota en el centro del pie dando una presión sobre esta con la idea de soltar la planta y se repite todo con el pie contrario. Luego se recuestan en la colchoneta de espaldas y cada una con la pelota de tenis se va realizando masajes circulares en el pecho, entremedio de los senos, en el estómago y finalmente en zona posterior de las piernas. Para finalizar se colocan en pareja A sentada y B detrás de esta realizando masajes circulares con la pelota de tenis por toda la espalda de la compañera y viceversa.

Act.8: Reconocimiento de emociones, ellas deben estar sentadas en la colchoneta con los ojos cerrados y concentrarse en percibir cual es la emoción que las invade en ese momento, describirla en una palabra.

Observaciones:

El día de hoy la clase fue suspendida ya que Marcela la profesora jefe, tuvo un compromiso. Nosotras al no ser avisadas asistimos al recinto y nos encontramos con una participante del taller la cual nos dio aviso de la situación, *Informante 3*, ella estaba trabajando en la cocina del liceo, se creó una instancia muy agradable, ya que ella se abrió a compartir algunos detalles de la vida en la cárcel. Nos parece importante destacar las redes de corrupción que transitan dentro del recinto, la droga, pasta base, marihuana prensada, etc., son traficadas dentro del lugar; debido a esta razón es que muchas internas siguen siendo adictas a las drogas y el cigarrillo, llegando incluso a adquirirla vendiendo las pocas pertenencias que tienen; también se observa el consumo de alcohol donde las pequeñas botellas de ron son vendidas en casi \$30.000.- pesos, Patricia nos cuenta de cómo gendarmería probablemente es quien deja entrar esto de manera ilícita al recinto,

por otro lado también hay venta de celulares los cuales son vendidos por las internas, pero no hay claridad de quienes llegan a pasárselos, si estos están prohibidos dentro del penal.

Por otro lado gendarmería se atribuye poderes que no les corresponde, en cuanto al abuso de su autoridad actitudes que se manifiestan en utilizar a las internas para su propia conveniencia, especialmente económica, Patricia nos contaba que hay una gendarme que utiliza una cocina donde vende el gas para todas aquellas mujeres que necesiten cocinar o calentar agua llegando a cobrar \$500.- pesos por cocinar un huevo; también estas realizan rifas para su propia conveniencia, las cuales son vendidas por las internas a sus mismas compañeras, también les exigen a algunas internas que sean ellas quienes les hagan el aseo de escritorio, oficina, etc., para las reclusas esta acción simboliza una oportunidad de ganar la confianza de la gendarme.

Los allanamientos se hacen sin motivo alguno en los dormitorios de las internas, utilizan gases nocivos peligrosamente dañinos para el ser humano, donde recogen celulares o todo aquello que gendarmería le parezca.

Informante 3 también hace una descripción del hacinamiento en los patios donde las mujeres tienen que pasar el tiempo libre, los cuales son muy pequeños y transitan más de 300 personas, todas están expuestas al sol y al ruido, es insoportable al igual que las peleas que surgen especialmente entre las mujeres más jóvenes, las cuales son descritas como muy violentas y son las que menos respetan a las más adultas y los espacios de descanso en los dormitorios.

También nosotras hemos sido testigos de algunos lugares donde se castigan, estos son llamados “Gallineros”, se encuentran debajo de una escalera protegidos por una reja, son espacios muy pequeños. También hay otros lugares de castigo, donde a la persona se le encierra en un espacio muy limitado y en la oscuridad hasta que se decida sacarla.

Informante 3 nos cuenta de que los dormitorios no son todos iguales, existe un barrio alto, y un barrio bajo, en el barrio alto no hay hacinamientos, las internas pueden dormir toda la noche, a las personas de buen comportamiento, tercera edad, embarazadas o enfermas se les designa este lugar, por el contrario en el barrio bajo algunas internas incluso duermen juntas, se caracterizan por las constantes peladas e insultos entre las convivientes. Cada espacio en el dormitorio debe cuidarse al igual que las pertenencias ya que hay muchos robos o se toman los espacios.

En cuanto a la comida dentro del recinto penal, *Informante 3* nos manifiesta de que carece de alimentos nutritivos, siempre es un solo tipo de comida por lo general seca, y dentro de las personas que manejan los alimentos hay un pequeño contrabando, puesto que los alimentos como carne y pollo son vendidos internamente a las reclusas, privando a la población penal de su correspondiente porción alimenticia.

La enfermería de la cárcel carece de elementos propicios para el bienestar de las reclusas, ya que al encontrarnos en casos donde las participantes del taller sufrían de algún tipo de malestar o heridas en la piel, enfermería no contaba con los implementos necesarios para el cuidado de las internas.

Clase N°11

Lunes 14 de octubre 2013

Actividades:

Act.1: Reconocimiento de emociones, ellas deben cerrar los ojos y concentrarse en percibir cual es la emoción que las invade en ese momento, describirla en una palabra. Después se realiza una pequeña respiración grupal.

Act.2: Auto masajes de activación: La persona comienza a realizar golpecitos con la mano cóncava, en la zona del hombro, partiendo por el trapecio, luego la clavícula y por consiguiente todo el brazo, esto se repite en ambos lados del cuerpo, luego se continua dando golpecitos en la zona de los riñones, glúteos y toda la parte posterior de la pierna hasta llegar a los pies, donde se comienza a hacer un recorrido por la parte interna de las piernas hasta llegar al bajo vientre, el cual se sigue activando para darle estimulación a este campo energético.

Act.3: Masajes de activación en parejas golpecitos con la mano cóncava por toda la zona dorsal y lumbar de la espalda.

Act.4: Visualización interna de los campos energéticos (chakras), las participantes están de pie con los ojos cerrados se les pide que se relajen y visualicen los Chakras en el siguiente orden:

1.-MMM: Coronilla/ color blanco/ Elemento: Pensamiento. Es la parte más elevada de la cabeza .completa a la persona, une el yo superior e inferior acentúa todas las facultades humanas, es el chakra de la espiritualidad.

2.-OMM: Frente/ color violeta/ Elemento: Luz. Está en la frente, en el entrecejo, representa la intuición, mira el interior es el chakra de la imaginación y los sueños.

3.-HAM: Garganta/color azul claro/ Elemento: Eter. Está ubicado en la garganta. Este nos conecta con lo que queremos decir, con la comunicación y expresión.

4.-YAM: Corazón / color: rosa / Elemento: Aire. Este se encuentra en el centro del pecho. Este representa el amor incondicional el sentido de armonía y belleza, almacena la energía sanadora.

5.-RAM: Plexo solar / color amarillo / Elemento: Fuego. Está en el hueco de las costillas bajo el esternón, en la boca del estómago. Este representa la claridad mental, las metas, la fuerza de voluntad, la perseverancia y el poder personal.

6.-VAM: Centro del cuerpo / color: naranja / Elemento: Agua. Está ubicado en el bajo vientre en las mujeres está ubicado en el útero. Este estimula el cambio, el placer y la creatividad.

7.-LAM: Suelo pélvico / color: rojo / Elemento: Tierra. Este se encuentra entre el ano y los genitales, específicamente en la zona del perineo. Te conecta con la tierra y enraiza.

Act.5: Ejercicios articulares, de movilización y relajación: Consiste en una serie extensa de ejercicios de elongación y estiramiento corporal pasando por distintas posiciones de pie y también utilizando el suelo con una colchoneta trabajando la respiración y la concentración.

Act.6: Sensibilización guiada con estímulos comestibles: La actividad consiste en vendarle los ojos a todas las participantes y darle a probar distintos sabores uno por uno en este caso usamos: manjar, naranja, limón y papas fritas. Al ir probándolos se le dice que lo imaginen y que lo saboreen intensamente que imaginen su color, su textura, que piensen que recuerdo les trae.

En esta ocasión se les pide a todas que hagan una pequeña descripción verbal de cada estímulo. Luego todas juntas experimentaron todos los sabores, uno a la vez en el cuerpo, proponiendo sus movimientos asociados al estímulo y luego con su misma propuesta ir pasando desde la cabeza hasta los pies.

Luego cada una debía elegir un sabor y nosotras designamos 2 partes del cuerpo que debían mover con la sensación del estímulo, estas partes podían ser: cabeza-hombros / pecho-brazos / cintura-cadera / piernas-pies.

Luego unimos a las participantes de acuerdo a las que eligieron el mismo sabor, ellas debían proponer una pequeña frase de movimientos danzados con las características dadas, se les daba un tiempo para hacerlo y luego debían mostrárselo a todo el grupo.

Act.7: Masaje con pelota de tenis: Las participantes debían estar de pie, se les pide sacarse los zapatos y cerrar sus ojos, colocando mayor atención en sus soportes, es decir en sus pies. Posteriormente con los ojos abiertos se coloca la pelota en la planta del pie transitando esta por todas las direcciones del pie (hacia adelante, hacia atrás, hacia los lados), luego se deja la pelota en el centro del pie dando una presión sobre esta con la idea de soltar la planta y se repite todo con el pie contrario. Luego se recuestan en la colchoneta de espalda y cada una con la pelota de tenis se va realizando masajes circulares en el pecho, entremedio de los senos, en el estómago y finalmente en zona posterior de las piernas. Para finalizar se colocan en pareja A sentada y B detrás de esta realizando masajes circulares con la pelota de tenis por toda la espalda de la compañera y viceversa.

Act.8: Reconocimiento de emociones, ellas deben estar sentadas en la colchoneta con los ojos cerrados y concentrarse en percibir cual es la emoción que las invade en ese momento, describirla en una palabra.

Observaciones:

Hoy asistieron solo 6, pero son las que tienen mejor apresto y desempeño en la clase. Las participantes están mucho más concentradas, reaccionan mejor a nuestra clase se nota su interés. En esta fecha comenzó el calor y en esta clase por las condiciones de la sala se evidenció bastante, las reclusas comentaban estar cansadas, pero se dispusieron positivamente a la realización del masaje, tienen mejor apresto para trabajar el contacto corporal con la compañera, se percibe que expresan estima y respeto por el cuerpo del otro, han llegado a conectarse íntimamente y esto lo expresan al momento de tocar a su compañera; están más tranquilas mentalmente lo cual las potencia al tener mayor atención.

En cuanto a la movilización están recién incorporando las correcciones, también están adquiriendo mejor flexibilidad, logran superar sus límites manteniendo la actividad y recuperando la movilidad de la columna.

En la actividad de los sabores y la improvisación les gustó mucho y están con el material ya incorporado, algunas participantes están empezando a moverse desde el recuerdo de sus sensaciones corporales, proponiendo su propio lenguaje, recuerdan las sensaciones corporales que les ha dejado cada sabor, al momento de moverse se percibe más autonomía, hay que estar constantemente incentivándolas, les gusta que las toquen al momento de corregirlas y al momento de ayudarlas a moverse de manera distinta, el tacto pareciera ser un estímulo positivo para que ellas exploren aún más en sus movimientos, como un niño que comienza recién a caminar. Al hacer la coreografía a partir de sus movimientos estas dejaron atrás la vergüenza y el miedo al ridículo.

Las participantes están mucho más optimistas, tienen mejor sentido del humor, algunas se atreven a proponer sus propios movimientos a jugar con mayor libertad en las propuestas de danza a pesar de que aflora la vergüenza.

Clase N°12

Viernes 18 de Octubre 2013

Actividades:

Act.1: Auto masajes de activación: La persona comienza a realizar golpecitos con la mano cóncava, en la zona del hombro, partiendo por el trapecio, luego la clavícula y por consiguiente todo el brazo, esto se repite en ambos lados del cuerpo, luego se continúa dando golpecitos en la zona de los riñones, glúteos y toda la parte posterior de la pierna hasta llegar a los pies, donde se comienza a hacer un recorrido por la parte interna de las piernas hasta llegar al bajo vientre, el cual se sigue activando para darle estimulación a este campo energético.

Act.2: Masajes de activación en parejas: Golpecitos con la mano cóncava por toda la zona dorsal y lumbar de la espalda.

Act.3: Contacto visual: Se disponen en parejas y mantiene un contacto visual por un prolongado tiempo mirándose a los ojos, deben imaginar una historia fantástica sobre su compañera en donde ella posea características mágicas y maravillosas, luego compartir y relatar grupalmente la historia inventada.

Act.4: Actividad de emociones y abrazos: Se disponen en parejas una va a ser la que se va a conectar algunas emociones recordando hechos de su vida que las lleva a dicha emoción,

Pena: La primera emoción fue pena, la participante recordaba y se conectaba con la emoción por unos instantes, y la compañera debía con un abrazo tratar de consolarla sin usar el lenguaje verbal.

Miedo: Luego debían recordar la sensación de miedo a través de sus recuerdos y con sus manos debían indicar en que parte del cuerpo sentían el miedo. Su compañera debía reaccionar masajeando con cariño aquella parte indicada por su compañera.

Amor: dejando de lado el trabajo en parejas nos pusimos todas en círculo y una debía entrar y recordar algún momento de su vida donde haya sentido mucho amor y todas las participantes iban entrenando al círculo de una para abrazar a la compañera pero todas quedándose dentro del

círculo para formar finalmente un gran abrazo grupal. Se repitió esta dinámica con cada una de las participantes al centro del círculo.

Atc.5: Danza libre: Las participantes debían bailar libremente distintos estilos musicales los cuales fueron Emanuel, Debussy y un solo de saxofón Juan Renta.

Act.6: Ejercicios articulares, de movilización y relajación: consiste en una seria extensa de ejercicios de elongación y estiramiento corporal pasando por distintas posiciones de pie y también utilizando el suelo con una colchoneta trabajando la respiración y la concentración. Se le agrega una pequeña serie de abdominales.

Observaciones:

Hoy se inicia la clase con un total de 6 alumnas, el día esta nublado y vienen un poco desanimadas.

El sistema en la cárcel es bastante irregular, ya que en la escuela las internas no tienen clases todos los días, tienden a faltar, por lo tanto no practican la constancia ni la disciplina, les cuesta respetar los horarios.

Una de las estudiantes que tiene mayor participación y apresto, llegó drogada a la clase.

Ya saben hacerse su auto masaje, entienden la iniciación de la clase respetando el silencio y trabajando con concentración, en el masaje con parejas comprenden que hay entrega de energía y que el fin es promover la relajación de sus tensiones.

En la actividad de mirarse detenidamente a los ojos, primero les costó mucho mirarse, se reían o se ponían a conversar, pero de a poco lo consiguieron, algunas manifestaron que la mirada de la compañera era muy fuerte, ocurrió un tiempo para que lograran conectarse con esta actividad.

Luego nos ubicamos todas en un círculo para poder contar todas las historias, algunas se sacaron los zapatos para estar más cómodas:

Informante 4 con muy buen apresto concentrada, empática, dejó fluir su creatividad utilizó el recurso del mar, la danza, la libertad, e imaginó una casa amarilla ve a *Informante 8* en el mar muy alegre y bailando, luego *Informante 8* con muy buen apresto para trabajar e interiorizar el material fluyó creativamente, utilizó el recurso de la tierra para crear su historia, la idealización de una vida en la naturaleza para *Informante 4*, la vio en el campo rodeada de animales, sin hombre cultivando la tierra.

La siguiente pareja *Informante 1* con *Informante 6*, *Informante 1* muy conectada con la actividad, fluyó creativamente, fue muy espontánea en su relato dice de *Informante 6* haberla imaginado, delgadita como una sirena con los ojos verdosos (*Informante 6* dice viste que tengo los ojos verdes en tono de broma), hay carcajadas, rosario expresa, la veía bonita, cantando, enamorada. *Informante 6* (que hizo toda la clase drogada) muy desconcentrada le costó fluir en su relato, dijo de *Informante 1* yo la imagine como el hombre araña, subiendo edificios y con súper poderes salvaba a la gente con un traje negro apretado

Informante 3 se imaginó a *Informante 5* libre en su casa disfrutando con sus seres queridos, tranquila en su casa contenta y feliz.

Informante 5 se imagina a *Informante 3* yéndose en un bote a las profundidades del mar como una sirena y en paz. Se ríen un poco con los relatos.

Se pasa a la siguiente actividad, de pie en parejas se inicia con la emoción de pena:

Informante 1: Se conectó de inmediato con la pena, se angustió un poco al principio, lloró pero logro sostener el momento sin caer en ningún desborde. *Informante 6* al abrazarla y contenerla lo hizo de manera muy afectuosa y amorosa, fue muy generosa su actitud corporal, le hacía cariño.

Informante 6: Al llegar drogada a esta clase, le costaba mucho concentrarse su actitud corporal expresaba resignación y un estado de pena, su energía era muy baja. *Informante 1* por su lado tuvo una actitud muy maternal y afectuosa con *Informante 6* al momento de abrazarla.

Informante 4: Se mostró bastante contenida su cara expresaba incomodidad y tensión en la zona de los ojos, su cuerpo estaba rígido y su respiración bastante contenida.

Informante 8: Es una mujer que convive mucho con esta emoción y lo ha expresado en todo el proceso, se conectó muy fácilmente y tiende a caer en la angustia, pero sostuvo la actividad muy

bien dentro de lo que se pedía reconocer sin llegar a decantar en una situación interna incontrolable.

