



**POLITÉCNICO
DE LEIRIA**

ESCOLA SUPERIOR
DE EDUCAÇÃO
E CIÊNCIAS SOCIAIS

**DANZA CREATIVA EN EL CONVENTO SANTA CLARA:
OTRA MIRADA DE LA CORPOREIDAD RELIGIOSA EN LA
VEJEZ**

Proyecto de maestría

Maria Fernanda Motato Valencia

Trabajo realizado bajo la orientación de

Pra. Sandrina Milhano, ESECS

Pra. Clara Leão, ESECS

Leiria, 2023

Mestrado em Intervenção e Animação Artísticas

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS SOCIAIS

POLITÉCNICO DE LEIRIA

*A mis ancestras Eugenia, Cecilia y Emma,
porque sus manos sostuvieron la vida de la familia.*

Porque su vejez merecía ser mejor.

AGRADECIMIENTOS

Por la solidaridad y la consideración que tuvieron conmigo, agradezco inmensamente al Convento Santa Clara de las hermanas Franciscanas hospitalarias de la Inmaculada Concepción; a las participantes del convento que creyeron en mi trabajo y se aventuraron conmigo a danzar juntas por la vida; al convento de los franciscanos por el apoyo y la confianza que han depositado en mí. En medio de estas tierras lejanas me he encontrado con personas que me han extendido su mano aún sin conocerme. ¡Gracias infinitas!

A mi familia que en la distancia han estado presentes, creyendo en mí, siendo mi gran base de impulso para continuar mis sueños. A mis amigos: Irmã Maria Amelia Carreira, Rui Acosta, Ana Arqueiro, Irmã Claudina, Yannora Ramirez, Camilo Contreras, Sofia Teixeira y Luis Brito, porque tejiendo nuestra amistad en medio de largas conversaciones me ayudaron a ampliar el panorama para aplicar y escribir este proyecto de intervención.

A mis orientadoras agradezco inmensamente porque desde sus diversos y distintos campos de conocimiento me dieron luz para pensar, aplicar y escribir este proyecto. Gracias a su paciencia, cariño y responsabilidad conseguí culminar este proceso de aprendizaje y transformación; en donde aprendí un poco más de todo, de mí misma, de los otros y de las ganas inmensas que tengo de poner al mundo a danzar.

RESUMO

La mirada que la sociedad actual tiene frente a la vejez no es la más considera ni respetuosa. Las personas difícilmente se reconocen en las personas que envejecen, y quienes están envejeciendo tienen miedo de afrontar esta etapa natural de la vida humana.

Con el objetivo de promover una nueva mirada sobre la vejez, este proyecto de intervención utilizó la danza creativa como herramienta artística para promover nuevas corporeidades, es decir, nuevas maneras de sentir y vivir la vejez. A través de una metodología de acción participativa y de ejercicios de conciencia corporal, expresión corporal y creación artística, las hermanas franciscanas del convento Santa Clara de Leiria, danzaron con el propósito de intentar resistir frente a los preconceptos que encasillan a quienes envejecen, y en este caso particular, a las mujeres que han escogido una vocación religiosa. A través de la danza se desarrolló un espacio de libertad, placer y creatividad.

Espero que este proyecto de investigación pueda contribuir a otras investigaciones que aborden intervenciones con mujeres religiosas que estén pasando por la etapa de la vejez o que incentive a otros investigadores a abordar contextos que han sido relegados y olvidados.

Palabras clave

Corporeidad, Danza creativa, Intervención, Preconceptos, Vejez.

ABSTRACT

O olhar que a sociedade atual tem em relação à velhice não é das mais atenciosas nem respeitosas. As pessoas dificilmente se reconhecem nas pessoas que envelhecem, e quem envelhece tem medo de enfrentar esta fase natural da vida humana.

Com o objetivo de promover um novo olhar sobre a velhice, este projeto de intervenção utilizou a dança criativa como ferramenta artística para promover novas corporeidades, ou seja, novas formas de sentir e viver a velhice. Através de uma metodologia de ação participativa e de exercícios de consciência corporal, expressão corporal e criação artística, as Irmãs Franciscanas do Convento de Santa Clara de Leiria dançaram com o propósito de tentar resistir aos preconceitos que classificam a velhice e as mulheres que optaram por uma vocação religiosa. Através da dança desenvolveu-se um espaço de liberdade, prazer e criatividade.

Espero que este projeto de pesquisa possa contribuir para outras pesquisas que abordem intervenções com mulheres religiosas que estão passando pela fase da velhice ou que estimule outros pesquisadores a abordarem contextos que foram relegados e esquecidos.

Palavras-chave

Corporeidade, Dança criativa, Intervenção, Preconceitos, Velhice.

ÍNDICE GENERAL

Agradecimientos	II
Resumo	III
Abstract	IV
Índice general	V
índice de figuras	VII
Abreviaturas	VIII
Introducción	10
Capítulo I: Esquema del proyecto	13
1.1 Justificación	13
1.2 Caracterización de las participantes	15
1.3 Caracterización de la institución	18
1.4 Problema de investigación	19
1.5.1. Objetivo general	20
1.5.2. Objetivos específicos	20
1.6 Metodología	20
1.6.1. Métodos	21
1.6.2.1. Entrevista semiestructurada grupal e individual:	21
1.6.2.2. Diario De Campo:	23
1.6.2.3. Revisión bibliográfica:	23
1.7. Descripción del proyecto	24
Capítulo II: Encuadramiento teórico	28
2.1 Revisión de la literatura	28
2.2 ¿Animación o Intervención Artística?	28
2.2.1 La intervención artística: transformando vidas a través del arte	29
2.3 el cuerpo	31
	V

2.3.1 El cuerpo humano en la Grecia Antigua	31
2.3.2 Vivir el cuerpo es sufrir: El cuerpo en la religión	34
2.3.2.2 El pecado: Expulsión del paraíso	36
2.3.2.3 El cuerpo femenino en la vocación religiosa	37
2.3.3 El más acá: reconsiderar el cuerpo	38
2.3.4 El Cuerpo Envejecido	40
2.4 Vejez	41
2.4.1 El cuerpo que envejece pensado desde Beauvoir y Merleau-Ponty	42
2.4.2 La vejez y el tiempo	43
2.5 Acogiendo la alteridad: una ética para crear nuevos sentidos	44
2.5.1 El cuerpo como <i>topos</i> de libertad	45
2.6 Corporeidad	45
2.7 Danza creativa	47
Capítulo III: Presentación y discusión de los resultados	50
3.1 Análisis y discusión de datos	50
3.2 Análisis de las entrevistas	51
3.2.1 Entrevistas <i>Focus group</i>	51
3.3 A MODO DE CONCLUSIÓN: ENTREVISTAS SEMIESTRUCTURADAS INDIVIDUALES AL FINAL DEL PROCESO DE INTERVENCIÓN	66
Conclusiones	76
Referencias bibliográficas	82
Anexos	86

ÍNDICE DE FIGURAS

Ilustración 1- Participantes en la sesión de danza creativa	53
Ilustración 2- Ejercicio de conciencia corporal	55
Ilustración 3- Evidencia de improvisación en las sesiones de danza creativa.....	59
Ilustración 4- Danza libre en la sesión de danza creativa.....	65
Ilustración 5- La hermana Maria Amelia en una sesión de danza creativa.....	72
Ilustración 6- Celebración del carnaval de Portugal.....	73
Ilustración 7- Fotografía de la última sesión del proyecto	74

ABREVIATURAS

LEEM- Laboratorio para el estudio de la experiencia musical

ONU- Organización de las Naciones Unidas

COFHIC- Congregación de hermanas franciscanas hospitalarias de la inmaculada concepción

“É possível sentir-me bem com as dificuldades e as limitações e as deficiências físicas que vêm do desgaste ao longo dos anos, mas se nós formos realmente resistentes à vida, ao amor da vida, vamos vencer e ensinar os outros a envelhecer”

Irmã Maria Amélia Carreira,
participante del proyecto de intervención.

INTRODUCCIÓN

El presente proyecto fue realizado con el propósito de culminar la Maestría en Intervención y animación artística del Politécnico de Leiria; y presenta bajo una metodología de investigación acción participativa, la intervención artística realizada en el Convento Santa Clara de las Hermanas Franciscanas de la Inmaculada Concepción de Leiria, Portugal. Esta institución religiosa acoge las hermanas franciscanas misioneras que están pasando por la etapa del envejecimiento y que necesitan retirarse de sus cargos para ir a descansar a esta casa de reposo.

Dado que el envejecimiento está enmarcado en imaginarios sociales que lo cargan de connotaciones negativas, las posibilidades de reconocernos en las personas que envejecen son cada vez más lejanas. Según Domingues y Freitas, como no hemos tenido una mirada diferente de la vejez, no nos podemos reconocer en los viejos y quienes son viejos no consiguen reconocerse en su cuerpo envejecido (2019, p.4). Gracias a esto la vejez puede ser vivida de una manera traumática, pudiéndose generar problemas emocionales que afectan en mayor medida el declive natural que conlleva la vejez.

Frente a esta problemática y respecto al hecho de que las participantes de este proyecto son hermanas franciscanas que están pasando por la etapa de la vejez, pretendemos con este proyecto abarcar contextos olvidados por los investigadores para trabajar a través de la herramienta artística de danza creativa, la corporeidad de las mujeres con vocación religiosa durante la vejez.

De tal manera que este proyecto de intervención se desarrolla a partir de una pregunta problema: **¿La danza creativa puede llegar a contribuir a otra mirada de la corporeidad para un grupo de hermanas franciscanas que están viviendo la vejez?**

Teniendo como guía esta pregunta, la investigación comenzó con la base de un objetivo general: **Realizar una intervención artística basada en danza creativa, aplicada a un grupo de hermanas franciscanas del convento Santa Clara en Leiria.**

Siendo a partir de los objetivos específicos que se encaminó todo el proceso:

- Realizar una pesquisa sobre conceptos como el cuerpo, la vejez, la corporeidad y la importancia de la creación artística a través de la danza creativa.
- Concebir un programa de danza creativa como herramienta de intervención.
- Intervenir artísticamente durante cuatro meses al grupo de hermanas franciscanas del convento Santa Clara.
- Reflexionar sobre el proceso de intervención artística realizado en el Convento Santa Clara con la colaboración de las participantes.

La primera parte del proceso en general se basó en la observación. Durante cuatro meses de inmersión completa dentro del Convento Santa Clara permitieron entender el contexto y las problemáticas de las participantes. Fue en esa etapa que descubrí que el convento no tenía interventora socio-cultural para estimular otros aspectos de las participantes. Esto permitió avanzar a la segunda parte del proceso, pues teniendo un público y una problemática planteada, era posible concebir el esquema de un proyecto basado en danza creativa. Este esquema fue dividido en tres grandes segmentos: Conciencia corporal, expresión corporal y creación artística.

La tercera parte consistió en aplicar el proyecto durante otros cuatro meses y dividirlo en sesiones de acuerdo al esquema planteado; en esta etapa se hicieron ajustes para adaptar los temas, ya que a medida que se iban intercambiando ideas en este espacio de intervención, aparecieron nuevas perspectivas para abordar algunos temas. Durante esta etapa también se realizaron las evidencias del proceso por medio de fotografías, entrevistas y videos.

En la última parte del proyecto se aplicaron entrevistas semiestructuradas individuales para sacar las conclusiones finales con ayuda de las participantes y así crear una reflexión sobre el proceso. A partir de esto, presentamos el documento final del proyecto de intervención artística realizado en el convento Santa Clara de Leiria.

Este trabajo está dividido en tres capítulos. En el primer capítulo abordamos el esquema del proyecto, en donde planteamos la problemática, los objetivos y el tipo de

metodología con la cual se abordó el trabajo. En el capítulo dos hacemos el encuadramiento teórico en donde incluimos los conceptos clave para el desarrollo del trabajo práctico. Aquí abordamos las diferencias entre *intervención artística* y *animación artística*.

En este mismo capítulo, a través de una breve reflexión histórico-filosófica, desarrollamos el concepto de *cuerpo*; esto se hizo con el propósito de entender el contexto y la manera en cómo la religión concibe el cuerpo. Además, hablamos del *cuerpo femenino en la religión* porque las participantes son monjas.

Durante este capítulo reflexionamos sobre *el cuerpo que envejece* para después hablar directamente sobre *la vejez*. Este concepto es abordado desde algunas posturas filosóficas, principalmente desde Simone de Beauvoir y desde Merleau-Ponty, para comprender las problemáticas que existen alrededor del tema de la vejez y la necesidad de una nueva mirada que permita abrir horizontes de posibilidad a las personas que envejecen.

A partir del concepto de *corporeidad* abordamos nuevas consideraciones sobre el cuerpo, por ejemplo, entendiéndolo como el lugar en donde se marca nuestra trayectoria existencial y lugar de resistencia respecto a los moldes que cierran y encasillan a las personas que envejecen a unas ciertas maneras de ser y de estar en el mundo. En la parte final de este capítulo desarrollamos la danza creativa como herramienta artística de expresión y comunicación que posibilita estas resistencias desde el cuerpo y sus movimientos.

En el capítulo tres analizamos y discutimos el principal método de recolección de datos, es decir, las entrevistas *focus group* y las entrevistas semiestructuradas. Al final del documento resaltamos las conclusiones que se arrojaron durante el proceso de intervención, también se incluyen las dificultades dentro del proceso y las sugerencias para futuras investigaciones.

CAPÍTULO I: ESQUEMA DEL PROYECTO

1.1 JUSTIFICACIÓN

La vejez es un tema que debe ser expuesto, acogido y repensado desde diferentes ámbitos, no solo porque hace parte de la condición humana, sino porque a medida que avanzan nuestras sociedades en términos de tecnología y salud, también aumenta la esperanza de vida. Según la ONU (2023):

la esperanza de vida global a partir de 2023 es de 70,8 años para los hombres y 76,0 años para las mujeres, con **un promedio de 73,4 años**. La esperanza de vida varía significativamente según la región y el país, y en 2023 oscila entre un mínimo de 57,7 años en África occidental y un máximo de 82,7 años en Europa occidental. (2023)

De hecho, en algunos países escasean las personas jóvenes porque actualmente las mujeres tienen mayor libertad para escoger sobre sus derechos reproductivos. De esta manera notamos que hay un aumento de personas que envejecen, pero lo que respecta a los beneficios que se otorgan, son pocas las personas que pueden gozar de una vejez plena, sana y de calidad.

No se trata de ejercer presión sobre la libertad reproductiva de la mujer para garantizar mayor población joven, más bien se requieren unos derechos que otorguen beneficios a lo largo de la vida garantizando una buena vejez. Sin embargo, según las escritoras y psicólogas Rafaela Domingues y Joanneliese Freitas “vivemos como se envelhecer somente dissesse respeito ao outro. A velhice é, denuncia Beauvoir, uma realidade tão incômoda a ponto de não nos reconhecemos na pessoa velha” (2019, pág. 2).

Nuestras sociedades impulsan la idea romántica del cuerpo perfecto a través del cuerpo joven, en contraposición, la vejez aparece como símbolo de decadencia y muerte, generando vergüenza a quien la vive y rechazo a quien la ve. Las arrugas que aparecen como expresión de una vida entera deben ser ocultadas, los cabellos blancos deben ser

tinturados y todo rastro de paso de tiempo debe ser escondido ante el propio espejo. De esta manera no se vive esta fase de la vida con plenitud debido a la serie de restricciones sociales que frente a la vejez se tiene. Dado que no hemos tenido una mirada diferente de la vejez, no nos podemos reconocer en los viejos y quienes son viejos no consiguen reconocerse en su cuerpo envejecido (Domingues y Freitas, 2019, p.4).

Teniendo en cuenta esta problematización decidimos crear un proyecto que trabajara en una otra mirada frente a la vejez a través de la danza creativa. Este trabajo se realizó con un grupo de hermanas franciscanas hospitalarias del convento Santa Clara de Leiria. Decidimos trabajar con este grupo porque las participantes están viviendo el envejecimiento de sus cuerpos, sus edades oscilan entre los 70 y 98 años. Además, dentro de la pesquisa que se hizo hasta ahora no hay intervenciones artísticas que acojan monjas, esto puede ser porque existen diversos estigmas y estereotipos que marcan una actitud frente a las mujeres que deciden escoger un camino religioso¹, por ejemplo, podemos suponer que algunos de los estereotipos de las monjas son la seriedad y la severidad, actitud que les impediría querer bailar, sin embargo, esta es solo una creencia que algunos laicos pueden hacer, la realidad es otra.

En el caso de este proyecto de intervención artística, rompimos con estereotipos alrededor de las mujeres con vocación religiosa, demostrando que la expresión y el movimiento a través de la danza sí puede hacer parte de la vida de las monjas, además las sesiones contribuyeron a la transformación de la subjetividad de todas las involucradas a través de su corporeidad. Se reflexionó sobre la perspectiva que cada una tienen de su cuerpo en la vejez, y esto hizo que las experiencias vividas en las sesiones fueran un espacio para resignificar la manera de habitar su cuerpo. Además, esta intervención artística les permitió ejercer una actividad diferente donde su bienestar a nivel de su involucramiento físico y emocional aumentó.

¹ Con respecto a este punto es preciso aclarar que la manera en que las participantes perciben su vejez puede variar considerablemente de una persona que no entregó su vida a la vocación religiosa. La percepción que ellas tienen de sí mismas como mujeres, de su cuerpo y de la vejez es en algunos aspectos diferente.

En cuanto a implicaciones teóricas, esta intervención artística se basó en un programa de danza creativa que nos arroja datos a través de la metodología y de los métodos usados, obteniendo una reflexión final sobre todo el proceso. La idea es que una vez con los resultados analizados se concrete la pesquisa en la publicación de un artículo científico- reflexivo, dado que no existe información sobre danza creativa y su impacto en monjas que estén pasando por la etapa de la vejez.

1.2 CARACTERIZACIÓN DE LAS PARTICIPANTES

Es preciso aclarar que al inicio de la intervención iniciaron 33 participantes. Durante las sesiones asistió una media de 20 a 25 participantes, sin embargo, por circunstancias de enfermedad, retiros espirituales, cambios de residencia o simplemente por no encontrar interés en el proyecto, el grupo quedó conformado con 9 participantes que asistieron hasta el fin del proceso de intervención.

El grupo estuvo compuesto por mujeres entre los 70 y los 98 años de edad. Todas las participantes son hermanas franciscanas hospitalarias que dedicaron su vida al servicio religioso. La gran mayoría vivieron fuera de Portugal realizando misiones en Angola, Cabo Verde o en la India. Una gran parte de ellas fueron educadas para servir como docentes o enfermeras, siendo para ellas y para su congregación una prioridad educarse para contribuir a la sociedad.

Las participantes de este proyecto ya no se encuentran ejerciendo funciones que impliquen misiones fuera del país, apenas mantienen, quienes pueden, una o dos tareas dentro del convento. Actualmente las participantes se encuentran en un convento que es convertido en casa de reposo para las hermanas que dedicaron su vida al servicio y cuidado de otros, siendo ellas las que ahora deben recibir cuidados y atención.

El perfil de las participantes se encuadra en su vocación religiosa. Por eso es importante señalar algunas características sobre su congregación. Una de sus consignas respecto a su misión se basa en el ejemplo la madre Maria Clara do Menino Jesús:

Dos fundadores recebemos este dom:
Onde houver o bem a fazer que se faça.
Queremos na Igreja ser Fidelidade
O Sermão da Montanha é nosso projecto
Sentimos de perto Maria, modelo e Mãe
Um desafio às obras de misericórdia:
Tratar o velhinho como a nossos pais
Encontrar Jesus no irmão doente
Cuidar as crianças como nossos filhos
Dar aos jovens razões de viver
Construir juntos o novo da história
Ser "sal e a luz"
Profetas da alegre notícia do Evangelho. (Congregación de hermanas franciscanas hospitalarias de la inmaculada concepción [COFHIC],2023)

Las hermanas franciscanas siguen el ejemplo de su principal pilar, la madre Maria Clara do Menino Jesús fundadora de las hermanas franciscanas hospitalarias de la Inmaculada Concepción. Sus cualidades se enmarcan en la hospitalidad, y tal como la etimología de la palabra hace aparecer su sentido, su vocación se dirige a albergar y ayudar a los extraños, a los extranjeros, a los otros que viven en la pobreza. Es interesante ver que la palabra hospitalidad que viene del latín *hospitalitas* se refiere al señorío que alberga al extranjero. Justamente la proyección de la madre Clara convoca a llevar la palabra hospitalidad a su máxima expresión, sus misiones van más allá de las fronteras portuguesas, siendo África, la India, América del sur y algunos países de Europa lugares que servirían de campo para llevar sus misiones. Según las crónicas el 07 de febrero de 1883:

A Mãe Clara envia as primeiras Irmãs missionárias para África. Chamadas para Luanda, exercerão o seu múnus de bem-fazer junto dos doentes do Hospital Civil e Militar de D. Maria Pia e, no Forte de S. Miguel, junto das mulheres degredadas. Aí trabalham incansavelmente pelo Evangelho, até que sejam expulsas pela implantação da República, em 1910. (COFHIC, 2023)

El 24 de mayo de 1886 vemos la segunda partida de hermanas para la India. “O Colégio de Nossa Senhora da Piedade, em Chimbél – Goa, torna-se o seu primeiro campo de ação, junto de crianças e adolescentes. Outras obras as esperam. A Mãe Clara, no seu ardor missionário, não deixa de atender os pedidos que instantemente lhe são feitos” (COFHIC, 2023).

