

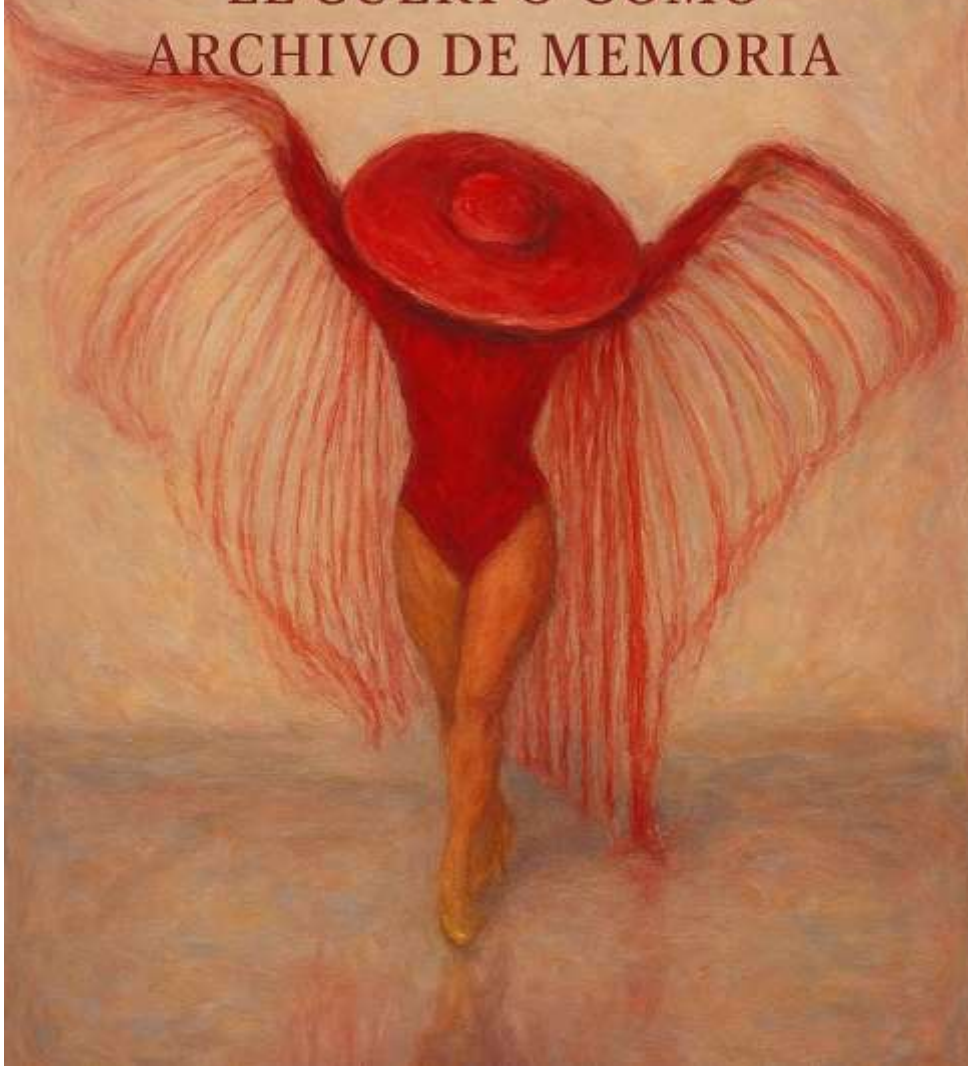


# CORPORRELATOS

EL CUERPO COMO ARCHIVO  
DE MEMORIA

# CORPORRELATOS

## EL CUERPO COMO ARCHIVO DE MEMORIA



*CORPORRELATOS: El Cuerpo Como  
Archivo de Memoria*

Marcy Paola Barrera Aldana

Trabajo de grado presentado como requisito  
parcial para optar al título de:  
**Magister en Educación Artística**

Olga Lucía Cruz Montoya (tutora))

Mary Isbel Rodríguez (Cotutora)

Universidad Nacional de Colombia  
Facultad de Artes  
Maestría en Educación Artística  
Séptima Cohorte  
Bogotá, Colombia

2025

## AGRADECIMIENTOS

A Dios por ser la fuerza constante que me sostiene y el susurro que me guía en el silencio.

Agradezco profundamente a todas las personas que aportaron un pedacito de historia en este trabajo de investigación, a mis queridas tutoras Olga Lucía Cruz Montoya y Mary Isbel Rodríguez, por su guía en este caminar, a la séptima cohorte por su apoyo incondicional y por ser fuente de inspiración en la construcción de saberes, a Patricia Triana y William Vásquez por ser guía y sostén en este recorrido, a mis padres por ser la base y el motor de mi vida, a mi hermanita Nubia, quien con su escucha generosa, sus

palabras oportunas y su presencia incondicional, ha sido faro en mis noches oscuras y abrazo en los días de duda, a mi pareja por su compañía, por caminar a mi lado con paciencia y amor en cada etapa de este proceso y a mi bolita de cuatro patas que en el silencio de la madrugada, me regaló su calor y compañía al escribir estas páginas.

## RESUMEN

### **Corporrelatos: el cuerpo como archivo de memoria**

“Corporrelatos, el cuerpo como archivo de memoria” es un espacio que cobra vida tras preguntarme por mis propias congojas, por mis silencios y por esos dolores ocultos que no se han podido liberar y como los mismos configuran cada etapa de mi vida, esta búsqueda me lleva a la necesidad de explorar espacios y tejer herramientas metodológicas para aquellos sujetos que han sido reprimidos y violentados a lo largo de su vida, para aquellas que han sido silenciadas y que no han podido canalizar su dolor, no han podido verter aquello que les inquieta, que les duele, que les impide ser libres de su propia congoja<sup>1</sup> y cómo el cuerpo se convierte en un contenedor de

emociones que no nos han enseñado a controlar y me pregunto ¿por qué en las instituciones educativas nos enseñan a sumar, restar, escribir, leer y analizar, pero no nos enseñan a sanar las heridas del alma?

Es por ello que propongo el corporrelato como una ruta metodológica para reconocer la cicatriz, rememorar la experiencia vivida, narrarla y así facilitar la liberación del dolor reprimido a través de prácticas expresivas, un espacio para preguntarnos por el cuerpo, por las emociones y por las múltiples memorias que habitan en nuestra piel.

**PALABRAS CLAVES:** cuerpo, emociones, dolor, liberación, corporrelato, archivo, pedagogía

---

<sup>1</sup> Me refiero a la congoja como una pena profunda, una angustia que habita el cuerpo y configura la experiencia del sujeto, marcando su manera de sentir, narrarse y estar en el mundo.

## **ABSTRACT**

### **Corporrelatos: the body as an archive of memory**

“Corporrelatos, the body as an archive of memory” is a space that comes to life after reflecting on my own anguish, my silences, and those hidden pains that have not been released, and how they shape every stage of my life. This search leads me to the need to explore spaces and weave methodological tools for those who have been repressed and violated throughout their lives, for those who have been silenced and unable to channel their pain, who have not been able to express what worries them, what hurts them, what prevents them from being free from their own anguish, and how the body becomes a container for emotions that we have not been taught to control. I wonder why in educational institutions they teach us to add, subtract, write, read, and

analyze, but they don't teach us how to heal the wounds of the soul? That's why I propose body narrative as a methodological route to recognize the scar, remember the lived experience, narrate it, and thus facilitate the release of repressed pain through expressive practices, a space to question the body, emotions, and the multiple memories that inhabit our skin.

**KEY WORKS:** body, emotions, pain, liberation, corporrelato, archive, pedagogy.

No hay cicatriz, por brutal que parezca,  
que no encierre belleza.  
Una historia puntual se cuenta en ella,  
algún dolor. Pero también su fin.  
Las cicatrices, pues, son las costuras  
de la memoria,  
un remate imperfecto que nos sana  
dañándonos. La forma  
que el tiempo encuentra  
de que nunca olvidemos las heridas.

PIEDAD BONNETT

Ahora sabemos que los recuerdos no están fijos ni  
congelados, como los tarros de conservas en la alacena  
que menciona Proust, sino que se transforman, se  
disgregan, se reensamblan y se recategorizan con cada  
acto de recordar.

OLVICER SACKS, Alucinaciones

He aprendido a mirarme con amor, no con juicio.  
Ese fue mi primer acto de libertad”.

BENEDETTI, LITERATURA Y POESIA

## CONTENIDO

|  |           |   |           |
|--|-----------|---|-----------|
| Querido lector: .....                                  | 8         | <b>NARRACIONES DESDE EL CUERPO .....</b>          | <b>43</b> |
| <b>PENSAR EL CUERPO, SENTIR EL PENSAMIENTO .....</b>   | <b>10</b> | Corporrelato 1.....                               | 45        |
| El cuerpo no se reduce a su carnalidad.....            | 10        | Corporrelato 2.....                               | 46        |
| Sentir, pensar, habitar .....                          | 10        | Corporrelato 3.....                               | 47        |
| <b>EL CUERPO COMO LUGAR DE SABER .....</b>             | <b>15</b> | Corporrelato 4.....                               | 48        |
| Emoción, Interocepción, somatización.....              | 17        | Corporrelato 5.....                               | 49        |
| <b>CUERPOS QUE APRENDEN, CUERPOS QUE ENSEÑAN 22</b>    |           | Corporrelato 6.....                               | 50        |
| <b>CORPORRELATOS .....</b>                             | <b>29</b> | Corporrelato 7.....                               | 51        |
| El cuerpo como archivo de memoria.....                 | 29        | Corporrelato 8.....                               | 52        |
| <b>TALLER.....</b>                                     | <b>36</b> | Corporrelato 9.....                               | 53        |
| Materiales .....                                       | 38        | <b>REFLEXIONES SENSIBLES DESDE EL TALLER.....</b> | <b>54</b> |
| <b>LA ANTESALA DEL RECUERDO .....</b>                  | <b>39</b> | <b>RESONANCIAS FINALES DESDE LA PIEL .....</b>    | <b>63</b> |
| Mimesis I: pre-configuración.....                      | 39        | <b>BIBLIOGRAFIA .....</b>                         | <b>67</b> |
| <b>GRIETAS QUE DESBORDAN HISTORIAS.....</b>            | <b>40</b> |   |           |
| Mimesis II: Configuración:.....                        | 40        |   |           |
| <b>EL NUDO QUE SE SUELTA, EL LAZO QUE ABRAZA .....</b> | <b>41</b> |   |           |
| Mimesis III: Reconfiguración:.....                     | 41        |   |           |

Querido lector:

Te invito a recorrer estas páginas como quien sigue el hilo suelto de una historia aún por tejer, como quien descifra en la piel las memorias que el tiempo quiso callar. Aquí, entre palabras y archivos, entre cicatrices y silencios, habita un cuerpo que pregunta, que busca, que danza. Un cuerpo que ha hecho del movimiento una forma de pensamiento. Una profesora que busca salvar vidas en las diferentes aulas de la ciudad a través del arte y la seguridad vial. Cada hallazgo planteado en este archivo ha sido un pliegue en mi propia historia, un mapa trazado entre dudas y revelaciones.

Déjate guiar por las heridas que cicatrizan, por los cuerpos que gritan al compás del silencio, por sujetos que narran en cada movimiento. Te invito a

embarcarte en este viaje donde el dolor se nombra, para finalmente liberarse.

