

TRABAJO FINAL DE GRADO  
**Ensayo Académico**

**Un camino de vuelta al cuerpo: hacia una  
concepción Holística-Gestáltica del mundo,  
integrando aportes de los Ecofeminismos**

La expresión corporal como práctica emancipadora

**Giuliana Doglio García**

Diciembre de 2023



UNIVERSIDAD  
DE LA REPÚBLICA  
URUGUAY



## **Trabajo Final de Grado**

Ensayo Académico

**Un camino de vuelta al cuerpo: Hacia una concepción Holística-Gestáltica del mundo, integrando aportes de los Ecofeminismos**

La expresión corporal como práctica emancipadora

Giuliana Doglio García

Tutora: Ana Carina Rodriguez Dos Santos

Revisora: Gabriela Etcheverry Catalogne

Diciembre de 2023

Montevideo

## Índice

|  |    |
|--|----|
| Resumen  | 4  |
| Primeros acercamientos al tema                     | 4  |
| Algunas consideraciones iniciales para la lectura. | 7  |
| El capitalismo y la vida: un análisis crítico      | 13 |
| Problematizando los dispositivos capitalistas      | 18 |
| Deconstruyendo la dualidad mente-cuerpo            | 21 |
| Hacia una concepción Holística-Gestáltica          | 24 |
| Sobre la expresión corporal                        | 27 |
| ¿Por qué Expresión Corporal?                       | 31 |
| ¿Por qué no bailamos más?                          | 32 |
| Inclusiva y emancipadora                           | 33 |
| Epílogo  | 39 |
| Referencias bibliográficas                         | 41 |

*Bailamos con la música  
De los tambores y la flauta,  
Al ritmo de la tierra  
Y el latido de nuestros corazones.  
Bailamos para recordar  
Quiénes somos y de dónde venimos,  
Para honrar a nuestros antepasados  
Y para celebrar la vida.  
Bailamos para expresar nuestra alegría.  
y nuestro dolor,  
Para liberar nuestra ira  
Y dejar ir nuestro dolor.  
Bailamos para conectarnos con lo divino,  
Para sentir la energía del universo  
Fluyendo a través de nosotros.  
Bailamos para estar vivos.*

Manuel Altolaquirre.

## Resumen

En este ensayo se explora sobre el impacto que ha tenido y tiene el sistema capitalista en nuestras vidas y en la naturaleza, con un enfoque particular en relación a nuestros cuerpos. Se orienta hacia la búsqueda de una perspectiva integral y holística del mundo, combinando aportes de la Gestalt y los ecofeminismos. Se propone a la expresión corporal como valiosa herramienta para este camino y como forma de resistencia en este contexto. El propósito es analizar, reflexionar y dar visibilidad a estas cuestiones.

**Palabras Clave:** sistema capitalista, cuerpo, Gestalt, ecofeminismos, expresión corporal.

## Primeros acercamientos al tema

En primer lugar, considero esencial mencionar que todo lo expuesto en este trabajo parte de un conocimiento situado. Donna Haraway (1995), docente estadounidense y académica destacada en ecofeminismo contemporáneo, es quien introduce este término. El concepto deviene de la necesidad de deconstruir la noción de objetividad convencional para el conocimiento científico. Para ello, la autora utiliza metáforas en relación con la vista para ilustrar con claridad lo que quiere transmitir. En la objetividad que critica, el sujeto es universal, todo lo puede ver, pero no puede ser visto y la acción de ver se da hacia afuera del sujeto, pero no hacia adentro. Se trata de una “descarnada objetividad” (p.4), como ella la denomina. Propone, en cambio, una nueva objetividad: la objetividad feminista, en la que el sujeto es móvil, heterogéneo y múltiple. La única forma de alcanzar esta objetividad es mediante una perspectiva parcial donde lo que se intenta es acercarse a un conocimiento situado. Para lograrlo, debemos ser conscientes de nuestras limitaciones, salir de la inocencia y aceptar nuestra imposibilidad de abarcarlo todo. Es necesario hacernos cargo de que estamos viendo desde un determinado lugar y asumir la responsabilidad de que, desde ese lugar, vamos a ser capaces de ver algunas cosas, pero otras no. En esta instancia voy a elegir escribir desde la perspectiva de la Gestalt y los ecofeminismos, buscando observar con una mirada crítica y seguir mi deseo.

En este sentido, como sujeta<sup>1</sup>, debo dar cuenta de mi subjetividad, que inevitablemente influye y construye la perspectiva desde la que conozco. Si bien el hecho de definirme me genera conflicto porque temo que pueda cristalizarme, al mismo tiempo, no logro concebir una forma de escribir que excluya todo aquello que traigo conmigo, como dice Haraway (1995): las sujetas somos contradictorias. Felix Guattari y Suely Rolnik (2006) desarrollan sobre la complejidad del concepto, evidenciando la imposibilidad de que se fije

---

<sup>1</sup> Opté por utilizar un lenguaje flexible, en el próximo apartado hablaré sobre esta decisión.

en un lugar, ya que se encuentra en constante cambio. Expresan que la subjetividad tiene que ver con una construcción individual y colectiva de la identidad, que se ve influenciada por fuerzas sociales, políticas y culturales.

Dicho esto, me parece oportuno nombrar algunas de las características que describen mi persona, al menos al momento de producción de esta escritura, y hacerme cargo de los posibles sesgos que puedan implicar, teniendo en cuenta justamente que muchas de estas son móviles y pueden transformarse a lo largo de mi vida. Me autopercibo como mujer, cis, heterosexual, joven, blanca, de clase media, latinoamericana, estudiante, terapeuta gestáltica, ecofeminista, vegetariana, entre otras tantas cosas que podrían hablar de lo que soy. Todas estas características, junto con otras que no he nombrado aquí, son parte de lo que me compone como ser humana<sup>2</sup>. Me acompañan y están presentes en cada día, condicionando o al menos afectando la forma en que veo y habito el mundo. Esta producción no queda eximida de esta afectación.

El título elegido para este trabajo parte del título del libro de Alejandro Spangenberg (2013) “Terapia Gestalt un camino de vuelta a casa”, autor con el que me siento en consonancia, sobre quién les hablaré después y cuyo enfoque será transversal a todo el texto. El sentido de esta elección se desprende de la misma lectura y no quisiera anticiparme, pero me parece importante destacar el “de dónde” de este título que tiene que ver con el “desde dónde”. A su vez, me gusta la imagen que proyecta la palabra camino. Es un camino el que aquí presento, habiendo otros caminos posibles. Camino habla de un proceso, de un recorrido, que es lo que he tratado de construir mediante esta escritura.