Sus abrazos fueron muy tranquilos a *Informante 3* le cuesta soltarse y ablandarse, pero recibió muy bien el abrazo afectuoso de *Informante 8*.

Informante 3: Muy contenida le cuesta exponerse mantiene una actitud más bien rígida, sus manos estaban juntas detrás de la espalda, su rostro era muy serio.

Informante 5: Le cuesta mucho concentrarse se conectó con la emoción pero no le gusta dar a conocer su afectación. Su cara estaba rígida y muy seria, su cuerpo estaba muy contenido e inquieto internamente a la vez.

Sus abrazos fueron un poco contenidos y duros, pero a la vez intentaban ser afectuosos, se conectaron de inmediato con la alegría.

Todas lograron transformar sus emociones y volver a la tranquilidad, sus rostros demostraban bienestar y alegría pero en un estado más pasivo.

Al pasar a la actividad de reconocer el miedo siguieron trabajando las mismas parejas:

Informante 1: Su cuerpo se contuvo mucho, se puso muy rígido y reconoció tener miedo en la zona de su pecho.

Informante 6: Tenía una actitud corporal de derrota de desconsuelo, su miedo lo sentía en los hombros.

Al momento de recibir el abrazo junto con el masaje en esta zona lograron la cercanía, más confianza en el contacto; utilizan con mayor confianza sus manos y el masaje por parte de las dos fue muy generoso.

Informante 4: Su postura era muy rígida, su respiración estaba contenida el miedo lo canalizó en la zona del útero, ingle, cerca de sus genitales.

Informante 8: Tiende a caer en la angustia, canaliza su miedo en los ojos.

Al momento de recibir el abrazo fueron muy respetuosas la una con la otra, coincidieron en que las zonas donde canalizaron el miedo eran muy delicadas y necesitaban mucho respeto, confianza y cariño para masajear esta zona.

Informante 3: Muy cerrada a transmitir y expresar esta emoción, la evadió diciendo “yo no tengo miedo”, pero al momento de canalizarlo lo llevo al estómago cerca del vientre.

Informante 5: Actitud corporal a la defensiva lo primero que hizo fue tocar su espalda, se conectó de inmediato con esta emoción.

Al recibir el abrazo fueron muy respetuosas y afectuosas la una con la otra, pero les cuesta aún la práctica del contacto corporal pareciera que hubieran muchos prejuicios, pudores en relación al principio del proceso, se conectaron fácilmente con la alegría.

La mayoría de estas mujeres necesitan sentir un hogar.

Posteriormente se hace el círculo del amor, se aprecia un abrazo más afectuoso, ya involucran la totalidad del cuerpo al abrazar tuvieron una excelente disposición, lograron entender la dinámica, respetar su turno para abrazar a la compañera se entregaron a ser parte de un abrazo colectivo conectándose con la energía del amor; expresaron sentir un calorcito rico, comodidad, experimentaron una sensación agradable un traspaso de energía, algunas querían que durara más tiempo.

Luego al pasar a la improvisación con música libre *Informante 5* sale de la sala puesto que tiene dentista, solo se llega a improvisar un tema, ya que la radio presenta dificultad y problemas técnicos, alcanzaron a bailar y se percibió más soltura en sus cuerpos con una energía más activa. Se pasa entonces a la siguiente actividad de estiramiento se perciben avances muy notorios en algunas participantes, algunas ya se sacan espontáneamente los zapatos teniendo más confianza y buscando la comodidad, están más relajadas, más dispuestas al trabajo ninguna abandonó la actividad a pesar de que les costaba siguieron hasta el final.

Para algunas el taller les hace olvidarse de su realidad.

Clase N°13

Lunes 21 de octubre 2013

Actividades:

Act.1: Circulo de respiración, se forman en círculo todas tomadas de las manos y con los ojos cerrados se les pide que se concentren en su respiración.

Act.2: Masajes de activación en parejas golpecitos con la mano cóncava por toda la zona dorsal y lumbar de la espalda.

Act.3: Actividad con Ula-ula

Explorar con el implemento algunas de las direcciones básicas: arriba-abajo y sentido de lateralidad.

Explorar con el elemento el espacio interno y externo, relacionados con la inspiración de Luna: espacio interno representado por el ula ula, las participantes debían utilizar el espacio dentro del elemento y con la inspiración de ola de mar usar el elemento como una proyección de su cuerpo para conectarse con el afuera.

Luego se dividen en dos grupos, para trabajar las dos exploraciones del espacio interno y externo

Act.4: Muestra de danza: cada profesora mostro una pequeña danza creada por ella, inspirada en sus sentimientos frente al proceso llevado a cabo hasta ahora con las reclusas.

Act.5: Breve explicación del significado de nuestras danzas.

Observaciones:

Hoy debimos comenzar la clase con un hecho muy dramático, una de las participantes asiste a clases muy triste y desconsolada, nos cuenta que la noche anterior asesinaron a su sobrino de 18 años. La madre del joven también esta presa por ende *Informante 7* debe ser una contención para ella, pero nos relata no sentirse capaz por la pena que también la embarga.

Así comenzamos la clase todas formando un círculo tomadas de las manos y con los ojos cerrados se les pide que se relajen y se concentren nada más que en su respiración.

Luego seguimos con la actividad de masajes en pareja que siempre se desarrolla muy bien, cada vez se entregan más, los disfrutan y también se observa mayor dedicación al darle el masaje a la compañera. El vínculo a través del contacto se potencia aún más, el grupo se está unificando.

Excelente concentración a pesar de que su estado anímico no estaba muy alegre al principio, lograron mantener el silencio a pesar de que algunas aún se ríen como si se sintieran ridículas.

Seguimos con la actividad del Ula-ula se les dijo que lo tomaran he hicieran lo que quisieran con el debían familiarizarse con dicho elemento de manera libre y acompañadas por la música, se mostraron muy interesadas al relacionarse con el elemento de manera lúdica, fueron bastante propositivas en la búsqueda de opciones de movimiento con dicho elemento.

Luego se les da la instrucción de explorar con el Ula-Ula en el espacio solo el arriba y abajo, se le pide además que elijan alguna secuencia de movimiento para ejecutarla varias veces. Finalmente todas deben mostrar su pequeña secuencia una por una. Todas estaban realmente comprometidas con la actividad pero les costaba elegir entre sus movimientos así que nosotras las ayudamos y potenciamos en la elección de dicha secuencia, la cual finalmente apropiaron muy bien, todas pasaron al centro del circulo para dar a conocer lo que habían experimentado con este elemento, lo hicieron sin vergüenza y muy seguras de sí mismas.

Se atrevieron a jugar con este instrumento, a probar diferentes maneras de moverse, fueron muy creativas y explorativas, la mayoría estaba alegre, solo dos de ellas se mostraron un poco avergonzadas pero lograron superarlo, se mantuvieron muy activas y de buen humor.

Luego repitieron la misma dinámica pero ahora pensado en la lateralidad. Nuevamente lo hicieron muy bien de manera comprometida y creativa.

Después se les propuso una danza más libre y debían usar el elemento como si fuera su pareja de baile o instrumento de motivación para bailar.

Para finalizar esta primera etapa de la actividad se formaron en círculo y cada una pasó al centro de él para mostrar su danza libre, todas accedieron a hacerlo y de muy buena forma, estaban dichosas y muy entusiastas se mostraron muy alegres y sin vergüenza.

Por consiguiente se ocupó el Ula-Ula, para trabajar el espacio interno y externo, ocupando el recurso imaginario de la Luna para el espacio interior y el Mar para abordar el espacio exterior ampliando el movimiento, todas estaban atentas pero no funciono en totalidad ya que al dar las indicaciones hubo confusión o muchas no entendieron de que se trataba la actividad, si resulto para dos participantes en relación a que estas lograron conectarse con una intimidad personal la cual se vio revelada en un momento donde ellas fueron capaces de expresar parte de su mundo interno, proponiendo su propio lenguaje gestual, relacionándose consigo misma y el instrumento, logro expresar y entregar un mensaje con sus movimientos, fue muy evidente ya que la atmosfera de la clase cambio, el momento logro quedarse suspendido y ser reconocido por las demás compañeras que incluso al terminar aplaudieron la propuesta de las participantes que a través de una pequeña danza dieron a conocer su espacio y mundo interior.

Para finalizar esta clase quisimos hacer una muestra de nuestra propia danza, cada profesora preparo una pequeña coreografía individual sobre cómo ha sido el proceso de trabajar en la cárcel y como ha sido para cada una este proceso llevado a cabo con el taller, estaba dedicada las participantes del taller.

Al realizarse estas pequeñas danzas estaban todas muy atentas mirándonos sus rostros expresaban un poco de confusión, sorpresa e interés por observar lo que sucedía, todas fueron extremadamente respetuosas y guardaron silencio, además estas danza estaban preparadas con música pero en último momento nuestra radio dejo de funcionar así que todo se realizó en un extremo silencio, situación que es muy difícil que ocurra dentro de la clase, pero este se dio de manera espontánea y perduro hasta que terminamos de mostrar nuestras danzas.

Luego de esto les pedimos a ellas que comentaran y dieran su opinión de lo que habían apreciado sobre cada una, ellas expresaron los siguientes comentarios

Finalmente cada una le relato a las reclusas la inspiración y significado de su danza.

Clase N°14

Lunes 25 de octubre 2013

Actividades:

Act.1: Círculo de concentración, se forman en círculo y se les pide que cierren los ojos un momento y que busquen un pequeño movimiento que acompañe su respiración.

Act.2: Esqueleto, se les entrega en una hoja de papel con una imagen con el sistema óseo y se le da un breve relato de sus partes y funcionamiento.

Act.3: Sensibilización de visualización corporal guiada, se busca que con la imagen anteriormente ya vista, tengan la capacidad de cerrar los ojos e ir visualizando su cuerpo por dentro imaginando todo sus sistema óseo

Act.4: Movilizar el cuerpo desde el esqueleto: Recordar el esqueleto que vieron y a través de su imaginario ubicarlo dentro de su cuerpo, tratando de profundizar en cómo este es la estructura vital que provee de firmeza y movimiento al cuerpo.

Act.5: Actividad ula-ula.

a) Externo interno: buscar diferentes maneras de entrar y salir del ula, conectándose con el espacio que este provee, utilizando todo el cuerpo en esta exploración.

b) Planta en un jardín: Recordarse cuando eran niñas y jugaban en la tierra, luego van a imaginar que están rodeadas por un hermoso jardín lleno de plantas, flores, las que más le guste, luego de visualizar esta imagen ellas deben ser parte de este jardín, transformándose en un semilla que debe plantarse en pedacito de tierra que le permita crecer, florecer etc. Deben elegir que planta o flor que quieren ser, luego a través del cuerpo deben expresar como esta semilla sería en un inicio y como seguiría creciendo hasta alcanzar su plenitud.

Act.5: Ritual de la promesa. Cada una va a pensar en una promesa que quiera hacerse a sí misma y prenderá su vela, este fuego simbolizará la fuerza de su promesa, luego escribirá en un papel aquello que quiera dejar atrás y lo quemará en la llama que esta prendida. Luego de dar por

finalizada esta actividad se abre el espacio de conversación para que las que quieran compartan que fue lo que quemaron o nos expresen sus sentimientos y emociones.

Observaciones:

Hoy asisten 5 mujeres que asisten regularmente y desde el comienzo del taller. Además se suman 3 participantes nuevas.

El ánimo de hoy está muy bajo algunas de las participantes están muy decaídas por una situación en particular, algunas esperaban que hoy les dijeran si habían recibido algún beneficio que acortara su condena, situación que no ocurrió por este motivo también expresaban mucha desilusión y enojo, ya que comentaban haberse esforzado en sus conductas y en su participación en el Liceo para lograr este beneficio, se sentían no tomadas en consideración. Costó empezar la clase ya que no tenían buena disposición.

También nos enteramos de que perdimos a una integrante del taller por su adicción a la pasta base.

Comenzamos con la primera actividad para estimular su concentración, ya que estaban muy dispersas, dio bastante resultado, se percibió que lograron soltar la situación que les molestaba, había más presencia y mejor apresto al finalizar la actividad y disposición para continuar. A pesar de que hubo dos interrupciones mientras se desarrollaba la actividad, a veces el personal de gendarmería, los docentes o las mimas internas abren o golpean la puerta de la sala de clase de manera exagerada, para buscar a alguna participante del taller.

Manteniendo el círculo se le muestra y entrega una hoja de papel con imágenes del sistema óseo, todas se ven muy interesadas ante esta situación y escuchan con atención la información que les proporcionamos de él, sin omitir comentarios, no hicieron preguntas al respecto, creemos que dicha situación se debe al desconocimiento del tema, pareciera que sienten un poco de vergüenza o incomodidad al desconocer en lo absoluto la estructura del esqueleto. Luego con esta información recibida comenzamos la actividad de visualización interna, se le pide que cierren los ojos y que imaginen dentro de sus cuerpos todo el sistema óseo, fuimos relatándoles, nombres de los huesos más importantes y donde se ubican, también las partes del cuerpo en conjunto con las articulaciones para darles mayor información a su visualización interna

Después se les pide que comiencen a movilizar sus cuerpos de a poco, pensando que se están moviendo desde el esqueleto, como de costumbre al iniciar este tipo de actividades no surgen movimientos expansivos o tienden a realizar movimientos de vaivén, utilizando el cuerpo en bloque. Se les pide que busquen otro tipo de movimientos más articulares y más relacionados con el sistema óseo se le dice que se muevan como si tuvieran solo el esqueleto que se imaginaran como un esqueleto, luego de un rato algunas empiezan a mover sus pies y explorar en esta zona, se trasladan a pesar de tener los ojos vendados, logran mover más la zona del tórax, pero de manera suave y lenta, específicamente hombros, brazos y manos, es lo que primero movilizan, hubo que ayudarlas tocándolas y dándole iniciativas de movimiento.

Las dos mujeres que llegaron a integrarse por primera vez, se ven muy contentas y participativas, una integrante, *Informante 7*, se sienta debido a su mano la cual esta hinchada por su artrosis.

En la actividad del Ula-Ula, este al ser un elemento grande las ayuda a encontrar movimientos muchos más amplios y entender lo opuesto a esto, los movimientos más internos y pequeños. Hay búsqueda y exploración, entienden lo que están trabajando, su estado es de atención, se interesaron por lo que estaban proponiendo, hasta las personas que en un inicio se mostraron desmotivadas a explorar, comienzan a integrarse a esta energía colectiva que va surgiendo también como un juego.

En los movimientos que las conectaban con el afuera lograron ser mucho más expansivas, en su expresión facial se percibía que ellas estaban viviendo sensaciones agradables, de disfrute, tenían una sonrisa natural en sus rostros. Sacan a otra integrante del taller porque tiene que ir al médico.

En la actividad siguiente se les da a entender el simbolismo de transformarse en semilla, llevándolas a un imaginario donde ellas puedan observarse como una planta que nace desde la tierra buscando el sol. A ellas les cuesta mucho aun transformar su corporalidad

espontáneamente, algunas dan pequeños indicios de que quieren tomar esta iniciativa pero aún se cohíben, hubo que ayudarlas a moverse a través del contacto y darles muchas reflexiones de cómo sería el movimiento de una planta que esta aun creciendo, algunas se agacharon y comenzaron a subir lentamente, en algunas se percibió que al momento de levantarse hubo una mejor organización de la espalda, estaban calladas y se miraban entre sí, para que ver hacían las compañeras que comenzaron con mayor iniciativa a moverse, hacer , propusieron movimiento propios que simularan el crecimiento de una planta, algunas (*Informante 2*) lo hicieron de manera lenta, utilizando espontáneamente, la organicidad de la columna vertebral, estaban en un estado muy interno pero atreviéndose a generar una propuesta realmente propia, su energía mejoro, otras (*Informante 9*) buscaron de inmediato conectarse con la periferia, a través de movimientos muy suaves y agradables, su expresión era de estar en un estado muy íntimo pero conectada con lo que estaba sucediendo en la sala, utilizo también con muy buena organización la columna vertebral, el movimiento de sus brazos de manera muy sutil, suave y amable. (*Informante 4*) le costó conectarse con la lentitud, busco movimientos periféricos, estuvo muy pendiente de las propuestas de las otras compañeras, le cuesta interiorizar en sí misma. Todas se atrevieron a mostrar lo que habían creado, entregaron una interpretación de su estado interno, el cual se caracterizaba por una tranquilidad y alegría, estaban conectadas con todas las compañeras y abiertas a recibir la información y observar al otro.

En la actividad del Ritual, fue bellísimo, algunas se emocionaron y escribieron la fecha de este día, para no olvidar la promesa que hicieron consigo mismas, estaban con una expresión de sorpresa, lo tomaron como una oportunidad, se veía gratitud en algunos rostros, muchas de ellas son analfabetas, por lo que se les ayudo a escribir aquello que quisieran dejar atrás, algunas manifestaron que querían no volver a la drogadicción, ni al tráfico, había una actitud de respeto con lo que estaba sucediendo, fueron muy sinceras y le dieron mucho valor a esta experiencia tomándolo como una verdadera oportunidad de mejora o cambiar algo en ellas mismas a través de su voluntad. Algunas mantuvieron el silencio observando su velita, otras (*Informante 7*) se emocionó, lloro un poco, expresando que “Nunca lo iba a olvidar”, ella quería dejar atrás su drogadicción.