Las letras plasmadas en este archivo danzarán a su propio ritmo. En principio hablaremos sobre el cuerpo; su estructura, cómo se habita, cómo se siente y cómo se ve. Posteriormente, exploraremos el cuerpo como lugar de saber, partiendo de la necesidad de investigar cómo se gestionan las emociones en el cuerpo, cómo nos hablan los dolores ocultos y cómo los mismos se somatizan si no son expresados o liberados. En el capítulo tercero expondré cómo se habita el cuerpo en y desde la escuela y la necesidad de optar por una pedagogía sensible y para ello como ruta metodológica se propone en el capítulo 4, el corporrelato para facilitar la liberación del dolor reprimido, para darle espacio a sujetos corporizados a través de prácticas expresivas. El objetivo es proporcionar un espacio seguro donde los sujetos

puedan confrontar y transformar su dolor, promoviendo un proceso de liberación. Este trabajo no solo contribuye a la comprensión del dolor emocional y su manifestación física, sino que también ofrece una herramienta práctica para la recuperación de las emociones encarnadas y el bienestar personal, que pueden ser utilizadas en procesos formativos que favorezcan el auto-descubrimiento y la expresión artística, para generar transformaciones en el individuo y en su participación activa dentro de la sociedad.

Un espacio dirigido no sólo a maestros, estudiantes o artistas, sino también a sujetos dolientes, sujetos sufrientes, que como yo se han preguntado por los dolores ocultos del alma, por el peso que cargan nuestros cuerpos y la manera en que podríamos liberarnos de aquellas congojas que residen en el tiempo.

## **PENSAR EL CUERPO, SENTIR EL PENSAMIENTO**

**El cuerpo no se reduce a su carnalidad.  
Sentir, pensar, habitar**



Barrera, P. (2025). [Imagen de autoría propia]

Después de meses sin bailar por cuestiones de salud, hoy me encuentro preparándome para esa gran función en el teatro Jorge Eliecer Gaitán, no recordaba esas mariposas en el estómago y los nervios que me invaden aun cuando ya lo he hecho varias veces, una sensación tan única, profunda e indescriptible y mientras deslizo el peine sobre mi cabellera y observo el reflejo de mi cuerpo en el espejo, no dejo de pensar en todo el daño que le he causado, en la forma en que lo he habitado sin escucharlo, en cómo lo he mirado con ojos de otros, en cómo intenté encogerlo, medirlo

---

<sup>2</sup> A menudo olvidamos la presencia del cuerpo salvo para cultivar su forma, adaptándola al estereotipo de belleza dominante (Martínez V., Abad & Hernández, 2018, p. 2)

<sup>3</sup> “La corporalidad compleja es fruto de historias y contextos afectivos-familiares y socioculturales que se inscriben poderosamente en nuestra carne y la delimita a partir de múltiples, reiteradas y sutiles

y cambiarlo, en cómo permití que el cuerpo fuera una máquina de ejecución perfecta. Hoy entiendo que el cuerpo no es solo piel, músculos, huesos, células y tejidos, no es solo lo que se ve, lo que mide, lo que pesa o lo que se corrige frente al espejo.<sup>2</sup>El cuerpo es otra cosa. Es un lugar, un tiempo, un contenedor de emociones, archivos, experiencias e historias que se arrastran en la carne, pero no se agotan en ella.<sup>3</sup>

“no tenemos un cuerpo, sino que somos cuerpo. Que no pensamos “desde” el cuerpo, ni “con” el cuerpo, ni “a través” del cuerpo, sino que pensamos “como” cuerpo, que pensamos corporalmente” (Villamil, 2005,p.18) <sup>4</sup> Esta perspectiva transforma radicalmente nuestra manera de entender la existencia humana

relaciones a la vez que esa misma carne es sede de nuestra agencia, creatividad, singularidad subjetiva, e incluso de nuestra resistencia política cultural” (Citro,2009,p.2)

desde el pensamiento occidental referida al dualismo que existe entre mente y cuerpo, puesto que René Descartes afirmaba que el alma (mente) es una sustancia inmaterial separada del cuerpo físico, y a su vez platón asumía el cuerpo como la prisión del alma. Al reconocer que somos cuerpo y no simplemente que tenemos un cuerpo se diluye la separación entre lo físico y lo mental, entre lo biológico y lo simbólico, nuestro cuerpo no es una herramienta al servicio de una conciencia abstracta, sino el lugar mismo desde donde se constituye esa conciencia. Pensamos, sentimos, recordamos, y nos vinculamos con el mundo a través de una sensibilidad encarnada. El cuerpo, además de frontera, también ejerce de “puente”, ya que “me provee de la certeza inmediata de que ambos: el mundo y yo existimos, de que

estamos en relación y de que esta relación hace sentido (Martínez V., Abad & Hernández, 2018, p. 2). Por eso, toda experiencia es corporal: el dolor, la alegría, la tristeza, el deseo, el miedo, no son fenómenos que afectan al cuerpo, sino que ocurren en y como cuerpo.<sup>5</sup>

Durante años me he permitido explorar las diferentes posibilidades de movimiento que tiene mi cuerpo, sus extensiones, rotaciones, aberturas y condiciones, pero todo ello desde una perspectiva técnica, estética y física, reconocerlo de esta manera me lleva a forjar una mirada introspectiva, a contemplar la intimidad de esta materia que soy y preguntarme: ¿Cómo habito o he habitado mi cuerpo?

---

<sup>5</sup> Antonin Artaud “Nunca hubiera nacido una idea sin el trabajo efectuado un día por el cuerpo” (Citro,2009,p.5)

Hay días en que no entiendo mi cuerpo, no sé si me habita o si lo habito; a veces me habla en gestos, otras en silencios. El cuerpo se me presenta no como certeza, sino como enigma.

Habito este cuerpo desde la curiosidad, como quien entra a una casa antigua. Hay rincones que desconozco, pasillos que me dan miedo, olores que me traen recuerdos y grietas por donde se filtra el pasado. No siempre lo entiendo, pero siempre lo siento.

A lo largo de mi carrera como bailarina, me enseñaron que el cuerpo debía obedecer, tener una buena disciplina para mejorar las diferentes técnicas dancísticas, estar derecho, coordinado, limpio y alineado, me enseñaron a corregirlo, educarlo, y a nombrarlo. Pero nadie me enseñó a preguntarlo, a

entenderlo, a escucharlo, a sentirlo como un primer territorio de mis emociones, en palabras de William James, “la emoción no es un estado separado que causa respuestas corporales; más bien, la emoción consiste en respuestas corporales”. (Davey, Halberstadt, & Bell, 2021, p.2). Y a su vez, Antonio Damasio en la “hipótesis del marcador somático” sugiere que algunas respuestas corporales son la traducción de información emocional del sistema nervioso autónomo a la conciencia, actuando como señales corporales “sesgadas” para marcar opciones de respuesta que requieren un procesamiento completo”. (Davey, Halberstadt, & Bell, 2021, p.2). Por ende, el cuerpo no es un objeto que poseo, es un lugar que me atraviesa, que me pregunta por lo que soy, por lo que fui, por lo que oculté y silencié. El cuerpo es lenguaje, aunque no siempre tenga voz. Por ello,

escuchar al cuerpo es un acto político en un mundo donde la sociedad desvaloriza lo sensible.



## **EL CUERPO COMO LUGAR DE SABER**

**Emoción, interocepción, somatización**



Barrera, P. (2025). [Imagen de autoría propia]

Durante años viví con una piedra secreta en el centro del cuerpo, un lugar que guardaba silencios, ecos del pasado, experiencias encarnadas que sin darme cuenta se alimentaba de mis propios miedos, de susurros, de palabras no dichas y llantos reprimidos, hasta que un día el cuerpo gritó, no con palabras sino con una glándula de bartolino inflamada<sup>6</sup>. Uno, dos, tres... y hasta cuatro drenajes, finalmente la extirpación completa de la misma como una herida abierta, como una voz que por fin intentaba salir. No solo drenaban un absceso, drenaban una historia que yo misma no sabía cómo narrar. Un dolor tal vez pedagógico, porque me enseñó a mirar mi cuerpo no como enemigo sino como testigo y precisamente en esta pedagogía del cuerpo encontré nuevas formas de

preguntar, de aprender. Es por ello que el saber no solamente nace del método, del concepto o del estudio, el saber puede brotar desde una experiencia vivida, desde una herida, desde la relación con el otro o desde la misma exploración del movimiento del cuerpo en una danza, pues “El cuerpo ya sabe lo que la mente aún no se ha dado cuenta”. (Castellanos,2022).<sup>7</sup> Lo sabe en la piel que se eriza o se tensa sin razón aparente, lo sabe en el estómago que se inflama y se retuerce, lo sabe en la espalda que se anuda y se encorva para protegerse, lo sabe en el pecho que se oprime y en la tristeza injustificada. El cuerpo solo necesita silencio, atención y espacio. Este saber corporal no es menor. Es el primer saber que tuvimos cuando aprendimos a caminar, a tocar, a

---

<sup>6</sup> Las glándulas de Bartholino son las glándulas vestibulares de mayor tamaño. Miden aproximadamente 1 cm y habitualmente no son palpables salvo que exista enfermedad

sentir, mucho antes de poder manifestarlo con palabras. Cada caída nos enseñó equilibrio, cada caricia nos enseñó confianza, de modo que, el cuerpo guarda un conocimiento vivo, encarnado, que se activa en lo cotidiano. La experiencia corporal se vuelve entonces un lugar legítimo del saber, un modo de leer el mundo desde la piel, desde el gesto, desde la presencia, pero el cuerpo también archiva lo aprendido a la fuerza, lo que dolió, lo que se silenció y, aun así, incluso desde el dolor, el cuerpo sigue enseñando: enseña límites, enseña defensa, enseña a resistir.

### **Emoción, Interocepción, somatización**

Como lo he expuesto en el capítulo anterior, desde una mirada fenomenológica y sensible, el cuerpo no

es meramente un objeto o una estructura biológica, si no es un archivo vivo de la experiencia. Cada historia olvidada, cada gesto contenido, cada emoción no dicha, cada recuerdo silenciado se inscribe en el cuerpo como una marca imborrable, que transforma al sujeto y lo configura. En este apartado se propone una exploración del cuerpo como contenedor de emociones y como territorio de las mismas. Para ello es importante analizar y comprender dónde se sitúan las emociones, cómo viven en nuestro cuerpo, cómo se manifiestan y cómo se transforman.

Etimológicamente, la palabra emoción proviene del latín “*emovere*”, que significa agitar. Esta raíz me hace pensar que las emociones remueven, sacuden y movilizan tanto el cuerpo como el pensamiento, asimismo procede de “*emotio-onis*” que hace alusión

al estado de ánimo y a su manifestación corporal<sup>8</sup>, Es decir, las emociones no sólo se sienten internamente, sino que se manifiestan visiblemente en el cuerpo (Álvarez Rodríguez, 2002, p. 3).

Desde esta perspectiva, las emociones emergen muchas veces de forma repentina, provocadas por estímulos tanto externos como internos: un recuerdo, una palabra, un olor, un pensamiento o incluso un silencio, pueden encender una reacción emocional inesperada. Esta cualidad abrupta y vital de las emociones las hace esenciales para comprender cómo habitamos el mundo y cómo el mundo nos afecta.

---

<sup>8</sup> Las emociones son producidas en líneas generales, por estímulos exteriores e interiores (recuerdos, pensamientos, evocaciones). Suelen aparecer de forma súbita, sin esperarlo, bruscamente,

Según el artículo publicado en infobae. Alvarez, P (2004) nos habla desde una perspectiva neurocientífica, en donde se ha demostrado que existe un sistema cerebral que trabaja particularmente con las emociones, el cual es llamado el sistema límbico y también es conocido como el cerebro emocional, en donde se regulan los estados de los sujetos de manera inconsciente. Este sistema está compuesto por estructuras importantes como la amígdala, hipotálamo y el hipocampo, en donde se generan procesos de evaluación, codificación y respuesta emocional.