Al mismo tiempo, me gustaría explicar el por qué de la imagen que seleccioné para la carátula, que la tomé yo misma, en febrero del 2021, en La Pedrera, Rocha, Uruguay. Elegí esta imagen por varias razones; por un lado la caracola lleva consigo un espiral, símbolo representativo de la Gestalt, que representa la integridad y la totalidad. Por otro lado, da cuenta de la belleza que puede percibirse en las cosas más simples, si nos detenemos a observarlas, y de la potencia de la naturaleza de donde pertenece. A su vez la playa, con su potente mar y su amable arena, siempre ha sido un lugar donde me siento invitada a bailar, a dar lugar para la expresión libre de mi ser. Es desde ese lugar de disfrute que surge mi interés para la realización de esta producción.

Por su parte, en este trabajo final de grado opté por la modalidad de ensayo académico, ya que permite usar un modo de escritura flexible, que habilita la reflexión y problematización, sin ser el objetivo llegar a ningún lugar en concreto. Justamente lo valioso de esta producción es que funcione como espacio para pensar, para pensarnos, siendo también preciso y potente poder integrar mi visión y experiencias personales.

---

<sup>2</sup> Término propuesto por Lagarde (2012), que explicaré en la próxima sección.

Con respecto al tema que compete a este ensayo, surge de la fusión de varios intereses personales: la perspectiva de la Gestalt, los ecofeminismos y la expresión corporal, siguiendo mi deseo y curiosidad, invitando a la lectora a pensar y reflexionar conmigo. No es inocente especificar que, mediante la búsqueda aquí desarrollada, estaré siguiendo mi deseo. Históricamente, el deseo femenino ha sido invisibilizado, desvalorizado y construido en función de los deseos de otras personas, en su mayoría de género masculino. Identificándome como mujer, pararme desde mi deseo es también un posicionamiento político: aquí encuentro una oportunidad de poder expresar mis pensamientos y mi sentir sin restricciones. Cuando hablo de deseo lo hago desde la concepción propuesta por Gilles Deleuze (2008), filósofo francés muy reconocido, quien lo entiende como un proceso, un flujo donde se crean relaciones y conexiones constantemente, dirigiéndose hacia lo múltiple, buscando la expansión. Destaca también que el deseo no permanece únicamente en el interior de las personas, sino que trasciende las fronteras de lo personal, se expande y se extiende hacia afuera de los sujetos, conectando con el mundo.

En esta instancia encuentro una oportunidad para expandir ese deseo y compartirlo con ustedes y para expresar mi potencia a través de mis afecciones, como trae Baruch Spinoza (2000). Este autor, menciona que del deseo surge la alegría como una pasión que lleva a la mente a un estado de mayor perfección, mediante la cual se puede llegar a la virtud y, por tanto, al aumento de nuestra potencia. La virtud es un estado de sabiduría al que se accede conociendo la naturaleza y llevando una vida en armonía con esta, proporcionándonos así libertad. Siguiendo esta visión, tomaré las afecciones que me han atravesado como potencia creadora, integrando sensaciones, imágenes y sentires.

En este ensayo, iniciaré explorando los diversos intereses en mi trayectoria que me han llevado a este punto, contaré sobre mi experiencia en el proceso creativo y hablaré sobre algunos conceptos que considero esenciales para la comprensión del trabajo. Continuaré con una contextualización que aborda las problemáticas que presenta la actualidad, analizando las complejidades del sistema capitalista desde distintas perspectivas, con un enfoque específico en la relación con el cuerpo. Abordaré asimismo la concepción dualista del mundo, desde el eje mente-cuerpo, destacando la influencia de los ámbitos laborales y educativos como agentes subordinados que reproducen las lógicas capitalistas. Mi propósito principal es fomentar un espacio de reflexión y concientización, donde se puedan examinar las repercusiones que estas dinámicas tienen sobre la vida de las personas.

Luego trabajaré la visión de la Gestalt, buscando dirigirme hacia una forma integral y holística de ver el mundo, que aporte en la deconstrucción de las lógicas capitalistas y dualistas, que pueda contemplar las singularidades y respetar el medio que nos da vida.

Para esto, también estaré tomando algunos aportes de los estudios feministas y decoloniales, en particular los ecofeminismos.

Finalmente, desarrollaré sobre la expresión corporal como forma de resistencia contra las imposiciones del sistema actual. Identifico una sinergia entre esta práctica, la perspectiva de la Gestalt y los ecofeminismos, que encuentro sumamente potente. Considero que cada una de estas aportan en el mejoramiento de la salud integral de las personas.

Buscaré tejer conexiones, integrando las distintas formas de registro y sumando mi experiencia personal. Para ello me voy a apoyar en el modelo de *rizoma*, propuesto por Deleuze y Guattari (1980), como forma de abordaje. Este representa una estructura en red, donde los elementos se conectan de múltiples maneras. Propone formas flexibles de crear relaciones, sin que sea necesario que exista una entidad central de organización ni jerarquías.

La intención es analizar, reflexionar, cuestionar y dar visibilidad a estas temáticas, invitando a la lectora a que pueda observar todo lo expuesto y hacer un registro de cómo se hacen presentes estas cuestiones en su propia vida.

### **Algunas consideraciones iniciales para la lectura.**

Me gustaría mencionar algo que se me ha presentado como una dificultad en el proceso de producción de este ensayo, que tiene que ver con los requisitos exigidos por la academia. Por un lado, imparte la obligatoriedad de tener que ser llevado a cabo de manera individual, lo cual reproduce las lógicas capitalistas de trabajar cada una solx, en lugar de fomentar el intercambio de ideas, experiencias múltiples y la construcción colectiva que encuentro sumamente potente y necesaria para la producción de conocimiento. Por otro lado, determina que, para que nuestros pensamientos (los míos y los de todos los estudiantes), sean suficientemente válidos, debemos justificar todo lo que exponemos. Es decir, nombrar las ideas que presentaron otras personas que han sido reconocidas y validadas como “conocimiento científico” para así poder otorgarle el carácter de validez a nuestras palabras.