El perfil religioso de la Madre Clara es fundamental para entender la referencia que tienen las participantes franciscanas acerca de su vocación. En la crónica del 14 de abril de 1871 aparecen algunas características que revelan el camino que tomará la Madre Clara, es en esta época donde ella fija su rumbo y sentido hacia una vida religiosa, ella hace sus votos y con ellos sella su camino:

Após observante e fervoroso Noviciado, a Irmã Maria Clara do Menino Jesus faz a sua Profissão, emitindo os votos da Religião: Obediência, Pobreza e Castidade, que viverá, durante toda a vida, em perfeito abandono à Providência, procurando, dia a dia, uma identificação cada vez mais profunda com Jesus Cristo, seu Senhor. (COFHIC, 2023)

En su gran mayoría las hermanas franciscanas toman como modelo de referencia a su fundadora y se entregan al camino religioso apuntado por ella. De esta manera la vida de las hermanas franciscanas está al servicio de la comunidad. Suprimiéndose de tener una familia propia o una vida como ciudadanas comunes, ellas deciden desde sus contextos específicos fundamentar su identidad en Dios:

Irmã Franciscana Hospitaleira
da Imaculada Conceição,
escolhida e consagrada por Deus,
para realizar uma missão
nas pegadas de Jesus
construindo fraternidade,
testemunhando
o acolhimento, a hospitalidade.

Irmã para os mais necessitados
homens e mulheres, jovens, crianças...
amar, servir e acolher
segundo o espírito das Bem-Aventuranças.

Irmã menor por vocação,
em comunhão com a Igreja,
inserida no mundo,
arauto de Amor, Misericórdia,
a exemplo de Maria, serva e pobre,
para espalhar a Paz e o Bem! (COFHIC, 2023)

1.3 CARACTERIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

El convento Santa Clara de Asís de las hermanas franciscanas de la Inmaculada Concepción está ubicado en la calle D. José Alves Correia da Silva, nº 77, Leiria, Portugal. Está dentro de un complejo que incluye Colegio, un convento y una casa de reposo para hermanas idosas franciscanas.

Este espacio fue una donación de la familia Alves de Matos, tornándose la propiedad para la congregación de hermanas Franciscanas hospitalarias de la inmaculada concepción. En un primer momento se organizó el Colegio Seráfico de la Cruz de Areia, después por vía de la organización provincial el 30 de diciembre de 1960 se establece la sede del gobierno provincial de Nuestra señora de Fátima (Ramos, 2002, p.15).

La idea era construir un colegio misionario para mantener el carisma franciscano. Después de construida la primera parte del proyecto organizaron un internado para las estudiantes que precisaban vivir allí, este fue llamado Santa Clara de Asís, sin embargo, cuando fue el 25 de abril de 1974 en Portugal, este proyecto se vino abajo y no se utilizó está sede como internado, sino como casa de acogimiento para hermanas franciscanas que están viviendo la vejez, hasta el día de hoy.

La institución Santa Clara de Asís se ha sustentado con las pensiones y los sueldos de las hermanas. Por tanto, todas las hermanas franciscanas enfermeras, profesoras y misioneras sustentan en mayor o menor grado esta comunidad; no reciben ayuda de la iglesia y no tienen relaciones económicas con el colegio.

1.4 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

El filósofo coreano Byung-Chul Han en uno de sus ensayos habla sobre el significado de la palabra respeto. “Respeto” significa, literalmente, “mirar hacia atrás”. Es un mirar de nuevo. En el contacto respetuoso con los otros nos guardamos del mirar curioso. El respeto presupone una mirada distanciada” (2020, p.3). Respetar es un apartar la mirada curiosa que teníamos sobre algo, es volver a considerar una interpretación, se crea una distancia para separarlo de lo que el yo piensa o cree. La pregunta problema que aquí se planteará quiere volver a mirar el cuerpo que envejece para reconsiderar su interpretación, en ese volver a mirar se pueden crear significados que constituyan nuevas interpretaciones sobre el cuerpo y la vejez. Pero además también se pretende volver una mirada respetuosa sobre las mujeres que han decidido, desde sus libertades y contextos, escoger una vida religiosa.

Según el escritor portugués Antonio Gil “As perguntas são um convite para uma resposta e ajudam a centrar a atenção do pesquisador nos dados necessários para proporcionar tal resposta” (Gil, 2008, p.38). En ese sentido, la cuestión que problematiza y orienta esta investigación es la siguiente:

¿La danza creativa puede llegar a contribuir a otra mirada de la corporeidad para un grupo de hermanas franciscanas que están viviendo la vejez?

Esta pregunta se plantea si la danza creativa como herramienta artística puede transformar la mirada hacia el cuerpo que envejece, para crear significados que constituyan nuevas interpretaciones sobre el cuerpo en la vejez y quizá a su vez romper con viejos estereotipos que se crean sobre las mujeres que deciden escoger una vocación religiosa.

1.5 Objetivos

1.5.1. Objetivo general

Realizar una intervención artística basada en danza creativa, aplicada a un grupo de hermanas franciscanas del convento Santa Clara en Leiria.

1.5.2. Objetivos específicos

- Realizar una pesquisa sobre conceptos como el cuerpo, la vejez, la corporeidad y la importancia de la creación artística a través de la danza creativa.
- Concebir un programa de danza creativa como herramienta de intervención.
- Intervenir artísticamente durante cuatro meses al grupo de hermanas franciscanas del convento Santa Clara.
- Reflexionar sobre el proceso de intervención artística realizado en el Convento Santa Clara con la colaboración de las participantes.

1.6 METODOLOGÍA

Siendo esta una pesquisa social estará orientada por una metodología cualitativa, la cual se enmarca en el modelo investigación acción participativa. Es necesario aclarar que esta metodología es usada en esta investigación dado que estaremos trabajando con seres humanos y no con meros datos o números. En este sentido esta pesquisa no pretende quedarse en el plano descriptivo, sino que intentara a través de una intervención, la transformación de ciertas problemáticas que beneficien a un grupo de personas. Según Lecanda y Garrido:

Los métodos con los que se estudia a las personas influyen en cómo se las ve. Si reducimos las palabras y los actos a ecuaciones estadísticas, se pierde el aspecto humano. El estudio cualitativo permite conocer el aspecto personal, la vida

interior, las perspectivas, creencias, conceptos..., éxitos y fracasos, la lucha moral, los esfuerzos. (Lecanda y Garrido, 2003, p. 8)

Teniendo en cuenta el modelo de investigación acción participativa esta intervención artística tuvo cuatro momentos: Diagnóstico, concepción, intervención y análisis reflexivo. En cada momento las hermanas de convento Santa Clara tuvieron una participación específica.

En la fase de diagnóstico se pretendió crear espacios de encuentro y diálogo con las participantes para tener una toma de contacto que nos preparará para el proceso de intervención. Estos encuentros estaban previstos para ser llevados a cabo por un mes entero, sin embargo, cuando comenzamos la parte práctica, el diagnóstico, la concepción de las sesiones y el proceso de intervención se realizaron conjuntamente por motivos de tiempo.

En la intervención las actividades fueron planificadas a partir de los postulados teóricos y teniendo como base los encuentros con las orientadoras. Lo que respecta al análisis reflexivo está basado en la revisión bibliográfica y en el encuentro con las participantes después de la intervención; junto con datos específicos recolectados de los videos, fotografías y entrevistas se evidencian el proceso lo largo de la intervención artística.

1.6.1. Métodos

Los métodos e instrumentos de recolecta de datos que se usaron son:

1.6.2.1. Entrevista semiestructurada grupal e individual:

Siendo el principal método de recolección de datos y la base del análisis y discusión de este proyecto, la entrevista se usó de dos maneras, por un lado, para crear espacios de conversaciones con las participantes, en este sentido estas entrevistas colectivas o también designadas como *focus group*² tenían pautas de conversación específicos para

² Según Antonio Gil en su libro Metodologías y técnicas de pesquisa, el término surge en la segunda guerra moral por Robert K. Merton para así estudiar la moral de los soldados. (Merton y Kendall como se citó en Gil, 2008, p. 114)

poder mantener un hilo conductor. En este caso la investigadora hizo de moderadora para que las entrevistas brindaran datos necesarios en el menor tiempo posible para que estos espacios de conversación fueran leves y agradables (Gil, 2008, p.114).

En cuanto a las entrevistas individuales, se construyó un guion estructurado para orientar la conversación:

Essas entrevistas são muito utilizadas em estudos exploratórios, com o propósito de proporcionar melhor compreensão do problema, gerar hipóteses e fornecer elementos para a construção de instrumentos de coleta de dados. Mas também podem ser utilizadas para investigar um tema em profundidade, como ocorre nas pesquisas designadas como qualitativa. (Gil, 2008, p. 114)

Tanto en la entrevista individual como colectiva se tuvo como objetivo abordar la realidad que viven las mujeres de la tercera edad del convento Santa Clara, para ahondar en sus propias experiencias y compartir reflexiones que beneficien el proceso de intervención.

Estos datos obtenidos a través de las entrevistas serán analizados a través de categorías que tengan relación con el problema planteado en el proyecto de investigación, teniendo en cuenta que a través de preguntas se construyen algunas reflexiones. Según Bermúdez:

La aplicación de la técnica no asegura por sí sola la validez de los resultados: en este aspecto intervienen factores como las preguntas y temas que fueron planteadas al entrevistado, y por otra parte, existen los aspectos relacionados con la fiabilidad, tales como la forma como fue conducida la entrevista, la influencia del entrevistador, la fidelidad de la transcripción y otros. (1986, p.136)

Aunque en la relatoría serán escogidas apenas algunas partes de las entrevistas, de acuerdo al interés y la relevancia, los archivos de audio se mantendrán para que consten como registro fidedigno.

1.6.2.2. Diario De Campo:

Esta herramienta complementaria se usó durante el proceso de intervención con las participantes, permitiendo tener un registro por día. Esto es útil en la medida que permite revisar desde una perspectiva más reflexiva el proceso que se está llevando a cabo:

O diário de bordo é uma ferramenta que pode ser usada de modo frequente, às vezes os mais diversos pensamentos caóticos nos emergem, a questão não é necessariamente produzir um registro dos fatos, mas sim manifestar as inquietações, as ideias que aparecem de modo abrupto e instantâneo, existem uma porção de atributos psicológicos envolvidos no escrever, nas anotações. (Santo, 2018, p.68)

Los diarios de campo serán sintetizados en cuadros que permitan una lectura coherente y continua de lo que sucede en cada momento de intervención. Al igual que las entrevistas estos serán incluidos como anexo y solo se extraerá de ellos lo relevante para hacer sintético y claro el análisis reflexivo³.

1.6.2.3. Revisión bibliográfica:

Dado que una pesquisa social de esta índole necesita apoyarse en los datos que se obtengan en la práctica, es indispensable una base teórica que le permita tener fundamento y justificación, es en ese sentido que la revisión bibliográfica es de suma importancia para esclarecer conceptos y exponer los problemas que aquí ya se han mencionado. Estos dos aspectos, teórico y práctico, se completan a medida que se desarrolla la investigación, haciendo que al final se obtengan una serie de reflexiones.

Con estos métodos de investigación junto con la metodología de acción participativa se pretendió que todas las participantes incluyendo a la investigadora, estuviéramos ligadas en un proceso dinámico para reflexionar los temas abordados, pensándolos

³ Revisar el anexo 1 para visualizar el diario de campo resumido en fichas.

críticamente e intentando que los procesos artísticos que se llevaron a cabo tuvieran un impacto transformador en todos los participantes de este proyecto.⁴

1.7. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

El proyecto de intervención fue realizado entre el 03 de febrero de 2023 hasta el 07 de julio de 2023. Sin embargo, hubo un periodo de observación indirecta durante cuatro meses, entre octubre de 2022 hasta enero de 2023 (en ese lapso de tiempo viví y trabajé con y para las participantes). Esta inmersión permitió observar dinámicas de convivencia, rutinas y problemáticas

En total se realizaron diecisiete sesiones; las sesiones se llevaron a cabo cada viernes. El primer horario que tuvimos era a partir de las 11h30 hasta las 12h15, por causa de los horarios laborales tuvimos que cambiar la hora del encuentro, el horario cambio para las 14h30 hasta las 15h15. Algunas sesiones fueron más largas, especialmente aquellas que incluyeron entrevistas *focus group*⁵.

Cuando se pensó en la creación del proyecto se tuvo la idea de dividirlo en tres segmentos para planificar las actividades.

En la primera parte del proyecto las actividades son orientadas a desenvolver la conciencia corporal de las participantes; los ejercicios estuvieron enfocados en la activación y en la exploración corporal. En este punto las actividades sirvieron para hacer conscientes a las participantes de su cuerpo, de lo que siente; a ver el cuerpo no solo como un instrumento para labores cotidianas mecanizadas, sino como un espacio que habitamos siempre, y desde donde podemos relajarnos y sentir sensaciones placenteras. Para alcanzar este subobjetivo la elección musical fue pensada de tal manera que los primeros acercamientos a la danza fueran lentos y en calma, la música clásica conocida fue la de preferencia, de esta manera ellas tendrían una noción de ritmo

⁴ Revisar el anexo 2 para observar el diagrama simplificado de esta investigación.

⁵ Revisar el anexo 3 para ver los links de las entrevistas *focus group* y de las entrevistas semiestructuradas.

y movimiento, lo cual les permitiría estar en un ambiente conocido y de confianza, ya que, como describe la Doctora y especialista en música Sandrina Milhano “A música pode constituir num veículo para a criação de vínculos sociais e de coesão social”(2012, p.75.).

En la segunda parte del proyecto las actividades se centraron en la comunicación corporal, es decir, en expresar a través del movimiento. Las actividades de conciencia corporal continuaban a hacer parte de algunos ejercicios durante las sesiones; de alguna manera la idea no era pasar de un segmento a otro dejando de lado lo que se exploró en el inicio, sino que se trató de añadir complejidad a los ejercicios.

Las actividades que se realizaron en este segmento fueron dirigidas primero a la imitación de elementos de la naturaleza para representar estados emocionales, primero se daba una noción de movimiento a través de la imagen, después se vinculaba la imagen y su representación a algún sentimiento o emoción -eso dependía de la subjetividad y experiencia de cada participante-, al final de la sesión reflexionábamos sobre cada ejercicio.

En esta segunda parte del proyecto se discutieron algunos temas como la vejez, la muerte, la transformación del cuerpo, el papel de la mujer y sobre la vida; esto lo hicimos a través de entrevista *focus group* semiestructurada.⁶ Los espacios de conversación eran posibles después de haber realizado los ejercicios de movimiento y de expresión corporal. La elección musical traspasó la música clásica para sentir otros ritmos que incluían mayor percusión y sonidos diferentes a los habituales, haciendo posible otros movimientos y experiencias. Según algunos estudios promovidos por el LEEM (*Laboratorio para el estudio de la experiencia musical*) la cognición musical corporeizada habla sobre la manifestación de la música en el cuerpo y de cómo la interacción de nuestro cuerpo con el entorno puede producir significados sobre nuestra experiencia (Milones y Valles, 2019, p.2).

En el tercer y último segmento del proyecto el tema al que iban enfocadas las actividades era la creación a través del movimiento. El tema incluyó conciencia corporal

⁶ Revisar anexo 3

y expresión corporal; como dijimos anteriormente, tan solo se añadió complejidad a las actividades para alcanzar el subobjetivo de creatividad y creación. En este último punto la improvisación, el trabajo a pares y la creación de coreografías fueron esenciales para pensar a través del movimiento. Allí exploramos el tema de la metamorfosis del cuerpo desde la infancia hasta la vejez, dando valor a cada fase y a cada transformación.

La elección musical de este segmento fue diversa, dependía de la intención de la actividad. En su gran mayoría se usaron músicas instrumentales; sin embargo, también se usaron músicas con letra las cuales eran ubicadas al inicio o al final de la sesión, es decir eran utilizadas para calentamiento o para relajación.

Con las orientadoras decidimos usar música instrumental para desenvolver las actividades que implicaban danza creativa, ya que la música con letra podía influenciar en la creación de movimiento de las participantes, disminuyendo su capacidad creativa. Como afirman las escritoras argentinas Luciana Milones y Mónica Valles, el movimiento corporal presente en la experiencia musical corresponde a tres niveles de procesamiento motor: El más bajo es el de la *sincronía*, en donde se ejecutan movimientos automáticos ligados a lo que se escucha; el nivel intermedio es el *entonamiento*, en donde el movimiento corporal va más allá de lo automático y se ve conectado a otros elementos musicales como intensidad, melodía, ritmo. Por último, se encuentra la *empatía*, es cuando los movimientos corporales están asociados a factores emocionales (2019, p.2). Justamente se pretendía llegar a este nivel de *empatía* con la música que escogimos para las sesiones -sin que, por ello, la música proporcionara todos los elementos- permitiendo que las participantes buscaran en ellas mismas (en compañía de la música) un movimiento creativo.

Teniendo en cuenta los objetivos del proyecto y el problema que esta intervención aborda, nos vimos en la necesidad de crear una clase adecuada para las participantes. Cada sesión fue dividida en cuatro partes, cada parte tenía una intención específica:

- **Toma de contacto:** Es el momento de preparación. Con un saludo se inicia el primer contacto entre las participantes y la investigadora, generar un espacio agradable y de confianza permitía una disposición corporal y emocional. Durante

cada sesión se le preguntó a cada participante sobre sus actividades durante la semana, sobre su estado emocional y su salud. Pequeñas conversaciones iniciales hicieron que cada sesión fuera amena y que la recepción de contenido fuera efectiva.

- **Calentamiento:** Como todas las sesiones incluían movimiento y danza era necesario hacer ejercicios de preparación para activar el cuerpo, así evitamos tener algún problema muscular. Los calentamientos incluyeron en algunas sesiones ejercicios de equilibrio y estiramientos a solicitud de las participantes.
- **Expresión corporal:** En esta parte de la sesión podíamos tener ejercicios de danza creativa, expresión o conciencia corporal, dependía fundamentalmente del segmento del proyecto y de la propuesta de la sesión. En esta parte de la clase se desenvuelven los objetivos principales del proyecto.
- **Conclusión de la clase:** Para acabar la sesión siempre se hicieron ejercicios para estirar el cuerpo y prepararlo para dejar el aula de clase. En la conclusión también se reflexionaba sobre los ejercicios realizados, se respondían dudas o se dejaban temas para pensar durante la semana.

CAPÍTULO II: ENCUADRAMIENTO TEÓRICO

2.1 REVISIÓN DE LA LITERATURA

En este punto del trabajo se pretende abordar los conceptos principales de esta investigación. Se esclarecerá lo que es una intervención artística, sus principales diferencias con la animación y sus vertientes específicas. También se abordan los conceptos de *cuerpo, vejez, corporeidad* y *danza creativa*.

En este primer momento pretendemos abrir la revisión de la literatura con una duda que surge, ¿En el convento Santa Clara se realizó intervención o animación artística? Poner esta duda retórica nos ayuda a aclarar que en esta investigación pretendimos realizar una intervención artística con vertiente participativa.

2.2 ¿ANIMACIÓN O INTERVENCIÓN ARTÍSTICA?

Tanto la animación como la intervención artística reflejan la necesidad de actuar para y en pro de las personas, sea de una comunidad específica o de proyectos que son posiblemente aplicados a cualquier público. Por su parte, la animación sociocultural artística logra llegar a diferentes comunidades utilizando lenguajes artísticos para promover el desenvolvimiento individual y colectivo, generando espacios educativos de expresión y difusión de la cultura.