La amígdala cerebral es relevante en este proceso, ya que actúa como un radar emocional, puesto en ella se analizan los estímulos percibidos, identificando si

manifestándose en la expresión corporal y más en concreto en la cara (Álvarez Rodríguez, 2002, p. 3).

estos representan una alerta o peligro y desencadena respuestas inmediatas. A su vez, Ángeles Wolder Hellin plantea “En la amígdala, una parte del sistema límbico, se almacenan las experiencias con carga emocional organizando la memoria implícita (sensaciones) y en el hipocampo, también ubicado en el sistema límbico, se guardan las memorias asociadas al tiempo y al espacio conformando la memoria explícita” (Wolder 2017)

En sintonía con esta perspectiva, Blanco Canales explica que “todo lo que se percibe por los sentidos es analizado, primeramente, en las áreas específicas de la corteza cerebral. De allí, pasa al filtro del sistema emocional, donde esas percepciones sensoriales se etiquetan como buenas o malas, atractivas o rechazables, interesantes o neutras. A continuación, la información, ya coloreada con significado emocional, pasa a las áreas de asociación de la corteza cerebral,

donde se construyen los procesos mentales, de razón y pensamiento, y se elaboran las funciones ejecutivas complejas. Seguidamente, llega al hipocampo, donde se registra la huella de lo percibido y aprendido” (Blanco Canales, 2019, p. 3).

Este recorrido revela algo fundamental: la emoción no es una interferencia de la razón, sino su antesala. Lo emocional no es opuesto a lo racional, sino su base misma. Antes de pensar, sentimos. Antes de decidir, nos afecta. Y ese afecto, esa agitación interior es lo que nos conecta con el sentido profundo de estar vivos.

A su vez, me parece pertinente comprender la interocepción, como la capacidad de percibir las sensaciones internas del cuerpo (Davey, Halberstadt,

& Bell, 2021, p. 2).<sup>9</sup>, parafraseando a Steven Davey, Jamin Halberstadt, Elliot Bell en su artículo “¿Dónde se perciben las emociones en el cuerpo? Una revisión integrativa” anteriormente, la interocepción se refería a lo que sentíamos en las vísceras (órganos internos como el estómago, intestinos, entre otros), pero ahora se entiende que la interocepción abarca todo el cuerpo, sin embargo, tiene un enfoque fuerte en las vísceras, según la investigación planteada en este artículo, existen tres tipos de procesos “visceroceptivos”:

1. Cardiocepción: percepción de la actividad del corazón.

---

<sup>9</sup> proceso por el cual nosotros sentimos, integramos e interpretamos la información de las señales que se originan en el interior del cuerpo, generando así, una representación global, momento a momento del paisaje interno del cuerpo a niveles tanto conscientes como inconscientes (Khalsa et al. 2018).

2. Interocepción respiratoria: percepción de la respiración como su ritmo o resistencia al respirar.
3. Gastrocepción: percepción del sistema digestivo.

A través de estos procesos viscerales (cardíaco, respiratorio y el gastrointestinal), el cuerpo experimenta emociones como el miedo, la ansiedad, la tristeza o la alegría de manera tangible, que pueden llegar a alojarse en el cuerpo y transformarse en enfermedades, síntomas, molestias o desequilibrios físicos si estas respuestas internas no encuentran vías de expresión, generando lo que se conoce como somatización o trastornos psicósomáticos<sup>10</sup>. La

<sup>10</sup> “Desde el punto de vista psicológico la somatización se entiende como un mecanismo de defensa inconsciente mediante el cual una persona sin proponérselo, convierte el malestar emocional en un síntoma físico” Somatización:(Muñoz,2009,p.55-64)

tristeza no expresada puede traducirse involuntariamente en gastritis, el miedo silenciado en insomnio, el trauma o la ansiedad en contracturas musculares. Como un eco de lo no dicho, “el cuerpo habla en el lenguaje de las enfermedades, que difícilmente entenderemos hasta que comprendamos la negación de los sentimientos reales de nuestra infancia”. (Miller,2007,p.58) de esta manera silenciosa pero profunda, se produce un grito corporal que dice lo que la palabra no pudo nombrar. En palabras de Alice Miller (2007), el cuerpo nunca miente.

**CUERPOS QUE APRENDEN, CUERPOS  
QUE ENSEÑAN**



Barrera, P. (2025). [Imagen de autoría propia]

¿Por qué en las instituciones educativas nos enseñan a leer, escribir, sumar y restar, pero no nos enseñan a sanar las heridas del alma?

Recuerdo que desde muy pequeña mis padres me matricularon en instituciones educativas con enfoques religiosos, un colegio de monjas; posteriormente un colegio de sacerdotes, en donde evidentemente se veneraba la figura del maestro como poseedor absoluto del saber, mientras que al estudiante se le exigía obediencia y se establecía la norma como factor disciplinar, una escuela de voz autoritaria y dominante, reglas estrictas y cuerpos contenidos y yo, en medio de todo eso, vivía situaciones que me dolían, que me asustaban, pero a

las que nadie parecía prestar atención. El aula era una jaula<sup>11</sup>. Una jaula que yo deseaba abrir para escapar.

Cuando sentí angustia, me ofrecieron miedo. Cuando experimenté tristeza y soledad, me impusieron silencio. Cuando se abrió una herida, la cubrieron con más sufrimiento.

Todo se organizaba en torno a lo lógico, a lo mental, a lo evaluable. Pero nadie se preguntaba cómo estábamos emocionalmente quienes habitábamos en ese espacio. Nadie nos enseñó a habitar el cuerpo, a nombrar el dolor, a respirar en medio del caos. Como si el aprendizaje ocurriera únicamente en la mente, como si lo emocional no tuviera cabida en el proceso educativo.

---

<sup>11</sup> Ricardo Troncoso plantea la expresión “Jaula”, que está ligada a la educación como domesti-cación, sala de clases custodiada

Leyendo a Jordi Planella, en su texto “Corpografías: exploraciones sobre el cuerpo en la educación”, resoné profundamente con sus planteamientos. Reviví escenas de mi infancia y adolescencia marcadas por prácticas pedagógicas que apuntaban a la higienización del cuerpo; ese cuerpo inquieto y vibrante que debía ser “normalizado”.

Se nos exigía quietud en vez de movimiento, rectitud en lugar de temblor, silencio en vez de expresión. Una pedagogía de la opresión más que del cuidado. Una escuela que moldeaba cuerpos obedientes, eliminando cuerpos conscientes y es a eso a lo que le apunta Kafka con su escritorio burgués, (Planella,2013) “escritorio del saber” como objeto de control, encarnando una forma de violencia simbólica ya que impone una postura, delimita un espacio,

consiguiendo así cuerpos dóciles, heteronormativos,<sup>12</sup> alineados con el ideal de sujetos racionales, ordenados y silenciosos.

Así es como algunas pedagogías educan, normalizan y de-forman cuerpos de manera que opera una domesticación que uniforma, castiga, silencia, elimina sujetos corporales y en muchos casos mutila lo que sale de la norma, como afirma Planella (2013) “el cuerpo ha sido el testimonio silencioso de una realidad pedagógica y social que lo ha dominado, uniformado, manipulado, militarizado, castigado o incluso mutilado” (p.12). configurando así, una subjetividad en aquellos sujetos que temen moverse, que temen preguntar o responder dudosamente, que se avergüenzan de temblar y que aprenden a silenciar lo que duele. Una subjetividad escondida, donde la

---

<sup>12</sup> “la sociedad pretende formarnos a todos en los estándares de cuerpos normales (Planella,2013,p.21)

mente es entrenada para rendir, pero el cuerpo es castigado por sentir. A su vez, estas lógicas también acompañaron mi paso por mi pregrado en danza, una pedagogía centrada únicamente en la técnica, en la perfección de los movimientos, en la coordinación de los sujetos en una pieza coreográfica hasta tal punto de olvidar su singularidad y la esencia de cada uno, se evaluaba la forma, la estética, la estructura corporal completamente alineada: un relevé,<sup>13</sup> un demi-plié,<sup>14</sup> un passe,<sup>15</sup> un grand Jeté<sup>16</sup> y port de bras<sup>17</sup> precisos al compás del rigor y la disciplina que en ciertas ocasiones se traducían en dolor. Cuerpos elongados, esbeltos, sin peso emocional, sin historia porque el sistema no estaba dispuesto a escuchar inquietudes

---

<sup>13</sup> Movimiento derivado del ballet clásico, en donde el bailarín eleva su cuerpo sobre los dedos de sus pies (media punta o metatarso), separando así los talones del suelo

<sup>14</sup> Movimiento de ballet, en donde se realiza una flexión de rodillas, dejando los talones totalmente en el suelo

más allá del espectáculo y la perfección de sujetos intérpretes y creadores de movimientos en los diferentes estilos de danza, pero ¿es suficiente la técnica para ser sujetos que transforman el mundo a través del arte? Es pertinente resaltar la manera como dialogan el arte y la pedagogía, si bien existen algunos artistas que enseñan experiencias dancísticas, musicales o plásticas desde una relación fría, de instrucción y subordinación, con una postura unidireccional, inflexible, basándose en el disciplinamiento que desvirtúa la experiencia artística en sí misma, puesto que no permite que el sujeto exprese con su cuerpo y recree la construcción de una realidad ya que es condicionado por una técnica

<sup>15</sup> Movimiento de ballet en donde se levanta una pierna al lado de la rodilla de la otra, formando una escuadra

<sup>16</sup> Movimiento en que el bailarín realiza un gran salto formando una abertura en el aire con sus piernas

<sup>17</sup> Movimiento de brazos

establecida, es decir, artistas que institucionalizan lo artístico. Pero ¿Cómo romper con estos modelos educativos que imposibilitan la construcción de sujetos y la transformación del mundo en general? Y si la forma de enseñar está condicionada por la manera en que aprendimos, tal como lo plantea la maestra Mónica Marcell Romero Sánchez en el texto: “Mirada experiencial: construcciones de sentido desde lo vivido *“enseñar a partir de cómo hemos sido formados o de no repetir aquellas maneras en cómo fuimos educados”* (Romero,2014, p.140). Es importante ir al pasado para tocar aquellas heridas o experiencias que desencadenan una estructura que replica dicha historia a los sujetos del aula como sujetos sometidos a un modelo educativo, es necesario poner una lupa sobre mi historia, luchar contra los olvidos que prolongan nuestras condiciones de subalternidad para comprender ¿cómo estoy enseñando? ¿qué es lo

que estoy enseñando? y ¿cómo puedo cambiar el modelo instalado? ¿cómo construir nuevos mundos a través del aprendizaje desde el cuerpo, desde la emoción, desde el movimiento? Estas inquietudes me han llevado a cuestionarme sobre la validez de mi práctica y abandonar la idea de educador y estudiante que están en niveles diferentes, permitiendo un acompañamiento por parte del docente para la construcción de conocimientos, dejando a los sujetos ser, reconocerse y expresarse. Como lo plantea Huertas (2013, p.90) *“su mayor desafío es que el estudiante pueda construir una autonomía que le haga dueño de su propia experiencia”*. Por ende, es importante rescatar la práctica pedagógica como lo plasma Olga Lucia Zuluaga en el documento pedagogía e historia, pues rescatar significa *“en su sentido más amplio: recuperar la historicidad de la Pedagogía, tanto para analizarla como saber, como para analizar sus procesos de*

*formación como disciplina, trabajar con la discursividad de la Pedagogía y analizar la práctica del saber pedagógico en nuestra sociedad"* (Zuluaga,1998,p.12), y a su vez rescatar al sujeto que hay dentro de ella que es el maestro, pero, ¿qué sabemos nosotros del dolor del maestro? ¿quién se ha detenido a escuchar las violencias que habitan sus cuerpos? ¿quién abraza al maestro sufriente? ¿qué violencia hay sobre el cuerpo de las mujeres en la escuela? Hay ocasiones en las que el maestro se ha visto reducido, obligado y deformado como un mero ejecutor de currículos, un vigilante de normas, un regulador de silencios y posturas? ¿Qué lugar tiene su subjetividad en medio de esta maquinaria educativa? ¿Dónde se aloja su frustración, su cansancio, su historia?.