Eduardo Crespo (1995), especifica que la legitimación es un proceso retórico, donde entran en juego relaciones de poder, mediante el cual se justifica públicamente algo determinado en un intento de comprender el mundo científicamente. Además, autoras como Ochy Curiel (2009), dominicana antropóloga, cantautora, activista y teórica del feminismo latinoamericano y caribeño, cuestionan la legitimidad del conocimiento. Esta autora aporta visibilidad a la relación poder-saber que se ha consolidado desde la época del colonialismo. Esto ha resultado en la concentración del conocimiento en Europa, lo que ha llevado a la



invisibilización de otras narrativas, ya que no se consideran válidas ni se promueven a nivel internacional.

Partiendo esta producción de un conocimiento situado, como he mencionado, está también situado dentro del ámbito académico. Dado este condicionamiento, elijo tomarlo a mi favor, utilizando a otros autores como disparadores, posibles interlocutores y apoyos para reforzar y desarrollar las ideas que deseo presentar. Sumado a esto, parece difícil, sin embargo —y hasta contradictorio— argumentar teóricamente acerca de algo que tiene que ver con un registro de sensaciones y emociones, más que con una cadena de pensamientos. En este ensayo, en que me propongo acercarme a una concepción holística del mundo, buscaré tejer, incluyendo las múltiples formas de registrar que podemos tener los seres humanos, tratando de no caer en “un intento de fundamentación racional de la vida” (Crespo, 1995, p. 16). Más adelante, me detendré también sobre esta cuestión de vivir en sociedades donde predomine el mundo mental sobre cualquier otro.

Debemos considerar, a su vez, las restricciones propias del lenguaje. Como da cuenta Steve Paxton (1967), el lenguaje escrito no logra capturar plenamente lo que sucede, por ejemplo, en una danza, debido a sus limitaciones, hay cosas que las palabras no tienen cómo nombrar o resultan insuficientes para describir, por ejemplo: sensaciones, movimientos, imaginaciones, sentimientos, etc. Este también es un intento de superar ese desafío y poder plasmar, mediante las palabras, parte de lo que acontece en la experiencia vivencial. Puedo identificar entonces al menos cuatro cuestiones que se hacen presentes en este proceso de escritura: que sea una producción individual, las formalidades de la academia, que se trate mayoritariamente de una producción racional y las limitaciones del lenguaje escrito. Podría también sumar a esto mis propias limitaciones y capacidades para escribir y otras tantas que no me detendré a desarrollar aquí porque se volvería demasiado extenso.

Respecto al uso específico del lenguaje, se adoptará una forma flexible, dado que se considera que el género masculino no es representativo para todas las personas, generando así exclusiones. Se pretende acercarse a una visión más inclusiva utilizando el lenguaje como herramienta. Es así que los pronombres genéricos y palabras que pretenden nombrar a todas las personas, serán utilizados de manera variada, pudiendo utilizarse él, la, le, las, los, les, sujeta, humana, etc., de acuerdo a cada caso, siendo a veces aleatorio y otras una decisión consciente. Se podrá hacer uso también de la “x” y la “e”. En este sentido, tomo los aportes de la antropóloga mexicana Marcela Lagarde (2012), representante del feminismo latinoamericano, quien transforma un término, generalmente usado en masculino, como “ser humano”, en su forma femenina “ser humana” (que empleé al inicio de este trabajo). En nuestro proceso de socialización hemos ido introyectando ideologías patriarcales, el lenguaje refleja estas ideologías diciendo “los hombres” o “los

humanos” para referirse a toda la humanidad (como decían los titulares de las revistas educativas que leíamos en la escuela) lo cual para mí resulta excluyente. La autora critica esto y expresa: “las mujeres somos humanas y afirmarlo significa asumir con voluntad, conciencia y libertad la dimensión inalienable de nuestro ser, hasta ahora conculcada con los artilugios del dominio” (p. 21). Flexibilizar el lenguaje es una forma de transgresión que pretende generar un impacto al leerlo que invite a la reflexión.

A su vez, estaré incluyendo los nombres de los autores citadxs y haciendo un preámbulo sobre ellxs, para que pueda visibilizarse su género, contexto y generar una relación con estxs que no sea tan distante. Si bien solo con el nombre no podemos estar segurxs de cuál es el pronombre con el que se identifica la persona, de acuerdo a la información general que fue extraída de Google, al parecer lxs autores aquí abarcadxs son cisgenero. Me hubiese gustado también poder incluir los segundos apellidos, para que pueda verse presente el apellido materno, pero en varios casos no pude encontrar esa información.

Sobre mi trayectoria por la Facultad de Psicología, me he interesado específicamente por la Psicología Social, la perspectiva de género y los estudios feministas. De la primera, lo que más me atrajo es la reflexión y problematización constante, ya sea de lo que buscamos conocer como de nuestras prácticas cotidianas o profesionales, tanto a nivel singular como colectivo. De aquí se desprende la elección de realizar un ensayo. De este modo, me estaré enfrentando en reiteradas ocasiones a la problemática que supone definir conceptos, asumiendo la imposibilidad de la universalización del conocimiento: aquí les estaré compartiendo mi mirada, una de las posibles.

En relación a esto, Crespo (1995) menciona, sobre la definición de la Psicología Social, que como cualquier otra definición, es abierta y constituye un proceso de reflexión crítica constante que tiene que ver con un trabajo epistemológico y teórico. Afirma, por lo tanto, que no existe una psicología social, sino varias. No voy a dar entonces una definición concreta sobre lo que es la Psicología Social, pero me parece importante mencionar que, en la mayor parte las definiciones, se presenta la tensión entre individuo y sociedad, reflejo claro de la visión dualista del mundo, sobre la cual me detendré más adelante. El motivo por el cual considero realmente necesaria e importante a la Psicología Social es porque contribuye a que nos mantengamos atentxs, a ser conscientes de la manera en que estamos eligiendo vivir y a no caer en la inercia o naturalización de las situaciones que transitamos. Brinda a su vez herramientas para desarrollar la capacidad de reflexión, lo cual encuentro sumamente valioso en el campo de la psicología.