La animación sociocultural se inscribe en el marco de una emancipación colectiva... Sin embargo, se encuentran dificultades para definirla claramente, a causa de su propia riqueza y de su diversidad. La animación sociocultural consiste esencialmente en ofrecer posibilidades de cultura en el más amplio sector posible de la vida del ciudadano. (Besnard, 1991, p. 18)

La intervención artística por su parte, busca problemáticas de una población específica para poder intervenir críticamente, envolviendo a las personas dentro de estos proyectos y permitiendo una serie de transformaciones en donde el bienestar social triunfe.

Podemos afirmar que: poseen una actitud intervencionista aquellas propuestas artísticas que, tras reconocer y explorar las inestabilidades y cambiarlas de acuerdo con las ideas de justicia social y comunidad; interfiriendo, en la vida social y las formaciones políticas (con protestas y denuncias explícitas o encubiertas), creando cortocircuitos, des-diseñando y apropiándose de la ciudad, alterando su arquitectura y urbanismo, deslizándose o solapándose en los *mass-media*, tropezando con su historia, introduciéndose en su configuración social. (Fernández, 1999, p. 223)

La intervención artística utiliza los lenguajes artísticos para resaltar problemáticas que se han vuelto cotidianas, invisibles y que a través de la crítica y de la interacción de la comunidad en la que interviene, hace visible las problemáticas para comenzar a trabajar en ellas y transformarlas en algo que busque mejorar la calidad de vida. Este tipo de trabajos requieren tiempos prolongados para su realización.

2.2.1 La intervención artística: transformando vidas a través del arte

La intervención se convierte en un espacio, en donde es posible el diálogo y la comunicación. Las herramientas artísticas que el interventor proporcione son una oportunidad para brindar medios de expresión a los participantes, las cuales servirán para compartir puntos de vista, nuevas maneras de conocimiento sobre sí mismos, sobre los otros y sobre el entorno en el que viven. Pero además de la conciencia que se puede adquirir en medio de estas intervenciones, las problemáticas que se aborden a través del arte se convierten en un grito de reclamo contra lo injusto. Lo que estaba en silencio aparece resonando.

Las intervenciones artísticas pueden servir para dar voz a las minorías, pueden exponer y hacer visibles los problemas que se mantienen en el anonimato. Según Glenn Harper

citado por Fernández las intervenciones artísticas pueden enfocarse en dos vertientes, una encaminada en la provocación, o en la participación. La primera irrumpe abruptamente con la cotidianidad, de manera subversiva y contundente los artistas provocan mensajes que incomodan, descubriendo y dando voz a lo que permaneció en silencio (Fernandez,1999).

Las minorías salen de su pasividad para intervenir activamente en el momento actual y tratar de modificar la lectura (única) que se ha hecho de la historia, los artistas expresan su responsabilidad y compromiso en la reflexión crítica hacia esas voces no emancipadas o antes silenciadas. (Fernandez,1999, p.229)

La segunda vertiente de intervención artística puede hacerse a través de la participación. En este caso los artistas y la comunidad escogida participan en conjunto. Sin embargo, en este caso son los participantes los encargados de realizar el producto artístico, el interventor se encarga de orientar. En estos casos el arte es un puente para expresar problemáticas específicas que viven estas personas, es por eso que antes de crear cualquier producto artístico se crean espacios de diálogo.

Estas intervenciones tienen un carácter emancipatorio ya que el artista, al defender el arte como una forma de “diálogo social”, habilita a que todos participen -a cada persona se le da la oportunidad de hablar-, reflexionen sobre su condición, situación y las posibilidades de participar en su entorno inmediato como forma de construir la comunidad y hacer un arte socialmente responsable. (Fernandez, 1999, p.233)

Con este tipo de intervenciones se pretende generar un impacto positivo en la vida de los participantes, intentando crear conciencia y a su vez una propuesta transformadora para abordar los problemas que los atingen.

De acuerdo con lo anterior se puede aclarar que en el Convento Santa Clara se aplicó un programa de intervención artística participativa dado que fue enfocado en resolver una problemática específica durante un lapso prolongado de tiempo para obtener de este espacio una serie de transformaciones que ayudaran a esta comunidad.

Dentro de la problemática de la que se encarga esta intervención artística es importante desarrollar en primer lugar los conceptos de *cuerpo* y *vejez*. Buscando ser breves abordaremos apenas algunas percepciones del cuerpo en diferentes momentos históricos; también será necesario hacer un breve análisis sobre el cuerpo en la religión porque las participantes del proyecto son mujeres que decidieron dedicar su vida a una vocación religiosa como franciscanas.

Desde algunas posturas filosóficas de Simone de Beauvoir, Merleau Ponty y Nietzsche se reflexiona en esta revisión bibliográfica, sin embargo, como esto no es una tesis, sino un resumen de proyecto de intervención artística la profundización de los conceptos apenas servirá para discutir y reflexionar alrededor de los resultados obtenidos.

2.3 EL CUERPO

Las percepciones respecto al cuerpo humano pueden transformarse de acuerdo al espíritu de una época. Dado que este tema es amplio y requiere una compleja reflexión, aquí solo abordaremos algunas percepciones que se tuvieron del cuerpo humano con relación a las ideas de la época. Principalmente nos centraremos en reflexionar desde occidente.

2.3.1 El cuerpo humano en la Grecia Antigua

En la Grecia del siglo V. a.C podemos encontrar una división del mundo y del ser humano. Con los postulados de Platón sobre su doctrina de los dos mundos se considera que existe un mundo suprasensible, el llamado mundo de las ideas y un mundo aparente, es decir la realidad sensible. Según este filósofo el mundo de las ideas es el mundo real, sin embargo, accedemos a este mundo a través de la inteligencia y no precisamente por medio de los sentidos. En su dialogo *Fedón* vemos una aproximación a este pensamiento:

- ¿Cuándo, entonces -dijo él-, el alma aprehende la verdad? Porque cuando intenta examinar algo en compañía del cuerpo, está claro que entonces es engañada por él.

- Dices verdad.

- ¿No es, pues, al reflexionar, más que en ningún otro momento, cuando se le hace evidente algo de real?

- Si.

- y reflexiona, sin duda, de manera óptima, cuando no la perturba ninguna de esas cosas, ni el oído ni la vista, ni dolor ni placer alguno, sino que ella se encuentra al

máximo en sí misma, mandando de paseo al cuerpo, y, sin comunicarse ni adherirse a él, tiende hacia lo existente.

- Así es.

- Por lo tanto, ¿también ahí el alma del filósofo desprecia al máximo el cuerpo y escapa de éste, y busca estar a solas en ella misma?

- Es evidente. (Platón, trad. en 1986, p. 42)

Es en este sentido que Platón desvaloriza el mundo sensible; el cuerpo humano, que hace parte de ese mundo sensible, es un impedimento para alcanzar el mundo real, porque nos engaña.

En uno de sus diálogos más famosos -*El banquete*- un personaje como Diotima reflexiona acerca de la manera de ascender a la idea de belleza. Ella considera que la manera correcta es a partir del mundo sensible, las formas armoniosas y bellas nos van acercando a lo bello en sí, al mundo de las ideas:

Por consiguiente, cuando alguien asciende a partir de las cosas de este mundo mediante el recto amor de los jóvenes y empieza a divisar aquella belleza, puede decirse que toca casi el fin. Pues ésta es justamente la manera correcta de

acercarse a las cosas del amor o de ser conducido por otro: empezando por las cosas bellas de aquí y sirviéndose de ellas como de peldaños ir ascendiendo continuamente, en base a aquella belleza, de uno solo a dos y de dos a todos los cuerpos bellos y de los cuerpos bellos a las bellas normas de conducta. y de las normas de conducta a los bellos conocimientos, y partiendo de éstos terminar en aquel conocimiento que es conocimiento no de otra cosa sino de aquella belleza absoluta, para que conozca al fin lo que es la belleza en sí. (Platón, trad. en 1986, p. 264)

Sin embargo, lo bello en sí mismo no es algo que se reconozca o que podamos ver como dice Diotima; el mundo sensible apenas puede participar de esta idea, de la misma manera que participan de la idea de lo bueno o de lo justo.

Ni tampoco se le aparecerá esta belleza bajo la forma de un rostro ni de unas manos ni de cualquier otra cosa de las que participa un cuerpo, ni como un razonamiento, ni como una ciencia, ni como existente en otra cosa, por ejemplo, en un ser vivo, en la tierra, en el cielo o en algún otro, sino la belleza en sí, que es siempre consigo misma específicamente única, mientras que todas las otras cosas bellas participan de ella de una manera tal que el nacimiento y muerte de éstas no le causa ni aumento ni disminución, ni le ocurre absolutamente nada. (Platón, trad. en 1986, p.263-264)

De esta manera el cuerpo es concebido en la Grecia de ese tiempo como parte de un mundo aparente y aunque el cuerpo engañe también puede servir como instrumento que participa y conduce al alma al mundo de las ideas.

Esta división del mundo y del ser humano a través de la doctrina platónica va a tener repercusiones severas en los siglos por delante. Nietzsche en su obra *El crepúsculo de los ídolos* postula que la doctrina Platónica será el inicio del nihilismo⁷.

⁷ El término proviene del latín *nihil*, que significa “nada”. Para Nietzsche este término describe el proceso de desvalorización de los valores que nos deja en la *nada* y el cual tiene origen, según este filósofo, en la doctrina platónica de los dos mundos. Para entender este proceso de desvalorización es fundamental remitirse a su obra *El crepúsculo de los ídolos*. En este trabajo no es posible profundizar, pero si intentamos abarcar de manera general el tema.

Inventar fábulas acerca de «otro» mundo distinto de este no tiene sentido, presuponiendo que en nosotros no domine un instinto de calumnia, de empequeñecimiento, de recelo frente a la vida: en este último caso tomamos venganza de la vida con la fantasmagoría de «otra» vida distinta de ésta, «mejor» que ésta. (Nietzsche, 2001, pág. 56)

Cuando se concibe el mundo de las ideas como el verdadero, se niega el mundo sensible, cuando consideramos insuficiente el mundo “real” (aparente, según Platón), se postula un mundo “verdadero” que cumple con nuestras expectativas. Justamente para entender las repercusiones que tienen tanto el pensamiento de Nietzsche como el de Platón y seguir en la línea argumental enfocados en el concepto de *cuerpo*, pasaremos a hablar del *cuerpo en la religión* y de la manera en que ha sido concebido con relación a la herencia que deja Platón en sus escritos.

2.3.2 Vivir el cuerpo es sufrir: El cuerpo en la religión

“Progreso de la Idea: ésta se vuelve más sutil, más capciosa, más inaprensible, - se convierte en una mujer, se hace cristiana...” (Nietzsche, 2001, pág. 57)

Las ideas de Platón según Nietzsche, permean el pensamiento cristiano. La idea del mundo verdadero se convierte en una promesa. Se considera la vida terrenal como un camino doloroso por el cual debemos transitar para llegar a la vida eterna. “El mundo verdadero, inasequible por ahora, pero prometido al sabio, al piadoso, al virtuoso «al pecador que hace penitencia»” (Nietzsche, 2001, pág. 57).

El cuerpo humano desde la religión puede tener variadas percepciones. Desde las doctrinas que tienden al ascetismo el cuerpo es concebido como el lugar del pecado, se impone autocontrol para evitar cualquier tipo de placer corporal que desvíe del camino espiritual:

³² quisiera, pues, que estuvieseis sin congoja. El soltero tiene cuidado de las cosas del Señor, de cómo agradar al Señor; ³³ pero el casado tiene cuidado de las cosas del mundo, de cómo agradar a su mujer. ³⁴ Hay asimismo diferencia entre la casada y la doncella. La doncella tiene cuidado de las cosas del Señor, para ser

santa así en cuerpo como en espíritu; pero la casada tiene cuidado de las cosas del mundo, de cómo agradar a su marido. (Reina Valera,1960, 1 Corintios 7:32 7:34)

Aquí vemos como Pablo hace un llamado al celibato, en su discurso deja una idea sobre lo que agrada al Señor. Otro ejemplo es el de la vida de Juan Bautista que llevaba una vida frugal; “y Juan estaba vestido de pelo de camello, y tenía un cinto de cuero alrededor de sus lomos; y su comida era langostas y miel silvestre” (Reina Valera,1960, Mateo 3:4).

Algunas de estas posturas frente al cuerpo muestran que el placer o goce distrae del camino religioso, siendo a través de la restricción como se elimina aquello que corrompe.

Dentro de las posturas que se tiene respecto al cuerpo también están aquellas que piensan que es un don divino, un instrumento de la voluntad de Dios. Justamente en la oración otorgada a San Francisco de Asís se le pide a Dios que haga del cuerpo un instrumento para el bien, en esta oración hay una serie de contrarios que eluden a lo que el ser humano puede hacer, por ejemplo, odiar o amar; ofender o perdonar, y es el cuerpo el vehículo que posibilita el pecado o la salvación:

Oh, Señor, hazme un instrumento de Tu Paz.

Donde hay odio, que lleve yo el Amor.

Donde haya ofensa, que lleve yo el Perdón.

Donde haya discordia, que lleve yo la Unión.

Donde haya duda, que lleve yo la Fe.

Donde haya error, que lleve yo la Verdad.

Donde haya desesperación, que lleve yo la Alegría.

Donde haya tinieblas, que lleve yo la Luz.

Oh, Maestro, haced que yo no busque tanto ser consolado, sino consolar;

ser comprendido, sino comprender;

ser amado, como amar.

Porque es:

Dando, que se recibe;

Perdonando, que se es perdonado;

Muriendo, que se resucita a la
Vida Eterna. (Oración de San Francisco de Asís)

Es así como en varios pasajes de la biblia se pueden encontrar acepciones respecto al cuerpo como instrumento que debe evitar el pecado para alcanzar la vida eterna:

¹²no reine, pues, el pecado en vuestro cuerpo mortal, de modo que lo obedezcáis en sus concupiscencias; ¹³ni tampoco presentéis vuestros miembros al pecado como instrumentos de iniquidad, sino presentaos vosotros mismos a Dios como vivos de entre los muertos, y vuestros miembros a Dios como instrumentos de justicia. (Reina Valera,1960, Romanos 6:12-13)

En el mismo pasaje se habla del despojo del pecado cuando ponemos nuestra vida (cuerpo) al servicio de Dios, en donde encontramos como recompensa la vida eterna: “Porque la paga del pecado es muerte, mas la dádiva de Dios es vida eterna en Cristo Jesús Señor nuestro” (Reina Valera,1960, Romanos 6:23).

2.3.2.2 El pecado: Expulsión del paraíso

En la historia fundacional de la iglesia católica, el dolor viene como consecuencia del hecho de comer del fruto prohibido, pecado cometido por Eva. Antes de este incidente Eva y Adán vivían libres de pecado, gozaban de los frutos del paraíso, no sentían pudor; “Y estaban ambos desnudos, Adán y su mujer, y no se avergonzaban.” (Reina Valera,1960, Génesis 2:25), el cuerpo tenía otra connotación. Una vez cometido el pecado de comer del fruto del árbol del bien y del mal, “fueron abiertos los ojos de ambos, y conocieron que estaban desnudos; entonces cosieron hojas de higuera, y se hicieron delantales.” (Reina Valera,1960, Génesis 3:7). El pudor y la vergüenza frente al cuerpo desnudo aparece.

Cuando Dios se entera del incidente castiga a ambos. Adán deberá trabajar la tierra para poder comer y Eva sentirá dolor al tener hijos:

¹⁶A la mujer dijo: Multiplicaré en gran manera los dolores en tus preñeces; con dolor darás a luz los hijos; y tu deseo será para tu marido,^[a] y él se enseñoreará de ti. ¹⁷Y al hombre dijo: Por cuanto obedeciste a la voz de tu mujer, y comiste

del árbol de que te mandé diciendo: No comerás de él; maldita será la tierra por tu causa; con dolor comerás de ella todos los días de tu vida. (Reina Valera,1960, génesis 3:16-17)

Con lo que respecta al imaginario de Eva y sus acciones, se manifiesta el pecado, la culpa y el dolor, todo enmarcado en la corporalidad, sus consecuencias las podemos ver en un pasaje:

¹¹ La mujer aprenda en silencio, con toda sujeción. ¹² Porque no permito a la mujer enseñar, ni ejercer dominio sobre el hombre, sino estar en silencio. ¹³ Porque Adán fue formado primero, después Eva; ¹⁴ y Adán no fue engañado, sino que la mujer, siendo engañada, incurrió en transgresión. ¹⁵ Pero se salvará engendrando hijos, si permaneciere en fe, amor y santificación, con modestia. (Reina Valera,1960, 1 Timoteo 2:11-2:15)

2.3.2.3 El cuerpo femenino en la vocación religiosa

Es en el cuerpo que se experimenta las consecuencias del pecado. El cuerpo femenino en la religión es un cuerpo-instrumento en la medida que sirve de canal para servir a Dios. Cuando las monjas dan sus votos religiosos se entregan en sumisión, obediencia y castidad al servicio religioso. En relación a todo lo anteriormente dicho se mantiene la idea de frugalidad en el vivir, se rechazan los placeres corporales que desvíen del camino espiritual y por eso se opta por el celibato, hay una entrega completa del cuerpo. Esto se ve representado en la manera de vestir de las monjas.

En las epístolas de San Pablo se habla de que “toda mujer que ora o profetiza con la cabeza descubierta, afrenta su cabeza; porque lo mismo es que si se hubiese rapado.”(Reina Valera,1960, I Corintios 11:5) En cuanto al hábito usado por las monjas se nos aparece como una manera de esconder el cuerpo y sus curvaturas, por eso en su gran mayoría son vestidos amplios y discretos; El cuerpo escondido bajo esas vestimentas hacen que se disuelva la identidad para darse a Dios: “Pero el que se une al Señor, un espíritu es con él.” (Reina Valera,1960, 1 Corintios 6:17) Esto nos muestra que en cuanto a las monjas hay una entrega total a Dios que se ve representada en el cuerpo y sus maneras.

Como conclusión de estos apartados vemos que dentro de la línea de pensamiento Nietzscheano conseguimos hilar las ideas platónicas con el cristianismo; la idea de los dos mundos continúa teniendo vigencia, el mundo terrenal continúa siendo negado, al igual que el cuerpo, y el mundo de las ideas, en este caso el lugar donde está Dios, es donde se encuentra consuelo de la vida terrenal dolorosa. La vida eterna sigue siendo una promesa, todo depende de la decisión que se tome frente a la vida terrenal, eligiendo el pecado o una vida recta. En el caso particular del cuerpo femenino en lo religioso, está cargado de connotaciones que normatizan a las mujeres.

De acuerdo a lo anterior, vemos que hay una negación de la vida terrenal, por tanto, también del cuerpo. Aunque sería importante excavar más afondo algunas ideas posteriores sobre el tema que aquí nos sitúa, nos desvairíamos del trabajo que queremos presentar, por eso vamos reflexionando sobre asuntos específicos que sirvan para este proyecto. El contexto histórico filosófico que se hizo es suficiente para abordar esta investigación que involucra participantes con vocación religiosa, mostrando algunas percepciones que tiene la religión sobre el cuerpo.

2.3.3 El más acá: reconsiderar el cuerpo

El cuerpo no solo puede ser pensado desde lo meramente somático, aunque somos seres orgánicos vivimos dentro de una cultura y dentro de una época específica; la construcción de nuestra identidad, pensamientos y actos se basa fundamentalmente en la experiencia que tenemos con nuestro cuerpo y con el entorno:

la construcción personal del *self* en su dimensión de corporalidad incluye desde la dimensión más sensorio-motora del esquema corporal, que se adquiere en etapas evolutivas tempranas y se pierde sólo en caso de graves afectaciones neurológicas, hasta la dimensión conceptual del cuerpo como objeto de conocimiento, en un nivel máximo de complejidad y autoconciencia. (Botella et al, 2008, p 245)

La complejidad de nuestra identidad, la manera en que percibimos el mundo y como nos comportamos con otros, se deriva de nuestro cuerpo en el espacio, por eso el cuerpo

no puede ser reducido a lo meramente somático. A través del cuerpo se puede representar y comunicar.

La materialidad de los cuerpos que no sólo tenemos, sino que somos, se construye como base de nuestras identidades, como nexos con lo inmaterial y como elemento de valoración moral. Nuestro cuerpo, nuestra presentación ante los otros, va más allá de lo aparente: presenta y representa nuestro ser. (Ramos y Grau, 2018, p.1)

Sin embargo, a veces no es posible el despliegue completo de nuestro ser. Según Bernard citado en Caetano, el cuerpo ha sido configurado desde el modelo tradicional en occidente, el cual tiene sus bases en el proyecto tecno-científico del capitalismo (Caetano, 2012, p.57). El cuerpo ha sido configurado y ordenado de tal manera que encaje dentro de un sistema. Según Michael Foucault, “Una técnica que es disciplinaria: está centrada en el cuerpo, produce efectos individualizadores, manipula el cuerpo como foco de fuerzas que hay que hacer útiles y dóciles a la vez” (Foucault, 2000, p.225).