El cuerpo del docente también ha sido un campo de batalla disciplinado, normalizado e invisibilizado,

cuerpo que ha debido silenciar su malestar para cumplir con los estándares instalados, que ha tenido que mantenerse erguido aun cuando su vocación se resquebraja, que ha aprendido a enseñar sin poder sentir o expresar. Como lo plantea Ricardo Troncoso Vega:

A veces el profesor dirige el proceso con cierta vocación emancipatoria, pero contra un fondo de razón instrumental que tarde o temprano procede a evaluar su desempeño y el de sus alumnos según determinadas formas de ejercer la pedagogía, como por ejemplo, "contenidos a tratar". Estos contenidos, como medida de evaluación, han dejado su lugar a destrezas y habilidades que se "instalan" para poder ser aplicadas a cualquier contenido por venir, pues el conocimiento crece de tal

manera que su totalidad es cognitivamente inabarcable. (Troncoso vega ,2009).

Así como el estudiante es silenciado, el maestro también es moldeado bajo lógicas de control que olvidan su humanidad. Por eso, rescatar la práctica pedagógica implica también preguntarnos por el maestro como sujeto doliente, como cuerpo que siente, como memoria viva. Y si la pedagogía ha de tener un sentido profundo, no puede limitarse a formar desde contenidos, técnica, control o solamente desde la razón, sino que debe ser una apuesta por el cuidado mutuo, por el reconocimiento del otro y de sí mismo en la experiencia compartida de enseñar y aprender, pues también “somos escritura en otros cuerpos escritos y por escribir” (cuerpo de escritura: el lugar de la palabra). (Martínez V., Abad & Hernández, 2018, p. 13).

En este sentido la pedagogía necesita sanar, necesita sujetos corporales, sensibles, consientes, no cuerpos obedientes, no aulas como jaulas sino como un lugar en donde afloren las emociones, la oportunidad de liberar tensiones, un espacio de encuentro intersticial entre el sentir y el pensar, entre el saber y el ser, donde los cuerpos no solo son receptores de contenidos, sino interlocutores de emociones, de experiencias vividas, pues “no se trata de educar a los cuerpos sino de educar a partir del cuerpo” (Planella,2013,p.22)  
Escolano (2018) “la escuela es un conjunto holístico de cogniciones y emociones en interacción”. (p. 394)

## CORPORRELATOS

El cuerpo como archivo de memoria



Barrera, P. (2025). [Imagen de autoría propia]

Este capítulo es un homenaje a los cuerpos que han resistido y sobrevivido a las sombras de su existencia, de su pasado y su dolor reprimido.

A veces creemos que ya pasó, que todo se olvidó, que el tiempo hizo su trabajo y el dolor se disolvió como sal en el agua. Caminamos, bailamos, reímos, trabajamos y simplemente seguimos nuestro curso, sin embargo, hay días en que algo golpea a nuestra puerta, algo que punza al interior sin dar aviso alguno. Una palabra, un olor, una imagen, tal vez un silencio. No sabemos que es, o de dónde viene, pero ahí están nuevamente. Esos dolores ocultos aparecen como una astilla diminuta que el cuerpo no logra expulsar.

Al principio molesta un poco, luego apenas se siente y por fin creemos que desapareció, pero el cuerpo

nunca nos miente y no olvida aquella astilla que, aunque se encuentre cubierta bajo la piel, enterrada y aparentemente indefensa sigue ahí, no se ve, pero moldea la forma en que nos movemos, en que tocamos, en que evitamos y solo basta con tocar el lugar preciso para que todo arda nuevamente.

Aun con los ojos enlagunados, el estómago inflamado y mi cabeza a punto de explotar por el estrés y la nostalgia que me acompaña tras recopilar cada una de las marcas, rastros, huellas y heridas que me han dejado las experiencias vividas, no dejo de pensar en las historias escondidas entre los pliegues de la piel de aquellos sujetos que han sido reprimidos y violentados a lo largo de su vida, en aquellas que han sido silenciadas y que no han podido canalizar su dolor, no han podido verter aquello que les inquieta, que les duele, que les impide ser libres de su propia congoja.

Curiosamente, había olvidado la sensación de escribir en mi diario, de contarle a la niña de trenzas que hoy soy más fuerte, que puede dejar de temerle al mundo y a las personas que la rodean, que aquellas cicatrices que aun duelen, pueden transformarse y resignificarse y que, así como cada marca ha permanecido imborrable en ese cuerpo, le ha dado coraje para romper con aquellos silencios que han estado inmersos a lo largo de su vida. Es por ello que la pasión por la danza y el impulso por la narrativa me hacen pensar en el **corporrelato** como una “ruta metodológica para vaciar el cuerpo y rememorar la experiencia a través de la narrativa” (Villalba Labrador, 2018, p. 6).<sup>18</sup> Como un intento de sacar esa astilla, no para borrarla, sino para mirarla, para nombrarla desde el cuerpo que la cargó, desde la herida que aún recuerda, por ello el corporrelato no es

---

meramente el testimonio contado o escrito, es el movimiento que encierra un eco, la respiración contenida que por fin se libera y es aquí como el cuerpo se vuelve archivo, no como un contenedor pasivo, sino como una materia viva que guarda, habla y transforma. En cada relato, una marca. En cada marca, una historia y en cada historia, una posibilidad de resignificación. No para olvidar, sino para integrar, para que esa astilla, esa memoria punzante, deje de doler en silencio y empiece a hablar en voz propia, una voz que al resonar con otros, se vuelve una voz colectiva, en la medida en que compartimos experiencias similares, dolores contenidos y hablamos por quienes han sido silenciados. Por consiguiente, Contar desde el cuerpo es un acto profundamente político, íntimo y reparador. Es una forma de reconocer que lo vivido no terminó con el suceso, sino

que sigue latiendo en nosotros, y que solo cuando lo encarnamos y lo contamos, podemos empezar a liberarnos.

Siguiendo la linealidad de lo que propone Raimundo Villalba en su investigación: “Corporrelatos del yo docente: un inventario de experiencias contenidas en el cuerpo”. Para activar el corporrelato es importante en primer medida, aprender a leer aquellas marcas-cicatrices como relatos corporales, que nos hablan de lo que fuimos, de lo que dolió y lo que aun vibra dentro de sí, estas marcas corporales “indican este registro carnal, sensible o emocional de afectación de la experiencia en el sujeto de un contexto y situación determinada. La marca es un indicio, el signo de algo que tiene relación de causalidad con lo vivido. Por lo tanto, preguntar por la causa de la marca es provocar la memoria de la experiencia; y

rememorar es provocar el corporrelato.” (Villalba, R. (2016, enero-diciembre).

Posterior a ello, a través del reconocimiento de las cicatrices el sujeto rememora la experiencia vivida que es «eso que me pasa». No eso que pasa, sino eso que me pasa». (Skliar, & Larrosa, 2009,p.14).

Larrosa nos invita a entender la experiencia no como algo que sucede, sino que nos sucede , un acontecimiento que irrumpe, nos atraviesa y que no depende de nuestras intenciones, saberes o voluntades , por ende la experiencia no es una proyección del sujeto en si , sino un encuentro con lo inesperado, en donde “el sujeto de la experiencia es como un territorio de paso, como una superficie de sensibilidad en la que algo pasa y en la que «eso que me pasa», al pasar por mí o en mí, deja una huella, una

marca, un rastro, una herida.” (Skliar, & Larrosa, 2009,p.14).

Una vez el sujeto rememora la experiencia vivida, es importante narrarla desde el cuerpo: abrir el gesto, la danza, la pintura o la palabra como posibilidad de emancipación, porque el cuerpo que narra no solo recuerda, también se libera y se convierte en un territorio fértil donde el arte aparece como herramienta de expresión, pues narrar con el cuerpo es dejar que lo vivido se filtre por la piel, que lo silenciado encuentre forma, que el dolor adquiera ritmo y la cicatriz se transforma ya que “Escribir desde el cuerpo es escribir desde la condición carnal de nuestra existencia” Villalba, R. (2016, enero-diciembre).



Barrera, P. (2025). [Imagen de autoría propia]

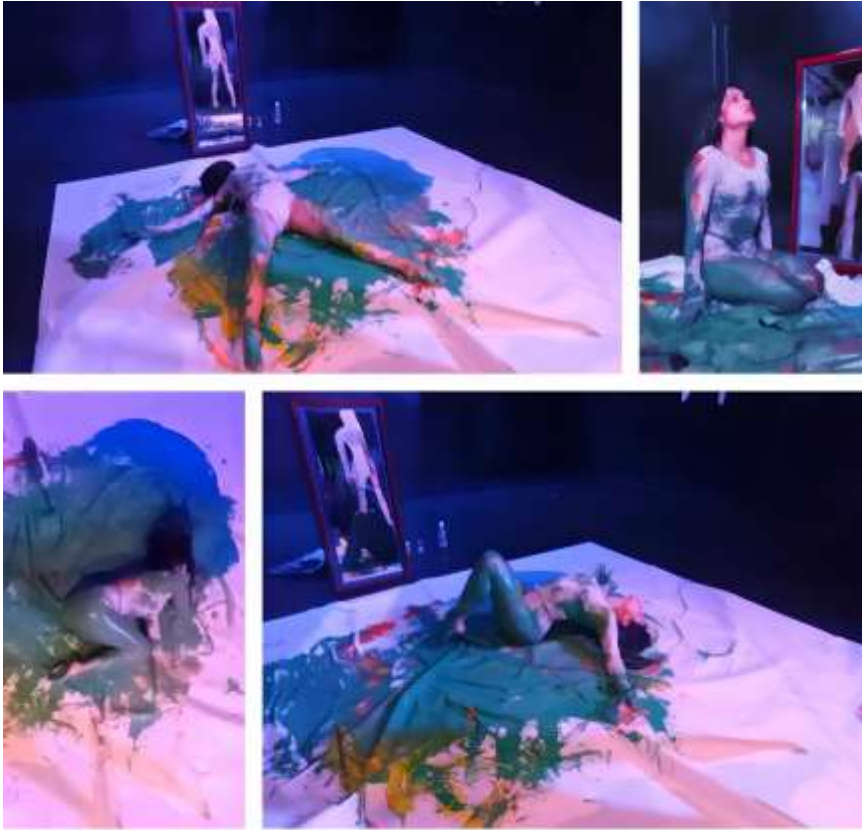
Teniendo en cuenta lo anterior, expondré un ejercicio metodológico el cual fue gestado desde la vivencia propia, desde la pregunta por mi cuerpo, por mis emociones, mis silencios y el reconocimiento de aquellos dolores guardados en la piel.

En principio, esta experiencia, no nació como una metodología pensada y diseñada para otros, fue gestada desde la urgencia personal, ya que mi cuerpo pedía a gritos ser atendido. Sentía una incomodidad persistente, un peso en la espalda y un vacío en el

pecho. Eran dolores físicos y profundamente emocionales que estaban alojados en mi piel y en mi forma de habitar el mundo. Fue allí, donde la maestría en educación Artística me ofreció un lugar para problematizar aquello que sentía pero que no sabía nombrar, me dio herramientas para atender al llamado del cuerpo: mirarlo, escucharlo y en esa medida reconocer que lo que dolía era parte de una historia encarnada, heredada y silenciada.