Hablando de la problemática que supone definir conceptos, uno de los mayores desafíos que se me han presentado es la definición de cuerpo. He sentido la necesidad de hacer una distinción entre cuerpo orgánico y cuerpo. Cuando hable de cuerpo

organísmico me voy a estar refiriendo al conjunto biológico y cuando hable de cuerpo solamente me estaré refiriendo al cuerpo de forma integral. Mi intención ha sido acercarme a la segunda, en congruencia con los postulados de la Gestalt. Tomando lo planteado por Luis Carbajal (2011), podemos dar cuenta de que el concepto de cuerpo es un término que se encuentra en constante construcción. El autor entiende al cuerpo como una entidad compleja que engloba organismo, imagen corporal y corporalidad, considerando la premisa Gestáltica de que la totalidad de lo que entendemos por cuerpo va más allá de la suma de estas tres dimensiones. De este modo se estaría incluyendo todo lo relacionado con lo biológico, pero también lo psíquico y lo emocional. Considerando la relevancia de la interacción con el entorno y la sociedad y su condición histórica, abarcando lo heredado, lo construido y lo vivido.

Volviendo a mi trayectoria académica, en cuanto a la perspectiva de género, haber tenido la oportunidad de formarme en esta temática en el marco de la Facultad de Psicología contribuyó significativamente a consolidar mi visión feminista. Hasta ese entonces, mi contacto con el feminismo había sido bastante escaso. Los estudios de género aportan a la desnaturalización de las relaciones sociales, poniendo de manifiesto que algunas personas tienen un mayor poder y acceso a oportunidades simplemente debido a su género. Han jugado un papel fundamental al destacar que la desigualdad, la opresión hacia las mujeres y la hegemonía del poder masculino son resultados de una construcción sociocultural compleja, a la cual se le llama sistema sexo-género (Graña, 2006).

El sistema sexo-género atribuye características, aptitudes y actitudes a cada uno de los dos sexos de manera tal que las atribuidas al masculino gozan de mayor prestigio y se erigen en las características, actitudes y valores paradigmáticas del ser humano. (Facio y Fries, 2005, p. 271)

En este caso, las autoras hablan de “los dos sexos” porque estas características comienzan a atribuirse incluso antes del nacimiento de las personas de acuerdo al sexo que es indicado por la anatomía, que en la gran mayoría de los casos es femenino o masculino, existiendo excepciones, como son las personas hermafroditas. Se impone un mandato heteronormativo que nos limita y nos encasilla dentro de determinados estereotipos, condicionándonos a seguir determinados patrones de comportamiento. A su vez, la forma dualista de concebir el género y la sexualidad, hace que todas las personas, cuya identificación de género no encaja dentro del binarismo femenino-masculino o su orientación sexual dentro de lo heteronormativo, queden aún más excluidas y desfavorecidas que las mujeres cisgénero heterosexuales<sup>3</sup>. Generando de esta forma una

---

<sup>3</sup> No es casualidad lo que mencionaba sobre que los autores abordadxs en esta producción parecen ser cisgénero, ya que muchas veces a las personas transgénero les es más difícil acceder a

gran brecha de desigualdad presente en el entramado social en todos los ámbitos, permitiendo o restringiendo oportunidades y acceso a las diferentes necesidades. Si bien no es mi intención centrar la atención sobre este punto, entiendo imprescindible contemplarlo como algo presente y que forma parte de las problemáticas sociales actuales.

Vinculado a la perspectiva de género, también me he acercado a los estudios feministas que han sido fundamentales para la construcción de la misma. Dentro de estos, con los que más resueno es con los ecofeminismos, que serán centrales en esta elaboración. Como menciona Yayo Herrero (2013):

Todos los ecofeminismos desarrollan una mirada crítica sobre el actual modelo social, económico y cultural y proponen una mirada diferente sobre la realidad cotidiana y la política, visibilizando y dando valor a elementos, prácticas y sujetos que han sido designados por el pensamiento hegemónico como inferiores y que, siendo absolutamente cruciales para la existencia humana, han sido invisibilizados. (p. 280)

Los ecofeminismos van más allá de la problemática de la desigualdad de género. Cuestionan y reflexionan sobre el entramado social, pero a su vez tienen en cuenta los modos de relacionamiento con el entorno, conformando una mirada integral. Encuentro estos aportes muy valiosos y sumamente necesarios para las situaciones que se presentan en la actualidad, que denotan falta de conexión y descuido del medio en que vivimos, lo cual nos afecta directamente a todes como parte del mismo. La situación que hemos vivido este año en Uruguay con respecto al agua<sup>4</sup> es un claro reflejo de esta alienación de les humanas que lleva a que se produzca explotación y saqueo de recursos tan elementales como el agua, poniendo en riesgo el acceso de la población a este bien, además de generar consecuencias terribles para el ecosistema.

Por otra parte, adicionalmente me especialicé, fuera de la Udelar, en terapia Gestalt en el Centro Gestalt Atman. Alejandro Spangenberg (2013), psicólogo uruguayo, docente especializado en Gestalt, hombre medicina y líder espiritual del camino rojo de las tradiciones nativas de América, a quien tuve el privilegio de tener como docente en esta formación, escribió sobre la teoría y la metodología de esta corriente. La terapia Gestalt aporta una mirada holística e integral del mundo y, por lo tanto, del ser. Va más allá de una comprensión racional de lo que nos sucede: apunta a un registro emocional y corporal, nos

---

la educación, por la situación de exclusión que viven. En caso de que lo hagan y elijan escribir, muchas veces sucede que no reciben el reconocimiento debido para que sus ideas puedan difundirse lo suficiente.

<sup>4</sup> Al comienzo de este año, debido a múltiples factores, entre ellos las fuertes sequías y las empresas multinacionales que están trabajando en el país, vivimos un gran déficit hídrico. El gobierno de la república tuvo que decretar una serie de medidas para optimizar su uso, lo cual generó fuertes controversias y movilizaciones a nivel social respecto al uso y gestión de este recurso.

invita a pasar por el cuerpo y a transitar de manera consciente las sensaciones y emociones que emergen en el momento presente. Para ello se apoya en lo fenomenológico y utiliza las preguntas orientadoras “¿cómo?” y “¿para qué?” como guías para poder observar la forma y la intencionalidad de nuestro accionar.

Encuentro en esta corriente, que más que una terapia es una forma de ver y habitar el mundo, muchas similitudes con lo propuesto por los ecofeminismos recién mencionados. Entiendo que ambas buscan observar la totalidad a través de una forma sensible que contemple la complejidad de fuerzas en juego en cada situación. A su vez, se orientan a la búsqueda de conciencia y de conexión con una misma y con el medio que nos rodea y nos sostiene, con la intención de ser amables y respetuosas con todas las formas de vida y ecosistemas de los que formamos parte. Es importante preguntarnos ¿Cómo puedo aportar desde mi lugar? Considero necesario a su vez exponer, hablar, visibilizar e invitar a todas las personas a que puedan ver el mundo desde estos enfoques. Si toda la humanidad estuviera parada desde este lugar, estoy convencida de que no estarían pasando las cosas terribles que suceden en el mundo, como las guerras, las violaciones, los homicidios, los feminicidios, el saqueo, la explotación de personas y de recursos naturales, entre otras.