Este día fue muy especial, ya que a pesar de perder algunas participantes, las que han continuado se han abierto, entregándonos parte de su intimidad, van rompiendo sus barreras en especial la de negatividad y la vergüenza, están más vinculadas con sus cuerpos, sus movimientos ya no son vacíos, al contrario hay intención en ellos, es un avance muy bello ya que se percibe una transformación un cambio evidente que declara el despertar de las integrantes.

Clase N°15

Lunes 28 de octubre 2013

Actividades:

Act.1: Sensibilización de visualización interna corporal guiada, se busca que con la imagen vista en la clase anterior, tengan la capacidad de cerrar los ojos e ir visualizando en el interior de su cuerpo todo el sistema óseo.

Act.2: Órganos del cuerpo, se le entrega una hoja con imágenes con algunos de los órganos del cuerpo: cerebro, corazón pulmones riñones vaso estómago, se observan y se da un pequeño relato de su importancia y funcionamiento.

Act.3: sensibilización de visualización interna corporal guiada: se busca que con la imagen recién vista de los órganos puedan cerrar los ojos e imaginar donde están ubicados estos órganos luego tocarse las partes del cuerpo donde estarían ubicados estos.

Act.4: sensibilización de visualización corporal guiada: se busca que las participantes con los ojos cerrados piensen y se conecten con su piel, se les relata la importancia y el funcionamiento de esta.

Act.5: Juego imitación de caminata: todas deben caminar por toda la sala observándose entre sí detalladamente. Luego se forman en círculo y realizan la caminata en esta formación, se elige a

una compañera para mirarla específicamente en su manera de caminar, luego todas trataran de reconocer la caminata de la compañera e imitarla.

Act.6: Representación de imágenes: se divide el grupo en dos y a cada grupo se le muestra una imagen, a un grupo se le muestra un dibujo de una madre sosteniendo a su hijo en brazos con la sensación de que lo está meciendo y al otro grupo se les mostró una imagen de varias mujeres bailando libremente.

Act7: Masaje con pelota de tenis en parejas: Una compañera le realiza masajes a su dúo, partiendo desde la zona posterior del cuerpo y luego en la zona anterior.

En cada grupo, lo primero era observar el dibujo y hacer una pequeña reflexión con sus apreciaciones de este. Después debían ir buscando movimientos que se asociaran con dicho dibujo y características descritas por ellas, así todas compartiendo sus movimientos armando una pequeña danza con estos motivos, guiados por la profesora para que darle mayor danzabilidad a dicha coreografía, ellas debían aprenderla y bailarla para mostrársela al otro grupo. Luego los dos grupos intercambian imágenes y repitiendo la misma dinámica pero con la nueva imagen.

Para finalizar esta actividad se agruparon en parejas, se les dio la instrucción de que cada una debía elegir la imagen que más les había gustado y tratar de representarla con una danza propia que expresara la sensación que le esta les había dejado y bailarle a su compañera para luego cambiar de roles.

Observaciones:

La primera actividad de visualización no resulto muy bien, se hizo un poco extensa, se mostraron cansadas de sostener la concentración, se veían intranquilas y desconcentradas.

Luego les mostramos las hoja con las imagines de los órganos manifestaron mucho interés y asombro por las imágenes, nos cuentan que no conocen sus órganos y muchas comentan el hecho de nunca haber visto este tipo de imágenes, se ven un poco sorprendidas y muy atentas en el relato del funcionamiento de los órganos, también nos llama la atención que todas pegan en su cuaderno o guardan cuidadosamente sus imágenes.

Así pasamos a la visualización de sus órganos, esta sensibilización resulta mejor aún, ya están más interiorizadas en el tema, de esta forma se desarrolla la actividad todas muy atentas y guardando el silencio necesario para que la visualización de los órganos pudiese ser profunda, completa y trascendente, el grupo manifiesta mucho interés por esta información.

Así pasamos a la última actividad de visualización, les pedimos a las participantes que cerraran sus ojos y pensarán en su piel, que se conectaran con ella y que la sintieran por todo el cuerpo. Le dijimos que esta era el órgano más grande que recubría y protegía, todo su cuerpo, tenía terminaciones perfectas y que a través de la sensibilidad de la piel podíamos desarrollar el tacto, esta nos conecta con el mundo externo y con las demás personas. Escucharon muy concentradas las descripciones y se mostraron muy serenas con esta visualización. Luego se les dio la instrucción de moverse por la sala, conectándose con el espacio mientras surge del movimiento desde la piel, sintiendo como la piel se conectaba con el espacio. Esto no ocurrió no surgía ningún movimiento de parte de ellas por eso decidimos cambiar un poco la actividad, sin cambiar el objetivo de lo que buscábamos.

Las pusimos en parejas, la compañera posa sus manos en alguna zona del cuerpo de su partner, y esta comienza a moverse tratando de empujar este contacto, a la vez movilizando el segmento desde la piel. La persona que tocaba debía ir cambiando los lugares de contacto para que la compañera pudiera conectarse ampliamente con su piel. Luego cambiaron de roles.

Esta actividad también tuvo algunos problemas de entendimiento ya que no comprendían como empujar con su propia piel el contacto que ejercía la compañera, había una tendencia a dejarse movilizar siguiendo el flujo del contacto propuesto. De a poco y con la ayuda de las profesoras esto se fue logrando, fueron entendiendo lo que se les pedía y como debían hacerlo. Estuvieron muy atentas y receptivas durante esta actividad se mostraron muy interesadas por la actividad y se percibió un contacto muy sutil pero muy profundo entre las parejas, era una contacto muy sincero

ya sin nada de vergüenza y con mucho afán de cuidar a su compañera. Esta actividad proponía un contacto corporal muy íntimo entre ellas.

En el juego de la imitación de caminatas, no les gustó mucho, se sintieron incómodas expuestas, no lograban mantener el círculo mientras caminaban, conversaron, muy poco análisis y observación, algunas lograron entender la dinámica y buscar representar en sus cuerpos la corporalidad del otro, pero otras la mayoría abandonaron la actividad, las personas que continuaron tardaron mucho en describir alguna característica, ahondaban solo en una palabra, rápido, lento coqueta, lumbago, rígida. Hubo prejuicio desde nuestra percepción, lo sentían como una burla. Seguimos con la actividad de las imágenes nos dividimos en dos grupos y usamos una imagen para cada grupo. Un grupo con un dibujo de una madre meciendo a su hijo en los brazos y el otro grupo con la imagen de mujeres bailando libremente. Se reflexionó brevemente sobre la imagen en cada grupo y luego comenzamos a hacer una composición dancística con los movimientos propuestos por cada integrante del grupo, si bien fue muy importante la intervención de las profesoras para dar inicio a la danza esta se concretó de manera muy bella y autónoma por parte de las participantes.

Estuvieron felices realizando esta actividad, se abrieron a jugar, a proponer movimientos que las representara en la imagen maternal, algunas se acordaban de sus hijos, hicieron registro de sus sensaciones para proponer sus gestos, seguían un ritmo al moverse, utilizaron el círculo, fueron muy cómplices, se observaban y esperaban continuamente para moverse todas juntas, respiraban fluyendo con el movimiento, dejaron la vergüenza a un lado, en la imágenes de mujeres libres, su energía era más chispeante, activa, sucedían risas cómplices, una actitud de libertad y libre expresión, había mucha motivación por representar esta danza. Funcionaron muy bien como unidad grupal.

Al momento de mostrar lo que compusieron al grupo contrario. Las intérpretes se hicieron cargo de la situación con una actitud de compromiso consigo mismas y con el observador, se entregaron a compartir su danza, le dieron significado a sus movimientos y se vio mayor apresto en la interpretación y apropiación de esta pequeña danza. Luego manteniendo los mismos grupos, se repite la dinámica pero se intercambian las imágenes. Fue una actividad muy positiva las participantes fueron muy creativas y por primera vez expresaron estar profundamente conectadas con sus movimientos, lo cual se vio reflejado en su interpretación.

En los masajes en parejas fueron muy autónomas, respetuosas y afectivas.

Para finalizar esta actividad de las imágenes se les pidió que eligieran una de las dos imágenes que más les gustó y que se pusieran en parejas. Una compañera le regalaría su danza inspirada en la imagen, a su compañera manteniendo un contacto visual. Y luego cambiarían de rol. Lo hicieron con mucha entrega, autonomía y decisión, bailaron a sus compañeras con mucha confianza, sintiéndose alegres regalando parte de sí mismas al otro.

Al finalizar las actividades estas expresaron (*Informante 2*) haberse sentido libre como un álamo, en esta clase se terminó hablando sobre la infancia como un tema que nació dentro de la conversación final, algunas nos contaron sobre su niñez, manifestando “no hablo de mi infancia” otras nos hablaron de algunos buenos recuerdos (*Informante 7*) se recordó de cuando escuchaba a su abuelo tocar guitarra, (*Informante 3*) se recordó jugando en la tierra, otras manifestaron que les había gustado participar en la actividad de las imágenes (*Informante 5*), también comentaron la sensación que les dejó la experiencia, algo agradable, bonito, “bailarinas libres”.

Hemos decidido trabajar en ellas el cambio de sus hábitos y pensamientos habituales, aquellos que se relacionan directamente con su negatividad frente al aprendizaje de conocimientos nuevos, experiencias nuevas, acciones y pensamientos nuevos, hasta volver a mirarse y reconocerse de una manera más positiva.

También hemos trabajado en darle muchos espacios de tranquilidad para calmar su ansiedad que las llevaba a abandonar o desconectarse de las actividades.

Clase Nº 16

Lunes 04 de noviembre 2013

Actividades:

Act.1: Auto masajes de activación: La persona comienza a realizar golpecitos con la mano cóncava, en la zona del hombro, partiendo por el trapecio, luego la clavícula y por consiguiente todo el brazo, esto se repite en ambos lados del cuerpo, luego se continua dando golpecitos en la zona de los riñones, glúteos y toda la parte posterior de la pierna hasta llegar a los pies, donde se comienza a hacer un recorrido por la parte interna de las piernas hasta llegar al bajo vientre, el cual se sigue activando para darle estimulación a este campo energético.

Act.2: Masajes de activación en parejas: Golpecitos con la mano cóncava por toda la zona dorsal y lumbar de la espalda.

Act.3: Esqueleto y órganos del cuerpo: Se les entrega una hoja con la imagen del esqueleto y sus órganos.

Act.4: Sensibilización de visualización interna corporal guiada: Se busca que con las imágenes recién vistas de los órganos puedan cerrar los ojos e imaginar donde están ubicados estos órganos los cuales son: cerebro, esófago, corazón, pulmones, hígado, estomago, vaso y páncreas, a su vez se van indicando las funciones más importantes de estos órganos.

Luego cada una en círculo va tocando el cuerpo y donde estarían ubicados estos órganos.

Act.5: Útero: Se les entrega una hoja con la imagen del útero.

Act.6: Sensibilización del útero: Con los ojos cerrados se les pide que coloquen sus manos bajo el vientre casi en el pubis tratando de imaginar su útero dentro de ellas, se intenta profundizar en esta visualización nombrando las principales características de este órgano. Se les pide que comiencen a mover su cuerpo desde esta zona, realizando movimientos ondulados y de vaivén, sin dejar de poner atención en su vientre, en la conexión con el grupo y en la música (hindú), que está acompañando la danza. Para finalizar se termina generando un círculo muy pequeño casi realizando un abrazo entre todas sin dejar de moverse desde sus úteros.

Act.7: Danza de la cualidad: Se colocan las participantes en círculo tomadas de las manos con sus palmas abiertas y mirando hacia arriba, la mano derecha se coloca por encima de la mano izquierda de la compañera que esta hacia el lado derecho y la mano izquierda se coloca por abajo de la mano derecha de la compañera que está al lado izquierdo, al comenzar la música de una en una, en orden de derecha a izquierda comienza una a dar un golpe con la palma derecha a la palma de la compañera que esta sobre mi palma izquierda al hacer esta acción la compañera quiere transmitirle una cualidad positiva sin decirla solo con el pensamiento y el toque de manos este toque se va pasando de compañera en compañera hasta llegar nuevamente a la primera que comenzando completando el círculo. La primera vez se hace cuatro veces y se repite igual luego se hacen solo dos toques por compañeras, se vuelve a repetir y después se hace solo un toque por compañeras así que va pasando de mano en mano.

Al cambiar el ritmo de la música cada una da dos golpes con las manos al mismo tiempo en los muslos y uno juntando palmas con la compañera que tiene al frente luego cada una repite los dos golpes en los muslos y esta vez de un golpe hacia la derecha juntando ambas manos arriba con la compañera del lado derecho y luego se repite con la compañera del lado izquierdo.

Finalmente la música comienza desde el principio y se repite todo una vez más.

Act.8: Danza de la relajación: Se disponen las participantes en círculo, se eleva el brazo derecho en ocho tiempos hasta llegar al hombro de la compañera, se hace lo mismo con el brazo izquierdo, una vez que todas están tomadas cerrando el círculo, con la música se comienza a mover con la sensación de vaivén hacia la derecha e izquierda llevando esta sensación de relajación a la cabeza y todo el cuerpo, con la música se bajan ambos brazos sin mayor esfuerzo con la idea de derretir las manos hasta llevarlas a un lado del cuerpo, luego se abre todo el lado derecho dirigiendo el brazo hacia el hombro izquierdo de la compañera y se hace un barrido desde el

hombro hasta la punta de los dedos y se repite lo mismo con el otro lado, finalmente se realiza una respiración elevando ambos brazos y esperando la música para repetir toda la danza una vez más.

Act.9: Danza del espejo: Se disponen todas las participantes de espalda al círculo, levantan las manos al cielo y se da inicio a una pequeña danza sintiendo la música, luego se dan vuelta hacia el centro del círculo y cada una se junta con una compañera para hacer la danza del espejo, la cual consiste en que cada una propone una danza y la otra compañera la va siguiendo haciendo un espejo, en este momento pueden bailar con sus manos y sus brazos y luego con todo el cuerpo y después se cambia.

Act.10: Danza ritual de las flores: Se colocan todas las participantes de espalda al círculo, en el centro de este se dejan unos ramos de flores, cierran los ojos, van escuchando la música y la van llevando al cuerpo. Por otro lado se van diciendo estímulos para conectarlas con la idea de las flores, como lo que significa para ellas, también imaginar o recordar los colores, los olores y las texturas. Luego se dan vuelta mirando hacia el centro del círculo sin dejar de moverse, cada una toma un ramo de flores y al ritmo de la música y con su danza va regalando a sus compañeras una vara de su ramo y un abrazo.

Act.11: Conversación.

Observaciones:

Hoy comienza la clase es un día de mucho calor y la sala está muy calurosa no podemos dejar la puerta abierta para que circule el aire, ya que afuera hay mucho ruido y ellas se desconcentran mucho, además siempre contamos con varias interrupciones dentro de las clases por factores externos como para agregar otro factor de distracción.

En la clase de hoy *Informante 2* no quiso participar, ya que tampoco recibió los beneficios de la cárcel para reducir su condena y esto evidentemente repercutió en ella de manera negativa con una baja en su estado de ánimo.

El ánimo de las participantes no estaba muy bueno se notaban agotadas, esto se debe a los oficios pesados que realizan en la cárcel, por este motivo las participantes tienen mayor apropiación y confianza para pedirnos lo que necesitan y creen les aliviará el dolor, en este caso nos manifiestan necesitar los masajes en esta clase por los motivos antes expuestos.

Comenzamos la clase con la actividad de automasajes de activación con golpecitos en la espalda, ellas ya saben muy bien cómo hacerlo y esta actividad funciona para introducir las en la clase. Después seguimos con el masaje en parejas también todas lo hacen con mucha atención en su compañera y dedicación siempre es una de sus partes favoritas de la clase manifiestan mucho agrado por esta actividad y ahora ellas son capaces de sentir más sus tensiones pidiéndole a la compañera que le masajee partes específicas.

Luego les mostramos nuevamente las imágenes que les entregamos la clase anterior sobre los órganos, algunas tienen bien guardada sus imágenes y las sacan para poder apreciarlas mejor, se les da nuevamente una breve explicación de donde se encuentran y de sus funciones en el cuerpo. Siempre nuevamente muestran mucho interés por conocer el cuerpo desde un aspecto más anatómico. Se tocan con mucha motivación intentando ubicar inmediatamente cada órgano. (*Informante 4* expresa: esta información es muy interesante)

Dejan la hoja de lado y se disponen en círculo se les pide que cierren los ojos y que se concentren un momento. La profesora comienza a nombrar los órganos vistos, cerebro, esófago, pulmones corazón estómago riñones y vaso. Ella además va tocándoles una por una alguna parte del cuerpo donde se encuentren estos órganos y se les pide a ellas que también los busquen con sus manos, están muy concentradas, siguiendo las indicaciones son capaces de mantener toda la actividad con los ojos cerrados sin perturbaciones, excepto una participante *Informante 2*, que decide quedarse sentada desde el comienzo de la clase, pero ella está muy tranquila y mantiene mucha atención en la clase, sigue algunas indicaciones pero desde su asiento.