De esta manera, cada cuerpo en diferente etapa de crecimiento tiene un molde que se acopla a ciertas actividades y que delimitan las posibilidades y despliegues del ser en diferentes entornos y espacios; según Bernard citado en Caetano: “a categoria corpo, enraizada no ocidente, designaria uma experiênciã corporal caracterizada pela homogeneidade e estabilidade, através da qual é possível estabelecer uma relação corpórea objetificada, controlada e massificada (Caetano, 2012, p.21).

La dimensión corporal determina nuestro lugar en el mundo y el mundo ordena nuestro cuerpo en el espacio, generando dinámicas que lo hacen hacer y ser, no desde la propia libertad, sino desde la imposición y el control.

Con estas ideas es preciso preguntarnos -recordando el énfasis y los objetivos de este proyecto- ¿cuál es nuestra mirada hacia el cuerpo envejecido? ¿Cómo es la corporalidad de los sujetos que comienzan a entrar en la etapa de envejecimiento? ¿Existe libertad y despliegue del ser en los cuerpos que envejecen? Asumiendo que la vejez es una condición humana que nos atraviesa inevitablemente, nos haremos estas preguntas y con ayuda de algunas posturas filosóficas reflexionaremos entorno a este tema.

2.3.4 El Cuerpo Envejecido

Cada etapa tiene percepciones diferentes de la realidad debido a que físicamente estamos experimentando transformaciones que nos hacen percibir y ser percibidos de diferentes maneras; por ejemplo, la niñez es concebida de una manera diferente a la adolescencia, el paso de una etapa a otra conlleva mudanzas físicas y emocionales, sin embargo, lo que pesa es la carga -mirada- social que le damos a esos términos. No en tanto, sucede lo mismo con la vejez. Excepto que es en esta etapa de la vida que se percibe y se asume la vida de una manera casi decadente.

No es fácil imaginar que nuestro cuerpo, tan lleno de frescor y muchas veces de sensaciones agradables, quede lento, cansado o sin gracia. No podemos ni imaginárnoslo, y, en el fondo, no queremos. Dicho de otra manera, la identificación con los viejos y con los moribundos comprensiblemente coloca dificultades especiales para las personas de otras edades. Consciente o inconscientemente se resisten a la idea de su propio envejecimiento y muerte. (Elías, 2001, como se citó en Maia, 2008, p.708)

Según la filósofa francesa Simone de Beauvoir “la vejez es particularmente difícil de asumir porque siempre la habíamos considerado como una especie extranjera: ¿entonces? me he convertido en otra mientras sigo siendo yo misma?” (Beauvoir, 2013, p. 352). Los cambios emocionales y físico son poco aceptados por las personas que están entrando a esta etapa de la vida y en cierta medida el cuerpo, y todas las dimensiones que abarca, es asumido de acuerdo a la mirada que socialmente se le impone a los que pasan por la vejez.

Além das alterações biológicas e corporais, o envelhecimento é responsável por uma série de mudanças nos aspectos psicossociais. O envelhecimento do ponto de vista social provoca alterações de papéis sociais seja na família, no trabalho e na sociedade. A aposentadoria é um dos exemplos em que o idoso acaba por restringir seu rol de contatos sociais. (Checom y Gómez, 2015, p.73)

2.4 VEJEZ

Teniendo como base el pensamiento de Simone de Beauvoir entendemos que es solo a través de la mirada del otro que se percibe el paso de los años: “Es lógico, puesto que en nosotros es el otro el que es viejo, que la revelación de nuestra edad nos venga de los otros” (Beauvoir, 2013, p. 357). Debido a esta postura, puede entenderse que la pensadora ubica la vejez en una dimensión ética, porque tiene que ver con nuestra condición humana y con la manera en que objetivamos y tratamos al otro, en este caso a los idosos.

En este sentido, la experiencia humana puede ser vista desde dos ópticas, una externa y otra interna. La externa es aquella que los otros hacen de nosotros y la interna es la experiencia subjetiva e individual de cada uno. En la etapa del envejecimiento aparecen una serie de estereotipos que limitan la condición de envejecer, la mirada del otro objetiva a los idosos, poniendo categorías para definir su fase y condición. Debido a estos estereotipos sociales cuando los sujetos llegan a la vejez y son conscientes de ella en su cuerpo, no logran reconocerse, de hecho, la sienten como una extranjera; este conflicto se genera por causa de la mirada externa del otro hacia el cuerpo que envejece y debido a la manera como se asume internamente la vejez. Usualmente los estereotipos entorno a la vejez permean la manera subjetiva de sentirla.

Es por esto que Beauvoir invita a una nueva mirada hacia esta fase de la vida, en donde la tomemos por natural, aceptando cada transformación que aparece en esta etapa. Pero para eso es necesario hacerse consciente de la vejez, no solo a través de la óptica externa, sino a través de una reflexión subjetiva.

Según Domingues y Freitas envejecer se convierte en vacilar entre la experiencia ambigua de la mirada externa y la propia experiencia subjetiva. (2019, p.6). La mirada del otro me convierte en objeto; las abstracciones y estructuras que el otro tiene de mí, limitan mis posibilidades, me conciben como sujeto acabado, como un *en sí*, o sea sin posibilidad de horizontes o de trascendencia, porque suponen que con la llegada de la vejez lo único que queda es esperar la muerte:

Eu sou captado pelo outro como coisa situada no mundo exterior e, justamente por isso, é uma apreensão de mim que me escapa, visto que não posso conceber meu corpo como fora de mim, nem posso conceber a mim como um em-si, pois eu sou meu corpo. (Domingues y Freitas, 2019, p.4)

Es por eso que Beauvoir dice que la experiencia interna de la vejez no es plena, pues la percepción de la propia vejez siempre está en disyunción con la mirada externa que me concibe como objeto acabado y definido. De esta manera se pierde la posibilidad de encontrar otras maneras de interpretar, vivir y sentir la vejez. La pregunta: “como posso ter me tornado outro(a) enquanto continuo sendo eu mesmo(a)?” (Miller, 2001, como se citó en Domingues y Freitas, 2019), muestra que la alteridad -entendida como el percibir a otro diferente de nosotros mismos- no solo llega por la mirada objetiva que el otro tiene de mí, sino que la alteridad también aparece en el sentir ajena la vejez desde la propia subjetividad, rechazando y negando el propio cuerpo.

2.4.1 El cuerpo que envejece pensado desde Beauvoir y Merleau-Ponty

Tanto Merleau-Ponty como Simone de Beauvoir coinciden en que el cuerpo es:

transcendente para o sujeito e objeto imanente para o outro. Essa é uma compreensão que retira o envelhecer do âmbito individual e destaca o fato de que se tornar um velho interfere diretamente com as conexões habituais vividas no mundo e com suas apreensões. (Domingues y Freitas, 2019, p.6)

De esta manera puede entenderse que la vejez no es un asunto plenamente subjetivo, sino que tiene que ver con la manera en que nos relación con los otros y como habitamos el mundo. En la novela *Mal entendido en Moscou* de Simone de Beauvoir encontramos algunos fragmentos para explicar cómo la mirada del otro hace aparecer la vejez en el propio cuerpo y cómo esto afecta la forma de habitar el mundo:

Macha dizia: a senhora é jovem, mas pegou Nicole pelo braço. No fundo, era por causa dela que, desde a chegada, Nicole sentia o peso de sua idade. Dava-se conta de que conservava a imagem que tinha de si mesma aos quarenta anos:

ela se reconhecia nesta jovem e vigorosa mulher; principalmente porque Macha era cheia de experiências e autoridade, tão madura quanto Nicole: duas semelhantes. E depois, de repente, um gesto, una inflexão de voz ou uma atenção lhe lembravam de uma diferença de vinte anos entre as duas – que estava com sessenta anos. (Beauvoir, 1970, como se citó en Domingues y Freitas, 2019)

Es a través del otro que nos volvemos conscientes de la vejez. Ser idoso es una experiencia que no se concibe completamente porque la sentimos ajena a nosotros, sin embargo, ese otro en el que no nos concebimos, ese somos. Para Beauvoir, el primer paso es aceptar la vejez, porque es un hecho. “O outro está em mim, esse estranho sou eu mesmo e aceitá-lo é em última instância, aceitar-me” (Domingues y Freitas, 2019, p.7). Para Beauvoir reconocer la vejez en el otro, es reconocer también nuestra propia condición humana.

2.4.2 La vejez y el tiempo

Temporalmente hemos creído que llegar a viejos significa parar de vivir. Las experiencias vividas en un pasado que antes era visto como un horizonte de posibilidades futuras ahora están acumuladas en la experiencia del idoso. El futuro deja de existir como posibilidad, lo cierto, es la muerte. Este entendimiento del tiempo en el idoso hace que su existencia quede sin proyección:

Un porvenir limitado, un pasado fijo: tal es la situación que han de enfrentar las personas de edad. En muchos casos, paraliza su actividad. Todos sus proyectos han sido o realizados o abandonados, su vida se ha cerrado sobre sí misma; nada los reclama: no tienen más nada que hacer. (Beauvoir, 2013, p.468)

Esta percepción del tiempo en el cuerpo envejecido es un hecho que limita la libertad de posibilidades, se nos hace consciente y presente la finitud.

Cuando vemos la vejez en otros podemos pensar o no sobre nuestra propia condición. Es en este sentido que Merleau-Ponty y Beauvoir se separan. Para el primero el cuerpo está entrelazado con el mundo, los otros no aparecen como un ajeno a mí, sino como

un igual con el que comparto la experiencia de estar vivo. Por el contrario, Simone de Beauvoir piensa que la manera como se conciba la corporeidad en una cultura esta va a afectar al sujeto, por ejemplo, el hecho de ser una mujer, un hombre o una persona idosa va a generar dinámicas específicas que pueden variar significativamente la experiencia vital de los sujetos. Es en este sentido que ella apunta al concepto de alteridad para dar el justo reconocimiento a un otro.

2.5 ACOGIENDO LA ALTERIDAD: UNA ÉTICA PARA CREAR NUEVOS SENTIDOS

Para Beauvoir en la vejez la alteridad no es solo vivida a través del otro, ésta también acontece desde el propio extrañamiento del sujeto que no se concibe y no se reconoce en ese cuerpo envejecido. Esto acontece porque nuestro cuerpo tiene dos maneras de pensarse y sentirse, por un lado, está la forma habitual, los comportamientos rutinarios de nuestra vida se vuelven casi inconscientes porque a través de la costumbre dejan de percibirse; por otro lado, está la forma actual, cuando somos más conscientes del cuerpo y nos damos cuenta que hay algo que mudó. Esto sucede a las personas que comienzan a enfermar, sienten que su cuerpo ya no responde de la misma manera que en otros tiempos. En el caso de los idosos, las limitaciones que aparecen, tanto sociales, como físicas los hacen ser conscientes de su experiencia corporal actual y compararla con su experiencia habitual que ya no está más (Domingues y Freitas, 2019).

Las limitaciones sociales restringen la libertad, pero además de eso, en el caso de los idosos, las posibilidades físicas se van restringiendo paulatinamente. Esto genera otras maneras de sentir la corporalidad en la vejez. En medio de limitaciones y estereotipos debemos comprender desde nuevas categorías la vejez, no solo por respeto de quien la vive, sino porque es una condición que a todos nos pertenece.

La vejez, como bien decía Beauvoir es un destino, por tanto, es urgente crear nuevos significados a nivel de reflexión subjetiva sobre la vejez, para esto es indispensable que como comunidad volvamos a mirar la vejez con otro prisma, necesariamente desde el respeto, para que quien envejece pueda sentir y reflexionar de manera diferente sobre su condición.

2.5.1 El cuerpo como *topos* de libertad

En Merleau-Ponty y en Simone de Beauvoir encontramos que el cuerpo no es simplemente un objeto en el espacio, sino que también es experiencia vivida que se puede proyectar:

Todo sujeto se plantea concretamente, a través de los proyectos, como una trascendencia. No cumple su libertad sino por su perpetuo desplazamiento hacia otras libertades; no tiene otra justificación de la existencia presente que su expansión hacia un porvenir infinitamente abierto. (Beauvoir citada en Femenías, 2008, 7).

Las personas que pasan por el envejecimiento cargan con la idea socialmente aceptada de que la vejez es el límite de cualquier horizonte de posibilidad. La relación vejez-muerte está estrechamente en el sentir corporal de quien envejece. Sin embargo, la experiencia de la libertad irónicamente está en la corporalidad. Allí donde la mirada ajena se posa sin respeto -en el cuerpo- también aparece un camino que puede abrir horizontes de posibilidades para vivir de otra manera la vejez.

A continuación, hablaremos sobre el concepto de corporeidad y de las maneras en que podemos transformar la mirada hacia el propio cuerpo que envejece. Quizá entrelazando experiencias corporales a través de la danza creativa se pueden encontrar otras maneras de sentir y vivir el cuerpo en la vejez, haciendo de la propia vida, un horizonte de posibilidad y de constante trascendencia.

2.6 CORPOREIDAD

La corporeidad es un resumen de nuestra trayectoria existencial. El cuerpo no es solo la parte material, el cuerpo se hace cuerpo en la medida en que vive. Las experiencias a través del tiempo lo hacen ser cuerpo, además la cultura, los acontecimientos históricos y su herencia biológica lo sitúan. Sin embargo, el cuerpo no es sólo uno durante esa trayectoria, el cuerpo es corporeidad, o sea, es una forma, una apariencia, que a medida

que vive se va transformando, no solo a nivel físico, sino también a nivel intelectual, emocional, moral etc. Según Le Breton citado en Silveira e et al. (2012):

Pela corporeidade, o homem faz do mundo a extensão de sua experiência; transforma em tramas familiares e coerentes, disponíveis à ação e permeáveis à compreensão. Emissor ou receptor, o corpo produz sentidos continuamente e assim insere o homem, de forma ativa, no interior de dado espaço social e cultural. (2012)

A pesar de que estemos situados en el mundo por causa de nuestra herencia genética y por la historicidad de la que hacemos parte, es posible transformar nuestra corporeidad para a su vez transformar el mundo: “El hombre puede vivir mil corporeidades, y el cuerpo se va constituyendo en la medida en que él, a través de sus expresiones, acciones, haceres y ocupaciones, produce el mundo” (Botelli e et al. 2012, p.135).

De manera que, aunque vivamos bajo unos cánones establecidos, bajo unos ciertos moldes que nos restringen nuestra existencia corporal, es posible transformarse. “Tenemos la noción de un cuerpo-creación, de un cuerpo-arte porque “tiene la capacidad de crear, de producirse en formas, las más diversas posibles” (Almeida, 2004, citado en Botelli e et al. 2012).

La creencia de que la corporeidad de las personas que viven la vejez está acabada, sin horizonte o sin posibilidad de transformación cierra la oportunidad de vivir nuevas maneras de estar y de ser en el mundo; a pesar de esto es bien sabido que la vejez acumula una amalgama de experiencias y conocimientos que pueden crear una corporeidad fuera de aquellos moldes que quitan fuerza vital y trascendencia a la existencia. “Es preciso hacer que el cuerpo sueñe, que los cuerpos sean tocados en sus diversos pliegues para que así se produzcan mundos” (Botelli e et al. 2012, p.136).

Para poder transformarse es preciso reconocer la corporeidad que se es, reconocer la trayectoria de vida, sentirse, sentir el entorno y claramente interactuar y convivir con otros, ya que en la alteridad nos vamos reconociendo, intercambiando y a su vez nos vamos transformando.

La corporeidad a través del arte puede manifestar las más variadas maneras de ser y de sentir, fuera de las asignadas por los moldes que quieren capturar y cerrar la corporeidad de los sujetos. “En el acto de otrarse, de tornarse nuevo, de soñar con sensibilidad y movimientos no pasteurizados, inauguramos nuevas corporeidades, productoras de diferencia y que resisten a la homogeneización de lo social” (Almeida, 2004, p. 18 citado en Botelli e et al. 2012, p.136).

Es por eso que a continuación vamos hablar del concepto de danza creativa en relación con la corporeidad, aquí consideramos que la corporeidad puede crear nuevas subjetividades, sin embargo, se requieren de algunas herramientas artísticas y de espacios artísticos que impulsen a esas transformaciones subjetivas, ya que “la corporeidad en el arte intenta resistir las capturas que le quitan intensidad a la vida” (Botelli e et al. 2012, p.139).

2.7 DANZA CREATIVA

La corporeidad a través de un arte como la danza creativa quiere sacar al cuerpo de sus movimientos habituales para llevarlo hacia movimientos creativos y críticos, que lo hagan pensarse y sentirse desde su propia sensibilidad.

La danza se desarrolla desde el cuerpo y con el cuerpo, estimulando el desarrollo de las cualidades humanas, las que se conquistan a través de la propia presencia física y de la del otro. Se busca la presencia integral del ser humano, lo cual no sólo significa que el cuerpo esté presente sino estar presente en el cuerpo, sentirlo, percibirlo, así como registrar la presencia de los otros a través del mismo. (Botelli e et al. 2012, p.144)

La danza transforma a los sujetos y a su vez transforma el mundo en la medida que produce nuevas maneras de sentir, de estar y de ser. Puede impulsar la fuerza vital de los sujetos a través de su singularidad.

El tema de este proyecto de intervención artística tiene que ver con la mirada problemática que tenemos frente a la vejez. Mirar el envejecimiento sin discernimiento, hace que éste sea interpretado bajo estereotipos y aspectos negativos que dificultan vivirlo de maneras menos dolorosas y limitantes; esta visión social de la vejez hace que los sujetos de otras edades no se consigan reconocerse en los que envejecen, negando la vejez como condición y destino humano. En el caso de nuestro grupo de participantes, al ser monjas franciscanas, se suman otros estereotipos que las encasilla a una manera de ser y de estar en el mundo.

Con esta problematización consideramos que una herramienta artística como la danza creativa puede permitir que las mujeres religiosas que envejecen, vean, sientan y expresen su vejez de una manera menos restrictiva y negativa. Dado que la danza creativa es:

uma possibilidade de expressão artística ao alcance de todos, já que o necessário desenvolvimento de capacidades parte, sempre, da realidade física, emocional e mental de cada um, e progride respeitando todas as velocidades e níveis de aprendizagem alcançados (Leão, s. f; pp.2)

De hecho, las intervenciones artísticas para personas idosas basadas en la danza creativa y expresión corporal sirven para reinventar su percepción frente a su cuerpo, allí se trabaja “sobre o potencial de movimentação do corpo e sobre a possibilidade de criar imagens no espaço é um modo de transformar a si, de investigar a percepção e a expressividade.” (Belém, 2016, 59).

En este tipo de danza se utilizan imágenes a través de metáforas que pueden estar incluidas en una narración, haciendo que las participantes imaginen, y a partir de su subjetividad y de sus capacidades físicas creen movimientos. Según Pérez y Griñó, “los ejercicios que propone el profesor en clase de Danza Creativa ofrecen la oportunidad de crear múltiples expresiones de movimiento, tomar conciencia del propio cuerpo y se alejan de la repetición mecánica de los movimientos” (2015, p.160).

La danza creativa es una herramienta que puede facilitar la aceptación de la vejez. “A medida que reconoce su cuerpo y éste le responde siente aceptación y satisfacción”

(Pérez y Griño ,2015); también se estimula al bienestar físico y emocional; el hecho de desenvolver nuevos movimientos, realizar improvisaciones o crear en conjunto coreografías hacen sentir a quienes participan, hacer parte de un proyecto, mostrando que llegar a la vejez no significa ser un *en sí*, estar acabado o sin proyección al futuro, al contrario este tipo de espacios con danza creativa hace que las participantes adquieran un gusto por seguir aprendiendo y mejorando sus movimientos:

Después de participar en una clase de Danza Creativa la percepción del bienestar cambia debido a que los ejercicios prácticos dan la posibilidad de conocerse, situarse, aceptarse, no conformarse con ideas preconcebidas y obligan a tomar decisiones. (Pérez y Griño ,2015, p.161)

Con lo que respecta a las personas que envejecen, esta herramienta artística puede ayudarles a transformar su corporeidad en la vejez, convirtiéndola en algo más ligero, aceptándola no desde la mirada rápida de los estereotipos sociales, sino a partir de una reflexión subjetiva. Es por esto que como herramienta de intervención artística consideramos que, para abordar las diferentes problemáticas aquí tratadas, la danza creativa es adecuada e interesante para aplicar.