Además del campo de la psicología, siempre ha sido de mi interés el ejercicio físico en general y recientemente he resonado específicamente con la expresión corporal y la danza contemporánea. Si bien experimenté con diferentes estilos de danza cuando era niña, no continué en este camino, hasta hace pocos años que volví a conectarme con la danza al descubrir un estilo en el que me siento realmente a gusto. Es así que en los últimos años he comenzado a adentrarme en este mundo. Hice una formación en artes vivas y danza contemporánea en GEN Centro de Artes y Ciencias, he practicado con diferentes docentes y tomado clases en la Licenciatura de Danza contemporánea en la Udelar. También estoy dando talleres de expresión corporal para niñas, niños y adolescentes en un hogar perteneciente a INAU para madres, niñas, niños y adolescentes que han sido víctimas de violencia de género y generaciones, donde trabajo como educadora.

Mi recorrido personal respecto a esta última temática ha influido también en la decisión de lo que es abarcado en este TFG, por lo tanto, les contaré un poco sobre ello. Cabe destacar, en primer lugar, que utilizaré el concepto “movimiento corporal” para referirme a todo tipo de movimiento que involucre al cuerpo orgánico, ya sea deportivo, dancístico, teatral, etc. Este ha tenido relevancia en mi vida desde muy temprana edad. Puedo distinguir con claridad la diferencia entre practicar movimiento corporal o no hacerlo y he notado que realizar actividades de esta índole ha repercutido positivamente en mi salud integral. Por el contrario, en los períodos de mi vida en los que no realicé ninguna actividad de este tipo, he sentido su falta, tanto a nivel de la percepción de mi cuerpo orgánico

como de mi mente y estado emocional. Puedo afirmar que la ausencia de movimiento repercute negativamente en muchos ámbitos de mi vida y se manifiesta a través del cansancio físico, la falta de motivación y entusiasmo en mi vida en general, la sensación de tristeza, entre otras. En esos momentos percibo mi cuerpo orgánico débil y falta de energía y también he observado en mí que se intensifica la tendencia a sobrepensar las cosas y crear pensamientos negativos.

Estos factores, que he podido observar tan claramente en mi experiencia, me han llevado a pensar que allí, practicando movimiento corporal, se aloja una innegable potencia para los seres humanos. De hecho, según los estudios de la OMS (2016), se ha demostrado que la actividad física es beneficiosa para la salud, independientemente de que sea practicada de manera moderada o intensa. Desde aquí surge mi interés en indagar sobre las repercusiones del movimiento corporal sobre la salud integral de las personas.

He decidido seleccionar, dentro del campo de lo que llamo movimiento corporal, a la expresión corporal específicamente como disciplina que aporta significativamente a la salud integral de las personas, a la vez que opera como dispositivo de resistencia anticapitalista, antipatriarcal y decolonial. Su relevancia reside en el hecho de que, más allá de los beneficios inherentes de la movilización del cuerpo orgánico, fomenta la conexión con el propio cuerpo, aporta en el desarrollo de la conciencia corporal y la interacción con otros individuos desde una perspectiva basada en el cuidado y el respeto mutuo, consolidando así un abordaje holístico (Rodríguez, 2008). De este modo, contribuye a la creación de personas conscientes, capaces de comprender el funcionamiento actual de la sociedad y optar por establecer relaciones más respetuosas con su entorno, convirtiéndose en agentes que promueven la sostenibilidad de nuestra tierra.

### **El capitalismo y la vida: un análisis crítico**

Para comenzar a desarrollar este ensayo me parece necesario ubicarnos en el contexto en el que nos encontramos e indagar sobre las repercusiones que el sistema socioeconómico que nos regula, el capitalismo, tiene sobre nuestros cuerpos y forma de vida. Considero que el capitalismo es más que un modo de producción socio-económico: trasciende las fronteras personales y se instala dentro de los sujetos, repercutiendo sobre los cuerpos, influyendo en la vida cotidiana y hasta en las formas de ser y entender el mundo, construyendo así subjetividad (Guattari, 1991). Catherine Moore (2020) describe al capitalismo como una historia construida por humanos que organiza a las naturalezas y a nosotros dentro de ellas por medio de relaciones de saqueo, explotación y apropiación.

Diversos autores se han detenido en el análisis y la problematización de esta temática, aunque quizás el más reconocido es Felix Guattari (1991), psicoanalista, filósofo, semiólogo, activista y guionista francés, quien hace grandes desarrollos sobre lo que llama

“Capitalismo Mundial Integrado”. Explica que este tipo de sistema, instaurado en una era maquina en la que todo sucede a gran velocidad, trae como consecuencia la producción de sujetos serializados (de producción en serie, como máquinas). A su vez, se genera, por un lado, una homogeneización e invisibilización de las diferencias y, por el otro, la individuación en el sentido de que cada uno no solamente se preocupa por “lo suyo”, sino que es responsable del lugar que ocupa en la sociedad, creando un clima de competencia y jerarquías en el relacionamiento social.

Sumando a estos planteos, otros autores contribuyen en la visibilización de la injusticia que genera esta forma de relacionamiento social. El sistema capitalista opera culpabilizando y a la vez responsabilizando a los individuos por sus condiciones de vida, dejando de lado las relaciones de poder y exclusión que efectivamente existen y moldean nuestra sociedad (Montenegro et al., 2014).

Michel Foucault (2002), que también fue un filósofo francés, a la vez que historiador, sociólogo y docente, se dedica a abordar esta temática, deteniéndose en el control sobre los cuerpos. Desarrolla cómo estas formas de control se van transformando y actualizando de acuerdo a la época, produciéndose una suerte de homogeneización que exige que nos comportemos de determinada manera que es la “correcta”. Anteriormente, la forma de controlar a las personas, en lo que él llama la “sociedad disciplinaria”, era mediante el castigo físico, incluso exhibido públicamente, y mediante el encierro: cárceles, fábricas, hospitales, manicomios, escuelas. Estas formas “correctas” de comportamiento las comenzamos a interiorizar de modo que luego, en lo que denomina como la “sociedad del control”, pasamos a ser nosotros mismos quienes nos controlamos y regulamos, sin la necesidad de alguien externo que nos lo exija. Ya no hace falta permanecer encerrados dentro de las instituciones, siendo controlados por las autoridades, sino que las exigencias pasan a ser internas.