Luego se les pide que vayan volviendo y abran lentamente los ojos. Ahora se les muestra y entregan otra hoja, con nuevas imágenes, éstas son imágenes del útero y sus partes. Se les pregunta si saben lo que es, si alguna vez habían visto esta imagen y si pueden nombrar algunas

de partes. La mayoría sabe que es el útero, pueden nombrar algunas partes como ovarios y trompas de Falopio también dicen vagina, pero ninguna maneja información de dicho órgano y de sus partes.

Una integrante (*Informante 5*) miro la imagen con desinterés, luego comenzó a enojarse, estaba muy incómoda y abandono la actividad sentándose y mirando hacia afuera de la sala por la ventana, tenía una actitud de molestia, su mirada era vaga, presencialmente estaba en otro lugar. Se les pide que cierren los ojos nuevamente, que se concentren que pongan sus manos en el bajo vientre cerca del pubis y que traten de imaginar su útero dentro de ellas. Al observar a algunas daba la sensación de que se estaban tocando por primera vez, al paso de un momento ya lo hacían de manera cariñosa, fueron dulces y suaves consigo mismas. Con música oriental de fondo (hindú), se les da un relato sobre como es el útero, sus funciones y la importancia que tiene el cuerpo de la mujer, se le relaciona con la femineidad y la maternidad, también se les habla de su poder energético y generador de vida. Se les pide que comiencen a mover su cuerpo desde ahí, visualizando su útero. No reaccionaron con movimiento, por ende se le dice que abran los ojos y que mantengan las manos en su bajo vientre, que comiencen a mecerse con movimientos ondulados poniendo su atención en la zona del vientre a la vez que mantengan una conexión grupal, así comienzan a acercarse entre todas y a tener más contacto entre ellas, conectadas y uniéndose en este movimiento de vaivén, finalmente terminan todas muy cercas, una al lado de la otra como en una gran abrazo grupal compartiendo y vivenciando este movimiento circular desde sus úteros.

Funciono muy bien estaban todas muy involucradas y se vio mucho contacto entre todas cuidando, compartiendo mucho el espacio íntimo y valorando mucho esta instancia viviendo y sintiendo la actividad. Se percibió una atmosfera muy serena de amor y protección entre todas ellas, afloro una femineidad muy sutil y una sensación de maternidad en todo el grupo.

Pasamos a la actividad de la danza de la cualidad, el mayor problema para ejecutar esta actividad fluidamente, fue la falta de ritmo, ellas no tienen la capacidad de seguir un pulso constante, algunas tendían a apurarse mientras que otras se atrasaban sin lograr coordinarse en un ritmo en común, haciendo bastante difícil la realización de la actividad, por ende se debe enfatizar mucho más en el trabajo rítmico, haciéndonos cargo de este aspecto, buscando que ellas puedan sentir naturalmente el pulso dentro de la música, ya que al estar pendientes de coordinarse con la musicalidad a través del gesto de la mano, dejan de lado la manifestación de la cualidad positiva que deben entregarle a la compañera, a pesar de esto hubieron risas y las participantes hicieron de esta situación un momento agradable, algunas van mejorando de a poco, en general se ven interesadas y concentradas tratando de ejecutar dicha tarea, pero es evidente que es una actividad que deberá repetirse muchas veces para que se logre ejecutar de manera completa, si bien es una actividad que parecía muy sencilla se volvió un poco compleja, es necesario repetirla para ver cómo va mejorando la apropiación del ritmo y así poder darle el sentido real a la actividad.

Nuevamente un factor que imposibilita la fluidez de la clase es la radio la cual a veces deja de funcionar presentando problemas

Luego seguimos con “La danza del espejo”, todas forman un círculo muy grande, bien separadas entre sí y de espalda al círculo, comienza la música y ellas deben sentirla, hasta que les surgiera la motivación por moverse libremente, después de unos momentos se les pide que se den vuelta hacia el círculo, todas podrán observarse y seguir danzando al ritmo de la música, se les pide que se pongan en parejas, mientras una propone su danza la otra compañera la sigue haciendo un espejo de sus movimientos, les cuesta ser autónomas en un inicio, luego trataban de conectarse con la música, la cual era muy rítmica y exigía cambiar de corporalidad, al momento de ponerse en parejas mantuvieron una conexión entre su propia propuesta y la respuesta de la compañera, algunas lograron comunicarse con su compañera y generar un dialogo, en cambio otras participantes como *Informante 6*, *Informante 4* y *Informante 8*, les costó seguir a su compañera y proponer movimientos propios, sus movimientos fueron más fluidos, relajados y menos tensos muy espontaneas se ven mucho más libres, se perciben muy livianas música sus caras reflejan

relajación y satisfacción, mantienen muy bien esta actividad durante un considerable periodo de tiempo, ahora se ve que son capaces de mantener sin desconcentrarse ni desimbolucarse de la actividad, es señal de gran progreso frente al taller, han logrado superar sus límites.

Después pasamos a “La danza de la relajación” esta actividad fue muy positiva ya que por su simpleza todas pudieron seguirla de inmediato conectándose muy bien con todos los componentes que esta tiene, seguir el ritmo de la música conectarse con una danza colectiva y relajarse a través de ella, al término de esta se vio como ellas quedaron en un estado muy armónico, manifestaron sentirse muy bien y muy relajadas, se conectaron con el elementos de la naturaleza como el aire, el campo, el mar, logrando transmitirlo en sus corporalidades, vivenciaron la sensación de descanso.

Finalmente llegamos a la última actividad de esta clase, “La danza ritual de las flores”. En el comienzo de esta actividad ellas disfrutaron de bailar libremente con los ojos cerrados sintiendo la música, ahora ellas pueden mantener un estado interno de atención y concentración, estaban en un círculos de espaldas hacia él, luego al abrir los ojos se encontraron con la sorpresa de ver ramos de flores dispersos en el suelo al centro del círculo, se conmovieron mucho al verlas, ellas debían ir regalando una flor por cada compañera, mientras hacían una danza grupal que solo buscaba hacerlas compartir, disfrutar de la música y practicar la afectividad ya que por cada entrega de una flor además se debían regalar un abrazo a la compañera, estaban muy contentas, se veían emocionadas y entregadas, su respuesta en un inicio fue muy sorprendente, pero a la vez introvertida cuando se trata de iniciar una danza libre y espontánea, danzaron un poco tímidas pero jamás dejaron de conectarse entre todas, se observaron a los ojos y había una expresión en sus rostros de amor y tranquilidad, a pesar de que las participantes dicen no ser amigas entre sí, notamos un trato muy cordial y amoroso entre ellas. Al finalizar nos expresaron su gratitud por la sorpresa de las flores ya que en sus circunstancias es un regalo poco común y todas compartieron el gusto por estas.

Terminamos la clase haciéndoles algunas preguntas sobre la experiencia de hoy.

Clase Nº 17

Viernes 08 de noviembre 2013

Actividades:

Act.1: Automasaje con pelota de tenis solas: Las participantes debían estar de pie, se les pide sacarse los zapatos y colocarse la pelota de tenis en la planta del pie transitando esta por todas las direcciones del pie (hacia adelante, hacia atrás, hacia los lados), luego se deja la pelota en el centro del pie dando una presión sobre esta con la idea de soltar la planta y se repite todo con el pie contrario. Luego se recorre con la pelota de tenis todo el cuerpo enfatizando en el pecho y en la zona del estomago.

Act.2: Masajes con pelotas de tenis en parejas: Las participantes deben colocarse en parejas y de pie, A esta con los ojos cerrados, relajada y B se coloca en la espalda de ella, comienza a dar masajes en forma circular con la pelota de tenis a su compañera por toda la zona de la espalda y luego se cambia de pareja y se repite todo con la participante B.

Act.3: Danza de la relajación: Se disponen las participantes en círculo, se eleva el brazo derecho en ocho tiempos hasta llegar al hombro de la compañera, se hace lo mismo con el brazo izquierdo, una vez que todas están tomadas cerrando el círculo, con la música se comienza a mover con la sensación de vaivén hacia la derecha e izquierda llevando esta sensación de relajación a la cabeza y todo el cuerpo, con la música se bajan ambos brazos sin mayor esfuerzo con la idea de derretir las manos hasta llevarlas a un lado del cuerpo, luego se abre todo el lado derecho dirigiendo el brazo hacia el hombro izquierdo de la compañera y se hace un barrido desde el hombro hasta la punta de los dedos y se repite lo mismo con el otro lado, finalmente se realiza una respiración elevando ambos brazos y esperando la música para repetir toda la danza una vez más.

Act.4: Danza de la cualidad: Se colocan las participantes en círculo tomadas de las manos con sus palmas abiertas y mirando hacia arriba, la mano derecha se coloca por encima de la mano

izquierda de la compañera que esta hacia el lado derecho y la mano izquierda se coloca por abajo de la mano derecha de la compañera que está al lado izquierdo, al comenzar la música de una en una, en orden de derecha a izquierda comienza una a dar un golpe con la palma derecha a la palma de la compañera que esta sobre mi palma izquierda al hacer esta acción la compañera quiere transmitirle una cualidad positiva sin decirla solo con el pensamiento y el toque de manos este toque se va pasando de compañera en compañera hasta llegar nuevamente a la primera que comenzando completando el círculo. La primera vez se hace cuatro veces y se repite igual luego se hacen solo dos toques por compañeras, se vuelve a repetir y después se hace solo un toque por compañeras así que va pasando de mano en mano.

Al cambiar el ritmo de la música cada una da dos golpes con las manos al mismo tiempo en los muslos y uno juntando palmas con la compañera que tiene al frente luego cada una repite los dos golpes en los muslos y esta vez de un golpe hacia la derecha juntando ambas manos arriba con la compañera del lado derecho y luego se repite con la compañera del lado izquierdo.

Finalmente la música comienza desde el principio y se repite todo una vez más.

Act.5: Danza libre: es una danza que busca la expresión espontánea y libre de los movimientos conectando a las participantes con su femineidad, fuerza interna y sensualidad al comienzo a las participantes se les propone concentrarse en mis mismas para encontrar un estado íntimo que las conecte con este sentido de femineidad. A partir de esta sensación comienzan a relacionarse con la danza conectándose con el espacio exterior y desplazándose por la sala sin perder esta sensación, luego se disponen en parejas para formar un diálogo compartiendo sus danzas.

Act.6: Exhibición video Bio- danza de Rolando Toro.

Observaciones:

La clase comenzó con 6 alumnas, mas Marcela su profesora jefe ella tomo por primera vez toda la clase con las participantes.

Hoy están un poco más negativas no quieren sacarse los zapatos, se quejan bastante de la tensiones, pero ponen atención en sus cuerpos la realizarse el masaje, se muestran dispuestas a provocarse su propia relajación.

Tenemos una participante del taller *Informante 8* (66 años) que tiene la tendencia transformar todo su relatos o comentarios en pena, angustia y tiende a caer en el llanto, nos damos cuenta que inestabilidad emocional y mental ya que tiende a enajenarse de la realidad. Al inicio del proceso ella hablaba en desmedida cada vez que se le pedía la opinión, no escuchaba los relatos de sus compañeras o comentaba cosas fuera de contexto, tampoco comprendía la indicaciones que se le daban (lo cual en alguna ocasiones era motivo de risas o burlas de parte de sus compañeras, ya que dejaran de tenerle paciencia), en este sentido ella mejoro bastante a medida que el taller avanzaba logro sostener una conversación contextualizándose a los temas propuestos, emocionalmente dejo de caer en la angustia y el llanto, empezó a rescatar lo mejor de la clase y se iba con una actitud mucho más positiva, ella desde un comienzo se caracterizó por una buena disposición entrega y participación, asistiendo a todas las clases sin excepción y comentando que le hacía bien para la salud. También nos hemos dado cuenta que ha tenido avances en su lucidez mental contactándose mas con la realidad y con ella misma.

Este día *Informante 8* estaba con una actitud muy especial, pues deseaba mantenerse positiva pero llegado el momento de los masajes, al tocarle la espalda ella manifestó un gran dolor y se abrió a contar lo que le había sucedido," una compañera de dormitorio mucho más joven que ella la golpeo con un palo en la espalda, que *Informante 8* defendía a otra interna la cual ella considera "su hija". *Informante 8* al inicio del proceso se caracterizaba por contar historias donde ella se involucraba conflictivamente con sus compañeras, situación contrastante a su forma de relacionarse con nosotras y dentro del taller tomándose muy enserio este, de hecho tomo la iniciativa de pedirnos la pelota de tenis para llevársela y realizarse masajes en sus dormitorio a ella y a sus compañeras.

En esta actividad de los masajes *Informante 8* decidió sentarse pero se conectó de inmediato con la energía de la clase sin caer en la pena o en la angustia, respetando al resto de sus compañeras

que continuaron desarrollando la actividad de los masajes de manera positiva, cariñosa, procurando saber dónde querían que la compañera recibiera el masaje, dialogando entre sí. Expresan sonrisas, mantiene el silencio cierran los ojos espontáneamente mostrando relax, comodidad y tranquilidad.

Después de la actividad de los masajes continuamos con la “danza de la relajación”, a ellas les encanta esta actividad, la internalizan de inmediato, concentrándose, manteniendo el silencio, logran bailar de manera unificada, la danza les propone un vaivén colectivo en círculo abrazadas todas juntas, esta coordinación comenzó a surgir naturalmente acompañadas por la música. Logran soltar la zona de su torso el pecho y las cervicales, en su rostro se expresa mucha satisfacción y tranquilidad, cierran espontáneamente los ojos y respiran en los movimientos.

Seguimos con la “danza de la cualidad” hoy se sienten muy motivadas a escuchar el pulso e intentar seguir el ritmo, mientras hacen el gesto con su mano se les intención que mientras entreguen la cualidad se miren a los ojos, algunas comprenden y tienen la capacidad de hacer las dos cosas al mismo tiempo el gesto con la mano y la conexión con la mirada, mientras que a otras les cuesta, se cohiben y bajan la mirada, de todas formas se ven muy entregadas, trabajan con alegría, en general hoy consiguieron sincronizarse con la música pero aún falta sentido coordinación para encontrar un pulso en común.

Finalmente se realiza la “danza libre” al comienzo algunas cierran los ojos, empiezan a explorar en su corporalidad a través de movimientos suaves y sutiles expresan estar relacionándose íntimamente con su danza y su femineidad, esta vez hay menos vergüenza, comienzan a jugar con su propia sensualidad expresándola en sus movimientos estos son más libres y de mayor amplitud, al hacer contacto con su compañera logran comunicarse entre sí, sin perder la conexión consigo mismas, expresan agrado y placer durante toda la actividad, se permitieron disfrutar con mayor libertad.

Exposición de video a través del proyector facilitado en el liceo mostramos un documento de bio-danza, las participantes observaron el video muy atentas e interesadas manteniendo el silencio durante toda la proyección.

Finalmente abrimos un espacio de conversación para comentar las opiniones sobre el video.

Clase N°18

Lunes 11 de noviembre 2013

Actividades:

Act.1: Automasaje con pelota de tenis solas: Las participantes debían estar de pie, se les pide sacarse los zapatos y colocarse la pelota de tenis en la planta del pie transitando esta por todas las direcciones del pie (hacia adelante, hacia atrás, hacia los lados), luego se deja la pelota en el centro del pie dando una presión sobre esta con la idea de soltar la planta y se repite todo con el pie contrario. Luego se recorre con la pelota de tenis todo el cuerpo enfatizando en el pecho y en la zona del estómago.

Act.2: Masajes con pelotas de tenis en parejas: Las participantes deben colocarse en parejas y de pie, A esta con los ojos cerrados, relajada y B se coloca en la espalda de ella, comienza a dar masajes en forma circular con la pelota de tenis a su compañera por toda la zona de la espalda y luego se cambia de pareja y se repite todo con la participante B.

Act.3: Ejercicios articulares, de movilización y relajación: consiste en una serie extensa de ejercicios de elongación y estiramiento corporal pasando por distintas posiciones de pie y también utilizando el suelo con una colchoneta trabajando la respiración y la concentración. Se le agrega una pequeña serie de abdominales.

Act.4: Danza de la cualidad: Se colocan las participantes en círculo tomadas de las manos con sus palmas abiertas y mirando hacia arriba, la mano derecha se coloca por encima de la mano izquierda de la compañera que esta hacia el lado derecho y la mano izquierda se coloca por abajo de la mano derecha de la compañera que está al lado izquierdo, al comenzar la música de una en una, en orden de derecha a izquierda comienza una a dar un golpe con la palma derecha a la

palma de la compañera que esta sobre mi palma izquierda al hacer esta acción la compañera quiere transmitirle una cualidad positiva sin decirla solo con el pensamiento y el toque de manos este toque se va pasando de compañera en compañera hasta llegar nuevamente a la primera que comenzando completando el círculo. La primera vez se hace cuatro veces y se repite igual luego se hacen solo dos toques por compañeras, se vuelve a repetir y después se hace solo un toque por compañeras así que va pasando de mano en mano.