En uno de los ejercicios de taller, sentí el impulso de exteriorizar aquello que me estaba matando; no como teoría, sino como necesidad vital, pues quería exorcizar ese peso que habitaba mi cuerpo. Fue entonces cuando me arriesgue a escribir una carta a mi niña interior, a esa pequeña que se escondió en silencio.

Después de escribirle, sentí que las palabras no eran suficientes. Tome pinturas de diferentes colores y un tapete blanco realizado con papel periódico, empecé entonces a danzar a través de la pintura, dejando que mis manos, mis piernas y mi tronco esparciera el material sobre el lienzo. Cada movimiento dejaba una marca, cada huella era una emoción liberada. El resultado final fue una imagen abstracta: viva, cargada de sentido, un mapa emocional que narraba el instante exacto en que las cicatrices, al ser transformadas cambiaban de color.



Barrera, P. (2025). [Imagen de autoría propia]

Así nació mi primer corporrelato; entre palabras escritas, movimientos danzados y pigmentos que hablaron por mi piel. Un espacio que considere seguro, un camino de escucha profunda que debía ser

compartido con otros sujetos tal vez sufrientes, tal vez dolientes. Planeando, diseñando y proponiendo un taller con un grupo de personas que se invitaron a embarcarse en un viaje donde el cuerpo dice lo que la palabra muchas veces calla.

El taller propuesto se fue tejiendo a partir de las propias vivencias encarnadas, siguiendo los pasos expuestos por Raimundo Villalba para llevar a cabo el corporrelato y a su vez, tomando como referencia la triada de la mimesis de Paul Ricoeur, compuesta por tres momentos: en primera instancia se trabaja desde la mimesis I, denominada la preconfiguración, en donde se relacionan las estructuras simbólicas previas a la narración y la evocación del mundo vivido, es el momento en que el cuerpo empieza a latir, a sentir antes de tener una forma, un lenguaje.

Mimesis II o configuración: Es en este momento donde los cuerpos narran lo vivido desde diferentes materialidades, en donde cada sujeto le da una forma a su herida, le da voz a su temblor y aliento a su dolor.

Mimesis III o Re figuración: es el momento en que el sujeto reinterpreta su experiencia a partir de lo narrado, es el eco de transformación de esa herida, que al ser mirada, tocada, expresada se resignifica.

Esta triada de Paul Ricoeur no es simplemente una estructura teórica, es una ruta sensible y simbólica que acompaña el tránsito desde un cuerpo que calla hasta un cuerpo que narra, desde el dolor silenciado hasta la cicatriz que danza.

A continuación, expondré lo sucedido durante cada taller y lo acompañare con ilustraciones, evitando los

registros fotográficos de la experiencia compartida, esto para cuidar la intimidad de quienes abrieron su corazón y sus historias en este pequeño espacio de empatía, amor y resignificación

## **TALLER**

Este taller se desarrolla por primera vez con un grupo de sujetos de diferentes edades, algunos artistas, otros maestros y estudiantes de posgrado de la Universidad Nacional de Colombia. No se busca vivir la experiencia con un grupo homogéneo o con cualidades similares; sino con sujetos diversos que desean liberar y gestionar sus emociones, resignificar sus vivencias y habitar sus cuerpos desde otros lenguajes.

Para el diseño del taller, se propuso un espacio iluminado y simbólicamente contenido, ofreciendo un escenario íntimo y seguro para vivir la experiencia. En el centro del salón, se dispuso una tela blanca circular, rodeada de colchonetas a modo de ritual inicial como invitación al recogimiento y a la escucha de los cuerpos, a su alrededor se organizaron cuatro rincones artísticos que contenían una serie de materiales previamente seleccionados y analizados por su potencia simbólica y expresiva. Cada textura, color, objeto, fue pensado para ofrecer a cada sujeto una posibilidad diferente para narrarse desde donde le resonara más, porque no todos los cuerpos se expresan igual, hay quienes encuentran complicidad en la arcilla, otros consuelo en el color, otros encuentran liberación en el movimiento, tranquilidad en los hilos y serenidad en la música.



Cada rincón artístico ofrecía distintas posibilidades de expresión, que fueron pensadas de manera cuidadosa para convocar memorias, sensaciones, gestos y permitir un viaje a la liberación.




Barrera, P. (2025). [Imagen de autoría propia]

Tabla 1

**MATERIALES, SIGNIFICADOS Y CAMINOS DE EXPRESIÓN PEDAGÓGICA**

| Materiales  | Sentido simbólico  | Función pedagógica y expresiva   |
|---|--|--|
|  <p>Pinturas acrílicas, temperas, anilinas, pinceles, esponjas, papeles blancos y de colores</p> | <p>Evocar desde el color lo que no tiene forma, crear fluidez permitiendo el desahogo a través del gesto pictórico. Darle color a la cicatriz que habita en el cuerpo.</p> | <p>Abrir una vía expresiva libre, una manera de permitir narrar sin palabras, liberar lo contenido</p> |
|  <p>Arcilla, hojas blancas</p>   | <p>Moldear con las manos aquello que duele, la arcilla como materia que</p>  | <p>Activar la memoria háptica para sentir a través del contacto</p>                                    |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   | <p>puede ser transformada, así como lo emocional puede ser resignificado.</p>  | <p>directo y así moldear los dolores que se inscriben en el cuerpo.</p>  |
|  <p>Lanas, hilos, retazos de telas, agujas</p> | <p>Tejer para reconstruir nuestra propia historia, coser para darle otra forma a la memoria.</p>   | <p>Generar procesos de reconstrucción simbólica de lo fragmentado.</p>   |
|  <p>Hojas, marcadores, colores, esferos</p>  | <p>Escribir para liberar las emociones encarnadas en la piel, una manera de dar testimonio, en donde la palabra se convierte en trazo de</p> | <p>Promover la introspección a través de la escritura y el reconocimiento de la propia voz. Escribir para comprender nuestra historia,</p> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | memoria, como forma de dar sentido a lo vivido. La escritura permite nombrar el dolor y volverlo relato. | resignificarla y liberarla.   |
|  <p>Audífonos, telas de colores</p>     | La música en los audífonos como refugio, como un espacio íntimo e individual y detonante emocional.      | Generar un espacio íntimo que permita la escucha interna, la conexión entre ritmo, cuerpo, emoción, permitiendo la expresión libre. |
|  <p>Almohadas rojas y tela blanca</p> | Un espacio para permitirle al sujeto reposar el cuerpo y el alma. Los cojines rojos representan el       | Invitar al sujeto a reconocerse, a escucharse y a narrarse. Un lugar para sostener y ser sostenido en el                            |

|  |   |                    |
|--|---|--------------------|
|  | corazón, el dolor, la sangre que corre, pero la tela blanca representa lo puro, lo que cobija y se libera. Este rincón acoge el abrazo simbólico, la pausa necesaria donde todo puede ser sentido sin juicio. | proceso emocional. |
|--|---|--------------------|

Nota. Elaboración propia

## LA ANTESALA DEL RECUERDO

**Mimesis I: pre-configuración:** Antes de sumergirse en el taller, se expone a los asistentes la ruta que se va a recorrer, compartiendo el propósito del encuentro y

solicitando su consentimiento para registrar lo vivido, pero asegurando el resguardo de su intimidad y el anonimato de sus voces, brindando así un espacio seguro y de cuidado por el otro.

Para dar inicio, se propone a los sujetos un ejercicio de respiración consciente con el fin de llevar a la calma sus cuerpos y anclarlos en el aquí y ahora. Posteriormente, se realiza un escaneo corporal partiendo desde la planta de los pies hasta la coronilla, como quien va desenredando raíces y encontrando memorias escondidas entre los pliegues del silencio, esto con el fin de identificar los dolores inscritos en sus cuerpos, conocer las cicatrices contenidas y aquellas que aun duelen, posteriormente se trae a la memoria el recuerdo de un objeto significativo, uno que haya herido, acompañado o salvado, explorando así su historia, su forma y su peso. A partir de estos dos

elementos (cicatriz y objeto) se teje la evocación de la experiencia vivida, preguntándonos ¿qué paso?, ¿qué dice esa marca?, ¿qué nos cuenta ese objeto?, ¿qué relación existe entre ese objeto y esa cicatriz?

## GRIETAS QUE DESBORDAN HISTORIAS

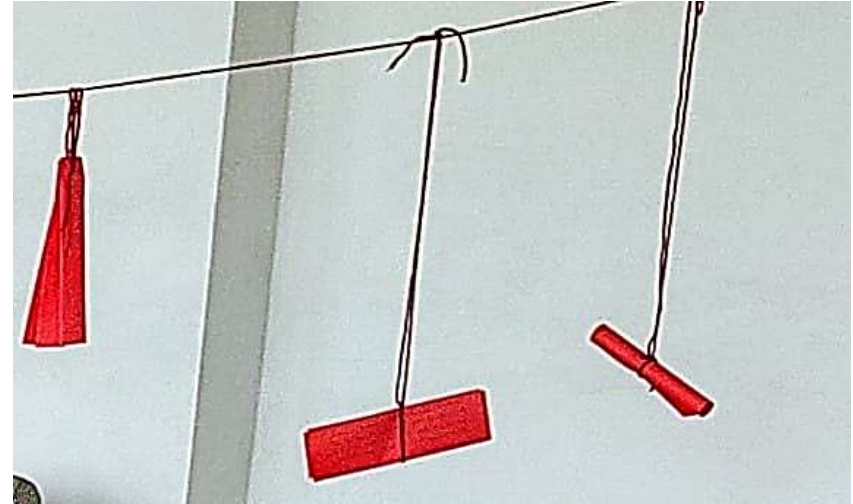
**Mimesis II: Configuración:** una vez rememorada la experiencia vivida, se invita a los participantes a nómbrala, a contarla y narrarla a través de materialidades que se encuentran expuestas en el espacio; pintura, arcilla, danza, plástica o palabras escritas, cada quien elige el lenguaje que su cuerpo le dicta. Es aquí donde el espacio da forma y se convierte en un taller donde las heridas dialogan con el color, con la textura o el movimiento, permitiendo que el sujeto se embarque en un viaje íntimo que parte de la

narración a la liberación, donde lo que dolía comienza a transfigurarse en creación.

## EL NUDO QUE SE SUELTA, EL LAZO QUE ABRAZA

### Mimesis III: Reconfiguración:

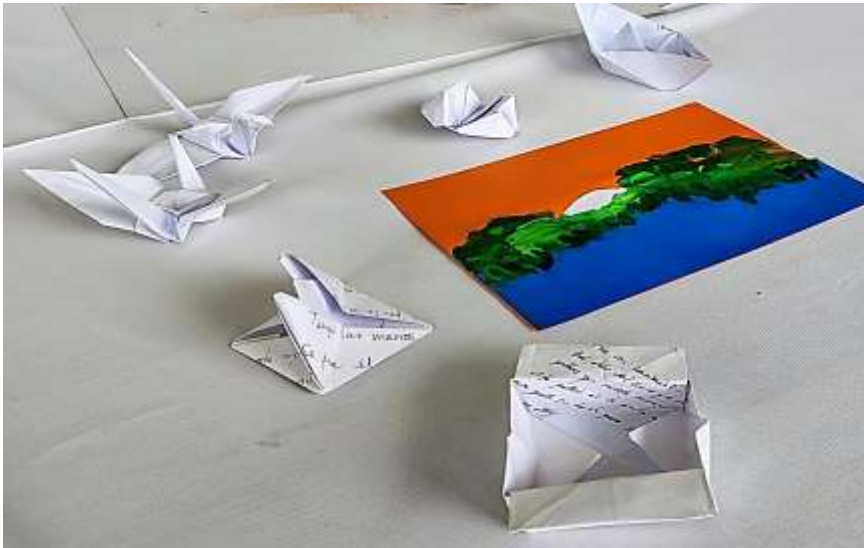
Este momento se propone como un gesto de cierre, tras nombrar y expresar las emociones, los dolores e historias desde el gesto creativo que se libera, se abre un tiempo para escribir una carta al niño interior, al cuerpo que ha sostenido tanto, a la herida que ahora comienza a hablar en otros tonos, a esa parte de sí que resistió y como símbolo de liberación, dichas cartas se cuelgan de un hilo rojo que atraviesa el espacio, como un puente de memorias compartidas, como una constelación de voces que ya no están solas.