Con el desarrollo de los conceptos anteriormente presentados, será necesario pasar a la descripción del proyecto de intervención artística, el análisis de los instrumentos de recolección de datos y a la discusión que nos permitirá cruzar los datos teóricos con los prácticos, y justo eso lo desarrollaremos a continuación, en el tercer capítulo de esta investigación.

CAPITULO III: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

3.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE DATOS

En este punto del trabajo se pretende mostrar los datos obtenidos durante el proceso de intervención artística y reflexionar entorno a estos. Dado que ésta es una intervención que utilizó una metodología de investigación cualitativa enfocada en la acción participativa, los métodos que aquí se usaron son esenciales para interpretar la problemática planteada y responder a la pregunta problema de la cual se ocupa este trabajo; es por eso que los datos recolectados a partir de entrevistas *focus group* y de entrevistas semiestructurada son de suma importancia. En cuanto a las fotografías, los videos y el diario de campo de la investigadora -el cual fue resumido en cuadros para facilitar la lectura-⁸, son una ayuda complementar para reforzar y evidenciar el proceso de intervención.

Para facilitar la lectura, el análisis y la discusión de los datos en relación con los postulados teóricos, usaremos algunas categorías y subcategorías que nos servirán para discutir alrededor de los datos arrojados por las entrevistas *focus group* y las entrevistas semiestructuradas individuales. Según Gil:

Para interpretar os resultados, o pesquisador precisa ir além da leitura dos dados, com vistas a integrá-los num universo mais amplo em que poderão ter algum sentido. Esse universo é o dos fundamentos teóricos da pesquisa e o dos conhecimentos já acumulados em torno das questões abordadas. (Gil, 2008, p.178)

Revisar el anexo 3 para visualizar las fichas que resumen el diario de bordo

3.2 ANÁLISIS DE LAS ENTREVISTAS

3.2.1 Entrevistas *Focus group*

Este tipo de entrevista fueron realizadas de manera focalizada en diferentes momentos del proyecto. Consideramos que “o que se pretende com entrevistas deste tipo é a obtenção de uma visão geral do problema pesquisado, bem como a identificação de alguns aspectos da personalidade do entrevistado” (Gil, 2008, p.111); Cada una de las entrevistas tuvo un tema específico que fue conducido por la investigadora a través de preguntas simples para mantener el foco de la entrevista, esto con la intención de comprender lo que las participantes piensan y sienten sobre algunas cuestiones, ya que la entrevista “é uma técnica muito eficiente para a obtenção de dados em profundidade acerca do comportamento humano” (Gil, 2008, p.110).

El análisis y discusión del contenido de las entrevistas se hará de manera esquemática en cuadros que muestren a partir del tema principal de la entrevista, las categorías y subcategorías que surgen para realizar el análisis correspondiente a las respuestas de las participantes.

La entrevista *focus group* correspondiente al cuadro 1 (sobre la vejez) se analizó desde dos categorías: *Ideas sobre la vejez* y *Características de la vejez* (Columna 1). Las respuestas de las participantes (Columna 3) se dividieron en subcategorías que evidenciaron los aspectos negativos, positivos o las posiciones neutras (Columna 2) frente a este tema.

Cuadro 1: entrevista focus group: Sobre la vejez⁹

Categorías	Subcategorías	Citas de las participantes
Ideas sobre la vejez	Aspectos negativos de la vejez	- N/A
	Aspectos positivos de la vejez	- “É bom!” - “É um dom de Deus” - “É um aproximar-se da eternidade”

⁹ Para escuchar la entrevista completa puede remitirse al siguiente link: <https://youtu.be/JZh82H6Jq0g>

	Aspectos neutrales de la vejez	<ul style="list-style-type: none"> - “É um caminho” - “Temos de aceitar as consequências da nossa idade” - “Temos de preparar-nos”
Características de la vejez	Características desfavorables de la vejez	<ul style="list-style-type: none"> - “Se não vemos este campo de dentro, e esta alegria interior, é fácil entrar em depressão” - “Vem o medo de morrer”
	Características favorables de la vejez	<ul style="list-style-type: none"> - “Neste espaço da velhice, estamos a aceitar as etapas da vida, é a última, aquela etapa em que temos o espaço e a inteligência que nos dá a oportunidade de rever a importância da fidelidade, da percepção” - “Acho bom a velhice... Temos tempo para tudo, graças a Deus: para trabalhar, para orar, para pensar” - “a fé ajuda muito, é uma alavanca da vida na velhice... A muleta maior é ir descobrindo cada vez mais em Deus, através das raízes e de tudo o que foi na vida. O que foi bem, o que foi menos bem, o que foi mal, o que foi menos mal, e diante de Deus o que é isto e tudo, o que é a criação... A contemplação aumenta na velhice”
	Características neutrales de la vejez	<ul style="list-style-type: none"> - “A gente, quando nasce, nem sabemos o que vai acontecer” - “Tu, Maria Amélia, tens medo de morrer? Eu não uso a palavra medo, mas tenho respeito”

En la categoría *ideas sobre la vejez*, los aspectos favorables prevalecen sobre las otras subcategorías. De acuerdo con esta información podemos suponer que gracias a la

vocación religiosas las participantes tienen mayor resiliencia frente al tema de la vejez. Esto abre otra percepción que nos hace preguntarnos si las personas con vocación religiosa asumen la vejez desde un punto de vista más positivo en comparación con las personas laicas. Las respuestas que nos hacen suponer esto son las que dicen que la vejez “É um dom de Deus” o “É um aproximar-se da eternidade”. En esta primera categoría se analiza que la vejez no es asumida como algo completamente negativo, además las respuestas de la subcategoría *aspectos neutrales* nos muestran la aceptación que tienen frente a este tema.

Ilustración 1- Participantes en la sesión de danza creativa



Con respecto a la categoría *características sobre la vejez*, que tenía como objetivo recoger algunas descripciones sobre este tema, encontramos que en la subcategoría *Características favorables sobre la vejez* prevalecen las respuestas. Se resaltan la inteligencia adquirida gracias a la experiencia de los años, la importancia de la contemplación -la cual no se tiene en años anteriores-, y aunque se reducen las actividades, el tiempo se percibe de manera que permite rever lo que se hizo en la vida. En esta subcategoría nuevamente aparece la importancia de la espiritualidad: “a fé ajuda muito, é uma alavanca da vida na velhice... A muleta maior é ir descobrindo cada vez mais em Deus, através das raízes e de tudo o que foi na vida. O que foi bem, o que foi menos bem, o que foi mal, o que foi menos mal, e diante de Deus o que é isto e tudo, o que é a criação... A contemplação aumenta na velhice”.

En la subcategoría *características desfavorables de la vejez* vemos que, aunque las participantes tienen una vocación espiritual que refuerza su caminar por la fase de la vejez, ellas son conscientes de los miedos frente a la muerte, las posibles depresiones y las consecuencias físicas que aparecen en esta etapa. Tal como mencionan los autores Checom y Gómez: “Além das alterações biológicas e corporais, o envelhecimento é responsável por uma série de mudanças nos aspectos psicossociais (2015, p.73).

Las respuestas que se obtuvieron de esta entrevista sirvieron para planificar actividades que contribuyeran a pensar la vejez desde la aceptación de los cambios que emergen y que son inesperados, porque frente a la vejez, como comenta una de las participantes, “A gente, quando nasce, nem sabemos o que vai acontecer”. De tal manera que la no reflexión sobre la vejez toma por sorpresa a los sujetos, y como dice Simone de Beauvoir “la vejez es particularmente difícil de asumir porque siempre la habíamos considerado como una especie extranjera: ¿entonces me he convertido en otra mientras sigo siendo yo misma?” (2013, p.352).

Según esta autora existe la necesidad de reflexionar sobre la vejez para que no nos tome por sorpresa. En su libro sobre *La Vejez* la autora describe un ejemplo del desconocimiento de edad de una pensionista:

Dijo: “No me siento para nada vieja; a veces, ayudo a las abuelitas; después me digo: pero si tú también eres una abuela”. Espontáneamente, frente a las otras ancianas, ella no tiene edad; necesita hacer un esfuerzo de reflexión para asimilar su caso al de las otras. Es significativo que en el momento en que toma conciencia se tutee: le habla a la otra que hay en ella, a esa otra que ella es para los demás, pero de la que no tiene ningún conocimiento inmediato. (2013, p.364)

La creación de espacios de diálogo de estos temas junto con actividades artísticas brinda otras maneras de abordar una necesaria reflexión subjetiva que prepare a las personas para asumir la etapa de la vejez. Justamente desde este proyecto de intervención se dispuso la necesidad de crear en primer lugar ejercicios de conciencia corporal para sentir el cuerpo, habitarlo y comprenderlo. De acuerdo con Botelli e et al:

La danza se desarrolla desde el cuerpo y con el cuerpo, estimulando el desarrollo de las cualidades humanas, las que se conquistan a través de la propia presencia física y de la del otro. Se busca la presencia integral del ser humano, lo cual no sólo significa que el cuerpo esté presente sino estar presente en el cuerpo, sentirlo, percibirlo, así como registrar la presencia de los otros a través del mismo. (2012, p.144)

Ilustración 2- Ejercicio de conciencia corporal



Estos espacios de danza creativa con ejercicios de conciencia corporal tuvieron el propósito de hacer que las participantes diferenciaron entre su cuerpo habitual y su cuerpo actual ya que, según Merleau-Ponty “en el primero figuran los gestos de manejo que han desaparecido del segundo” (1993, p.101). Aunque el autor contextualiza sus reflexiones basado en el ejemplo de las personas que han perdido alguna parte de su cuerpo, y aparece en ellos el fenómeno del miembro fantasma¹⁰, podemos pensar que desde la vejez ocurre algo semejante, porque en mayor o menor medida el cuerpo va reduciendo sus niveles de eficiencia, y la asimilación del cuerpo actual se da de manera tardía, como sucedió con el ejemplo de la pensionista. Para abordar este tema en el proyecto de intervención decidimos hacer en cada sesión ejercicios que hicieran a las participantes concentrarse en su propio cuerpo y su respiración¹¹. En la parte de calentamiento ellas expresaban dificultades que tenían al realizar algunos movimientos

¹⁰ Es la sensación de poseer un miembro del cuerpo que está ausente. Estos casos se dan con más recurrencia en personas que después de una cirugía de amputación de algún miembro aún sienten que lo poseen.

¹¹ Link para asistir a un video que evidencia un ejercicio de conciencia corporal realizado en pareja <https://youtu.be/QFdKP4SRJ2s>

y pedían que se les orientara a hacer ejercicios para mejorar y desarrollar habilidades que sentían que habían perdido; en algunos casos reían de sí mismas sobre su condición.

Para Beauvoir, el primer paso es aceptar la vejez, porque es un hecho; sin embargo, es necesario desarrollar espacios que permitan reflexionar sobre esos temas complicados de los que no se quiere hablar. Por ejemplo, un tema recurrente relacionado con la vejez, es el tema de la muerte. Este tema se abordó en las sesiones de este proyecto y se reflexionó en una entrevista *focus group*, que será presentada y analizada a continuación.

El cuadro 2 que sintetiza la entrevista *focus group* (sobre la muerte) se analizó desde dos categorías: *Ideas sobre la muerte* y *Sentimientos y emociones que aparecen frente al tema de la muerte* (Columna 1). Las respuestas de las participantes (Columna 3) se dividieron en subcategorías que evidenciaron los aspectos negativos, positivos o las posiciones neutras y algunos de los sentimientos y emociones que se experimentan frente a este tema (Columna 2).

Cuadro 2: entrevista focus group: Sobre la muerte¹²

Categorías	Categoría-pregunta	Citas de las participantes
Ideas sobre la muerte	Aspectos desfavorables	- "É a nossa fragilidade"
	Aspectos favorables	- "É bom, é o movimento da vida"
	Aspectos neutrales	- "É a realidade da vida" - "É o mais certo que temos" - "É uma passagem"
	Miedo	- "Se não vivemos aquela vida que realmente, pronto, Deus permitiu que se vivesse, esse medo talvez venha a ter dentro de nós alguma coisa" - "Eu tenho medo de não saber morrer"

¹² Para escuchar la entrevista completa puede remitirse al siguiente link:
<https://youtu.be/ePA1DtOoiW8>

Sentimientos y emociones que aparecen frente al tema de la muerte	Deseo	- "Há quem tenha medo da morte, mas há quem tenha desejo"
	Aceptación	<ul style="list-style-type: none"> - "Morte é uma palavra, mas em si não existe. Existência é vida... vamos a trabalhar com o amor para ter vida em abundância, até chegar a plenitude que eu desejo e que eu sonho e que eu quero e que Deus também quer" - "Eu não tenho medo da morte" - "Olhando para a natureza... nas quatro estações, nós passamos pela mesma coisa"

Dentro de la categoría *Ideas sobre la muerte* encontramos que en la subcategoría *aspectos desfavorables* el tema de la muerte es concebido como fragilidad, destacando la vulnerabilidad humana. En la subcategoría *aspectos favorables* tenemos una respuesta que supone la aceptación de la muerte: "É bom, é o movimento da vida". En la subcategoría *aspectos neutrales* la resignación y aceptación aparecen a lo tocante sobre la muerte, concebida como una realidad que no se puede cambiar.

En la categoría *Sentimientos y emociones que aparecen frente al tema de la muerte* destacan tres subcategorías. La primera el *miedo* de morir, sin embargo, las respuestas no se centran en el miedo que se experimenta por la idea de la muerte sino más bien por el hecho de no saber vivir una vida que "valga la pena", en donde el arrepentimiento predomine. Una de las participantes dice "Se não vivemos aquela vida que realmente, pronto, Deus permitiu que se vivesse, esse medo talvez venha a ter dentro de nós alguma coisa". Otra subcategoría que emerge es la del *deseo* de morir. En las narraciones de las participantes se expresa la experiencia de ver la muerte de cerca. Al estar residiendo en un convento que hospeda monjas de la tercera edad, recurrentemente ven morir a sus hermanas. En el caso de las participantes que se dedican a la enfermería

y cuidado de monjas, han escuchado algunas de estas mujeres desear la muerte por causa de su condición.

La tercera subcategoría es la *aceptación* de la muerte. Esta aceptación sobre la idea de morir es una manera de sobrellevar un tema que en la vejez aparece con más recurrencia que en otras etapas de la vida. Algunos imaginarios llevan a pensar la vejez como:

Un porvenir limitado, un pasado fijo: tal es la situación que han de enfrentar las personas de edad. En muchos casos, paraliza su actividad. Todos sus proyectos han sido o realizados o abandonados, su vida se ha cerrado sobre sí misma; nada los reclama: no tienen más nada que hacer. (Beauvoir, 2013, p.468)

Sin embargo, es posible implementar proyectos que permitan a otras personas proyectarse en el futuro, para quizá, sentir la vejez menos drástica y negativa como la han presentado.

Todo sujeto se plantea concretamente, a través de los proyectos, como una trascendencia. No cumple su libertad sino por su perpetuo desplazamiento hacia otras libertades; no tiene otra justificación de la existencia presente que su expansión hacia un porvenir infinitamente abierto. (Beauvoir citada en Femenías, 2008, p. 7)

Con el proyecto de intervención artística se pretendió hacer sentir a las participantes hacer parte de un proyecto con actividades en danza creativa. Por ejemplo, la creación en conjunto de la coreografía de la *Danza de los árboles*¹³ tuvo como intención crear movimientos que mostraran las etapas de crecimiento de un árbol relacionando esas imágenes con la propia vida. Por tanto, cada movimiento tenía un significado, desde la plantación de la semilla en la tierra, hasta el crecimiento del árbol y sus frutos.

En este punto se enfatiza la magnificencia de los árboles más antiguos y se le relaciona con la vejez realizando las experiencias y sabiduría adquirida durante la vida. De esta manera las hermanas franciscanas danzaron como árboles, sus cuerpos se

¹³ Link de la muestra de esta coreografía <https://youtu.be/esTHBvL1UJA>

transformaron, porque como dice Botelli e et al: “Es preciso hacer que el cuerpo sueñe, que los cuerpos sean tocados en sus diversos pliegues para que así se produzcan mundos.” (2012, p.136).

Ilustración 3- evidencia de improvisación en las sesiones de danza creativa



Al final de la coreografía de la *Danza de los árboles* las hojas salen a volar y llega el gran final, la muerte, que en sí misma no es mala, es como dice una de las participantes que “Olhando para a natureza...nas quatro estacoes, nós passamos pela mesma coisa”, porque la muerte como dice otra de las participantes “é o movimento da vida”.

La entrevista *focus group* correspondiente al cuadro 3 (sobre la vida) se analizó desde la categoría *Ideas sobre la vida* (Columna 1). Las respuestas de las participantes (Columna 3) se dividieron en dos subcategorías *La vida pensada desde un aspecto positivo* y *La vida como un camino que no se sabe recorrer* (Columna 2). Estas dos subcategorías encierran ligeramente las respuestas de las participantes dado que existen respuestas difusas frente al tema.

Cuadro 3: entrevista focus group: Sobre la vida¹⁴

Categorías	Subcategorías	Citas de las participantes
	La vida pensada desde un aspecto positivo	<ul style="list-style-type: none"> - “A vida é muito boa” - “É um dom maravilhoso que fala da existência de Deus...” - “Eu sinto-me melhor se me desvio de um caminho reto, pré-fabricado, do que entrar nas

¹⁴ Para escuchar la entrevista completa puede remitirse al siguiente link <https://youtu.be/AMt8kxbPnug>

Ideas sobre la vida		maravilhas da natureza. Eu gosto de descobrir!” -
	La vida pensada como un camino que no se sabe recorrer	- “A vida é muito bonita, nós não a sabemos viver, eu não sei viver a vida” - “é uma pena quando, de vez em quando, algo acontece e parece que acabou tudo... [pensam] melhor não dar cabo da vida. Suicídio” - “É um caminho a percorrer, mas muitas vezes a gente sai desse caminho e vai por atalhos e é mais difícil... estamos ansiosas para voltar ao caminho reto” - “A vida é bonita, nós é que a estragamos”

Dentro de las respuestas que encontramos en esta entrevista, en la categoría *Ideas sobre la vida*, se despliegan apenas dos subcategorías: *La vida pensada desde un aspecto positivo* y *la vida pensada como un camino que no se sabe recorrer*. En la primera subcategoría las participantes comparten el sentimiento de agradecimiento sobre la vida, ponen de muestra que la vida es la prueba misma de la existencia de Dios. Una de las respuestas aborda la vida como un descubrimiento que hacemos, de tal manera que aquí la vida no es entendida como un camino hecho para recorrer, sino un camino por descubrir.

En la segunda subcategoría encontramos ambigüedad en las respuestas, por un lado, las participantes suponen que “a vida é muito bonita...”, sin embargo, al no saberla vivir no se puede disfrutar de ella. En este sentido recae un sentimiento de dolor sobre el hecho de no saber aprovechar la vida. En contraste con la primera subcategoría, aquí la vida supondría ser un camino trazado: “*mas muitas vezes a gente sai desse caminho e vai por*

atalhos e é mais difícil... estamos ansiosas para voltar ao caminho reto” en ese sentido la vida no sería un descubrimiento.

Esta entrevista sirvió para dar equilibrio a las sesiones y para dinamizar una clase en donde la danza del agradecimiento por la vida fue una de las improvisaciones que se realizaron de manera libre. Las entrevistas *focus group* fueron tejiendo una confianza que permitió abordar distintos temas.

El cuadro 4 correspondiente a la entrevista *focus group* (metamorfosis) se analizó desde una categoría: *Las transformaciones que se presentan en el ser humano* (Columna 1). Las respuestas de las participantes (Columna 3) se dividieron en subcategorías que evidenciaron *las transformaciones a nivel corporal* y *las transformaciones a nivel espiritual* (Columna 2).

Cuadro 4: entrevista focus group: Metamorfosis¹⁵

Categoría	Subcategoría	Citas de las participantes
Las transformaciones que se presentan en el ser humano	Transformaciones a nivel corporal	<ul style="list-style-type: none"> - “Desde que nascemos nos transformamos” - “Tudo o que nasce, o que tem vida, tem transformacoes” - “O homen vai nascendo, vai crescendo e vai ficando perro, mais pesado” - “Tem menos forca, mais dores”
	Transformaciones a nivel espiritual	<ul style="list-style-type: none"> - “A espiritualidade também tem faces, depende da educação, depende da maneira em que nos habituamos a refletir e como vamos interiorizando”

¹⁵ Para escuchar la entrevista completa puede remitirse al siguiente link: <https://youtu.be/42WrkVdvCYU>

La entrevista resumida en el cuadro 4 que presentamos anteriormente, se realizó después de haber utilizado una herramienta audiovisual que presentó el proceso de metamorfosis de una mariposa¹⁶. La intención de presentar este contenido durante la clase sirvió para abordar con mayor profundidad el tema de las transformaciones y cambios que se experimentan a nivel corporal y emocional durante la vida, pero especialmente en la vejez.