Al cambiar el ritmo de la música cada una da dos golpes con las manos al mismo tiempo en los muslos y uno juntando palmas con la compañera que tiene al frente luego cada una repite los dos golpes en los muslos y esta vez de un golpe hacia la derecha juntando ambas manos arriba con la compañera del lado derecho y luego se repite con la compañera del lado izquierdo.

Finalmente la música comienza desde el principio y se repite todo una vez más.

Act.5: Danza libre, buscaba dar una expresión espontanea a los movimientos de las participantes los estímulos principales para realizar la danza eran los siguientes, en un inicio se conectaban con la premisa de liberar todas las tensiones que habitaban en su cuerpo, luego esta danza va evolucionando en búsqueda de por una motivación personal que las haga danzar, después encontraban a una pareja y seguían bailando al mismo tiempo conectándose y conformando un dialogo a través de sus danzas.

Nuevamente se les pide que formen un círculo y cada una entrara al centro de él para compartir su danza libre.

Act.6: Danza de la relajación: Se disponen las participantes en círculo, se eleva el brazo derecho en ocho tiempos hasta llegar al hombro de la compañera, se hace lo mismo con el brazo izquierdo, una vez que todas están tomadas cerrando el círculo, con la música se comienza a mover con la sensación de vaivén hacia la derecha e izquierda llevando esta sensación de relajación a la cabeza y todo el cuerpo, con la música se bajan ambos brazos sin mayor esfuerzo con la idea de derretir las manos hasta llevarlas a un lado del cuerpo, luego se abre todo el lado derecho dirigiendo el brazo hacia el hombro izquierdo de la compañera y se hace un barrido desde el hombro hasta la punta de los dedos y se repite lo mismo con el otro lado, finalmente se realiza una respiración elevando ambos brazos y esperando la música para repetir toda la danza una vez más.

Act.7: Sensibilización del útero: Se colocan todas las participantes en círculo, sentadas en la colchoneta en una posición cómoda y con los ojos cerrados. Posteriormente se les narra el siguiente relato:

“Te propongo renombrar nuestro universo femenino, nuestro cuerpo de mujer, darle el significado real que encierra desde siempre y que la cultura patriarcal o masculina ha opacado o destruido....resignificarlo darle un nuevo nombre con palabras propias, nuestras, nacidas de nuestras vivencias y emociones....

De nosotras pueden surgir las palabras que nos curen, nos transformen, nos despierten solo tomate unos minutos y piensa en tu útero imagínatelo, conéctate con él, siéntelo... sé que es difícil....durante tanto tiempo hemos estado alejadas de él...

Piensa en 5 palabras o más si lo deseas para describir tu útero, no es necesario que sean bellas, femeninas, adecuadas; solo te pido que sean las que nazcan de tu historia, de la memoria de tu cuerpo y de tu alma, aunque expresen heridas o temores.

Ahora escríbelas.

Se les pide que abran los ojos y que las escriban en un papel que encontraron junto a ellas. Luego en un círculo se comparten estas palabras con todo el grupo.

Act.8: Meditación: Se disponen las participantes en círculo, sentadas en la colchoneta colocando una posición establecida para la meditación, la cual debe ser mantenida lo más posible durante toda esta actividad, esta se debe hacer con rodillas flexionadas se cruza una pierna por encima de la otra, tratando de mantener una posición erguida de la columna, los brazos se relajan y se colocan apoyados en las rodillas. A su vez se utiliza la meditación grabada de: Deepkap Chopra en donde ellas ir siguiendo el relato para lograr un momento de meditación e introspección.

Act.10: Conversación.

Observaciones:

Hoy al llegar al liceo nos encontramos con las participantes muy perturbadas, están de poco ánimo, con poca energía se ven triste y cansadas, todo esto por un hecho que sucede la noche anterior, se realizó un allanamiento en sus espacios de dormitorio, este procedimiento fue muy violento e invasivo las gendarmes irrumpen en sus espacios de dormitorio para registrar en busca de material ilícito, desordenando y manipulando sin cuidado todo lo que ellas tiene en sus espacio también tiraron gases y bombas muy fuertes y dañinos para la salud. Provocándoles a dos de nuestras integrantes reacciones alérgicas por lo que hoy no pudieron asistir a clases.

Informante 8 también se ve afectada por problemas de presión así que participa de la clase pero sentada.

Así damos comienzo con nuestra clase comenzamos con los auto masajes y no todas acceden a sacarse los zapatos ,por ende no todas se masajean las planta de los pies, pero siguen por el resto del cuerpo, están más calladas de lo común, se ve que están impactadas aun por el suceso de la noche anterior, pero aun así se ven concentradas en sus masajes y de a poco se van soltando y expresan sentir satisfacción con estos masajes, además muestran mayor familiaridad y manejo del elemento (la pelota).

Luego siguen con los masajes en pareja los cuales se desarrollan bastante bien cada una muy preocupada por realizarle de manera óptima los masajes a su pareja y está reaccionando de manera muy positiva.

Después pasamos a los ejercicios de movilización y estiramiento esta secuencia partió con ejercicios de pie para estirar la espalda, se ve un poco más de flexibilidad y un poco de más de conciencia en la alineación en los soportes con respecto al ancho de la huella y a la paralela pero aun es importante siempre estar mencionándolo ejemplificándolo para que ella lo integren en su postura habitual.

Luego seguimos con ejercicios en la colchoneta usando el suelo como apoyo, sí bien ejecutaron los ejercicios con bastante apresto y concentración, hay varios aspectos a mejorar; conciencia en el uso adecuado de la respiración, buscando una que esta sea más profunda hasta el bajo vientre y no solo de la zona superior del cuerpo, les cuesta exhalar en totalidad el aire inhalado. Otro aspecto que nos interesa mejorar en ellas es la organización para pasar de un movimiento a otro y la utilización de sus manos como mecanismos de apoyos para cambiar de una posición a otra o ponerse de pie, ya que por una parte algunas no son capaces de ponerse de pie debido a su poca agilidad, otro motivo es que algunas nos ha comentado que debido a su trabajos desempeñados dentro de la cárcel se han caído varias veces o realizan grandes esfuerzos para trasladar cosas mejorando teniendo varias lesiones debida a la mala utilización de sus esfuerzos corporales. También la amplitud del rango de movimiento articular y en general adquirir más conciencia corporal. Incorporamos hace algunas clases una pequeña serie de abdominales para incentivar la voluntad, el trabajo abdominal para mejora la postura y fortalecer el centro del cuerpo. Esta se realiza adecuadamente y todas logran terminar la serie sin abandonar el ejercicio se ve el gran esfuerzo que ellas realizan para terminar esta serie. Si bien estas actividades representan un gran y complejo desafío para ellas, se muestran positivas entusiastas y manifiestan el agrado por esta actividad.

Hoy volvimos a repetir la actividad de “la danza de la cualidad” esta vez usamos un pandero para marcar con énfasis y claridad el pulso a seguir, algunas intentaron con mucha motivación lograr coordinarse con el pulso marcado por el pandero prestandole mucha atención y tratando de sentirlo con todo el cuerpo impulsando el movimiento desde los pies. Aún no pudimos darle énfasis al objetivo de la actividad que es integrar el ritmo a través de las manos en un círculo pensando en pasarle una cualidad positiva a su compañera, ya que estaban muy concentradas en tratar de organizarse y seguir el pandero, tenían un poco miedo de equivocarse lo cual no aportó a la fluidez de la actividad, sin embargo aplican su voluntad de continuar intentándolo hasta el final. Percibimos que su energía está un poco más baja que la clase anterior

Hoy a diferencia de la clase anterior en la danza de la relajación se mostraron menos relajadas, sus cuerpos estaban más duros ellas estaban tensas y más desconcentradas, no se vio el contacto grupal, no lograron la entrega total ante esta actividad, sin embargo se desarrolló bien pero no tuvo el nivel de profundidad que alcanzamos la clase anterior con ellas, estaban un poco fuera de sí, creemos que esto se debe a un proceso de allanamiento descrito anteriormente.

Comenzamos la sensibilización guiada para conectarse con el útero.

Todas se sientan con una postura cómoda y cierran los ojos, comienza la música y se les relata el texto, están todas muy tranquilas ninguna se mueve demasiado, ahora se ven concentradas y conscientes de lo que escuchan, fueron capaces de mantener este estado de serenidad y concentración durante toda la actividad. Al finalizar y pedirle que escribieran las cinco palabras se sintieron un poco confundidas y no supieron cómo expresar con palabras lo que habían vivenciado en la sensibilización, le hicimos algunas preguntas para ayudarlas a elegir sus cinco palabras como por ejemplo ¿de color visualizaron el útero? ¿Qué texturas imaginaron? si lo hacían ¿cómo eran? o si le dieron alguna característica como dulce, vacío, profundo, frío etc.... y así comenzaron a escribir sus palabras con un poco de ayuda de nosotras. Algunas al tratar de describir lo que provocaba poner atención en su útero expresaron vergüenza y pudor ya que para muchas las conectaba con el placer situación de tabú para ellas. Da la impresión de que fuera la primera vez que hablan de su útero, ya que les cuesta mucho compartir sus sensaciones ligadas a esta zona, sin embargo con la ayuda de nosotras y de las preguntas dichas anteriormente logran abrirse y comunicar lo que pensaron y sintieron.

Fue un momento de confianza y muy agradable para todas.

Para finalizar esta clase dimos paso a la meditación. Aplicaron mucha voluntad en esta actividad, hubo calma y tranquilidad interna fueron muy capaces de mantener la quietud, creándose una atmósfera con la energía adecuada para realizar una meditación, provocando que muchas llegaran a un estado interno y de introspección personal experimentando muchas sensaciones positivas de alivio, liviandad, calma, relajación y vaciamiento de pensamientos excesivos, mientras realizaban la actividad percibimos que las participantes integran en el cuerpo las indicaciones de la meditación, modificando la postura de sus hombros, cuello y espalda.

Finalmente terminamos la clase con algunas preguntas relacionadas con la última actividad.

Esta clase fue significativa, ya que ellas dan indicios haber dado un paso hacia adelante en aquello que para ellas era desconocido, fue como si ellas hubieran encontrado un poco más consigo mismas, también es relevante destacar que sus estado de ánimo al finalizar la clase era muy distinto que al comienzo. Había serenidad en ellas.

Clase N°19

Viernes 15 de noviembre 2013

Actividades:

Act.1: Ejercicios articulares, de movilización y relajación: consiste en una serie extensa de ejercicios de elongación y estiramiento corporal pasando por distintas posiciones de pie y también utilizando el suelo con una colchoneta trabajando la respiración y la concentración. Se le agrega una pequeña serie de abdominales.

Act.2: Danza de la cualidad: Se colocan las participantes en círculo tomadas de las manos con sus palmas abiertas y mirando hacia arriba, la mano derecha se coloca por encima de la mano izquierda de la compañera que esta hacia el lado derecho y la mano izquierda se coloca por abajo de la mano derecha de la compañera que está al lado izquierdo, al comenzar la música de una en una, en orden de derecha a izquierda comienza una a dar un golpe con la palma derecha a la palma de la compañera que esta sobre mi palma izquierda al hacer esta acción la compañera quiere transmitirle una cualidad positiva sin decirlo solo con el pensamiento y el toque de manos este toque se va pasando de compañera en compañera hasta llegar nuevamente a la primera que comenzando completando el círculo. La primera vez se hace cuatro veces y se repite igual luego

se hacen solo dos toques por compañeras, se vuelve a repetir y después se hace solo un toque por compañeras así que va pasando de mano en mano.

Al cambiar el ritmo de la música cada una da dos golpes con las manos al mismo tiempo en los muslos y uno juntando palmas con la compañera que tiene al frente luego cada una repite los dos golpes en los muslos y esta vez de un golpe hacia la derecha juntando ambas manos arriba con la compañera del lado derecho y luego se repite con la compañera del lado izquierdo.

Finalmente la música comienza desde el principio y se repite todo una vez más.

Act.3: Danza de la relajación: Se disponen las participantes en círculo, se eleva el brazo derecho en ocho tiempos hasta llegar al hombro de la compañera, se hace lo mismo con el brazo izquierdo, una vez que todas están tomadas cerrando el círculo, con la música se comienza a mover con la sensación de vaivén hacia la derecha e izquierda llevando esta sensación de relajación a la cabeza y todo el cuerpo, con la música se bajan ambos brazos sin mayor esfuerzo con la idea de derretir las manos hasta llevarlas a un lado del cuerpo, luego se abre todo el lado derecho dirigiendo el brazo hacia el hombro izquierdo de la compañera y se hace un barrido desde el hombro hasta la punta de los dedos y se repite lo mismo con el otro lado, finalmente se realiza una respiración elevando ambos brazos y esperando la música para repetir toda la danza una vez más.

Act.4: Danza libre con pañuelos: Se disponen las participantes en círculo y con los ojos cerrados, se les pasa un pañuelo a cada una, al ritmo de la música se les pide soltarse el cabello y comenzar a mover su cabeza con la sensación de vaivén desde un lado hacia el otro con la idea de movilizar y soltar esta zona del cuerpo, se incluyen posteriormente los hombros, los brazos, la cintura, la cadera, las piernas y finalmente los pies, siempre escuchando y siguiendo el ritmo de la música finalmente involucrando todo el cuerpo con esta danza, el pañuelo se utilizara como una proyección de su cuerpo y danza, buscaba dar una expresión espontanea a los movimientos de las participantes los estímulos principales para realizar la danza eran los siguientes, en un inicio se conectaban con la premisa de liberar todas las tensiones que habitaban en su cuerpo, luego esta danza va evolucionando en búsqueda de por una motivación personal que las haga bailar, después encontraban a una pareja y seguían bailando al mismo tiempo conectándose y conformando un dialogo a través de sus danzas sin dejar de lado potenciando la expresividad de su danza.

Nuevamente se les pide que formen un círculo y cada entrara al centro de el para compartir su danza libre.

Act.5: Video: Se muestra a través del proyector el documental llamado “Mundos internos y mundos externos” capítulo “Más allá del pensamiento”

Act.6: Conversación.

Observaciones:

Comenzamos la clase con la movilización respondieron positivamente ante esta actividad. Hay mayor conciencia de lo que se tiene que hacer, acercándose cada vez más a la correcta realización del ejercicio y de las posturas, también el trabajo de los brazos y de las manos como apoyo está mucho mejor, claramente aún falta movilidad articular en la zona de la ingle se les dificulta y se cansan, peor lo intentan con mucha voluntad. En general se ven avances en esta actividad.

En cuanto a la serie de abdominales hay mayor entendimiento mejoro su ejecución, pero hay que trabajar mas el uso de la respiración, lo hacen con mucho entusiasmo y manifiestan agrado por esta actividad y quedan con mucha energía y más activadas para continuar la clase.

Informante 2 se quedó sentada y está muy tranquila y callada mirando por la ventana, hasta la clase de hoy *Informante 2* había progresado mucho, teniendo varios cambios a nivel psicobiosocioespiritual, hoy se ve muy ausente.

Segunda actividad “danza de la cualidad” esta vez hicimos la actividad solo con la música sin el pandero, para poder escucharla y sentirla, en esta clase todas logran coordinarse excepto una, trabajando a la par con la compañera, conectados con la música y mostrando un real interés y alegría. Mejoro mucho la escucha y el entendimiento del ritmo con la música y en el cuerpo.

Estaban muy entusiastas positivas. Se coordinaron grupalmente alcanzando la energía para que se desarrollara constructivamente la actividad.

Continuamos con la danza de la relajación, recuerdan espontáneamente en qué consiste también entran en la sensación de relajación sin recibir muchas indicaciones, se dejaron llevar por el flujo grupal, logrando soltar la zona del torso y estando en estado de tranquilidad, excepto *Informante 4* que estaba muy rígida y su actitud era bastante negativa lo cual se reflejaba en sus movimientos. Seguimos con la danza libre, se les pide que se suelten el cabello y las que acceden a soltárselo muestran de inmediato una actitud placentera, otras no quieren soltarse el cabello y se perciben muy rígidas en su corporalidad ante esa propuesta, las otras participantes comenzaron a bailar con movimientos ondulantes especialmente en la zona de la pelvis hay más liviandad en sus movimientos, el pañuelo las motiva a investigar y jugar en el movimiento, están mucho más espontáneas fluyeron libremente en su danza, se dejaron llevar por la música y están muy conectadas con lo que está sucediendo y consigo mismas, se ven muy contentas. Al trabajar con su compañera fueron muy empáticas y abiertas a comunicarse a través de sus gestos. Hubo muy buena energía en esta actividad, expresaron más soltura en sus cuerpos mayor utilización del espacio, se permitieron jugar improvisar y bailar más.

Para finalizar la clase mostramos la primera parte del documental "Mundos internos y mundos externos" "Más allá del pensamiento"

Todas estaban muy atentas al video. Finalmente se abrió un espacio de conversación en donde les pedimos su opinión. A algunas les costó dar su punto de vista. Pero otras manifestaron haber comprendido la idea principal del documental, que para ellas fue "el deber cambiar la mentalidad negativa a pensamientos positivos para atraer esto a la vida". Relacionando esto con tener una vida más sana.