Como retoma y continúa desarrollando Byung Chul Han (2012), filósofo, docente y ensayista coreano, nos convertimos así en víctimas y a la vez victimarios, explotándonos a nosotros mismos. Se genera una ilusión de libertad: las personas creen que son libres y que tienen la capacidad de elegir, pero están siendo controladas y limitadas por sus propias creencias. ¿Seremos capaces de liberarnos de la prisión que nosotros mismos nos construimos?

En otra línea de análisis, Amaia Pérez Orozco (2015), española, feminista, economista, activista social y escritora que hace varios años investiga sobre economía y feminismo, analiza esta temática. Lo hace desde un enfoque economicista y feminista, cuestionando formas que han sido y siguen siendo socialmente invisibilizadas, integrado el conjunto de elementos que se juegan en el entramado de relaciones sociales. La autora llama al sistema socioeconómico actual “capitalismo heteropatriarcal” y afirma que este

“impone como objetivo vital de trascendencia la autosuficiencia en y a través del mercado” (p. 6), colocando a la producción en el centro de la vida y, por lo tanto, nuestros cuerpos al servicio de la misma. La autora realiza un desarrollo reflexionando y señalando los puntos claves que evidencian la necesidad de desplazar del centro los procesos de valorización del capital, para ubicar en su lugar los procesos de sostenibilidad de la vida. Contrapone entonces el concepto de “reproducción” al de “producción”.

Por su parte, Silvia Federici (2020), activista feminista y marxista, escritora y profesora italiana, afirma que “el capitalismo es 'insostenible’” (p.58) y que “crear un sistema socioeconómico diferente es la tarea más urgente para la mayoría de los habitantes del mundo” (p.58). Reconoce a su vez, que las luchas por “la reapropiación de la riqueza común y la desacumulación de capital” (p.29) han sido llevadas a cabo, en su gran mayoría, por grupos de mujeres organizadas, y especialmente por aquellas que viven en comunidades en la naturaleza. Considera que “el trabajo reproductivo constituye la base material de nuestra vida y es el terreno principal en el que podemos practicar nuestra capacidad de autogobernarnos, es la 'zona cero de la revolución’” (p.279).

Hablar de la sostenibilidad de la vida, de acuerdo a Pérez Orozco (2015), refiere a que se generen condiciones de posibilidad para que las vidas merezcan ser vividas. Dan cuenta de que en la lógica de mercado no solamente se fomenta el pensamiento dicotómico y sexuado, sino que se incentiva a que las personas salgan adelante de manera autónoma e independiente. Se puede ver reflejado este mandato en diversos ámbitos de la vida. Sin ir más lejos, el presente trabajo es uno de estos casos. Como mencionaba al comienzo, para finalizar la Facultad de Psicología en la Udelar se nos exige realizar un trabajo que obligatoriamente debe ser individual. De este modo se está promoviendo la individualización. Esta forma de pensamiento individualista niega la interdependencia y la vulnerabilidad que forman parte ineludible de la vida. Como dan cuenta Sandra Rátiva Gaona, Carolina Jiménez Martín, Raquel Gutiérrez Aguilar y Leopoldo Múnera Ruiz en el texto *La producción y reapropiación de lo común. Horizontes emancipatorios para una vida digna*, toda la vida se conforma por interdependencias y no solamente con otros seres humanos, sino también con otros no humanos e incluso dependemos de elementos abióticos. Este texto es un ejemplo de la potencia de la producción colectiva (Rátiva et al., 2022).

Dentro del marco de una sociedad caracterizada por el sistema socioeconómico capitalista y la estructura heteropatriarcal, parece haber un único sujeto capaz de alcanzar este ideal de autosuficiencia: el “ciudadano champiñón”, también reconocido como BBVAH: el sujeto blanco, burgués, varón, adulto, heterosexual, lo cual es solo una ilusión (Pérez Orozco, 2015). Esta creencia es desmentida tanto por Pérez Orozco (2015) como por Rátiva et al. (2022), al hacer evidente que ese sujeto está allí a costas de otros sujetos que



lo sostienen y se hacen cargo de sus responsabilidades, como por ejemplo las tareas de cuidado de otrxs sujetxs y las tareas del hogar (tareas reproductivas).

Como seres humanos somos interdependientes y la vulnerabilidad forma parte de la vida. Al decir de Yayo Herrero (2013), “asumir la finitud del cuerpo, su vulnerabilidad y sus necesidades, es vital para comprender la esencia interdependiente de nuestra especie, para situar la reciprocidad, la cooperación, los vínculos y las relaciones como condiciones sine qua non para ser humanidad” (p. 287). Si no generamos redes y nos organizamos en comunidad para sostener juntxs estas cuestiones, lo que termina pasando es que, en vez de llevarlo a cabo de manera recíproca, se genera una situación asimétrica donde una parte de la sociedad termina sobrecargada, mientras la otra queda eximida de lo que deberían ser también sus responsabilidades.

Si observamos el modelo de familia tradicional, por ejemplo, podemos ver cómo el hombre sale a trabajar habitando el espacio público (tareas productivas), mientras la mujer permanece en el ámbito doméstico, privado, realizando tareas para el hogar, por lo tanto, también para el hombre, además de tareas de cuidados (tareas reproductivas). En esta situación, el hombre es visto como autosuficiente y es reconocido socialmente por su labor, mientras a la mujer se la considera dependiente del hombre y su trabajo se ve completamente invisibilizado (Pérez Orozco, 2015).

Es interesante y necesario analizar las dinámicas que suelen darse en el interior de las familias tradicionales. Sin embargo, esta visión contempla la problemática de la desigualdad, poniendo el foco en el género como la principal fuente de opresión, como lo hace el feminismo hegemónico. En el mismo, la mujer blanca, heterosexual, de clase media, es el sujeto universal del feminismo, pero ¿qué pasa con las mujeres que no entran dentro de este estereotipo? A raíz de esto, se presenta el feminismo decolonial, buscando romper con esta perspectiva feminista limitada y permitir la inclusión de otras realidades (Moore, 2018). Mara Viveros (2016), antropóloga afrocolombiana, a través de los aportes de diversas corrientes feministas, afirma que “el sujeto del feminismo debía ser heterogéneo, dar cuenta de sus pertenencias cruzadas y ubicar el proyecto feminista en el marco de un proyecto de descolonización del pensamiento y de las relaciones sociales” y que “las relaciones sociales están imbricadas en las experiencias concretas que pueden vivirse de muy variadas maneras” (párr. 38).