En la subcategoría *Transformaciones a nivel corporal* las respuestas dejan entre ver que los cambios son una realidad indiscutible porque “Desde que nascemos nos transformamos”; sin embargo, las respuestas hablan indirectamente de aquellos cambios que no queremos experimentar porque “O homem vai nascendo, vai crescendo e vai ficando perro, mais pesado” o porque “Tem menos força, mais dores”. Estas respuestas hablan de la vejez y la dificultad de asumir estos cambios que no se conciben con anticipación.

Con respecto a la subcategoría *Transformaciones a nivel espiritual* encontramos una respuesta que describe que “A espiritualidade também tem faces, depende da educação, depende da maneira em que nos habituamos a refletir e como vamos interiorizando”. Esto en relación con el tema de la vejez y de los cambios que se viven a lo largo de la vida, nos hace pensar en la dificultad que existe en reconocerse en el propio cuerpo que envejece. Por eso los espacios de arte y conversación pueden servir para dar nociones sobre lo que se vive en el propio cuerpo, sea a través de la experiencia verbal de otro, a través de la propia narración de lo que se siente y a través de una herramienta artística como la danza creativa, que es también un canal de expresión y comunicación; como dice la profesora de danza creativa Clara Leão, esta herramienta artística es:

uma possibilidade de expressão artística ao alcance de todos, já que o necessário desenvolvimento de capacidades parte, sempre, da realidade física, emocional e mental de cada um, e progride respeitando todas as velocidades e níveis de aprendizagem alcançados. (Leão, s. f; p.2)

¹⁶ A continuación, se presenta el link con el cual puede visualizar el video utilizado en esta sesión:
https://www.youtube.com/watch?v=ADuG_lutYec

A partir de las reflexiones que surgieron con esta entrevista *focus group* pudimos crear *La danza de las mariposas*. La cual consistió en imitar el proceso de metamorfosis de estos insectos. Esta danza les permitió transformar y explorar los movimientos de su cuerpo. Según Almeida citado en Botelli e et al: “En el acto de otrarse, de tornarse nuevo, de soñar con sensibilidad y movimientos no pasteurizados, inauguramos nuevas corporeidades, productoras de diferencia y que resisten a la homogeneización de lo social” (2012, p.136).

Estas reflexiones y ejercicios con danza creativa permiten crear nuevas maneras de situarse en la vejez, de acuerdo con Pérez y Griño “a medida que reconoce su cuerpo y éste le responde siente aceptación y satisfacción” (2015); objetivo de estos ejercicios de expresión, en donde se pone en relación y entrecruzamiento imágenes, sentimientos, emociones y experiencias de cada participante para crear desde su singularidad una danza que represente las transformaciones durante la vida.

La entrevista *focus group* correspondiente al cuadro 5 (sobre la mujer) se analizó desde la categoría *interpretaciones sobre lo que es una mujer* (Columna 1). Las respuestas de las participantes (Columna 3) se dividieron en tres subcategorías *La mujer relacionada con la maternidad*, *la mujer como complemento de lo masculino* y *Cualidades que destacan las participantes de sí mismas* (Columna 2).

Cuadro 5: entrevista focus group: conversación sobre la mujer¹⁷

Tema	Categoría-pregunta	Citas de las participantes
	La mujer relacionada con la maternidad	<ul style="list-style-type: none"> - “Maternidade, a vocação da mulher, sempre em vocação a maternidade. De tal maneira que, se é menina, os primeiros brinquedos que se põem no berço é uma boneca, ela vai expressando sentimentos” - “É um coração que está sempre a pensar nos outros. A maternidade pode ser

¹⁷ Para escuchar la entrevista completa puede remitirse al siguiente link: <https://youtu.be/UmXGfQzj7Bo>

<p>Interpretaciones sobre lo que es una mujer</p>		<p>escolhida, na relação adulta, como maternidade numa linha mais humano-espiritual ou numa linha mais de amor, numa relação homem-mulher”</p>
	<p>La mujer como complemento diferente de lo masculino</p>	<ul style="list-style-type: none"> - “É uma pessoa humana composta de corpo, alma, espírito, com valores muito importantes e características que a distinguem de um outro ser humano, masculino” - “Tem mais capacidade de hesitação, mais terna, mais compreensiva, mais vaidosa” - “A mulher, infelizmente, na História, tem tido quase sempre submissão ao homem. Deus criou exatamente a mulher e o homem para se completar e completar a sociedade”
	<p>Cualidades que destacan las participantes de sí mismas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - “Paciência” - “A minha personalidad como mulher é ternura” - “Sou tolerante, penso muito nisso e medito muito nisso... Realmente nós somos um composto, cada um tem a sua maneira” - “Amar” - “Mulher trabalhadeira”

En la subcategoría *La mujer relacionada con la maternidad*, las opiniones de las participantes acerca de su interpretación sobre lo que significa ser una mujer está encuadrada principalmente en una vocación que se dirige hacia la maternidad. En este

sentido durante el segundo segmento del proyecto iniciamos un ejercicio de expresión de sentimientos a través de movimientos, uno de esos ejercicios tenía como tema objetivo expresar los sentimientos que las participantes tenían acerca de su madre biológica¹⁸.

Al principio se les dificultó, sin embargo, con ejemplos ellas conseguían percibir y realizar los movimientos. Durante el ejercicio algunas lloraban, porque el espacio de danza las hizo hacer memoria sobre eventos que no recordaban. Al final todas realizamos una coreografía en donde compartíamos el sentir de cada una sin expresar palabras, solo a través de ese espacio de danza creativa.

Como las participantes de este trayecto son especiales porque han elegido desde su singularidad y contexto un camino religioso la maternidad para ellas puede ser entendida desde dos vertientes, por ejemplo, una participante expresa: “maternidade numa linha mais humano-espiritual ou numa linha mais de amor, numa relação homem-mulher”. La maternidad humano-espiritual no se concibe en el cuerpo, como sucede con las mujeres que deciden tener un hijo y en extensión una familia. La maternidad espiritual se representa en la entrega total a los otros en cuerpo y alma a través de acciones, porque la mujer, como expresa una participante, “É um coração que está sempre a pensar nos outros”. Las monjas franciscanas, al tener como pilar y base de ejemplo a la Madre Clara del Niño Jesús, conciben “a vocação da mulher, sempre em vocação a maternidade” ayudando a otros, así se expresan algunas de ellas.

Ilustración 4- Danza libre en la sesión de danza creativa



¹⁸ Link para visualizar el resultado de ese ejercicio https://youtu.be/i0FVUFWc_B8

Dentro de la subcategoría *La mujer como complemento diferente de lo masculino*, las respuestas que encontramos mencionan valores específicos para describir a la mujer como el contrario perfecto del hombre para completarse. Por ejemplo, según una participante la mujer “Tem mais capacidade de hesitação, mais terna, mais compreensiva, mais vaidosa”.

Es interesante ver que, aunque la mujer y el hombre no tengan parecidos a nivel de cualidades y carácter, según las respuestas de las participantes, “a mulher, infelizmente, na História, tem tido quase sempre submissão ao homem. Deus criou exatamente a mulher e o homem para se completar e completar a sociedade”.

En la última categoría, *Cualidades que destacan las participantes sobre sí mismas*, la paciencia, la tolerancia, el amor, y la ternura son los que destacan.

3.3 A MODO DE CONCLUSIÓN: ENTREVISTAS SEMIESTRUCTURADAS INDIVIDUALES AL FINAL DEL PROCESO DE INTERVENCIÓN

Teniendo en cuenta el último objetivo de este proyecto de investigación:

- **Reflexionar sobre el proceso de intervención artística realizado en el Convento Santa Clara con la colaboración de las participantes.**

El cuadro 6 presenta las entrevistas semiestructuradas individuales que se hicieron al final del proceso de intervención artística¹⁹. Los datos serán analizados a partir de dos grandes categorías *Danza creativa* y *Vejez* (Columna 1). Las subcategorías (Columna 2) serán expuesta de manera coherente en el texto a seguir al cuadro, para exponer los datos recolectados y discutir en torno a ellos. Las temáticas (Columna 3) nos permitirán abordar el contenido citado por las participantes (Columna 4) de manera a facilitar la lectura y análisis.

¹⁹ Puede seguir el link de cada entrevista en el anexo X y la estructura de la entrevista en el anexo X

Cuadro 6: Entrevista semiestructurada individuales

Categoría	Subcategorías	Temática	Citas de las participantes
<p>Danza creativa</p>	<p>Beneficios de la danza creativa</p>	<p>Beneficios a nivel físico</p>	<p>“Dançar, para a terceira idade, é excelente, para conservar e desenvolver o movimento e não entrar numa cadeira de rodas”</p> <p>“nós sentimo-nos melhor tendo uma pessoa jovem, nova, que gosta de nós e de nos ver em movimento”</p> <p>“Quase todas são capazes de se levantar, nem que fosse por pouco tempo, e eu consigo-me levantar nem que fosse o tempo todo. Ao fim e ao cabo, ainda tenho, aos noventa anos, a capacidade de me poder movimentar como no meu tempo de jovem, até seria capaz de dançar um tango”</p> <p>“As Irmãs gostam de vir, sobretudo as que estão mais limitadas”</p> <p>“Ia ver mesmo se trazem mais Irmãs para aqui. Há muitas que podem estar cá e beneficiar-se”</p>
			<p>“O tempo que eu estou aqui nas aulas eu sinto que fico liberta e que desperto em mim mesma, no meu cérebro, um bocadinho mais de energia”</p>

		<p>Benefícios a nível emocional</p>	<p>“é bom, dá-nos uma ajuda, ficamos com mais otimismo”</p> <p>“Ajuda-nos a levar as nossas dificuldades”</p> <p>“Acrescento alegrar um bocadinho a vida. Por exemplo, as Irmãs, quando trato, trato como outra coisa, com mais alegria”</p> <p>“Essas aulas tão boas”</p> <p>“Eu gostei muito”</p> <p>“Sinto-me mais leve, mais feliz, mais aberta”</p>
	<p>Dificuldades en las sesiones de danza creativa</p>	<p>Desmotivación por razones físicas</p>	<p>“Eu ia às aulas, mas depois eu pensei não vir mais, porque ando doente desta perna e não faço nada, pouca coisa faço... Tinha pensado desistir”</p> <p>“Não achei que acrescentasse nada porque não posso mexer-me como eu queria e devia”</p>
		<p>Desmotivación emocional</p>	<p>“é preciso ter força interior para vencer a tentação de estar sentado, de não querer dançar um bocadinho, ou a tentação de usar mais a cama”</p> <p>“Não posso fazer como as outras Irmãs fazem”</p>

	<p>Expresión y de comunicación de emociones y sentimientos</p>	<p>Libertad</p> <p>“As aulas de dança, desta dança criativa, são um espaço de liberdade, um espaço de se sentir verdadeiramente pessoa e os outros também... e ficar [livre] não só o corpo, mas a mente... tem sido benéfico para mim e para as outras”</p> <p>“O tempo que eu estou aqui nas aulas eu sinto que fico liberta”</p>	
		<p>Placer</p>	<p>“Sinto, aqui, eu própria, gozo! O meu corpo fica tranquilo e a minha mente, a minha alma, alegra-se e os meus músculos sentem-se relaxados”</p>
		<p>Creatividad</p>	<p>“Gosto muito de vir a estas aulas porque nos ajudam e nos dão um bocadinho mais de criatividade”</p> <p>Recordo-me dela todos os dias, [da dança] da árvore, a sério! Diz-me muito... Costumo fazer... essa aí não me esqueço mais.</p>
	<p>Estereotipos frente a las monjas</p>	<p>“Acho que é normal as pessoas fora do convento não pensarem nas danças dentro de um convento e as freiras a dançar”</p> <p>“Decidir ter uma família num convento é uma decisão pessoal e o dançar é um exercício que tem o seu aspeto social e moral, e mesmo espiritual, de um alívio à vida, e é importante que as pessoas comecem a sentir isso lá fora”</p>	

		<p>“Como eu já estive em algumas outras partes do mundo, e continentes, muitas pessoas leigas me viam dançar, e estiveram em lugares de distração e descontração com nós, as Irmãs, e ficávamos todos contentes”</p> <p>“Aqui não era costume [dançar], mas lá fora – as Irmãs vêm de fora – elas dançam e pulam e fazem as coisas. No meu tempo também fizemos brincadeiras, não era com a idade que eu tenho hoje, era com idade mais jovem”</p> <p>“Dançar com freiras? Ninguém pensa nisso”</p>	
La vejez	El cuerpo en la vejez	<p>Aspectos favorables en la vejez</p>	<p>“é possível sentir-me bem com as dificuldades e as limitações e as deficiências físicas que vêm do desgaste ao longo dos anos, mas se nós formos realmente resistentes à vida, ao amor da vida, vamos vencer e ensinar os outros a envelhecer”</p> <p>“sinto-me bem, já estive pior e agora estou melhor”</p>
		<p>Aspectos desfavorables en la vejez</p>	<p>“Agora que as limitações são difíceis, custa-nos aceitar as nossas dificuldades”</p> <p>“Não gosto da velhice”</p> <p>“A velhice faz parte da vida”</p> <p>“Há tantos preconceitos da própria velhice, e se nos deixamos entrar nesses preconceitos, e torná-los reais em nossa vida, entra-se com muita</p>

			facilidade... em uma cadeira de rodas”
--	--	--	--

Danza creativa: Las preguntas referentes a este tema tenían como intención saber si el proceso de intervención con esta herramienta artística había traído beneficios a las participantes. Lo que encontramos en las respuestas es que se alcanzaron a obtener beneficios a nivel físico y a nivel emocional. A nivel físico las participantes consideran la importancia de mantenerse en movimiento para “não entrar numa cadeira de rodas”.

En una de las respuestas sobre el tema una de las participantes declara que: “Quase todas são capazes de se levantar, nem que fosse por pouco tempo, e eu consigo-me levantar nem que fosse o tempo todo. Ao fim e ao cabo, ainda tenho, aos noventa anos, a capacidade de me poder movimentar como no meu tempo de jovem, até seria capaz de dançar um tango”. En el inicio de las sesiones algunas tenían menos participación, sin embargo, después de generar un espacio agradable y de confianza había mayor participación. De hecho, una participante dice que “As Irmãs gostam de vir, sobretudo as que estão mais limitadas”. Esto quiere decir que las aulas potenciaron el movimiento en aquellas participantes que menos movilidad tenían y hubo en cierto grado un beneficio físico para todas las participantes.

Los beneficios a nivel emocional son enmarcados en emociones positivas como alegría y tranquilidad. Una de las participantes declara que la danza creativa “ajuda-nos a levar as nossas dificuldades”. Estos beneficios emocionales no solo se mantienen dentro de la sesión, de acuerdo a las respuestas de algunas participantes la danza creativa “Acrescento alegrar um bocadinho a vida. Por exemplo, as Irmãs, quando trato, trato como outra coisa, com mais alegria”; estos beneficios se despliegan fuera de las sesiones en donde la alegría se mantiene en el trato con otras personas.

Ilustración 5- Fotografía de la hermana María Amelia en una sesión de danza creativa



En la subcategoría *dificultades en las sesiones de danza creativa* encontramos dos temáticas: *desmotivación por razones físicas* y *desmotivación emocional*. Respecto a la primera temática se deduce el motivo de desistencia de algunas participantes durante el proceso de intervención. Las edades de las participantes oscilan entre los 70 y 98 años, algunas de ellas dejan de asistir a las sesiones por enfermedades que les impiden continuar en movimiento.

Una de las participantes que asistió durante todo el proceso comenta: “Eu ia às aulas, mas depois eu pensei não vir mais, porque ando doente desta perna e não faço nada, pouca coisa faço... Tinha pensado desistir”, ella también comenta que no encontró en las aulas beneficio porque: “Não achei que acrescentasse nada porque não posso mexer-me como eu queria e devia”; esta respuesta muestra que una desmotivación por razones físicas puede llevar a una desmotivación emocional, esta respuesta nos muestra que la participante suponía que “debía” moverse de una manera específica, esto quiere decir que estaba comparando su proceso con el de las otras participantes.

La participante no sintió el mensaje que deseábamos transmitir con el espacio de danza creativa, el cual está dirigido a ser un espacio de libertad de movimiento de acuerdo a las capacidades y a la corporalidad de cada participante. De esta manera la temática de desmotivación está ligada a la discapacidad corporal por causa de la vejez.

En la subcategoría *expresión y comunicación de emociones y sentimientos* resaltamos tres temáticas que quisimos implementar durante el proceso de intervención con danza creativa: *libertad, placer y creatividad*.

La libertad que sentían las participantes en el momento de entrar en el aula era algo que se expresó constantemente en las sesiones, ya que el espacio de danza creativa era completamente diferente a las actividades cotidianas a las que están acostumbradas. De acuerdo con el testimonio de una participante: “As aulas de dança, desta dança criativa, são um espaço de liberdade, um espaço de se sentir verdadeiramente pessoa e os outros também... e ficar [livre] não só o corpo, mas a mente... tem sido benéfico para mim e para as outras”; llama la atención el hecho de enfatizar que durante las aulas se sentían verdaderamente personas, quiere decir que para algunas las actividades les permitió expresarse desde su propia individualidad, algo que como monjas religiosas no sienten, porque hacen parte de una comunidad que está entregada a unas prácticas donde la individualidad se disuelve.

Ilustración 6- Celebración del carnaval de Portugal



Una de las temáticas controversiales frente a las monjas es la experiencia de *placer*. Algunos preconceptos o prácticas dentro de algunos cultos religiosos niegan la posibilidad del placer a las personas que se encuentran en una vocación religiosa. Sin embargo, la danza puede ser entendida como una práctica espiritual que alivia. La respuesta que encontramos en la subcategoría *estereotipos frente a las monjas* se cruza con la temática del *placer*: “Decidir ter uma família num convento é uma decisão pessoal e o dançar é um exercício que tem o seu aspeto social e moral, e mesmo espiritual, de um alívio à vida, e é importante que as pessoas comecem a sentir isso lá fora”. Sentir placer o gozo a través de una práctica corporal es algo que puede experimentar cualquier persona a cualquier edad y puede estar relacionado con lo espiritual. “Sinto,

aqui, eu própria, gozo! O meu corpo fica tranquilo e a minha mente, a minha alma, alegra-se e os meus músculos sentem-se relaxados”. Sin embargo, la corporalidad ha sido un tema cerrado dentro de la vocación religiosa, una participante expresa: “Acho que é normal as pessoas fora do convento não pensarem nas danças dentro de um convento e as freiras a dançar”.

Ilustración 7- Fotografía de la última sesión del proyecto



Se ha pensado el cuerpo femenino como lugar de pecado desde la religión católica cristiana romana, las prácticas y dinámicas entorno al cuerpo lo cierran y lo ocultan, por eso la mirada del otro, especialmente de los laicos frente a las monjas se pregunta como dice una de las participantes: “Dançar com freiras? Ninguém pensa nisso”. Sin embargo, es posible brindar -a través de espacios artísticos con danza creativa- gozo, placer y alegría desde la corporalidad, libertando y al mismo tiempo buscando desarrollar la expresión creativa de la individualidad. Una participante dice: “Gosto muito de vir a estas aulas porque nos ajudam e nos dão um bocadinho mais de criatividade”.

La vejez

La subcategoría *El cuerpo en la vejez* desenvuelve dos temáticas: *Los aspectos favorables de la vejez y los aspectos desfavorables*. En ambas temáticas se menciona la disminución de las capacidades físicas relacionadas con la vejez, aunque existen dificultades, también hay maneras de sobrellevarla para poder enseñar a otros a envejecer: “é possível sentir-me bem com as dificuldades e as limitações e as deficiências físicas que vêm do desgaste

ao longo dos anos, mas se nós formos realmente resistentes à vida, ao amor da vida, vamos vencer e ensinar os outros a envelhecer”.

En la segunda temática se presenta como aspecto desfavorable la dificultad de aceptar la vejez: “Agora que as limitações são difíceis, custa-nos aceitar as nossas dificuldades”; o en cambio aparece una especie de resignación: “A velhice faz parte da vida”. Estas respuestas de las participantes nos ayudaron a reflexionar sobre todo el proceso de intervención artística en relación con la pregunta problema de esta investigación, la cual será abordada a continuación en el apartado final titulado conclusiones.