Algunas observaciones sobre las participantes más estables del taller.

Informante 2: Su cuerpo está más armónico, es más libre al expresarse, su mente está más abierta, propone, entiende, hay mayor lucidez y conciencia.

Informante 4: Hay mayor soltura al moverse, es voluntariosa, a pesar de su carácter generalmente negativo, se concentra, participa y se esfuerza por aplicar los aprendizajes, la musculatura de su rostro y de su cuerpo expresan más relajación, está mucho más alegre que antes.

Informante 6: Su inmadurez le juega en contra pero tiene buenos avances, ella sabe lo que tiene que hacer en cada actividad, está más segura de sí misma, lo cual se ve reflejado en sus movimientos, estos son más amplios, con mayor identidad y libertad. Hoy no llegó drogada a clases.

Informante 3: Aun sigue bastante rígida en sus movimientos, todo dependerá de su carácter y manera de pensar, manifiesta interés por la información nueva entregada, le gusta mucho aprender y recibir mensajes relacionados con el crecimiento corporal, en los momentos de conversación es muy reflexiva abierta a compartir y a conversar. A pesar de que a veces no quiere moverse termina por participar siempre en las actividades.

Informante 8: Esta mucho más enraizada su cuerpo está muy estable, a pesar de la falta de tonicidad muscular que tiene, está bastante más ágil y ha comenzado a levantarse sola del suelo. Escucha más al grupo, no se pierde tanto, logra estar más en el presente, llegando a tener muy buenos momentos de lucidez, es propositiva espontánea e intenta todo el tiempo ser un aporte.

Informante 7: Esta mucho más presente, ya que antes solo se quedaba sentada haciendo sus tareas y ni siquiera miraba la clase, hoy participa en casi todas las actividades, a pesar de que a ella le cuesta mucho, ya que su cuerpo tiene desalineaciones y fatigas extremas, participa en todo lo que le provoca alivio relajación y acciones que la comprometen con la búsqueda de su satisfacción, es muy significativo su cambio de carácter ella está mucho más accesible se muestra muy amable y cariñosa con nosotras y más amigable con el resto de sus compañeras. Comenzó a expresar la ternura de su personalidad.

Informante 1: Ha tenido un cambio muy importante en su estado anímico y su manera de expresarse, ya que ella era bastante mal humorada con una expresión de enojo o desagrado en su

rostro y no participaba de la clase, con el pasar de las clases ella tubo cambios muy significativos se incorporó al grupo de manera estable comenzó a compartir con nosotras y con sus compañeras se mostró mucho más abierta dejando de ser una mujer ermitica. Por ende su corporalidad cambio drásticamente pasando a ser una de las participantes más libres al danzar espontánea y propositiva en sus movimientos, dejando su vergüenza atrás y atreviéndose a compartir incluso aquellas situaciones más íntimas que para ella eran sus conflictos y penas internas.

Clase N°20

Lunes 22 de noviembre 2013

Actividades:

Act.1: Ejercicios articulares, de movilización y relajación: consiste en una seria extensa de ejercicios de elongación y estiramiento corporal pasando por distintas posiciones de pie y también utilizando el suelo con una colchoneta trabajando la respiración y la concentración. Se le agrega una pequeña serie de abdominales.

Act.2: Danza de la cualidad: Se colocan las participantes en círculo tomadas de las manos con sus palmas abiertas y mirando hacia arriba, la mano derecha se coloca por encima de la mano izquierda de la compañera que esta hacia el lado derecho y la mano izquierda se coloca por abajo de la mano derecha de la compañera que está al lado izquierdo, al comenzar la música de una en una, en orden de derecha a izquierda comienza una a dar un golpe con la palma derecha a la palma de la compañera que esta sobre mi palma izquierda al hacer esta acción la compañera quiere transmitirle una cualidad positiva sin decirla solo con el pensamiento y el toque de manos este toque se va pasando de compañera en compañera hasta llegar nuevamente a la primera que comenzando completando el circulo. La primera vez se hace cuatro veces y se repite igual luego se hacen solo dos toques por compañeras, se vuelve a repetir y después se hace solo un toque por compañeras así que va pasando de mano en mano.

Al cambiar el ritmo de la música cada una da dos golpes con las manos al mismo tiempo en los muslos y uno juntando palmas con la compañera que tiene al frente luego cada una repite los dos golpes en los muslos y esta vez de un golpe hacia la derecha juntando ambas manos arriba con la compañera del lado derecho y luego se repite con la compañera del lado izquierdo.

Finalmente la música comienza desde el principio y se repite todo una vez más.

Act.3: Danza de la relajación: Se disponen las participantes en círculo, se eleva el brazo derecho en ocho tiempos hasta llegar al hombro de la compañera, se hace lo mismo con el brazo izquierdo, una vez que todas están tomadas cerrando el círculo, con la música se comienza a mover con la sensación de vaivén hacia la derecha e izquierda llevando esta sensación de relajación a la cabeza y todo el cuerpo, con la música se bajan ambos brazos sin mayor esfuerzo con la idea de derretir las manos hasta llevarlas a un lado del cuerpo, luego se abre todo el lado derecho dirigiendo el brazo hacia el hombro izquierdo de la compañera y se hace un barrido desde el hombro hasta la punta de los dedos y se repite lo mismo con el otro lado, finalmente se realiza una respiración elevando ambos brazos y esperando la música para repetir toda la danza una vez más.

Act.4: Danza libre con pañuelos: Se disponen las participantes en círculo y con los ojos cerrados, se les pasa un pañuelo a cada una, al ritmo de la música se les pide soltarse el cabello y comenzar a mover su cabeza con la sensación de vaivén desde un lado hacia el otro con la idea de movilizar y soltar esta zona del cuerpo, se incluyen posteriormente los hombros, los brazos, la cintura, la cadera, las piernas y finalmente los pies, siempre escuchando y siguiendo el ritmo de la música finalmente involucrando todo el cuerpo con esta danza, el pañuelo se utilizara como una proyección de su cuerpo y danza, buscaba dar una expresión espontanea a los movimientos de las participantes los estímulos principales para realizar la danza eran los siguientes, en un inicio se conectaban con la premisa de liberar todas las tensiones que habitaban en su cuerpo, luego esta danza va evolucionando en búsqueda de por una motivación personal que las haga danzar, después encontraban a una pareja y seguían bailando al mismo tiempo conectándose y

conformando un dialogo a través de sus danzas sin dejar de lado potenciando la expresividad de su danza.

Nuevamente se les pide que formen un círculo se les pide que se den vuelta mirando hacia el círculo y abren los ojos, cada una va a elegir y compartir los distintos obsequios que están ahí los cuales son: aros, cosméticos, sticker y van a usar y colocarse estos objetos y cosméticos; cuando estén listas cada una tomara un espejo y va a bailar mirándose a estese les dice: “van a reconocerse a ustedes mismas como una mujer hermosa y van a reconocer sus cualidades positivas y tendrán la misión de recordarlas para siempre estas cualidades, vuelve a dejar el espejo al centro del círculo, cierran ojos y los abren lentamente para finalizar la actividad”.

Act.5: Meditación: Se disponen las participantes en círculo, sentadas en la colchoneta colocando una posición establecida para la meditación, la cual debe ser mantenida lo más posible durante toda esta actividad, esta se debe hacer con rodillas flexionadas se cruza una pierna por encima de la otra, tratando de mantener una posición erguida de la columna, los brazos se relajan y se colocan apoyados en las rodillas. A su vez se utiliza la meditación grabada de: Deepkap Chooprack en donde ellas ir siguiendo el relato para lograr un momento de meditación e introspección.

Act.6: Círculo de cualidades positivas: Todas se colocan sentadas en la colchoneta en círculo, cada una tiene un espejo, de una en una se van mirando en este y van diciendo sus cualidades positivas.

Act.7: Conversación.

Observaciones:

En la clase de hoy asistió *Informante 1* enferma con dolor de estómago, *Informante 10* también enferma, *Informante 9*, *Informante 8*, *Informante 2* y *Informante 4* con dolor de cabeza. *Informante 2* decide no participar y se quedó sentada.

De todas formas comenzamos la clase con la primera actividad de movilización, se ve un avance en el trabajo que hemos desarrollado, ya que hay más entendimiento de cómo deben realizar el movimiento articular en la zona de la columna habiendo mayor movilidad, flexibilidad provocándose una mayor organicidad en la totalidad del cuerpo. Ahora tienen la capacidad de ejecutar los ejercicios con las direcciones espaciales más claras utilizando el movimiento circular con mayor entendimiento y ampliando el rango de movimiento articular, también logran relacionarse con su sentido de derecha e izquierda para los estiramientos y las torsiones de la columna vertebral y el tren inferior, realizado en el suelo.

Luego se realiza la serie de abdominales, se vuelve a dar énfasis en la corrección de la respiración al ejecutarlos, lo cual corrigen a medida que se les va recordando, a algunas participantes aún les cuesta incorporar la coordinación con la respiración pero la mayoría ya lo entiende. Les gusta mucho hacer esta actividad y cada vez han ido superando sus propios límites.

Danza de la cualidad, esta danza ya está incorporada en cada una de ellas, están alegres, participativas, sonríen, hay optimismo al realizar esta actividad lo cual favorece la unión entre todas, se conectan e incorporan el movimiento del gesto con relación a la música. Se ve mayor complicidad y que todas están entregando la cualidad positiva a la compañera.

Seguimos con la Danza de la relajación, están muy entregadas, tranquilas disfrutando y creando un ambiente muy agradable, expresan una corporalidad que se conecta inmediatamente con la música, logran soltar la zona alta del torso especialmente el cuello. Hay buena disposición, sus rostros están relajados, recuerdan sin mayor indicación lo que tiene que hacer y se conectan con el movimiento placenteramente.

En la actividad de la danza libre con pañuelos se notan aún más involucradas y dispuestas a la actividad, se conectan consigo mismas sienten la música, están logrando soltar cada segmento de su cuerpo. Se atreven todas a soltarse el cabello.

Por otro lado el utilizar los pañuelos las hizo conectarse con la cualidad de este, viéndose cuerpos más livianos, con movimientos suaves dejando entre ver la sensualidad y feminidad en cada una de ellas, ya notándose un mayor despliegue en sus corporalidades, sus movimientos son mucho

más expresivos demuestran sensaciones agradables, placenteras, algunas comienzan a cantar espontáneamente, aparecieron las distintas personalidades, algunas mucho más tranquilas pero expresando en sus gestos mucha ternura, otras aún más osadas con una actitud de seguridad femenina, algunas participantes un poco vergonzosas pero atreviéndose a mostrar su simpatía en el movimiento, otra participantes solo quiso conectarse con el juego y desde ahí planteó su danza, también se atrevieron mucho más a utilizar los espacios de la sala, ya no estaban todas en un mismo lugar, se desplazaron con bastante apropiación y seguridad; al momento de encontrarse con una compañera y entregarle el regalo de su danza cada una fue buscando su manera de entregar este, en el caso de *Informante 8* ella le colocaba su pañuelo en el cuello a *Informante 9* entrando en un dialogo y comunicación con ella, la cual también le proponía a través de su propia gestualidad, todas fueron muy empáticas al bailar con la compañera, en otros casos fue un poco más tranquilo este intercambio de regalos, cada una es sincera en su propuesta de movimiento jamás dejan de ser ellas mismas al moverse, luego de un momento empezaron a danzar entrando en la dinámica del juego, donde abundaron las risas, una vez que todas entregaron su obsequio a cada una, pasaron nuevamente al círculo donde una por una fue entregando y compartiendo su regalo, permitiendo así que todas vieran este. En este momento fue bello verlas danzar cada una con su identidad, todas se respetaron y se atrevieron a compartir, sus expresiones fueron de ternura, seguridad, libertad, simpatía y diversión.

Luego las dispusimos en un círculo de espalda a este, se les entrego unos obsequios esta vez tangibles, cosméticos, aros y espejos, al darse vuelta y decirles que estos detalles eran para ellas, hubieron muchas expresiones de asombro, a la vez había mucha timidez por elegir lo que más les gustaba, fueron muy respetuosas al dar espacio para que la compañera eligiera sus regalos, nunca imaginaron tener acceso a estos obsequios en este lugar, de hecho algunas desde hace meses que no se miraban al espejo, ya que nos cuentan que en el baño hay solo un espejo pequeño para toda la cantidad de internas, no habían tenido la oportunidad de maquillarse o preocuparse por su imagen de manera más personal.

Mientras se iban colocando los aros, se iban maquillando los ojos y labios, se notaban muy contentas con expresiones de alegría, la atmosfera de la clase era agradable para todas, incluso se incorporo *Informante 2* que no había querido participar, había confianza, complicidad entre todas, disfrutaron mucho con la transformación de su belleza; corporalmente se veían más sensuales y coquetas. Al momento de llevarlas al movimiento sin dejar de mirarse al espejo y reconociendo en sí mismas sus cualidades positivas, la mayoría de las participantes fueron muy amables, cariñosas y afectuosas consigo mismas, se observaron por mucho tiempo entrando en un estado contemplativo teniendo todas en sus rostros una pequeña expresión de una sonrisa natural, por otra parte *Informante 10* se notó muy afectada, estaba muy sensible en esta actividad y *Informante 1* se miraba solo los ojos. Al momento de reunirnos todas al centro para dar termino a la actividad había una excelente energía todas se despidieron bailando del grupo, *Informante 2* también se incluyó en esta parte, había mucha entrega confianza y una propuesta de sus gestos que se caracterizaban por tener una clara la identidad.

Luego en la meditación siguieron estando en este estado de plenitud, se conectaron muy bien con esta actividad, tenían una alegría interna, la cual se mantuvo hasta finalizar, también había más liviandad en sus cuerpo. Al momento de terminar la meditación ellas debían abrir los ojos y mirarse nuevamente al espejo, una por una debían ir diciendo una cualidad positiva de sí mismas, ellas dijeron:

Informante 2: Me encuentro bonita, no tengo canas, no me encuentro fea, soy mal genio, igual me amo.

Informante 9: Soy Linda, me quiero mucho, estoy contenta y feliz.

Informante 10: Me siento una mujer alegre y aliviada.

Informante 1: Se puso nerviosa, no quería mirarse al espejo, hasta que el grupo empezó a incentivarla y apoyarla, diciéndole a ella que debía amarse, algunas compañeras le dieron su punto de vista hablándole de manera muy afectuosa, hasta que *Informante 1* se atrevió a decir que

ella no se sentía linda porque le faltaba “algo”, comenzó a emocionarse, lloro un poco y nos contó que a ella le afectaba no tener su dentadura, después que se abrió a compartir lo que le sucedía, pareciera que descanso, tenía una sensación de alivio, el grupo fue más afectuoso aun, *Informante 1* volvió a mirarse al espejo y logro sonreírse a sí misma, fue muy emotivo.

Informante 8: Expreso soy bonita, me gusta como soy, soy sexy, me gusta vestirme bien, me gusta hablar con las personas, me gusta entregar amor, soy coqueta y respetuosa.

Clase N°21

Lunes 25 de noviembre 2013

Actividades:

Act.1: Masaje con pelota de tenis solas: Las participantes debían estar de pie, se les pide sacarse los zapatos y colocarse la pelota de tenis en la planta del pie transitando esta por todas las direcciones del pie (hacia adelante, hacia atrás, hacia los lados), luego se deja la pelota en el centro del pie dando una presión sobre esta con la idea de soltar la planta y se repite todo con el pie contrario. Luego se recorre con la pelota de tenis todo el cuerpo enfatizando en el pecho y en la zona del estómago.

Act.2: Masajes con pelotas de tenis en parejas: Las participantes deben colocarse en parejas y de pie, A esta con los ojos cerrados, relajada y B se coloca en la espalda de ella, comienza a dar masajes en forma circular con la pelota de tenis a su compañera por toda la zona de la espalda y luego se cambia de pareja y se repite todo con la participante B.

Act.3: Ejercicios articulares, de movilización y relajación: consiste en una serie extensa de ejercicios de elongación y estiramiento corporal pasando por distintas posiciones de pie y también utilizando el suelo con una colchoneta trabajando la respiración y la concentración. Se le agrega una pequeña serie de abdominales.

Act.4: Sensibilización de la piel en parejas:

Se colocan las participantes en pareja A con los ojos cerrados y relajada, y B comienza a recorrer el cuerpo de la compañera tocando la piel de esta. Luego cambiaban de roles.

Luego A continúa de pie relajada y B comienza a tocar una parte del cuerpo de A y esta debe reaccionar empujando cada zona tocada. Luego cambian de roles.

Finalmente A esta nuevamente de pie y B toca una parte del cuerpo de A, esta reacciona empujando esta zona y luego toca a B y está también moviliza la zona tocada todo esto se da en un juego de pin pon.

Act.5: Danza grupal cualidades positivas: Se dividen las participantes en dos grupos, cada participante desarrolla un movimiento de acuerdo a la palabra que ellas mismas nombraron en la clase n°20, luego se unen cada uno de los movimientos propuestos por ellas y se crea una pequeña danza por cada grupo, con una música propuesta por nosotras. Luego cada grupo muestra su coreografía.