El punto de vista que desarrolla Amaia Pérez Orozco es reflejo de su posición en la sociedad como mujer, blanca, europea, con la cual yo también me siento identificada de acuerdo a mi posición socioeconómica y étnica. Sin embargo, no es la realidad para muchas otras mujeres. Existen diversos tipos de feminismos de acuerdo a los distintos grupos de mujeres que se reúnen buscando evidenciar y denunciar las desigualdades sociales en las que se ven involucradas. Además de las desigualdades de género que

efectivamente existen entre hombres y mujeres, se suman múltiples opresiones que se entrelazan y amplían aún más la brecha de desigualdad. Es precisamente para abordar esta complejidad que emerge el concepto de interseccionalidad.

Mara Viveros (2016), realiza una genealogía de este concepto. Menciona que fue nombrado por primera vez en 1989 por Kimberlé Crenshaw, mujer afroestadounidense abogada, para mostrar cómo luego de su creación este se ha ido transformando y enfatiza en la importancia de que sea siempre contextualizado. En términos generales, el concepto “aborda múltiples discriminaciones y nos ayuda a entender la manera en que conjuntos diferentes de identidades influyen sobre el acceso que se pueda tener a derechos y oportunidades” (AWID, 2004, p. 1). De este modo, la fusión de identidades resulta en un proceso que da lugar a experiencias notablemente diferentes (AWID, 2004). Viveros (2016), da cuenta de que las categorías raza, clase, género y sexualidad han sido las que más se han tenido en cuenta en los últimos años. Sin embargo, advierte sobre la posible fijación que pueda generarse en torno a estas categorías y evidencia que recientemente se han comenzado a visibilizar nuevas fuentes que generan desigualdad social, como pueden ser la edad, la religión o la nacionalidad. En este sentido, concuerdo con la autora en que lo valioso de los análisis interseccionales es que “permiten y propician una reflexión permanente sobre la tendencia que tiene cualquier discurso emancipador a adoptar una posición hegemónica y a engendrar siempre un campo de saber-poder que comporta exclusiones y cosas no dichas o disimuladas” (párr. 41).

Por tanto, y para no caer en el reduccionismo de la centralización del conocimiento, resulta necesario contemplar las diversas realidades e integrarlas. En definitiva, todo forma parte de la misma problemática.

Prosiguiendo con los análisis economicistas de Pérez Orozco (2015), la autora reconoce la existencia de dos criterios básicos para el feminismo, que no son contemplados en la lógica de la acumulación: la universalidad y la individualidad. La primera hace referencia a la inaceptabilidad de que haya una parte de la sociedad que pueda llevar una alta calidad de vida a costa de que el resto tenga una baja calidad de vida. Y la segunda refiere a que las diferencias deben ser contempladas, garantizando que no se conviertan en desigualdades, apelando al reconocimiento de la diversidad. En los mercados capitalistas justamente se genera un abuso de poder y prevalece una distribución desigual de acceso a “una vida digna de ser vivida” (p.3). Es aquí donde la autora trae la tensión capital-vida y se cuestiona el rol del Estado en este conflicto. Ante esta situación, el Estado puede intervenir redistribuyendo hacia quienes tienen menos posibilidades de acceso al bienestar y haciendo colectivas las responsabilidades de sostenibilidad de la vida, de forma que sea más justo para todxs. A nivel global, si bien los Estados muchas veces han logrado contribuir, ha sido de manera parcial y continúa resultando insuficiente. La autora evidencia la necesidad de

concebir la economía de manera integral, buscando comprender su funcionamiento en red, no de manera aislada, lo cual implica incluir y analizar, con las herramientas analíticas feministas, las distintas dinámicas que se dan en los diversos entramados sociales.

Para ilustrar todas estas ideas, toma la metáfora del iceberg en representación de la economía, donde hay una parte invisibilizada que necesariamente debe permanecer así para que pueda existir la parte visible, de modo que no es posible la existencia de uno sin el otro y, a su vez, no dejan de formar parte del mismo conjunto. La economía feminista viene a romper con las formas hegemónicas y masculinizadas de ver el mundo. Pretende poner en evidencia las injusticias que se presentan en el sistema socioeconómico y contemplar la totalidad de fuerzas que se ponen en juego para poder revertir las situaciones de desigualdad y que todas tengamos las mismas posibilidades de acceder a una vida digna (Pérez Orozco, 2015).

Todxs estxs autores aportan reflexión y cuestionamiento, incentivan a que observemos el mundo con conciencia y pongamos atención en nuestro modo de vida singular también. Detenernos a observar cuestiones que damos por sentadas nos permite descubrir nuevas perspectivas sobre las mismas y acercarnos a una comprensión más profunda. Para mí han sido referentes muy significativxs que siento que han aportado en la expansión de mi conciencia. De alguna forma, considero que contribuyen en el “despertar” de las personas para no seguir siendo simples piezas de la máquina capitalista, reproduciendo inconscientemente los patrones de comportamiento que nos impone este sistema. Sin duda, no es que podamos decidir “salirnos” y listo, pero sí, al tomar conciencia de su funcionamiento, tenemos la posibilidad de elegir, aun permaneciendo dentro del mismo. ¿De qué manera queremos vivir?

### **Problematizando los dispositivos capitalistas**

Puedo reconocer que tanto el mercado laboral como el sistema educativo operan como dispositivos reguladores al servicio del capitalismo. En este contexto, no puedo evitar preguntarme ¿qué lugar le damos al cuerpo orgánico?

En cuanto al mercado laboral, considerando el caso de Uruguay como ejemplo, según el estudio realizado por Martín Lavalleja y Sebastián Torres (2022) existe una heterogeneidad estructural en su calidad. Se pueden observar diferencias significativas de acuerdo al rango etario, nivel educativo, género, ascendencia étnica y región, siendo las mujeres, las personas jóvenes, las de bajo nivel educativo y aquellas con ascendencia afro las más perjudicadas. Frente a esta realidad, la forma de funcionamiento del capitalismo genera que, en vez de que se asuma responsabilidad y se busquen formas de equilibrar, compensando a les más desfavorecidos, se cargue la responsabilidad sobre las personas.