CONCLUSIONES

Este proyecto de intervención fue realizado a través de la herramienta artística de danza creativa considerando que ella puede contribuir para una nueva mirada sobre la corporeidad en la vejez. En esta parte del proyecto pretendemos resaltar las conclusiones que aparecen a lo largo de este proyecto de intervención con relación al apoyo bibliográfico que se hizo en la primera parte del trabajo y junto con las reflexiones que se hicieron en conjunto con las participantes; además mostraremos las limitaciones que surgieron y las sugerencias para posibles investigaciones futuras.

La pregunta problema que esta investigación cualitativa, enmarcada en el modelo investigación acción participativa, se propuso a responder es si: **¿La danza creativa puede llegar a contribuir a otra mirada de la corporeidad para un grupo de hermanas franciscanas que están viviendo la vejez?**

En la investigación que hicimos encontramos que existen dificultades para asumir los cambios que conllevan esta fase de la vejez, aun así, nuestro grupo de participantes tiene resiliencia frente a este tema gracias a su vocación religiosa, de tal manera que esto nos hace pensar si las personas que deciden escoger un camino espiritual tienen mayor capacidad de afrontar la vejez que las personas laicas.

A pesar de que las participantes tienen mayor resiliencia frente a la vejez para algunas resulta complicado hacer una reflexión subjetiva que posibilite la aceptación de todos los cambios corporales, emocionales y sociales que esta etapa conlleva. Con la danza creativa consideramos que la aplicación de ejercicios de conciencia corporal permite a las participantes situarse en su cuerpo. De acuerdo con Botelli e et al:

La danza se desarrolla desde el cuerpo y con el cuerpo, estimulando el desarrollo de las cualidades humanas, las que se conquistan a través de la propia presencia física y de la del otro. Se busca la presencia integral del ser humano, lo cual no sólo significa que el cuerpo esté presente sino estar presente en el cuerpo, sentirlo, percibirlo, así como registrar la presencia de los otros a través del mismo. (2012, p.144)

Otra problemática que se abordó en el proyecto y que está en relación con la vejez es la de la falta de proyección hacia posibles proyectos futuros, porque existe un imaginario que concibe a la vejez como:

Un porvenir limitado, un pasado fijo: tal es la situación que han de enfrentar las personas de edad. En muchos casos, paraliza su actividad. Todos sus proyectos han sido o realizados o abandonados, su vida se ha cerrado sobre sí misma; nada los reclama: no tienen más nada que hacer. (Beauvoir, 2013, p.468)

En la vejez se plantea la muerte como lo único que queda por esperar una vez que se está envejeciendo, sin embargo, es posible proyectarse no desde la muerte, sino desde actividades artísticas que desplieguen la existencia hacia otras posibilidades, más allá de fijar la muerte como única meta. Según Botelli y et al: “Es preciso hacer que el cuerpo sueñe, que los cuerpos sean tocados en sus diversos pliegues para que así se produzcan mundos” (2012, p.136).

El hecho de implementar proyectos que permitan a otras personas proyectarse en el futuro puede hacer sentir la vejez menos drástica y negativa a como nos la han presentado. La participación dentro de un proyecto con grupo de trabajo hace sentir a las participantes hacer parte de algo.

Otra conclusión a la que llegamos es que la danza creativa entendida como canal de expresión y comunicación hace posible nuevas maneras de estar y de ser en el mundo. El crear nuevos movimientos corporales fuera de los convencionales, hacen resistir a las personas que viven la etapa de la vejez a encajar completamente a los modelos establecidos socialmente. Por otro lado, la danza creativa puede hacer expresar y reflexionar a las participantes sobre sí mismas, su condición y su porvenir.

Como nuestras participantes son monjas que han elegido un camino religioso, ellas también rompen a través de la danza creativa con los preconceptos que las encasillan en márgenes estrechas donde la seriedad y la severidad son las características que las enmarcan. Según Almeida citado en Botelli e et al: “En el acto de otrarse, de tornarse nuevo, de soñar con sensibilidad y movimientos no pasteurizados, inauguramos nuevas

corporeidades, productoras de diferencia y que resisten a la homogeneización de lo social” (2012, p.136).

En las entrevistas realizadas al final del proyecto encontramos que, a partir del testimonio de las participantes, la danza creativa les ayudó a obtener beneficios a nivel físico y a nivel emocional. A nivel físico las participantes consideran la importancia de mantenerse en movimiento. De hecho, una participante dice que “As Irmãs gostam de vir, sobretudo as que estão mais limitadas”. Esto quiere decir que las aulas potenciaron el movimiento en aquellas participantes que menos movilidad tenían y hubo en cierto grado un beneficio físico para todas las participantes.

Los beneficios a nivel emocional son enmarcados en emociones positivas como alegría y tranquilidad. Una de las participantes declara que la danza creativa “ajuda-nos a levar as nossas dificuldades”. Estos beneficios emocionales no solo se mantienen dentro de la sesión, de acuerdo a las respuestas de algunas participantes la danza creativa “Acrescento alegrar um bocadinho a vida. Por exemplo, as Irmãs, quando trato, trato como outra coisa, com mais alegria”; estos beneficios se despliegan fuera de las sesiones en donde la alegría se mantiene en el trato con otras personas.

Teniendo en cuenta el cuadro 6 que resume las entrevistas semi-estructuradas al final del proyecto de intervención, en la categoría *La danza creativa* entendida como un espacio para la *expresión y comunicación de emociones y sentimientos* resaltamos tres temáticas que quisimos implementar durante el proceso de intervención con danza creativa: *libertad, placer y creatividad*.

La libertad que sentían las participantes en el momento de entrar en el aula era algo que se expresó constantemente en las sesiones, ya que el espacio de danza creativa era completamente diferente a las actividades cotidianas a las que están acostumbradas. De acuerdo con el testimonio de una participante: “As aulas de dança, desta dança criativa, são um espaço de liberdade, um espaço de se sentir verdadeiramente pessoa e os outros também... e ficar [livre] não só o corpo, mas a mente... tem sido benéfico para mim e para as outras”; llama la atención el hecho de enfatizar que durante las aulas se sentían verdaderamente personas, quiere decir que para algunas las actividades les permitió expresarse desde su propia individualidad, algo que como monjas religiosas no

sienten, porque hacen parte de una comunidad que está entregada a unas prácticas donde la individualidad se disuelve.

Una de las temáticas controversiales frente a las monjas es la experiencia de *placer*. Algunos preconceptos o prácticas dentro de algunos cultos religiosos niegan la posibilidad del placer a las personas que se encuentran en una vocación religiosa. Sin embargo, la danza puede ser entendida como una práctica espiritual que alivia. La respuesta que encontramos en la subcategoría *estereotipos frente a las monjas* se cruza con la temática del *placer*: “Decidir ter uma família num convento é uma decisão pessoal e o dançar é um exercício que tem o seu aspeto social e moral, e mesmo espiritual, de um alívio à vida, e é importante que as pessoas comecem a sentir isso lá fora”. Sentir placer o gozo a través de una práctica corporal es algo que puede experimentar cualquier persona a cualquier edad y puede estar relacionado con lo espiritual. “Sinto, aqui, eu própria, gozo! O meu corpo fica tranquilo e a minha mente, a minha alma, alegra-se e os meus músculos sentem-se relaxados”. Sin embargo, la corporalidad ha sido un tema cerrado dentro de la vocación religiosa, una participante expresa: “Acho que é normal as pessoas fora do convento não pensarem nas danças dentro de um convento e as freiras a dançar”.

Se ha pensado el cuerpo femenino como lugar de pecado desde la religión católica cristiana romana, las prácticas y dinámicas entorno al cuerpo lo cierran y lo ocultan, por eso la mirada del otro, especialmente de los laicos frente a las monjas se pregunta como dice una de las participantes: “Dançar com freiras? Ninguém pensa nisso”. Sin embargo, es posible brindar -a través de espacios artísticos con danza creativa- gozo, placer y alegría desde la corporalidad, libertando y al mismo tiempo buscando desarrollar la expresión creativa de la individualidad. Una participante dice: “Gosto muito de vir a estas aulas porque nos ajudam e nos dão um bocadinho mais de criatividade”.

Aunque existen una serie de preconceptos que restan intensidad a la vida de las personas que estan envejeciendo, es posible resistir a través del arte, en este caso, a través de la danza creativa, a estos preconceptos que amoldan y cierran la corporeidad a modos específicos de ser, estar y sentir en el mundo. La danza creativa permite que la corporeidad de las personas se trastoque, mude; los cuerpos sueñan, la imaginación se

eleva y a través del movimiento las personas disfrutan de la vida y de su cuerpo a cualquier edad.

A través de este tipo de danza es posible encontrar nuevos canales de expresión que permitan tejer diálogos con otros para reencontrarnos como comunidad, para volvernos a mirar como seres humanos que en distintas circunstancias padecemos mismas condiciones. Por eso volver a mirar las interpretaciones que hacemos de la vejez es distanciarnos de esos preconceptos que conciben el mundo de una manera cerrada. Volver a mirar, es respetar nuestra propia condición, es reconocernos en la alteridad de los que envejecen.

De esta manera podemos decir que, aunque nos hubiera gustado que el proyecto tuviera mayor duración y mayor participación durante las sesiones se lograron implementar los objetivos, sin embargo, en todo proyecto de intervención siempre se tienen dificultades y sugerencias que deben ser mencionados para pensar en futuras investigaciones.

DIFICULTADES Y SUGESTIONES

Dentro de las dificultades en las sesiones de danza creativa encontramos dos: desmotivación por razones físicas y desmotivación emocional. Respecto a la primera se deduce el motivo de desistencia de algunas participantes durante el proceso de intervención. Las edades de las participantes oscilan entre los 70 y 98 años, algunas de ellas dejan de asistir a las sesiones por enfermedades que les impiden continuar en movimiento.

Una de las participantes que asistió durante todo el proceso comenta: “Eu ia às aulas, mas depois eu pensei não vir mais, porque ando doente desta perna e não faço nada, pouca coisa faço... Tinha pensado desistir”, ella también comenta que no encontró en las aulas beneficio porque: “Não achei que acrescentasse nada porque não posso mexer-me como eu queria e devia”; esta respuesta muestra que una desmotivación por razones físicas puede llevar a una desmotivación emocional, está respuesta nos muestra que la participante suponía que “debía” moverse de una manera específica, esto quiere decir que estaba comparando su proceso con el de las otras participantes.

A partir de estas dificultades sugerimos que es importante acompañar a cada participante dentro de su proceso, por eso sería importante en futuras intervenciones hacer que las participantes lleven un diario de bordo que les permita expresarse en cada sesión para así conseguir percibir el proceso más detallado de cada una.

Finalmente, para quienes estén interesados en este tipo de intervenciones artísticas recomiendo que exploren contextos diferentes para comprender la diversidad que somos, de esta manera se pueden ir cerrando brechas que a veces no tejemos por miedo a lo distinto.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Beauvoir, S. (2013). *La vejez* (A, Bermúdez, Trad). Editorial Debolsillo. (Trabajo original publicado en 1970)
- Belém, E. (2016). A necessidade de criar. *Revista Moringa - Artes do Espetáculo, João Pessoa, UFPB, vol. 7, n. 2, pp. 57 a 68*
<https://periodicos.ufpb.br/ojs2/index.php/moringa/article/view/32395/17004>
- Bermúdez, M. (1986). Aplicación del análisis de contenido a la entrevista. *Ciencias sociales, vol.3, pp.135-143.*
<https://www.revistacienciasociales.ucr.ac.cr/images/revistas/33/bermudez.pdf>
- Besnard, P. (1991). Introducción. *La animación socio-cultural, pp.11-16.*
https://books.google.pt/books?id=tJlvYFOfv40C&pg=PA7&hl=pt-PT&source=gbs_toc_r&cad=3#v=onepage&q&f=false
- Byung-Chul, H. (2020). *En el enjambre*. Trad. Raúl Gabas. Herder
- Botella, L; Grañó, N; Gámiz, M; & Abey, M. (2008). La Presencia Ignorada del Cuerpo: Corporalidad y (re)construcción de la identidad. *Revista Argentina de Clínica Psicológica, vol. XVII, (3), pp. 245-263.*
<https://www.redalyc.org/pdf/2819/281921795006.pdf>
- Cardoso, C;_& Neves, A. (1994). *Que instrumentos utilizar na observação?.* Lisboa
https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Secundario/Documentos/Avaliacao/instrumentos_observacao.pdf
- Checom, D; & Gomez, G. (2015). Influência da dança na melhora da qualidade de vida do idoso. *Revista UNINGÁ, 24, (2), pp.72-77*
<https://revista.uninga.br/uningareviews/article/view/1703/1314>
- Congregación de Hermanas Franciscanas Hospitalarias de la Inmaculada Concepción [CONFHIC], 2023. *MISSÃO*. <https://confhic.com/carisma/missao>

Congregación de Hermanas Franciscanas Hospitalarias de la Inmaculada Concepción [CONFHIC], 2023. *MARCOS DA HISTÓRIA DA CONGREGAÇÃO*. <https://confhic.com/congregacao/marcos-historicos>

Congregación de Hermanas Franciscanas Hospitalarias de la Inmaculada Concepción [CONFHIC], 2023. *IDENTIDADE*. <https://confhic.com/carisma/identidade>

Descartes, R. (1977). *Meditaciones metafísicas con objeciones y respuestas* (Trad. Peña, V) <https://lenguajeyconocimiento.files.wordpress.com/2014/06/descartes-meditaciones-metafisicas-tr-vidal-pena.pdf>

Domingues, R. & Freitas, J. (2019). La fenomenología del cuerpo en el envejecimiento: diálogos entre Beauvoir y Merleau-Ponty. *Revista subjetividades*. 19(03), 1-13 [file:///C:/Users/mafes/Downloads/Afenomenologiadorponoenvelhecimento%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/mafes/Downloads/Afenomenologiadorponoenvelhecimento%20(1).pdf)

Estos son los países con mayor esperanza de vida del mundo. España fuera del top 10. (24 de febrero de 2023). *Mundo deportivo*. <https://www.mundodeportivo.com/actualidad/20230224/1001949075/son-paises-mayor-esperanza-vida-mundo-espana-fuera-podio-dct.html>

Farré, A. (2008). La vida de las mujeres mayores a la luz de la investigación gerontológica feminista. *Anuario de psicología*. Vol.39, n.º 1, pp.41-53 <https://revistes.ub.edu/index.php/Anuario-psicologia/article/view/8393>

Fernández, B. (1999). *Nuevos lugares de intención: intervenciones artísticas en el espacio urbano como una de las salidas a los circuitos convencionales*. Estados Unidos 1965-1995. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/1754/1/T23914.pdf>

Foucault, M. (2000). *Defender la sociedad*. Fondo de Cultura económica. <https://www.uv.mx/tipmal/files/2016/10/M-FOUCAULT-DEFENDER-LA-SOCIEDAD.pdf>

- Gil, A. (2008). Formulação do problema. *Métodos y técnicas de pesquisa social*. Editorial Atlas. pp. 33-38. https://ead.ipleiria.pt/2021-22/pluginfile.php/1180049/mod_resource/content/1/Gil.pdf
- Han, B. (2014). *El enjambre*. (G, Gabás, Trad). Editorial Herder. (Trabajo original publicado en 2013)
- Leão, C. (s.f.). *A dança criativa como lugar de reflexão sobre si mesmo, encontro com o outro, e de construção*. Instituto Politécnico de Leiria.
- Lecanda, R; & Garrido, C. (2003). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de Psicodidáctica*, 1(14), pp. 5-40. <https://www.redalyc.org/pdf/175/17501402.pdf>
- Maia, G.(2008).Corpo e velhice na contemporaneidade. *Estudios e pesquisas em psicologia*, 8 (3), pp. 704-711, <http://www.revispsi.uerj.br/v8n3/artigos/pdf/v8n3a11.pdf>
- Martinez, J. (2011). Alma, cuerpo y mente: Santo Tomás y algunos contemporáneos. *Sapientia*, 67.229-230. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/4640/1/alma-cuerpo-mente-santo-tomas.pdf>
- Merleau-Ponty, M. (1993). *Fenomenología de la percepción*. Trad. Jean Cabanes. [https://monoskop.org/images/9/9b/Merleau-Ponty Maurice Fenomenologia de la percepcion 1993.pdf](https://monoskop.org/images/9/9b/Merleau-Ponty_Maurice_Fenomenologia_de_la_percepcion_1993.pdf)
- Milhano, S. (2012). Motivações e percepções da participação num projeto de valorização do envelhecer através das artes e da música – um estudo exploratório. In F. Canastra, G. P. Santos & M. S. P. Lopes (Org.), *Animação Cultural: Descobrimos Caminhos* (pp. 67-84). ESECS /NIDE/ CIID/ Instituto Politécnico de Leiria.
- Milones, L; y Valles, M. (2019). Movimiento corporal y construcción de significado musical Valoración de criterios para su clasificación. *Arte e Investigación* (N.º 15), e028. ISSN 2469-1488 Arte e Investigación (N.º 15), e028. <https://doi.org/10.24215/24691488e028>

- Nietzsche, F. (2001). *El crepúsculo de los ídolos*. Madrid: Alianza Editorial.
- Oración de San Francisco de Asís (s.f)
<https://www.ewtn.com/es/catolicismo/devociones/oracion-de-san-francisco-de-asis-15183>
- Pérez-Testor, S; & Griño, A. (2015). Danza creativa: el rol del material y la imaginación, *AusArt Journal for Research in Art*, 3 (1) (June): 158-165
- Platón (1986). *Diálogos* (Trad. C, García; M, Martínez; E, Iledo). Gredos
<https://metodologia2012.files.wordpress.com/2012/09/38569475-platon-dialogos-iii-fedon-banquete-fedro-gredos.pdf>
- Ramos, A; Grau, B. (2018). Cuerpos, mujeres y normativas: Imaginando corporalidades y géneros. *Athenea digital*. Vol 18 (2), pp.1-27
<https://openaccess.uoc.edu/bitstream/10609/93243/1/cuerposnarrativas.pdf>
- Ramos, R. (2002). *Breve histórica do Colegio da Cruz da Areia*. Colegio Consiliar de Maria Inmaculada
- Reina Valera. (1960). *Biblegateway*
<https://www.biblegateway.com/passage/?search=1%20Corintios%207%3A32-34&version=RVR1960>
- Santo, A. (2018). Diários de bordo: Relatórios de uma prática investigativa da subjetividade e do mundo objetivo. *Revista Eletrónica do Psicologia.pt*, pp. 1-71
<https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1173.pdf>
- Silveira, Andréa Luiza da, Cambruzzi, Rita de Cássia Silveira, Costa, Maria da Piedade Resende da, & Hertwig, Rose Silveira Von. (2012). Corporeidade e existência: notas de uma perspectiva fenomenológica sobre a condição da pessoa com deficiência física. *Revista da Abordagem Gestáltica*, 18(1), 30-36.
[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672012000100005&lng=pt&tlng=pt.](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672012000100005&lng=pt&tlng=pt)

ANEXOS

ANEXO 1- Resumen del diario de campo	Esquema de aula 1 - Convento Santa Clara	Data: 03 de febrero de 2023 Número de participantes:23
<i>¿Qué se pretende realizar?</i>	<i>Música</i>	<i>¿Qué se consiguió?</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Presentación del programa de danza creativa y de cada participante. - Calentamiento y ejercicios de conciencia corporal. - Danza creativa con música simple para relajarse. - Estiramientos. - Momento de conversa para cerrar la sesión. 	<p>Séduction- René Audry</p> <p>Nocturne- Chopin</p> <p>Gymnopédie N° 1</p> <p>Divertimiento in B. flat major- Mozart</p> <p>Concerto for four- Bach</p>	<p>Se consigue realizar la presentación del programa, los horarios y la estructura de las clases.</p> <p>El espacio nos sirvió para conocernos.</p>

ANEXO 1 Resumen del diario de campo	Esquema de aula 2 - Convento Santa Clara	Data: 10 de febrero de 2023 Número de participantes:22
<i>¿Qué se pretende realizar?</i>	<i>Música</i>	<i>¿Qué se consiguió?</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Toma de contacto. - Ejercicio de conciencia corporal. - Calentamiento y danza. - Descubrir la intencionalidad de la música a través del movimiento. - Poner en práctica los cambios de intencionalidad, danzando solo con las manos. - Momento para relajar, danza con pausas. - Momento de conversa para cerrar la sesión. 	<p>Jailhouse Rock- Elvis Presley</p> <p>Pas de Deux</p> <p>Oblivion- Piazzolla</p> <p>Silent love- Joe Hisaishi</p> <p>Le vou du bourdon- Nikolai R.</p> <p>Masquerade suite- Petersburg</p>	<p>Se consiguieron realizar los ejercicios propuestos para descubrir las diferentes intencionalidades de la música a través del movimiento, además veo gran apertura por parte de las hermanas para danzar sin vergüenza, esta actitud se presenta en la mayoría, ¡por eso las que sienten vergüenza se</p>