Barrera, P. (2025). [Imagen de autoría propia]

Finalmente se invita a escribir en una hoja blanca qué pasó al tocar esa herida, cómo fue su proceso y cómo cambió la cicatriz que dolía. Con este escrito, los participantes crearon una figura simbólica que encarna su proceso, un objeto ritual que se deja en el centro del círculo, allí en ese pequeño altar tejido entre todos, lo vivido toma otra forma, respirando la

transformación de manera colectiva, formando un paisaje común donde cada elemento simbólico cargado de liberación, es semilla de memoria y de sanación compartida.



Barrera, P. (2025). [Imagen de autoría propia]

**NARRACIONES DESDE EL CUERPO**



Barrera, P. (2025). [Imagen de autoría propia]

Este capítulo, reúne una serie de creaciones simbólicas como resultado de un espacio íntimo, colectivo y de exploración de nuestro archivo vivo al realizar el primer taller de corporrelatos, en donde cada sujeto escuchó su cuerpo y acarició sus dolores, sus cicatrices para darles un nuevo sentido, un respiro de expresión y liberación y así mismo, una comprensión de un pedacito de su propia historia y la manera como nos relacionamos con el mundo.

A través del barro, la pintura, hojas de colores, hilos, palabras y movimientos; emergieron gestos cargados de memoria, emociones y resistencia. En este apartado no se pretende explicar objetivamente cada corporrelato o analizar lo que solo el cuerpo puede

narrar, se invita a quien lee a que se adentre en este espacio como sujeto de escucha en donde cada pieza es una huella y un susurro de lo vivido.

Cada corporrelato está compuesto por una imagen (resultado de la creación durante el taller) y palabras, frases y escritos que lo acompañan. No tienen un orden temático, pues cada creación es un fragmento vivo de un cuerpo que resistió, que recordó y que decidió narrarse a su manera y con su propio ritmo.

Se invita a quien lee a que lo haga desde y con el cuerpo y solo así, es posible que algo de lo dicho toque las fibras dormidas de una memoria también encarnada.

## Corporrelato 1



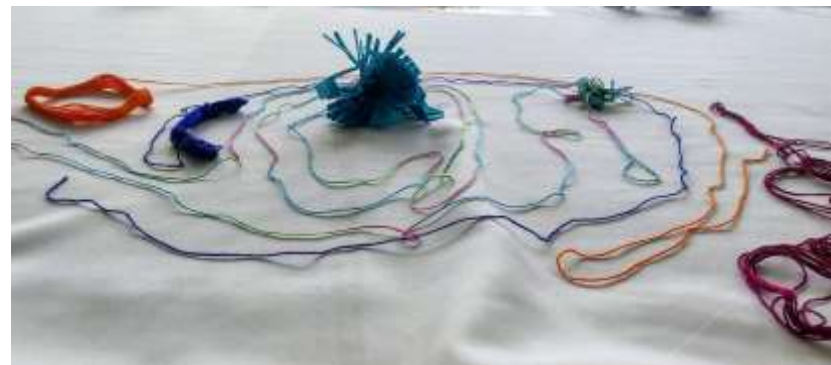
“Cada vez que sentía que no tenía control del dolor  
rechinaba los dientes”

*Creación simbólica realizada en arcilla y elaborada durante el taller de  
corporrelatos.*

*Fecha: 24/05/2025*

## Corporrelato 2

Danza un secreto en mi cuerpo  
Mi carne guardó el momento  
Para protegerme del dolor



*Intervención sobre tela blanca, utilizando hilos de colores y retazos de tela azul. La obra fue construida en el taller de corporrelatos.*

*Fecha: 24/05/2025*

### Corporrelato 3



*Almohada roja intervenida con escritura de tinta negra. La pieza fue creada en el taller de corporrelatos.*

*Fecha: 24/05/2025*

“Te abracé, te di besos, te consentí, te amo y coloqué una almohada para que no tuvieras dolor”

Ella nació...fue hija, hermana, tía, abuela, **MADRE** y un día ingresó a la sala de cirugía caminando y a los minutos se supo que nunca más se levantaría de la cama...dolor...quietud...cuerpo inmóvil...te daré mi amor, te cuidaré...te besaré...Dios está al lado de tu cama. Muchas manos, muchas manos te tocaron...te cuidaron...muchos ojos te vieron...te vieron muchos ojos abrieron y cerraron sus párpados para saludarte...muchas bocas, muchas bocas te saludaron, muchas bocas te contaron sus secretos...secretos que están contigo en tu tumba. 1 año, 11 meses, 9 días, 13 horas, 51 minutos que en quietud sanaste, diste amor... 13 meses, 9 días, 13 horas, 51 minutos que postrada pudiste ser el confesionario de muchos cuerpos, muchas vidas, escuchaste gracias, perdón, en silencio diste amor, con tus ojos dijiste todo, con tus ojos moviste el corazón, sobre tu almohada te arrullé, sobre tu almohada, sobre tu cama, tomé tu mano, sentí tu último aliento, sobre tu cuerpo vi el espíritu de libertad. Cuerpo libre, cuerpo sin dolor...cuerpo lleno de amor...

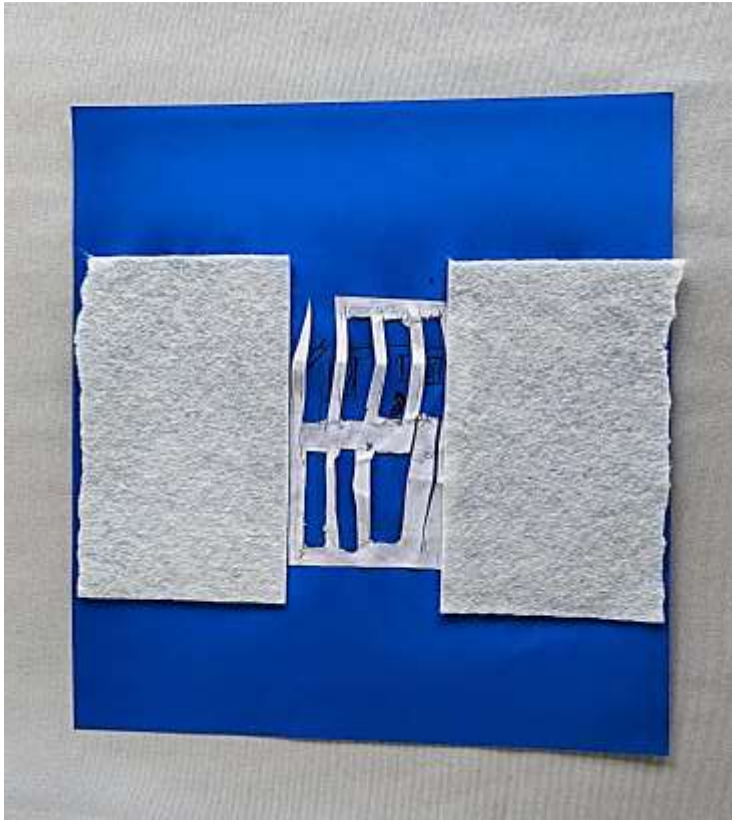
## Corporrelato 4

Me hubiera gustado bailar desde siempre,  
Desde el primer día  
Desde cuando me dijeron que no  
Me hubiera gustado bailar más con el  
Pero dijo que no.  
Que estaba cansado  
Que no sabía bailar  
Que quería bailar otra cosa  
En otro tiempo diferente al mío  
Me gustaría bailar todavía  
Antes que mi cuerpo sea el que se resista  
Antes que las últimas fuerzas me abandonen



*Obra artística creada con hojas de colores, temperas y pinturas acrílicas. La creación fue elaborada en el taller de corporrelatos  
Fecha: 24/05/2025*

## Corporrelato 5



The long and winding road is no longer  
The only thing that remains is that door  
Three doors

*Composición abstracta con materiales planos: hojas de color azul y retazos de tela blanca, acompañados de tinta de esfero negra. La obra, fue creada en el primer taller de corporrelatos.*

*Fecha: 24/05/2025*

## Corporrelato 6

Quizás es que estoy muy cansada y el agotamiento no me deja pensar en otra cosa que necesitar el descanso.

La cabeza, la cintura piden quietud



*Escultura realizada en cartulina blanca y arcilla. Elaborada en uno de los rincones artísticos del taller de corporrelatos.*

*Fecha: 24/05/2025*

## Corporrelato 7



*Obra de arte realizada en cartulina blanca, intervenida con arcilla y temperas de colores. Fue creada en el primer taller de corporrelatos.*

*Fecha: 24/05/2025*

### Arcilla maestra

Las voces de mis abuelos se hicieron presentes en un trozo de arcilla que, por azar, llega a mis manos. Su danza revivió la memoria en mis huellas, tomó el color de su piel. Fragmentos de sus historias, en los rincones de mis manos, abrazaron, en otro tiempo, las mías que escuchan hoy la tensa calma del barro.

Su silencio dialoga con mis recuerdos. Nos encontramos en el límite para dar forma a la silueta: nos aferramos para evitar el desprendimiento; nos adherimos, inquietos, a las fronteras de la coreografía; nos aferramos a la materialidad que nos dio vida.

Materia, rincones, silencio, recuerdos, memoria; fuerzas equivalentes que se alternan para dejarnos ver el tacto del alfarero, torneadas por la arcilla maestra.

## Corporrelato 8



*Pintura realizada sobre cartulina blanca con acrílicos en tonos azul, verde, amarillo, negro y café. Fue elaborada en uno de los rincones del taller de corporrelatos*

*Fecha: 24/05/2025*



## Corporrelato 9

Aquí y ahora  
Más allá del bien y del mal  
Lo material se difumina  
Lo real se vuelve efímero  
Lo intemporal penetra todo

Nada más que decir



*Composición realizada sobre una hoja blanca, utilizando pintura en tonos verde, morado, amarillo, café y negro. La obra fue creada en el primer taller de corporrelatos.*

*Fecha: 24/05/2025*

Tabla 2

## REFLEXIONES SENSIBLES DESDE EL TALLER

|           | Aceptación de las premisas del taller | Materiales usados                                   | Modalidad expresiva elegida             | Emociones y sensaciones reflejadas en el cuerpo                            |
|-----------|---------------------------------------|---|---|--|
| Persona 1 | Aceptó                                | Arcilla natural                                     | Moldeamiento de la arcilla.             | Tensión contenida, liberación progresiva a través del tacto con la arcilla |
| Persona 2 | Aceptó                                | Hilos de colores y retazos de tela                  | Instalación simbólica desde el tejido   | Introspección, deseo de protección, apertura emocional                     |
| Persona 3 | Aceptó                                | Almohada y esfero                                   | Intervención textil con escritura       | Tristeza, entrega emocional silenciosa                                     |
| Persona 4 | Aceptó                                | Hojas de colores y pinturas acrílicas               | Composición plástica                    | Nostalgia, Tranquilidad, inspiración                                       |
| Persona 5 | Aceptó                                | Hojas de colores, recortes de tela blanca y esferos | Composición abstracta desde lo plástico | Introspección, sensación de límites y encierro                             |

|           |        |   |                                     |   |
|-----------|--------|---|-------------------------------------|---|
| Persona 6 | Aceptó | Arcilla   | Moldeamiento de la arcilla.         | Agotamiento físico y mental, necesidad de descanso. Liberación tras moldear la arcilla. |
| Persona 7 | Aceptó | Arcilla y pinturas de colores                   | Escultura expandida                 | Energía contenida liberada en la expresión artística.                                   |
| Persona 8 | Aceptó | Pinturas acrílicas, temperas y cartulina blanca | Pintura simbólica                   | Tranquilidad, liberación, serenidad, alivio.  |
| Persona 9 | Aceptó | Hojas, pinturas y marcadores                    | Instalación plástica sobre el papel | Tranquilidad, reflexión, gesto corporal abierto y dispuesto a fluir.                    |

**Nota. Elaboración propia**

Durante la experiencia vivida en el primer taller de corporrelatos, los cuerpos de los sujetos comenzaron a abrirse como archivos vivos. En principio, el silencio se apoderó del espacio y parecía pesar sobre los hombros de los sujetos, especialmente al leer la carta

del consentimiento informado, puesto que no es habitual que antes de un taller se propicie un espacio de cuidado por el otro ya que existe una carencia estructural en las metodologías tradicionales donde se da por sentado el acceso al cuerpo, a la emoción o a realizar alguna acción sin mediar el consentimiento real. Sin embargo, ninguno de los participantes se negó a firmarlo. Una de las personas estaba preocupada por la utilización del material recogido durante la experiencia, aclarando que la firma se dio por la confianza construida con el grupo y la manera como se invitó a ser parte del mismo: con respeto, con escucha, con apertura, desde el abordaje del cuidado personal.