Act.6: Meditación: Se disponen las participantes en círculo, sentadas en la colchoneta colocando una posición establecida para la meditación, la cual debe ser mantenida lo más posible durante toda esta actividad, esta se debe hacer con rodillas flexionadas se cruza una pierna por encima de la otra, tratando de mantener una posición erguida de la columna, los brazos se relajan y se colocan apoyados en las rodillas. A su vez se utiliza la meditación grabada de: Deepkap Chopra en donde ellas ir siguiendo el relato para lograr un momento de meditación e introspección.

Act.7: Dibujo.

Act.8: Conversación.

Observaciones:

En la clase de hoy solo asistieron 4 participantes *Informante 8*, *Informante 1*, *Informante 2* y *Informante 7*, esta última manifestando que había sufrido dolores lumbares muy fuertes contándonos que la noche anterior había sido infiltrada para soportar estos dolores, estaba muy mal físicamente y sus dolores se extendían a todo el cuerpo a pesar de apenas sostenerse en pie quiso participar. Por otro lado *Informante 2* dice sentirse mal y se queda sentada observando, des

hace dos clases anteriores que *Informante 2* no quiere participar integrándose solo en las actividades que a ella le gustan, Por otro lado notamos que observa con gran interés las clases, y al momento de compartir opiniones ella es una de las que más participa compartiendo sus puntos de vista.

El resto de la participantes están muy concentradas realizando los masajes ya que sienten que esto es un alivio para ellas, hay mayor voluntad en las participantes presentes, están tranquilas y al momento de masajearse con la compañera hay gran preocupación por ella, se nota cuidado por su cuerpo.

Seguimos con la actividad de movilización *Informante 7* decide realizar esta actividad pero sentada sobre la colchoneta, se evidencia que la movilización les permite descondicionar sus tensiones musculares, hay mejor entendimiento y ejecución en la movilización de la columna vertebral, ya tiene incorporadas algunas posiciones. Trabajan muy concentradas en si misma y utilizando su respiración como método de relajación, hay mejor apoyo en sus manos, sus cuerpos están más sueltos, a través de las posiciones y estiramientos comprenden que deben conectarse con la sensación de descanso.

Al terminar la actividad la profesora pide pararse desde una posición específica, *Informante 8* que las últimas clase estuvo haciendo esta rutina sentada al igual que *Informante 7* hoy puesto que estaba enferma hoy la hizo completa en la colchoneta sin problemas y al pararse logro hacerlo de manera más adecuada y sin ayuda esto demuestra un gran avance en ella.

Continuamos la sensibilización de la piel con esta actividad pudimos percibir mayor sensibilidad en su cuerpos hay respeto por la corporalidad del compañero especialmente al tocarlo, hay mayor percepción a los estímulos propuestos y mejora en la observación de las respuestas del otro, hay más autonomía al momento de ejercer la exploración, sienten agrado, escalofríos, cosquillas, alegría, hay más reconocimiento en las pasividades de moverse.

Al trabajar en parejas lo hicieron bastante bien, hoy lograron entender el empuje al contacto de la compañera, también se demostró la conexión que han desarrollado en su propia corporalidad ya que ellas proponen diferentes maneras de tocar el cuerpo del otro, generando a través de este estímulo, un movimiento que crea un vínculo de comunicación con el otro, hay escucha y dialogo entre las parejas, más libertad al experimentar y al proponer con un lenguaje propio.

Informante 7 participo haciendo en esta actividad con la profesora desempeñándose muy bien sosteniendo la actividad de principio a fin olvidándose de su dolor y conectándose de manera muy íntima y sincera con su profesora. Por otro lado *Informante 8* y *Informante 1* trabajaron con bastante escucha, *Informante 1* fue muy propositiva en sus movimientos y al tocar al otro, y se logró percibir en ella un avance en su manejo corporal.

Pasamos a la última actividad de la clase la meditación de Deepack Chooprack.

En esta actividad *Informante 2* accede a participar.

Están todas muy centradas mientras meditan, algunas movilizan levemente la cabeza tratando de soltar la articulación del cuello, intentan mantener la alineación en la postura corporal, están tranquilas, con buen apresto, mantuvieron un silencio exterior e interior.

Al terminar la meditación manifiestan que esta les ayuda a transformar su mente, es decir que ellas son conscientes de como a través de la meditación pueden olvidar el estrés las preocupaciones la rabia la pena y toda la negatividad que las congoja. Hay una liberación interior que le permite utilizar la imaginación para trasladarse hacia lugares naturales conectándose con la naturaleza como el campo la playa o el bosque. Se conectan con lugares que les entregan sensaciones agradables y acogedoras, algunas se imaginan en su hogar.

Este día ellas estuvo muy comunicativo verbalmente al momento de abrir la instancia de conversación.

Informante 7 al dejarse asistir por nosotras nos manifestó que alivio gran parte de sus dolencia y que al término de la clase sentía muy distinta y mucho mejor, también se habló de la situación de rosario y los conflictos que le provocan sus compañera de sección ella es víctima de burla y malos tratos, no sabemos muy bien a causa de que se provocan pero ella nos comenta que es muy

tímida callada y reservada frente a ella decidiendo no involucrarse ante los conflictos que ellas le proponen. El grupo manifestó mucho compañerismo le dieron apoyo y mantener una comunicación para solucionar dicho conflicto manifestándole a *Informante 1* que contaba con la ayuda de todas sus compañeras.

Clase N°22

Viernes 29 de noviembre 2013

Actividades:

Act.1: Actividad enfocada en la despedida de una de nuestras participantes: todas formaran un círculo y una de las integrantes debe colocarse dentro de este, ella debe mantener los ojos cerrados, una por una van pasando al centro y posan sus manos en una zona del cuerpo de la compañera, quedándose con ella, así todas quedan juntas dentro del círculo, luego van saliendo una por una para volver a formar el mismo círculo. Nuevamente se acercan a la compañera y eligen una parte del cuerpo de ella para entregarle un pequeño masaje, repitiéndose la dinámica. Luego la participante del centro abrirá los ojos y escuchara lo que cada integrante del taller desea para ella, deben mirarse a los ojos por un momento, las compañeras deben expresar en una palabra aquello que sea significativo entregarle a la compañera. Finalmente todas se acercan hacia ella para formar un gran abrazo grupal, dedicado a ella de apoco sus compañeras comenzara a tomar partes de su cuerpo para levantarla por encima de sus brazos trasladándola por la sala. Para terminar se baja a la compañera y dar inicio a la convivencia.

Act.2: Convivencia despedida de *Informante 3*.

Observaciones:

Al llegar al recinto penitenciario nos enteramos que la clase debía durar mucho menos de lo programado, por ende reducimos las actividades, ya que había una ceremonia de gendarmería y debíamos retirarnos antes.

Esta clase sería particular ya que una de nuestras integrantes estables del taller saldría en libertad, por ende la clase de hoy estaba dedicada a ella en función de su despedida.

Así comenzamos la primera actividad, había una atmosfera bastante emotiva, las participantes estaban alegres y positivas pero también un poco introspectivas frente a la despedida de su compañera *Informante 3*, la actividad comenzó muy bien con mucha disposición, con muchas ganas de entregarle sensaciones agradables, positivas y afectuosas.

Informante 3 se colocó al centro rodeada de sus compañeras, ella estaba un poco tímida y nerviosa pero a la vez muy emocionada, cerró los ojos dispuesta a recibir lo que sus compañeras le entregarían confiando en nuestra actividad, se les dio la indicación de que al posar las manos en el cuerpo de su compañera debían entregarle la mejor energía y sentimiento a *Informante 3* y así en toda la actividad, las integrantes al momento de tocar a la compañera fueron muy respetuosas y contenedoras con *Informante 3*, había una atmosfera muy agradable y amorosa, respetaron cada turno y mantuvieron espontáneamente el silencio, Patricia expresaba en su rostro, estar muy emocionada al momento de hacerle el masaje, se desarrolló toda la actividad en la misma atmosfera hasta llegar a una estado cada vez más alegre, ocurrieron risas espontaneas, había alegría en ese instante. Al momento de abrir los ojos *Informante 3* seguían estando muy conmovida, estaba muy atenta y conectada a lo que cada compañera le decía, estas por su parte, expresaron en sus palabras mucho amor fuerza y positivismo para ella. Luego espontáneamente las palabras se transformaron en un dialogo, donde en general le hacían ver las capacidades que ella tenía para surgir en su vida e insertarse en un trabajo, también se percibía la presencia de un vínculo de amistad muy fuerte con algunas integrantes del taller, fue un momento muy emotivo donde se expresaron mucho amor entre todas. Cada una abrazo a *Informante 3* y finalmente realizamos un abrazo colectivo, el cual se mantuvo por un momento, luego lentamente cada integrante tomo una parte del cuerpo de *Informante 3* y la levantaron por encima de sus brazos lo cual esta vez sucedió sin quejas y con mucha fortaleza por parte del grupo, *Informante 3* estaba

feliz y soltaba alguna carcajadas ella se entregó completamente dejando ver que confiaba plenamente en el grupo.

Luego para terminar esta clase participamos una convivencia para compartir y despedir a *Informante 3*. Esta fue organizada por la profesora jefe Marcela, también estaban presentes las psicopedagogas que trabajaban en las clases en ellas. Fue una instancia muy agradable donde todas conversaron y participaron.

Clase N°23

Miércoles 04 de diciembre 2013

Actividades:

Act.1: Ejercicios articulares, de movilización y relajación: consiste en una serie extensa de ejercicios de elongación y estiramiento corporal pasando por distintas posiciones de pie y también utilizando el suelo con una colchoneta trabajando la respiración y la concentración. Se le agrega una pequeña serie de abdominales.

Act.3: Danza grupal cualidades positivas: Se dividen las participantes en dos grupos, cada participante desarrolla un movimiento de acuerdo a la palabra que ellas mismas nombraron en la clase n°20 actividad del Útero, luego se unen cada uno de los movimientos propuestos por ellas y se crea una pequeña danza por cada grupo, con una música propuesta por nosotras.

Ambos grupos muestran su danza y posteriormente se unen ambas coreografías y se realiza una danza grupal.

Act.4.: Se muestran imágenes de la glándula del timo y se da una breve explicación de dicha glándula.

El timo es un órgano situado en la parte superior del tórax, detrás del esternón. A este nivel se produce la maduración de ciertas células fabricadas en la médula ósea, que tienen una función en la defensa del organismo. Este órgano es muy activo en la primera infancia y después su tamaño disminuye progresivamente e involuciona a partir del 2º año de vida. Su nombre en griego es "Thymus" significa energía vital, crece cuando estamos alegres y encoge a la mitad cuando estamos estresados y aún más cuando nos enfermamos. Es uno de los pilares fundamentales de nuestro sistema inmunológico y está directamente conectado a los sentidos, conciencia y al lenguaje.

Existen formas de ejercitar y activar el timo para aumentar el bienestar y la felicidad, golpeando con la yema de los dedos, el centro del pecho, dando tres golpes uno un poco más intenso y otros dos más suaves durante tres o cinco minutos.

Act.5: Meditación: Se disponen las participantes en círculo, sentadas en la colchoneta colocando una posición establecida para la meditación, la cual debe ser mantenida lo más posible durante toda esta actividad, esta se debe hacer con rodillas flexionadas se cruza una pierna por encima de la otra, tratando de mantener una posición erguida de la columna, los brazos se relajan y se colocan apoyados en las rodillas. A su vez se utiliza la meditación grabada de: El Timo, en donde ellas ir siguiendo el relato para lograr un momento de meditación e introspección.

Act.6: Video Segunda parte de documenta Mundos internos Mundos externos "La serpiente y el loto".

Act.7: Conversación.

Observaciones:

Hoy nos encontramos con una situación un poco compleja ya que una de las integrantes del taller *Informante 5* se encuentra muy nerviosa, afectada y con mucha impotencia, había perdido la custodia de su hija quien era cuidada por su padre mientras ella estaba en la cárcel, sería designada a un hogar del Sename situación que angustiaba mucho a *Informante 5*. A pesar de esta situación decidió participar de la clase.

Comenzamos con la primera actividad de movilidad y estiramiento, hay mayor entendimiento de la cuadratura del cuerpo están alcanzando mayor flexibilidad y en general mejor bastante la elongación de la zona lumbar. Realizan los ejercicios con mayor conciencia con mucha serenidad, han

mejorado mucho en su organización corporal incorporan la torsión de la columna en el estiramiento donde deben realizar una torsión, entienden ya de manera absoluta el giro de la cadera de manera interna y externa, en los abdominales hay más resistencia, siempre esta actividad las motiva mucho hacerlas.

Informante 2 como de costumbre se fue a sentar, el resto del grupo se dividió en dos el primer grupo *Informante 1, Informante 7 y Informante 4*. Y el otro *Informante 9 y Informante 8*, en el primer grupo se mucha confianza entre ellas, decisión y organización grupal, son espontaneas y propositivas en sus movimientos entienden muy bien la actividad, están bastante alegres y disfrutando de la actividad. El grupo dos también se muestran muy espontaneas y propositivas le dan un significado a cada movimiento propuesto. En general se percibió como le dieron un significado muy íntimo a cada movimiento lo cual también se reflejado en sus rostros estaban muy conectadas seguras al moverse, hay entrega y se miraron a los ojos dejando ver la complicidad que compartieron en la actividad.

Pasamos a la siguiente actividad donde les mostramos y explicamos sobre la glándula del timo, les dimos un breve relato sobre dicha glándula con información de para qué sirve, donde está situado y le enseñamos un pequeño ejercicios para ejercitar y estimular el timo, también les preguntamos si conocía sobre esta glándula o que sabían de ella, ninguna tenía idea de la existencia de ella. Se mostraron muy atentas interesadas, curiosas ante esta nueva información, todas guardaron cuidadosamente la hoja con las imágenes que les dimos.

Luego pasamos a la meditación, que hoy fui distinta a la de las clases anteriores, la de hoy estaba enfocada en la estimulación del timo, y en el bienestar a través de pensamientos positivos, relacionando esto con el color azul, además a diferencia de la anterior esta era dicha por una mujer.

En esta meditación se les vio muy conectadas, sus rostros estaban expresando alegría y tranquilidad, la mayoría relajo todo el cuerpo y se entregó al viaje que le propone la mediación excepto *Informante 4* que muestra resistencia y desconcentración, no logra llegar a un estado íntimo, hubieron dos interrupciones externas pero todas continuaron haciendo la meditación sin desconcentrarse, excepto *Informante 4* que se desconectado totalmente sin terminar la meditación. Al terminar la actividad algunas compartieron su experiencia.

Informante 9: “Me sentí muy relajada y empecé a soñar con el mar”.

Informante 4: “Me sentí tranquila y me di fuerzas para salir adelante” se conectó con Jesús.

Informante 8: “Me imagine el cielo, jugando en el mar y siempre buscando el color azul”.

Informante 1: “Me creía una nube flotando en el cielo imaginaba el color azul y me sentía como un ave libre”.

Finalmente se mostró el video todas estuvieron muy atentas y concentradas en él.

Clase N°24

Viernes 06 de diciembre 2013

Actividades:

Act.1: Masaje con pelota de tenis solas: Las participantes debían estar de pie, se les pide sacarse los zapatos y colocarse la pelota de tenis en la planta del pie transitando esta por todas las direcciones del pie (hacia adelante, hacia atrás, hacia los lados), luego se deja la pelota en el centro del pie dando una presión sobre esta con la idea de soltar la planta y se repite todo con el pie contrario. Luego se recorre con la pelota de tenis todo el cuerpo enfatizando en el pecho y en la zona del estómago.

Act.2: Ejercicios articulares, de movilización y relajación: consiste en una serie extensa de ejercicios de elongación y estiramiento corporal pasando por distintas posiciones de pie y también utilizando el suelo con una colchoneta trabajando la respiración y la concentración. Se le agrega una pequeña serie de abdominales.

Act.3: Sensibilización de la piel en parejas:

Se colocan las participantes en pareja A con los ojos cerrados y relajada, y B comienza a recorrer el cuerpo de la compañera tocando la piel de esta. Luego cambiaban de roles.

Luego A continúa de pie relajada y B comienza a tocar una parte del cuerpo de A y esta debe reaccionar empujando cada zona tocada. Luego cambian de roles.

Finalmente A esta nuevamente de pie y B toca una parte del cuerpo de A, esta reacciona empujando esta zona y luego toca a B y esta también moviliza la zona tocada todo esto se da en un juego de pin pon.

Act.4: Danza de la cualidad: Se colocan las participantes en círculo tomadas de las manos con sus palmas abiertas y mirando hacia arriba, la mano derecha se coloca por encima de la mano izquierda de la compañera que esta hacia el lado derecho y la mano izquierda se coloca por abajo de la mano derecha de la compañera que está al lado izquierdo, al comenzar la música de una en una, en orden de derecha a izquierda comienza una a dar un golpe con la palma derecha a la palma de la compañera que esta sobre mi palma izquierda al hacer esta acción la compañera quiere transmitirle una cualidad positiva sin decirla solo con el pensamiento y el toque de manos este toque se va pasando de compañera en compañera hasta llegar nuevamente a la primera que comenzando completando el círculo. La primera vez se hace cuatro veces y se repite igual luego se hacen solo dos toques por compañeras, se vuelve a repetir y después se hace solo un toque por compañeras así que va pasando de mano en mano.