	<p>Serenade for string – Antonín</p> <p>Pista con música lenta y rápida</p>	<p>relajan al ver que la mayoría del grupo se siente a vontade!</p>
--	---	---

ANEXO 1 Resumen del diario de campo	Esquema de aula 3 - Convento Santa Clara	Data: 17 de febrero de 2023 Número de participantes: 27
<i>¿Qué se pretende realizar?</i>	<i>Música</i>	<i>¿Qué se consiguió?</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Toma de contacto. - Calentamiento. - Expresión de estados emocionales a través del movimiento. - Danza a través de metáforas. (Nevoeiro, agua, arvorés, chuva e vento) - Momento para descontraer, danza con pausas. - Momento de conversa para cerrar la sesión. 	<p>Lisboa Mulata- Dead Combo</p> <p>Cachupa man - Dead Combo</p> <p>Rodada- Dead Combo</p> <p>L´autre valse D´Amelie – Yann</p> <p>I´ve never been there– Yann</p> <p>The Window– Yann</p> <p>Ondas para adormecer</p> <p>Monomom- Alva Noto</p> <p>Séduction-René Aubry</p> <p>First Rendez-vous– Yann</p> <p>Perth</p>	<p>Se consiguió desenvolver un primer momento de danza creativa a través de la imitación de elementos de la naturaleza con el cuerpo. Las hermanas sintieron que el espacio de danza les sirvió para relajar y libertarse.</p>

ANEXO 1 Resumen del diario de campo	Esquema de aula 4 - Convento Santa Clara	Data: 24 de febrero de 2023 Número de participantes: 23
<i>¿Qué se pretende realizar?</i>	<i>Música</i>	<i>¿Qué se consiguió?</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Toma de contacto. - Calentamiento con ejercicios que estimulen el equilibrio. - Danza creativa basado en imitar objetos de un jardín. - Celebración del carnaval. - Momento de conversa para cerrar la sesión. 	<p>Mary's theme- André Barros</p> <p>Palette- André Barros</p> <p>Flourishing- André Barros</p> <p>Autismo- André Barros</p> <p>Intuition- André Barros</p> <p>Porz Goret- Yann Tiersen</p> <p>Pemba Laka</p> <p>Doria island song – Ólafur</p>	<p>Está aula estuvo dedicada a conmemorar el carnaval que se celebra cada año en Portugal, aunque gran parte del aula fue basada en danza libre, hubo una pequeña parte de danza creativa basado en imitar elementos de la naturaleza, sin embargo, la orientación verbal que di no resultó ser coherente para la edad de ellas, utilicé imágenes que de alguna manera infantilizaron el espacio de danza creativa, esto freno la actitud de las hermanas y no se desarrolló como se esperaba la clase.</p> <p>Nota: Por ser semana de cuaresma algunas hermanas no asistieron, ya que el espacio de carnaval no es apropiado para estas fechas, sin</p>

		embargo, hicieron una excepción en el convento para estas aulas.
--	--	--

ANEXO 1 Resumen del diario de campo	Esquema de aula 5 - Convento Santa Clara	Data: 10 de marzo de 2023 Número de participantes: 22
<i>¿Qué se pretende realizar?</i>	<i>Música</i>	<i>¿Qué se consiguió?</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Toma de contacto. - Calentamiento. - Ejercicio de conciencia corporal en pares. 	Quitate tú- Johnny I fall in love to easily Mood indigo Down and out Darn that dream Clouds Sweet summer	Las hermanas consiguieron realizar ejercicios de equilibrio. El calentamiento permitió relajarlas y prepararlas para el ejercicio de conciencia corporal. En esta parte del aula las hermanas pudieron percibir el cuerpo de otra de sus colegas a través de un masaje que se hicieron.

ANEXO 1 Resumen del diario de campo	Esquema de aula 6 - Convento Santa Clara	Data: 17 de marzo de 2023 Número de participantes: 24
<i>¿Qué se pretende realizar?</i>	<i>Música</i>	<i>¿Qué se consiguió?</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Toma de contacto. - Calentamiento. - Ejercicio de conciencia corporal. 	Reverie L.68 Aoneko no torso Andando pela Africa Sayurils	Hicimos una continuación de la clase de danza creativa, familiarizando imágenes como movimientos específicos.

<ul style="list-style-type: none"> - Narración sobre los estados del agua. Líquido- Agua, onda Sólido- Gelo Gaseoso-nevoeiro 		<p>Los ejercicios de conciencia corporal y la toma de contacto siguen siendo un buen inicio de clase porque permite preparar a las hermanas antes de entrar con el contenido de danza creativa.</p>
---	--	---

<p align="center">ANEXO 1 Resumen del diario de campo</p>	<p align="center">Esquema de aula 7 - Convento Santa Clara</p>	<p>Data: 24 de marzo de 2023 Número de participantes:</p>
<p><i>¿Qué se pretende realizar?</i></p>	<p align="center"><i>Música</i></p>	<p align="center"><i>¿Qué se consiguió?</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> - Toma de contacto. - Calentamiento con activación física y ejercicios de equilibrio - Entrevista <i>focus group</i> sobre la mujer - Expresar sentimientos a través de un movimiento - Tarea para el aula posterior 	<p>Happy- Pharrel Williams</p> <p>Seduction- René Audry</p> <p>Often a bird- Wim Meterns</p> <p>La corde- Yann Tiersen</p> <p>Aenoko no torso</p> <p>Bach preludio</p> <p>First Rendez-vous- Yann Tiersen</p> <p>Walts in D. Flat major</p> <p>Summer 78- Yann Tiersen</p>	<p>Esta clase inicia con los ejercicios habituales que suponen la toma de contacto, danza libre y ejercicios de activación física dentro de los cuales se enfatiza en el equilibrio por solicitud de las participantes.</p> <p>Se realizó una entrevista <i>focus group</i> para entender lo que las participantes interpretan sobre lo que significa ser mujer.</p> <p>El contenido de danza contenido que se desarrolló</p>

		<p>alcanzó otro nivel en donde se involucran los sentimientos de las participantes. Para ello hicimos un pequeño espacio de reflexión y conversa, como tema principal se pretendía evocar a través de memorias el recuerdo de la madre biológica, después de esta conversa, cada una debía pensar en un movimiento que representara el sentimiento que aparecía después de pensar en sus madres. Después de un breve espacio de reflexión y creación individual, decidí que hiciéramos una secuencia de movimientos para entrar en un dialogo a través de los movimientos que ellas propias crearon, resultó ser una clase relevante para ellas. Compartimos un sentimiento en común a través de danza creativa.</p>
--	--	--

		En esta aula se propuso dejar trabajo en casa para que las participantes pensarán durante la semana. La idea es que pensarán en un recuerdo de su infancia y lo compartieran a través de un movimiento con el resto de las participantes.
--	--	---

ANEXO 1 Resumen del diario de campo	Esquema de aula 8 - Convento Santa Clara	Data: 7 de abril 2023 Número de participantes: 20
<i>¿Qué se pretende realizar?</i>	<i>Música</i>	<i>¿Qué se consiguió?</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Toma de contacto. - Calentamiento con activación física - Expresar de un recuerdo de la infancia (trabajo a pares) 	<p>Seduction- René Audry</p> <p>Often A bird- Wim Mertens</p> <p>La corde- Yann Tiersen</p> <p>Indios Farotos- Totó</p> <p>(Album Le carnaval des animaux)</p>	Se consigue realizar un trabajo a pares teniendo en cuenta la tarea que debían realizar durante la semana. Por tanto, las participantes dialogaron a través de movimientos sus recuerdos de la infancia. Hicieron una pequeña reflexión sobre lo que sintieron y aunque se proyectaran más gestos que

		movimientos, estos ejercicios las llevo a recordar su pasado a traer a través de narraciones gestuales sentimientos que estaban guardados. Algunas de las participantes lloraron.
--	--	---

Nota:

El día 14 el convento tenía actividades planificadas por causa de la semana santa, por eso la clase no se realizó durante este día.

El día 21 y 28 de abril no se llevaron a cabo las clases porque la investigadora se encontraba con permiso médico. Sin embargo, se hizo una reposición de las mismas. Retomando las actividades del proyecto a partir del día 5 de mayo.

ANEXO 1 Resumen del diario de campo	Esquema de aula 9 - Convento Santa Clara	Data: 5 de mayo 2023 Número de participantes: 15
<i>¿Qué se pretende realizar?</i>	<i>Música</i>	<i>¿Qué se consiguió?</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Entrevista focus grup entorno a la vejez. - Coreografía grupal (El árbol de la vida) 	Aoneko no torso	<p>Se realizo una entrevista grupal semi estructurada a algunas para entender su proceso y experiencias con respecto a la vejez.</p> <p>Al final del aula les presente la música y una pequeña demostración de la</p>

		coreografía que nos permitiría culminar el proyecto. Todo con relación al árbol de la vida.
--	--	---

ANEXO 1 Resumen del diario de campo	Esquema de aula 10 - Convento Santa Clara	Data: 12 de mayo 2023 Número de participantes: 17
<i>¿Qué se pretende realizar?</i>	<i>Música</i>	<i>¿Qué se consiguió?</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Toma de contacto. - Calentamiento con activación física - Danza creativa a través de imágenes 	<p>Woven song- Ólafur Arnalds</p> <p>Sugar Plum Ghosth</p> <p>Empty Moments</p> <p>Interwoven Thread of change</p> <p>Thor</p>	<p>Por medio de una narración oral, se invita a las participantes a realizar movimientos. Las imágenes que se utilizan son basadas en la naturaleza. Estas imágenes van cambiando de tal manera que los cuerpos se vuelven rígidos, leves, duros, blandos. Las posiciones también. Algunas Participantes tienen dificultad para moverse, sin embargo, hacen el ejercicio llevando el cuerpo hasta donde se lo permita.</p>

ANEXO 1 Resumen del diario de campo	Esquema de aula 11 - Convento Santa Clara	Data: 19 de mayo 2023 Número de participantes:
<i>¿Qué se pretende realizar?</i>	<i>Música</i>	<i>¿Qué se consiguió?</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Toma de contacto. - Calentamiento con activación física - Presentar el nombre a través de un movimiento. 	Tambor africano	En esta aula nos enfocamos en realizar un pequeño ejercicio para habituar a las participantes en encontrar la diferencia entre gesto, movimiento y danza. Para ello, las participantes debían realizar un movimiento expresando su nombre. Este ejercicio generó dificultad algunas de las participantes, sin embargo, conseguimos hacer una secuencia con esos movimientos.

ANEXO 1 Resumen del diario de campo	Esquema de aula 12 - Convento Santa Clara	Data: 26 de mayo 2023 Número de participantes: 14
<i>¿Qué se pretende realizar?</i>	<i>Música</i>	<i>¿Qué se consiguió?</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Toma de contacto. - Calentamiento con activación física - Coreografía grupal (<i>El árbol de la vida</i>) 	<p>Todo se mueve- Calle 13</p> <p>Aonoko no torso</p>	En el inicio de la clase realizamos un ejercicio con música y pausa, así ellas debían estar atentas a la pausa para parar y seguir en el momento que la música regresara. Este ejercicio fue

		<p>planeado para relajar y hacer el calentamiento inicial.</p> <p>En esta aula comenzaron las participantes aprender cada parte de la danza creada para expresar la vida humana en su esplendor, mostrando cada fase de la vida como algo valioso y significativo, desde el nacimiento hasta la muerte. La danza se llamó <i>el árbol de la vida</i> y cada movimiento tenía un significado, lo cual dotaba de sentido la danza. Durante el proceso de aprendizaje las participantes añadieron propuestas de movimiento para la danza.</p>
--	--	--

ANEXO 1 Resumen del diario de campo	Esquema de aula 13 - Convento Santa Clara	Data: 2 de junio 2023 Número de participantes: 13
<i>¿Qué se pretende realizar?</i>	<i>Música</i>	<i>¿Qué se consiguió?</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Toma de contacto. - Calentamiento con activación física 	<p>Mamma mia- ABBA</p> <p>Clear Water- René Audry</p>	Se presenta un video donde se representa el proceso de metamorfosis de las mariposas. A través

<ul style="list-style-type: none"> - Entrevista <i>focus group</i> sobre la metamorfosis - Danza de las mariposas 	<p>Petite FILLE- René Audry</p> <p>Guitare Bambou- René Audry</p> <p>Piccola pioggia - René Audry</p>	<p>de una entrevista <i>focus group</i> abordamos diferentes el tema de los cambios físicos y emocionales que se presentan en la vida, pero especialmente en la vejez. Después de esto hicimos un ejercicio de improvisación con danza creativa.</p> <p>Las participantes debían imitar el proceso de las mariposas, este ejercicio fue complicado para ellas, por eso tuve que realizar los movimientos para que ellas imitaran.</p> <p>Al final de la clase presentamos opiniones y reflexiones que fueron encaminadas a pensar sobre las transformaciones que sufre el cuerpo a lo largo de la vida, la aceptación de esas transformaciones que son vivenciadas en todo lo que existe.</p> <p>Al final del aula ensayamos nuestra coreografía sobre el árbol de la vida, recordando que el árbol que</p>
---	---	---

		representamos también sufre transformaciones.
--	--	---

ANEXO 1 Resumen del diario de campo	Esquema de aula 14 - Convento Santa Clara	Data: 9 de junio 2023 Número de participantes: 10
<i>¿Qué se pretende realizar?</i>	<i>Música</i>	<i>¿Qué se consiguió?</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Toma de contacto. - Calentamiento con activación física - Entrevista focus grup sobre la muerte - Coreografía grupal (<i>El árbol de la vida</i>) 	Aonoko no torso	Se realizo una entrevista focus grup para hablar sobre el tema de la muerte, lo relacionamos con las danzas realizadas en aulas anteriores. Al final de esta aula repasamos la danza de las mariposas y <i>el árbol de la vida</i>

ANEXO 1 Resumen del diario de campo	Esquema de aula 15 - Convento Santa Clara	Data: 16 de junio 2023 Número de participantes: 10
<i>¿Qué se pretende realizar?</i>	<i>Música</i>	<i>¿Qué se consiguió?</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Toma de contacto. - Calentamiento con activación física - Expresión de movimiento con las manos. - Danza sobre la vida (Entrevista focus group) 	<p>Banana boat</p> <p>Casta diva</p> <p>Música oriental</p>	<p>El aula estuvo enfocada en diferentes ejercicios de activación física y de equilibrio.</p> <p>Realizamos algunos ejercicios de cambio de velocidad y de expresión de las manos.</p>

ANEXO 1 Resumen del diario de campo	Esquema de aula 16 - Convento Santa Clara	Data: 23 de junio 2023 Número de participantes:
<i>¿Qué se pretende realizar?</i>	<i>Música</i>	<i>¿Qué se consiguió?</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Toma de contacto. - Calentamiento con activación física - Improvisación de danza con diferentes imágenes. - Danza <i>el árbol de la vida</i>. - Planificación de la última clase. 	<p>Aoneko no torso</p> <p>Destiny's Path</p> <p>Piccola PIOGGIA</p>	<p>En esta aula el ejercicio principal era la improvisación, a través de imágenes orales acompañadas de música, las participantes consiguieron producir movimientos, en algunos casos se imitaban entre ellas, algunas participantes tienen mayor creatividad y movilidad para crear</p>

		<p>algunos movimientos.</p> <p>Repasamos nuestra danza <i>el árbol de la vida</i> y planificamos nuestra aula final, la cual iba a ser impartida en otro sitio fuera del convento. Pusimos fecha, hora y lugar de nuestro último encuentro.</p>
--	--	---

ANEXO 1 Resumen del diario de campo	Esquema de aula 17 - Convento Santa Clara	Data: 07de julio 2023 Número de participantes:
<i>¿Qué se pretende realizar?</i>	<i>Música</i>	<i>¿Qué se consiguió?</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Toma de contacto. - Calentamiento con activación física - Recordar las aulas pasadas y las danzas aprendidas. - Coreografía grupal (El árbol de la vida) - Cerrar el proyecto con un compartir de comida y de experiencias vividas durante el proyecto. 	<p>Kothbiro</p> <p>Destiny's Path</p> <p>Aoneko no torso Reverie, L.68</p> <p>Piccola Piaggia</p> <p>African tribal Music</p> <p>Come on- Chuck Berry</p>	<p>Realizamos la última aula del proyecto recordando los momentos vividos durante el proceso del proyecto, realizamos las danzas preparadas a lo largo de los cuatro meses y compartimos experiencias, reflexiones y un espacio de lanche que nos permitió cerrar con agrado y cariño este proyecto.</p>



ANEXO 3

ANEXO 3		
Lista de links de entrevistas <i>focus group</i> y entrevistas semi estructuradas		
1	Entrevista <i>focus group</i> : ¿Qué significa ser mujer?	https://youtu.be/UmXGFqZj7Bo
2	Entrevista <i>focus group</i> : La muerte	https://youtu.be/ePA1DtOoiW8
3	Entrevista <i>focus group</i> : La vida	https://youtu.be/AMt8kxbPnug
4	Conversación sobre la metamorfosis	https://youtu.be/42WrkVdvCYU
5	Entrevista <i>focus group</i> : Sobre la vejez	https://youtu.be/JZh82H6Jq0g
6	Entrevista a la hermana Amelia Carreira	https://youtu.be/ibewXC5x8q8
7	Entrevista a la hermana Jacinta de Jesús Lorenzo	https://youtu.be/Z6TVnffllac
8	Entrevista a la hermana franciscana Emilia Díaz	https://youtu.be/dRYHmtu5xt0
9	Entrevista a la hermana Maria Leontina da Rosa	https://youtu.be/n5QrcimjA-c
10	Entrevista a la hermana Maria Gómez Márquez	https://youtu.be/NKgED21yy5E
11	Entrevista a la hermana Maria Ignacia Ferreira	https://youtu.be/zjz9uZvSZgs
12	Entrevista a la hermana Maria do Céu Santos	https://youtu.be/jOXdHjXq_OI

ANEXO 4

Anexo 4		
Lista de links de video que evidencian el trabajo con las participantes		
A	Danza creativa: Imitación, expresión corporal y comentarios sobre el proyecto	https://youtu.be/pGitQtzNOLU
B	Danza creativa y celebración de carnaval	https://youtu.be/uml--zNbs-A
C	Ejercicio de intencionalidad musical, equilibrio y estiramientos	https://youtu.be/4jal8ruXQoo
D	Danza creativa: Ejercicio de conciencia corporal en pareja	https://youtu.be/QFdKP4SRJ2s
E	Momentos especiales de la última sesión de danza creativa	https://youtu.be/HQSfUVMu2Bg
F	Improvisación en conjunto - Movimientos con el recuerdo de la madre	https://youtu.be/i0FVUFWc_B8
G	Danza de los árboles	https://youtu.be/esTHBvL1UJA
H	última sesión de danza creativa en el Convento Santa Clara. Juego de improvisación con elementos de la Naturaleza	https://youtu.be/PKmvijCzbOY
I	Aula de danza creativa Convento Santa Clara- Calentamiento	https://youtu.be/8GBj7iQ8-5M

Anexo 5

Roteiro de entrevista semiestruturada

- 1) Existem alguns preconceitos sobre a velhice, sobre a terceira idade, em relação a muitas coisas, uma delas o facto de se poder dançar. O que pensa sobre isto?
- 2) Acha que esses preconceitos podem afetar a vida das pessoas que estão passando pela velhice?
- 3) Em meio das limitações que traz naturalmente a idade, é possível sentir-se bem consigo mesma, com o seu corpo?
- 4) Não é usual pensar-se em freiras a dançar, especialmente freiras com mais idade. Você já pensou nisto? Já ouviu alguém falar em isso? O que acha que as outras pessoas fora do convento pensam sobre isto?
- 5) Acha que as aulas de dança criativa têm sido benéficas para você e para as irmãs do convento?
- 6) As aulas de dança criativa são pensadas como um espaço de liberdade de expressão de quem somos e do que sentimos. Acha que essas aulas têm permitido que você se liberte de alguma forma?
- 7) Conte-nos sobre uma experiência que tenha sido significativa dentro deste projeto.