Al iniciar el taller, el primer contacto con la respiración profunda fue como una llave sutil, abrió la puerta al presente y permitió a los cuerpos entrar

a un viaje consigo mismo. Así, cada sujeto comenzó a habitar su aquí y ahora propiciando un viaje a su interior, dando paso al escaneo corporal en donde uno de los participantes manifestó “viajé por partes de mi cuerpo, que nunca había visitado” quizás porque como sociedad, como sujetos hemos desaprendido a mirar, a escuchar, a sentir y a entender nuestro cuerpo, dejando vacíos nuestros espacios internos.

“Tan civilizados somos, que fuimos perdiendo ese mirar/escuchar al interior y –en cambio– aprendimos a poner todo afuera: una casa bonita, comfortable, con utensilios y electrodomésticos que nos faciliten la vida, con mejor o peor gusto para decorar los ambientes, con muebles de estilo o rústicos, con adornos que testimonian herencias o recuerdos de algunas vacaciones... Y aunque cada vez menos, aún quedan las casas que reservan un espacio especial para las bibliotecas... Casas que solo a veces se

transforman en hogares, y otras son simples dormitorios. Agotados de trabajo y desencanto, vivimos apurados, tragados por el vértigo, y ensordecemos la verdadera casa. No la que habitamos, sino la que nos habita: el cuerpo. (Wolder 2017) Por ello, este primer taller inicio con la invitación a regresar a esa casa tal vez olvidada, tal vez ignorada. Una casa que merece ser atendida, ordenada y escuchada de una manera profunda y amorosa, no como un lugar físico, sino como el reconocimiento de lo que nos sostiene y contiene porque como afirma Wolder (2017), “aprender a escuchar es un arte” (p.8), un arte que tiene un espacio, un tiempo, una pausa y una sensación de alimento; un gesto que nos permite volver a nosotros mismos, pues escuchar al cuerpo se convierte en un acto íntimo, es como cocinar a fuego lento una sabiduría que emerge desde lo más profundo, tal como lo describe Wolder

(2017) “Aprender a escuchar es una sabrosa comida de cocción suave, de gestos perseverantes, de saberes y sabores que llegan lentamente, reconociendo las maravillas que tiene para comunicar la garganta cuando se ahoga, los músculos cuando se agarrotan, las manos cuando tiemblan, el corazón cuando se agita, la piel cuando se eriza...” (p.9). Es aquí donde el cuerpo pasa de ser ignorado a ser un territorio vivo, habitado por historias, dolores y pasiones. Al convocar a los participantes a explorar aquellos silencios que han estado guardados bajo la piel, se abre la posibilidad de rememorar experiencias vividas marcadas por el dolor. Fue allí donde los cuerpos empezaron a hablar por si solos, no con palabras si no con tensiones, gestos y quizás temblores interiores, como si la piel se convirtiera en superficie narrativa, puesto que la corporeidad de algunas personas empezó a transformarse visiblemente. Se notaban

algunos rostros tensos, mandíbulas apretadas, cuerpos recogidos, movimientos repetitivos que surgían como pulsaciones de una historia aun no dicha, sensaciones que emergen como una respuesta a la emoción generada en los cuerpos al evocar el recuerdo, como señala Wolder (2017) “Nos convertimos en seres reactivos cada vez que una experiencia toca un botón del pasado que se ha guardado con la información de “¡peligro! ¡alerta!”. (p.92)

Este es el punto donde el cuerpo activa mecanismos de defensa incluso años después del suceso vivido.

Durante la experiencia se invitó a las personas a narrar aquello que quedo impregnado en su cuerpo, aquellas congojas que debían ser nombradas a través de una materialidad. Tres sujetos se interesaron por moldear sus dolores a través de la arcilla, un material

suave y flexible que ha sido utilizado como elemento de curación y cicatrización a través de la historia. El contacto con esta materia blanda y moldeable abrió una vía sensorial y simbólica para el recuerdo y la emocionalidad de los sujetos, “Cuando nuestros dedos frotan una superficie cálida, blanda y suave, por ejemplo, nuestra experiencia sensorial pasa por un proceso fisiológico (percibir las propiedades de la blandura y suavidad), de interpretación (evocando recuerdos) y acto seguido de valoración (gusta o no, es placentero o no), que llevará a la persona a seguir tocando o no la superficie. En esta apreciación hedonista de la textura, juega un papel decisivo el aspecto cognitivo de cada individuo, en el que intervienen los recuerdos de experiencias pasadas y que hará que los resultados tengan un marcado carácter subjetivo.” (Dezcallar, 2013, p.112). En este sentido, hacer uso de la arcilla no fue meramente un

ejercicio artístico, sino una vía de acceso a la memoria corporal. Cada pliegue, cada forma, cada hundimiento respondía a una emoción alojada en el cuerpo.

Una de las participantes mencionó su sentir por el agotamiento y dolor de cabeza, pero tras narrar su historia con el moldeo de la arcilla, su malestar desapareció por completo. Esa transformación silenciosa revela como el arte cuando se ofrece desde el cuidado puede convertirse en una herramienta de liberación emocional. La arcilla en particular, ofreció un canal de expresión y liberación a través del tacto: amasar, presionar, transformar o darle forma, invitó a los sujetos a sentir y a sentir-se, mientras sus huellas quedaban marcadas como cicatrices suaves en un cuerpo que ha sido tocado desde adentro. Como señala Lüsebrink (1990) “Aunque las propiedades

positivas de la arcilla se pueden precisar en varias, su flexibilidad, su sensación al tacto con las manos o el cuerpo de la persona y la riqueza visual que proyecta en la obra, hacen de ella un medio altamente adecuado para la expresión de los sentimientos y las emociones encerradas de la persona, pero sobre todo, la opción de la tridimensionalidad “ (Lüsebrink, 1990)

Desde otro enfoque, David López y María Dolores López, como se citó en Smuts (2004) consideran que “el potencial de los trabajos con arcilla reside en tres aspectos básicos. Por un lado, permite promover la personificación y los aspectos más temidos y odiados de uno mismo. En segundo lugar, es capaz de desenterrar los sentimientos reprimidos y todo aquello que la personalidad puede esconder. Y, en tercer lugar, genera una gran capacidad de integración con el acto creativo de la persona. El hecho

de llegar a dominar un trozo de arcilla puede proporcionar control y seguridad para quien lo maneja, aspecto este que puede incluso llegar a generar una posible sensación de autoestima”.

A su vez, uno de los sujetos eligió colocarse unos audífonos y acompañar su narración con el sonido. De fondo, aquellas notas musicales parecían sostener y guiar el gesto artístico. En paralelo, utilizó pinturas acrílicas y temperas de colores que fueron plasmadas sobre una cartulina blanca. Eligió tonalidades de azul, verde y amarillo, colores que parecían brotar desde la emoción; pues cada trazo, cada pincelada, se volvió una extensión de su sentir. En este contexto, el color se convierte en un lenguaje simbólico, cada tonalidad guarda una carga emocional y proyecta aspectos del subconsciente del sujeto que lo elige en su obra de arte. Según Borrero como se citó en (Küppers1992)

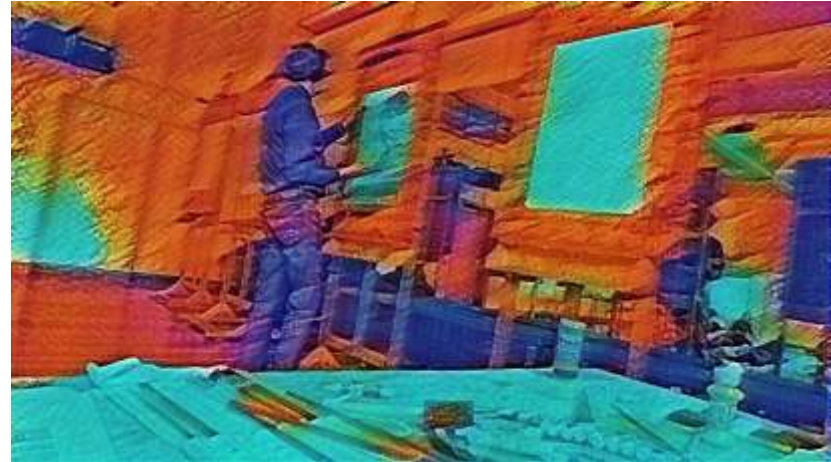
“habla sobre los estímulos que producen los colores, es innegable que los colores poseen un efecto significativo en las emociones, pensamientos y comportamientos del ser humano. Algunos colores, como el rojo o el naranja, estimulan e incitan a la acción, mientras que otros como el azul o el verde provocan calma y tranquilidad, según estudios occidentales de la psicología del color”.

En sintonía con estos significados planteados, la observación corporal al sujeto reveló precisamente una actitud de tranquilidad y entrega. Su cuerpo se mostraba suelto, receptivo, habitado por una inspiración serena. No había tensión, solo presencia, dejando fluir sus emociones con naturalidad y libertad. Se embarcó plenamente en el viaje que ofrecía el lienzo y la pintura durante todo el ejercicio.

La incorporación de la música en el proceso no fue menor, ya que genero un espacio íntimo y de entrega que favoreció la escucha interna, puesto que este lenguaje actúa como catalizador de emociones: activa recuerdos, acompaña dolores y suaviza resistencias, como intuía San Isidoro de Sevilla

“la música conmueve y suscita emociones (...) calma los espíritus agitados (...) Cada palabra pronunciada por nosotros, cada pulsación de nuestras venas, está en conexión, por obra de los ritmos musicales, con el poder de la armonía” (Jauset Berrocal, 2017, p. 47).

Así, el cuerpo, el color y la música, permitió al sujeto narrar y exteriorizar sus emociones, donde el arte no solo representó y narró, sino también habitó al sujeto.