Al cambiar el ritmo de la música cada una da dos golpes con las manos al mismo tiempo en los muslos y uno juntando palmas con la compañera que tiene al frente luego cada una repite los dos golpes en los muslos y esta vez de un golpe hacia la derecha juntando ambas manos arriba con la compañera del lado derecho y luego se repite con la compañera del lado izquierdo.

Finalmente la música comienza desde el principio y se repite todo una vez más.

Act.5: Danza grupal cualidades positivas: Se dividen las participantes en dos grupos, cada participante desarrolla un movimiento de acuerdo a la palabra que ellas mismas nombraron en la clase n°20, luego se unen cada uno de los movimientos propuestos por ellas y se crea una pequeña danza por cada grupo, con una música propuesta por nosotras.

Ambos grupos muestran su danza y posteriormente se unen ambas coreografías y se realiza una danza grupal.

Act.6: Meditación: Se disponen las participantes en círculo, sentadas en la colchoneta colocando una posición establecida para la meditación, la cual debe ser mantenida lo más posible durante toda esta actividad, esta se debe hacer con rodillas flexionadas se cruza una pierna por encima de la otra, tratando de mantener una posición erguida de la columna, los brazos se relajan y se colocan apoyados en las rodillas. A su vez se utiliza la meditación grabada de: El Timo, en donde ellas ir siguiendo el relato para lograr un momento de meditación e introspección.

Act.7: Autoretrato: Se continúa trabajando en el dibujo hecho la clase anterior integrando colores, mostacillas, escarcha y otros materiales para colorear el dibujo.

Act.8: Conversación.

Observaciones:

Comienzan con el auto masaje colocándose la pelota de tenis en los pies manifiestan mayor sensibilidad en la zona de la planta de los pies, van subiendo por el cuerpo llegando a las pantorrillas colocándose la pelota en dicha zona, les duele un poco pero dicen sentir más relajada esta zona, luego se acostaron en la colchoneta y cada una debía colocarse la pelota de tenis en la parte de la espalda con más tensión para luego masajear esta zona con movimiento ejerciendo presión para aliviar esta zona de la espalda, se les dieron indicaciones para que ellas de manera autónoma tomaran decisiones para reconocer sus tensiones y auto aliviarse a través de sus propios movimientos. Para nuestra sorpresa lo hicieron bastante bien, se ve una apropiación absoluta de este instrumento.

Luego continuamos con la movilización y estiramientos, se ven avances positivos en esta actividad ya que tiene incorporada parte de la secuencia entendiendo lo que hay que hacer y que se trabaja en cada posición con sus respectivos movimientos, esto a ellas les sirve mucho, ya que logran

aliviar zonas del cuerpo donde almacenan mucha tensión como lo es la zona lumbar todas coinciden en presentar el mismo dolor.

Después realizamos la actividad de la sensibilización de la piel, trabajo *Informante 6 con Informante 1 y Informante 8 con Informante 9*. Al ser tocadas por sus compañeras las que reaccionan se muestran muy receptivas al contacto y entregadas a la actividad, luego al responder a través del empuje se vislumbra una percepción en el propio cuerpo al contacto del otro, lo cual permite que la actividad se realice con fluidez y con un sentido de dialogo entre las dos personas. Al momento de realizar el pin pon costo en un inicio enlazar el estímulo del otro con la propia respuesta y hacer de esta respuesta un nuevo estímulo para la compañera, primero lo hicieron de manera lenta y tratando de escucharse entre sí, hasta que cada vez se lo logro hacer más dinámica la activa y adquiriendo un sentido más lúdico.

Danza de la cualidad en esta danza se vio un bello avance ya que hoy casi todas lograron seguir el ritmo y darle sentido a la actividad en relación a la propuesta de entregar una cualidad positiva a su compañera, lo hicieron de manera muy entregada, tratando de establecer un contacto a través de la mirada al momento de comunicarse con el otro, había una atención grupal que develaba la integración grupal manteniendo una energía activa con expresiones de alegría y libertad.

Seguimos con la actividad "Danza de las palabras". En esta danza se les propone recordar el significado de cada palabra elegida por ellas, para darle esta significación a los movimientos y a la gestualidad propuesta, es una danza suave, los movimientos generalmente están conectados con el cielo, también con el contacto propio hay un sentido de circularidad en las formaciones espaciales, se conectaron con la sensaciones de viento y de agua se les propone que sientan esta danza cada más libre, que se apropien con autonomía y seguridad, que hagan un aporte desde su interior para darle significado. Lo logran hacer pero a veces se ponen un poco tímidas algunas lo apropian con mayor seguridad tomando iniciativas dentro de la propuesta de movimiento hay un sentido de femineidad que permite ver en ella características de su personalidad, pasan por estados sutiles pero significativos, la danza está en un tiempo lento.

Continuamos la clase con la meditación del Timo realizada la clase anterior, esta desarrollo bajo un ambiente muy positivo, en general las meditaciones han sido una muy buena herramienta, ya que potencian las clases en un aspecto integral ya que ellas decantan de manera un poco más consientes todo el aprendizaje de la clase que generalmente se caracteriza en el reconocimiento de los estímulos y sensaciones positivos que ellas experimentan, al realizar la meditación ellas se da el tiempo y espacio para un nuevo reconocimiento de sí mismas siendo este muy profundo y valorado por ellas, comprenden que son herramientas positivas para su crecimiento personal y logran hacerla a través de una energía colectiva. Cada una se conecta con su mundo interior

Para finalizar la clase continuamos con la confección de su autoritario en donde ellas debían dibujar los órganos aprendidos en clase principalmente el corazón el timo y el útero, también debían dibujar los 7 campos energéticos, con sus respectivos significados ayudadas por nosotras y colocar las cualidades más positivas de ellas en conjunto con palabras, relacionadas con el amor propio, esta actividad a ellas le gusta bastante, en especial cuando las ayudamos y a reconocer sus cualidades más positivas, se conectan bastante con su niña interior. Algunas son bastante autónomas y realizan con mucha iniciativa sus dibujos, otras piden ayuda, logran proponer símbolos positivos para ellas como la luna, las estrellas, el cielo corazones la tierra etc...les ayuda a desarrollar su creatividad.

Clase N°25

Martes 10 de diciembre 2013

Actividades:

Act.1: Masaje con pelota de tenis solas: Las participantes debían estar de pie, se les pide sacarse los zapatos y colocarse la pelota de tenis en la planta del pie transitando esta por todas las direcciones del pie (hacia adelante, hacia atrás, hacia los lados), luego se deja la pelota en el centro del pie dando una presión sobre esta con la idea de soltar la planta y se repite todo con el

pie contrario. Luego se recorre con la pelota de tenis todo el cuerpo enfatizando en el pecho y en la zona del estómago.

Act.3: Danza espejo con pañuelos: Se disponen las participantes en círculo y con los ojos cerrados, al ritmo de la música se les pide soltarse el cabello y comenzar a mover su cabeza con la sensación de vaivén desde un lado hacia el otro con la idea de movilizar y soltar esta zona del cuerpo, se incluyen posteriormente los hombros, los brazos, la cintura, la cadera, las piernas y finalmente los pies, siempre escuchando y siguiendo el ritmo de la música y sin perder la sensación de vaivén o de mecerse. Se desarma el círculo y con el pañuelo, cada una va bailando y ocupando más lugares dentro de la sala, se encuentran con una compañera, se miran a los ojos y bailan con ella en donde una va proponiendo movimientos a partir del pañuelo y la otra la va siguiendo haciendo un espejo y luego cambian, sin dejar de moverse se les pide que vayan formando nuevamente el círculo y cada una entra a este mostrando su danza.

Act.4: Danza grupal cualidades positivas: Se continúa trabajando la coreografía creada a partir de las propuestas de movimiento que cada una de las participantes desarrollo en las clases pasadas.

Act.5: Meditación: Se disponen las participantes en círculo, sentadas en la colchoneta colocando una posición establecida para la meditación, la cual debe ser mantenida lo más posible durante toda esta actividad, esta se debe hacer con rodillas flexionadas se cruza una pierna por encima de la otra, tratando de mantener una posición erguida de la columna, los brazos se relajan y se colocan apoyados en las rodillas. A su vez se utiliza la meditación grabada de: Deepack chopra en donde ellas ir siguiendo el relato para lograr un momento de meditación e introspección.

Act.6: Conversación.

Observaciones:

Hoy una integrante llega drogada, específicamente “volada o percutía”, término del lenguaje coa, que se le da por perder el color de la piel natural adquiriendo un tono pálido amarillento o verdoso, ella consume marihuana prensada o popularmente conocida como “porro”.

De igual forma comenzamos la clase integrándola a las actividades, empezamos con los auto masajes comprenden que les ayuda a liberar sus tensiones musculares de toda la zona de la espalda así que tienen buena disposición y buena ejecución, son capaces de corregir la postura inicial buscando la paralela de los soportes ajustándola al ancho de sus caderas. Todas entienden corporalmente lo que se está trabajando.

Se propone hacer una reflexión de los pañuelos recordando y comentando de qué manera se habían utilizado antes, algunas no lograron identificar de qué manera o como era el simbolismo del pañuelo hasta que se les ayudo a interiorizar y aparecieron las respuestas de manera espontánea, algunas dialogando y dando sus puntos de vista de manera muy coherente. Se da la indicación de trabajar en parejas para establecer diálogos a través de su lenguaje corporal y potenciar el vínculo a través de la danza lo cual hicieron con mucha motivación y libertad proponiendo gestos espontáneos y originales al utilizar el pañuelo.

Informante 6 ante su estado, se veía más desconectada presentaba una actitud de aburrimiento y negatividad, con poco respeto por el trabajo propio y hacia a su compañera la cual era *Informante 1*, ella al asistir a la mayoría de las clases y entender la dinámica presentaba mucho más avances en la intención y espontaneidad de sus movimientos, exponiendo claramente el desarrollo de un lenguaje propio, ella fue muy positiva y persistente al no abandonar nunca la actividad con *Informante 6*.

La otra pareja compuesta por *Informante 4* y *Informante 8*, *Informante 4* estaba un poco rígida en sus movimientos pero se atrevía a jugar, a moverse un poco más espontánea y proponer un dialogo lúdico. *Informante 8* por su parte es mucho más blanda y amable en sus movimientos, mantiene un ritmo continuo, expresa gestos de amor muy conectada con su corazón o esternón y las dos al dialogar lograban tener un pulso en común y fluidez mutua.

Informante 9 por su parte trabajo con una profesora, ella destaca por ser muy entregada y muy alegre, propuso muchos movimientos serenos relajados y fluidos, parecidos a su manera de ser, disfruta al danzar.

Danza grupal con cualidades positivas, logran la unión y la conexión grupal lo cual se ve reflejado en la energía que comienza a fluir, le dan importancia a cada gesto y a cada momento de esta creación propuesta por ellas le dan valor a la danza y en un final silencioso se genera espontáneamente un abrazo grupal.

Para finalizar terminamos con la meditación guiada, todas mantienen una actitud serena donde se preparan internamente para ejercer la meditación, en general hay un muy buen apresto como siempre, es un espacio donde ellas han hecho el hábito de conectarse con su mundo interno, excepto *Informante 4* que al igual que en las clases anteriores se desconcentra y no es capaz de alcanzar el estado en el que entran sus demás compañeras.

Clase N°26

Miércoles 11 de diciembre 2013

Actividades:

Act.1: Masajes en pareja: Se colocan las participantes en círculo sentadas en la colchoneta una delante de la otra, la que está detrás comienza a dar masajes circulares con las manos en toda la zona de la espalda pasando por los hombros, los brazos, la cara y el cabello. Luego la persona que está recibiendo el masaje comienza a soltar de apoco su cuerpo, mientras que la persona que hace el masaje va trasladando y movilizandole a la compañera de un lado al otro haciendo círculos con el torso de esta, la deja caer hacia un lado y da masajes circulares en el costado de la compañera y luego cambia al otro lado de ella. Finalmente se eleva y suelta el cuerpo de la compañera tomándola desde los hombros y rodillas dejando que esta se relaje. Luego se repite todo con la otra compañera.

Act.2: Danza grupal cualidades positivas: Se continúa trabajando la coreografía creada a partir de las propuestas de movimiento que cada una de las participantes desarrollo en las clases pasadas.

Act.4: Círculo de los buenos deseos: Nos colocamos en círculo y de una en una van entrando a este, la primera participante que entra va recibiendo las palabras y buenos deseos que cada una de sus compañeras le manifiesta en palabras y abrazos, una vez que todas hayan dado sus deseos se procede a tomar una parte del cuerpo de la compañera y elevarla al cielo. Luego se repite lo mismo con cada compañera.

Act.5: Danza de los regalos: Se colocan a las participantes en círculo con los ojos cerrados y a cada una se le entrega una bolsa con obsequios como: velas, flores, cosméticos, espejos, dulces, chocolates, pelotas de tenis y mensajes. Luego cuando todas tienen en su poder la bolsa se les pide que abran sus ojos y que al ritmo de la música y con una danza personal cada una valla entregando un obsequio y manifieste lo que siente mediante abrazos o saludos hacia sus compañeras y a su vez recibiendo estos obsequios también. Se finaliza la actividad con todos los obsequios entregados y recibidos y con una danza colectiva.

Act.6: Convivencia final.

Observaciones:

En esta clase se decidió hacer pocas actividades por el cierre del año escolar y por el cierre de taller, se realizó al final de la clase una convivencia de despedida.

Esta clase fue profundamente emotiva, hubo muchas emociones positivas, también se rebeló sinceramente la formación del vínculo de la confianza entre ellas y nosotras.

Al realizar los masajes se vieron códigos muy amables entre ellas, cuerpos más sueltos, disponibles al contacto y la relajación, hay una confianza establecida dentro del taller.

Al realizar la danza grupal se veía una integración de todo el material, solo se realizó una vez por ende ellas la tomaron muy en serio interpretándola y apropiando sus cualidades desde un comienzo hasta el fin de está concluyendo como un trabajo que logro integrarse y donde ellas se animaron a ser parte de una danza colectiva haciendo muy significativo el momento disfrutando de bailar grupalmente.

Continuamos nuestra última clase con la dinámica del círculo de los buenos deseos. Este día había una atmosfera muy especial las integrantes del taller estaban muy presentes escuchando y

observando todo lo que sucedía, al llevar a cabo esta actividad había mucha complicidad y unión grupal ellas fueron muy generosas al expresar sus sentimientos de amor afecto gratitud de solidaridad y de fuerza a sus compañeras había mucho apoyo y contención entre si existía una energía presente muy conmovedora y todas expresaban sentir una fortaleza interior seguridad en sí mismas y el haber establecido un código de colaboración entre todas. Había mucha alegría, emoción, comunión y respetaron cada momento.

Se veía crecimiento personal en cada una de ellas, una actitud corporal muy distinta a la de un principio, está ahora era serena y amable, sus miradas gestos y palabras demostraban haber experimentado un cambio hacía el optimismo experimentando el amor propio y hacia los demás, lográndose revelar la voluntad de querer algo mejor para sus vidas. Manifestándose a través de sus testimonios y actitudes, de esta manera es que logramos ver una transformación en sus autoestimas.

Agradecieron mucho nuestra paciencia, nuestra entrega reconocieron haberse sentido tomadas en cuenta, apoyadas comprendidas y haber sido consientes de tomar la decisión de abrirse y compartir en el taller. Los cambio de actitud hacia nosotras, reflejan el cambio de actitud hacia ellas mismas, muchas manifestaron que el taller las había cambiado mucho como persona dijeron sentirse más alegres más espontaneas más abiertas más libres y mucho más benevolentes. Agradecieron mucho el habernos conocido.

Uno del testimonio más relevante para nosotras es que ellas hayan expresado que a través del taller olvidaron estar presa y experimentaron la sensación y el estado de la libertad interior. Junto con esto el que ella nos dieran cuenta de la transformación de sus sensaciones corporales del descondicionamiento de sus tensiones corporales y de parte de nosotras ver como ellas finalmente establecieron vínculos afectivos con cada compañera y con cada una de nosotras, haciéndonos saber que la capacidad de amar había trascendido hacia fuera del taller e incorporándose en su vida cotidiana.

Gracias a esta experiencia queda demostrado que el lenguaje del cuerpo y de la danza es una vía permite la transformación, la conciencia y el encuentro con ser esencial de cada persona.

Finalmente se realizó la entrega de regalos por parte de nosotras a cada una de ellas los cuales fueron muy simbólicos y relacionados directamente con las actividades más relevantes del taller fue una instancia muy bella y ellas nos agradecieron amorosamente por todo el trabajo y todo lo entregado.

Así se dio paso a la convivencia para compartir en torno a la mesa esta se extendió durante un largo rato y todas tuvimos la oportunidad expresarnos nuestros sentimientos y visiones sobre el taller y los cambios experimentados por todas incluyéndonos.

8.4 Fotografias

