Barrera, P. (2025). [Imagen de autoría propia]

Hubo un gesto corporal que me marco profundamente durante la experiencia. Una de las participantes se acostó sobre la tela blanca, como quien se entrega al silencio. No había palabras que emergieran desde la voz, solo el peso de su cuerpo, extendido sobre la superficie hablaba por sí mismo. Tomó una almohada roja y comenzó a escribir sobre ella, con trazos pausados cargados de emoción contenida. Su cuerpo desde la distancia se mostraba

afectado; no lloro ni grito, pero su cuerpo revelaba lo que la palabra no podía. Allí, tendida sobre lo blanco, con su almohada entre los brazos, su cuerpo empezó a escribir antes que la tinta. Este gesto silencioso nos recuerda que el cuerpo también habla, que la postura es otra forma de narración emocional y como la misma, exterioriza el estado en que cada sujeto se encuentra.

“La postura física se relaciona con el estado emocional en que nos encontramos. La conexión que existe entre nuestras posturas corporales y nuestra vida emocional, es tan fuerte, que podemos darnos cuenta del estado de ánimo de una persona por el solo hecho de observar las posturas de su cuerpo”. (Coaching, 2020, p.2).

Por otro lado, uno de los participantes manifestó no haber podido abrir una puerta en su interior. Esa puerta simbólica que aún no se atreve a ser traspasada habla de lo que quedo resonando en su interior. El taller no obligo a abrirla, pero la reconoció y la nombro. Muchas veces, acercarse a las emociones o evocar vivencias que han dejado una huella de sufrimiento, implica tocar lo sensible, es como poner el dedo en la llaga de la herida abierta. Por eso, con frecuencia evitamos abrir aquella puerta, sabemos que tras ella habita lo que aun duele. Como manifiesta Juan Pablo Aranguren, “las experiencias de situaciones de violencia y sufrimiento llevan al límite también la posibilidad misma de lo narrable: fracturan el lenguaje, develando lo impotente que resulta para captar el horror de la experiencia extrema” (Aranguren, 2010, p.4) sin embargo, cuando la palabra se quiebra, el cuerpo sigue narrando desde

otros lenguajes. Este mismo sujeto agradeció las diferentes posibilidades de narración desde los materiales dispuestos en el espacio: “No salía con la palabra, pero si con el dibujo; fue liberador ya que tenía algo atorado”. Y agregó: “elegí el dibujo ya que como no estoy listo para decirlo en palabras, necesito representarlo simbólicamente”.

Desde una pedagogía sensible, el taller no forzó el relato o la precisión narrativa. Fue un espacio seguro, donde cada sujeto permitió escucharse, sentirse, observarse y acercarse a esa puerta interna desde el color, el movimiento, las texturas o la música para alivianar sus cargas y liberar sus dolores, sin violentar el proceso de quien aún no está listo para atravesarlo del todo.

A manera de cierre de la experiencia de corporrelatos, cada sujeto transformo su historia escrita en una figura simbólica. Curiosamente, todos plasmaron símbolos de tránsito y libertad: aves, barcos, aviones y paisajes que hacían alusión a un viaje interior hacia la liberación. Aquello que dolía fue transformado en alas, horizontes, paisajes y movimiento.

**RESONANCIAS FINALES DESDE LA PIEL**



Los corporrelatos aquí expuestos reflejan el dolor que nace del alma, las heridas invisibles que aún sangran, los vacíos que se instalan en el pecho, las tristezas que se enredan en el silencio, los llantos callados que habitan el corazón, las penas que pesan sobre el cuerpo, los nudos en la garganta que no se deshacen, la soledad que deja quien ya no está, el eco del amor que ya no tiene a quién abrazar. Hay cicatrices, sí, pero también hay piel que vuelve a respirar.

Nombrar desde el cuerpo es reconocer que en él habita la memoria, que “el cuerpo es el lugar de la experiencia y el relato desde el cuerpo expresa las dimensiones complejas de su condición corporal”.  
Villalba, R. (2016, enero-diciembre).

El corporrelato, entonces, no es solo metodología, sino archivo vivo: un tejido entre la experiencia, la emoción, el gesto y la liberación.

Viajar por este proceso me llevó a mirar hacia dentro. Ingresé a la Maestría en Educación Artística buscando herramientas para enseñar danza, pero la vida me tenía reservado otro camino: el de comprenderme, escucharme, sentirme y abordar mi emocionalidad para entender por qué actúo o pienso de ciertas maneras en los diversos escenarios de mi vida. Comprendí que el lugar que me ofrecía la maestría no era solo un espacio académico, sino una posibilidad de distanciarme del sujeto que soy e investigar y reflexionar sobre mi existencia.

Este recorrido me quitó una venda que había llevado por años: un silencio, un dolor guardado que me daba

miedo nombrar. Hoy, al mirarme frente al espejo, reconozco a la bailarina y profesora que soy, no desde la perfección, sino desde la transformación. He convertido mis cicatrices en ramas de resiliencia, mis dolores en un gesto pedagógico para otros cuerpos que aún no han podido liberar sus congojas, ni comprender sus emociones contenidas.

La metodología de los corporrelatos me permitió corroborar que es crucial atender el llamado de las emociones en el aula, priorizar el cuerpo como territorio vivo, como canal de escucha profunda, porque al escuchar al otro, también me transformo; y desde ahí, también se transforma la sociedad.

Mi afirmación sobre el bienestar emocional no surge de una cifra cuantificable, sino del testimonio vivo de lo que sucedió en ese espacio de cuidado. Cada sujeto tocó mi sensibilidad, dejando una huella imborrable.

Su transformación fue visible, casi palpable. Su respiración era otra al salir.

Este archivo como costuras de memoria sigue vibrando en cada uno de nosotros, como un latido en quien los creó, en quien los acompañó y, tal vez, en quien los lea. Porque el cuerpo es un territorio de verdad, la pedagogía puede ser también un acto de cuidado, y ese espacio rígido del saber puede abrirse para convertirse en un lugar de amor, escucha, atención, reconocimiento y liberación.

Querido lector, este viaje no culmina aquí. A través de las reflexiones, revelaciones, dudas y resonancias plasmadas en estas páginas, te invito a escuchar tu cuerpo, a tocar eso que nunca se dijo, no para punzar la herida, sino para transformar la cicatriz y dejar de

verla con ojos de debilidad o miedo. Te invito a soltar ese peso que quizás por años ha habitado en tu pecho y a contemplar el cuerpo como archivo, lenguaje e historia.

Te invito a danzar, a pintar, a escribir, a dibujar, a construir espacios donde el amor por ti y por los otros pueda florecer. Porque, como dijo Isadora Duncan:

“Si pudiera decirte lo que se siente, no valdría la pena bailarlo.”

## BIBLIOGRAFIA

**Álvarez Rodríguez.** (2002). *Análisis descriptivo de los valores sentimiento y emoción en la formación de profesores de la Universidad de Granada*. Profesorado. Revista de Currículum y Formación del Profesorado, volumen(número), páginas.  
<https://revistaseug.ugr.es/index.php/profesorado/article/view/19200/18691>

Álvarez, P. (2004) *Qué parte del cerebro controla las emociones y cómo lo hace*.  
<https://www.infobae.com/salud/ciencia/2024/11/19/que-parte-del-cerebro-controla-las-emociones-y-como-lo-hace/>

**Aranguren Romero, J. P.** (2010). *De un dolor a un saber: cuerpo, sufrimiento y memoria en los límites de la escritura*. Papeles del CEIC, (63), 1-25.  
<https://www.identidadcolectiva.es/pdf/63.pdf>

**Blanco Canales, A.** (2019). *La emoción y sus componentes*. Universidad de Alcalá, Grupo LEIDE.  
[https://www3.uah.es/leide/pdf/emocion\\_componentes.pdf](https://www3.uah.es/leide/pdf/emocion_componentes.pdf)

**Citro, S.** (2018). *Cuerpos significantes: Nuevas travesías dialécticas*. En *Corpografías*, (5), 10-38. Revista de la Red de Investigadores sobre Cuerpos y Corporalidades en las Culturas.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7870441>

**Coaching a distancia.** (2020). *Disposiciones corporales* [PDF]. [https://coachingadistancia.com/wp-content/uploads/2020/06/Disposiciones\\_corporales.pdf](https://coachingadistancia.com/wp-content/uploads/2020/06/Disposiciones_corporales.pdf)

**Creceer Aprendiendo.** (s.f.). *El cuerpo ya sabe lo que la mente aún no se ha dado cuenta*.  
<https://creceeraprendiendo.com/el-cuerpo-ya-sabe-lo-que-la-mente-aun-no-se-ha-dado-cuenta/>

**Dezcallar Sáez, T.** (2013). *Relación entre procesos mentales y sentido háptico: emociones y recuerdos mediante el análisis empírico de texturas* (Tesis doctoral). Universitat de Barcelona.  
<https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/96819/tds1de1.pdf>

**Galvez-Sánchez, C. M., Montoro, C. I., & Duschek, S.** (2021). *Pain catastrophizing mediates the relationship between trait anxiety and pain perception in women with fibromyalgia*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24), 13228. <https://doi.org/10.3390/ijerph182413228>

**López-Ruiz, D., & López Martínez, M. D.** (2017). *Cualidades terapéuticas de la arcilla en la intervención práctica con estudiantes de Máster en Investigación e Innovación Educativa*. *Opción*, 33(83), 471-491. Recuperado de Redalyc

**Martínez Vérez, V., Abad, J., & Hernández, D.** (2018). *Cuerpo de escritura: el lugar de la palabra*. *Atenea (Concepc.)*, (517), 89-103. <https://doi.org/10.4067/S0718-04622018000100089>

**Miller, A.** (2007). *El cuerpo nunca miente* (M. Torent López de Lamadrid, Trad.). Tusquets Editores. (Obra original publicada en 2004)

**Muñoz, H.** (2009). *Somatización: consideraciones diagnósticas*. *Revista Med*, 17(1), 55-64.

<http://www.scielo.org.co/pdf/med/v17n1/v17n1a09.pdf>

**Planella, J.** (2013, 18 de noviembre). *Corpografías: exploraciones sobre el cuerpo en la educación*. Ponencia presentada en el Simposio de Educación en Medellín.

**Romero Sánchez, M. M.** (2016). *Construcciones de sentido desde lo vivido: Relaciones posibles en el tránsito de una investigación en educación artística*. *Revista 20/20 Artes: La Revista*, (20), 124-148.

**Skliar, C., & Larrosa, J.** (Comp.) (2009). *Experiencia y alteridad en educación*. Rosario: Homo Sapiens Ediciones; FLACSO. ISBN 978-950-808-586-3.

**Sánchez Borrero, G.** (2024). *Psicología y uso del color: Transformación, reinterpretación y creación de nuevos significados sociales*. *Cuadernos del Centro de Estudios en Diseño y Comunicación*, (224), 115-127. <https://www.palermo.edu/dyc/publicaciones.html>

**Troncoso Vega, R.** (2017). *¿Aula o Jaula? Una mirada docente/crítica al aprendizaje efectivo y afectivo de los jóvenes de Educación Media en Chile*. Paulo Freire. *Revista*

de *Pedagogía Crítica*, (3), 43-61.  
<https://doi.org/10.25074/pfr.v0i3.510>

**Villalba Labrador, R.** (2016). *Corporrelato: una experiencia de investigación y creación*. *Revista Corporgrafías: Estudios críticos de y desde los cuerpos*, 3(3), 224-237. <https://doi.org/10.14483/cp.v3i3.12411>

**Villamil Pineda, M. Á.** (2005). *Fenomenología del cuerpo humano*. *Cuadernos de Filosofía Latinoamericana*, 26(92), 7-25.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5679876>

**Wolder, Á.** (2017). *El arte de escuchar el cuerpo: Descodificación biológica original*. Gaia Ediciones.

**Zuluaga Garcés, O. L.** (1999). *Pedagogía e historia: La historicidad de la pedagogía. La enseñanza, un objeto de saber*. Santa Fe de Bogotá: Siglo del Hombre Editores, Anthropos, Editorial Universidad de Antioquia.