Esto se justifica mediante el mandato individualista de que cada uno debe salir adelante solo, asumiendo que todas las personas tienen las mismas posibilidades de acceso al trabajo remunerado, aun cuando los hechos demuestran lo contrario. Si bien el sistema capitalista no es una persona, se sostiene gracias a que muchas personas comparten esa ideología, algunas por falta de información y otras tantas que eligen ignorarlo, convirtiéndose en cómplices conscientes de la desigualdad social existente.

Me interesa indagar también sobre las repercusiones que el mercado laboral ejerce sobre nuestros cuerpos orgánicos específicamente, generando consecuencias sobre nuestra salud integral, entendiendo a la misma como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 1946, p. 100). Son variados los oficios desempeñados dentro del mercado laboral remunerado y una gran parte de estos se encuentran dentro del llamado “trabajo de oficina”, el cual consiste en realizar actividades que requieran estar muchas horas sentados y generalmente frente a una pantalla. En este tipo de trabajo se genera una tendencia a llevar vidas sedentarias, de cuerpos quietos, dormidos, de malos hábitos y desconexión con el cuerpo propio. Existen también trabajos que exigen un nivel de movimiento y esfuerzo físico que tampoco es saludable, como puede ser la construcción, la carga y descarga de mercadería, etc. Lo que me interesa es poder dar cuenta de lo poco que es considerado el cuidado del cuerpo orgánico en la mayoría de los oficios que podamos ejercer, lo que repercute negativamente en la salud de todas las personas.

Sin duda esta problemática trasciende el ámbito laboral, es una falta a nivel social, de la conciencia colectiva. Dado el hecho de que la mayoría de las personas pasamos gran parte de las horas del día trabajando, cómo es tratado nuestro cuerpo orgánico durante estas horas evidentemente va a tener una influencia significativa sobre nuestra salud. Por tanto, el mercado laboral es un ámbito fundamental en el que debería abordarse el cuidado corporal.

Por otro lado, el ámbito educativo es otro que tiene gran peso en esta cuestión, muchas personas pasamos una parte importante de nuestra vida dentro de este tipo de dispositivos. En este caso se exige, como en el trabajo de oficina, pasar todo el tiempo sentado y quieto. En mi experiencia particular, durante toda mi trayectoria por la educación formal, me ha resultado difícil sostener y adecuarme a las formas normativas de enseñanza. Particularmente en relación a las formas de disponer el cuerpo orgánico, siendo una persona “inquieta”, que le cuesta pasar muchas horas sentada y prestando atención a un único estímulo, me he sentido incómoda y me ha significado un gran esfuerzo adaptarme a la forma expositiva clásica que se presenta en la gran mayoría de los casos en el ámbito educativo. Me he visto ante la necesidad de buscar nuevas o diferentes estrategias para estudiar; parada, cantando, escuchando audios, acostada, viendo videos, intercambiando

con compañeros y otras opciones más allá de lo convencional. Salta a la vista lo poco que es tenido en cuenta el cuerpo orgánico y las singularidades en el sistema educativo actual pero hasta ahora se ha optado por mirar hacia un costado.

Podemos observar entonces, como señala Silvia Federici (2020), que “desde sus primeros pasos, el capitalismo ha tenido que librar una guerra contra nuestro cuerpo, convirtiéndolo en un significante de todo aquello que es limitado, material y opuesto a la razón” (p.270).

Por su parte, Alejandro Spangenberg (2013), afirma que la educación formal, en definitiva, es un entrenamiento para la futura inserción laboral de las personas, por lo tanto, podemos ver cómo estas mismas formas que son exigidas durante la educación formal son reproducidas en el ámbito laboral, incluso con mayores repercusiones, ya que suele implicar más cantidad de horas y las exigencias son también mayores.

James Kepner (1992), psicólogo, escritor y miembro del Instituto de Gestalt en Cleveland, donde también se especializó Spangenberg, ha hecho grandes desarrollos sobre el trabajo corporal en la psicoterapia con enfoque gestáltico. Critica que, en la formación de terapeutas y psicólogos, se pone el foco en los constructos mentales, buscando los cambios desde allí, mientras que los fenómenos corporales son dejados de lado, considerándolos únicamente como síntomas, conductas a modificar o como símbolos de otros procesos, lo que lleva a posicionarse de forma disociada. Las mismas formas normativas que se presentan en el ámbito académico y en el laboral, donde predomina el intelecto y el cuerpo orgánico permanece en quietud sin ser considerado, se ven reflejadas en muchas de las formas de ejercer la psicología. Por ejemplo, en la mayoría de los enfoques clínicos dentro de varias corrientes de la psicología, se presenta la situación de pasar toda la consulta sentados y dar respuestas que apunten principalmente a un registro mental. Incluso en la metodología gestáltica propuesta por Spangenberg (2013), donde se hace gran énfasis en lo fenomenológico, en la información que brinda el cuerpo orgánico del consultante durante la terapia (que de hecho, es uno de los anclajes fundamentales para incentivar el “darse cuenta”<sup>5</sup> de la persona y para que pueda ubicarse en el presente o, como le llaman en esta corriente metodológica, en el “aquí y ahora”). De todos modos, este registro continúa siendo mayoritariamente en estado de quietud, o repitiendo pequeños gestos que se hacen de manera inconsciente. No se contempla la información que emerge al poner todo el cuerpo en movimiento.

Se hace evidente así que “somos producto de sistemas educativos y programas de adiestramiento en los que el intelecto es visto como la única herramienta de relevancia para tratar con los problemas humanos” (Kepner, 1992, p. 4).

---

<sup>5</sup> Refiere a la “ampliación de la conciencia”, es el primer paso para poder lograr una transformación (Spangenberg, 2013, p. 51)

La educación y el mercado de trabajo tienden a abarcar una parte considerable de la vida e incluso, en muchos casos, la mayor parte, lo cual entiendo que eso, de por sí, ya es un gran problema ¿qué tiempo estamos teniendo para nosotrxs mismos? ¿para disfrutar? ¿para descansar? ¿para pasar con nuestros seres queridxs? Dada esta realidad, es importante observar cómo disponemos el cuerpo orgánico durante el transcurso de las tareas de producción, dado que la manera en que las llevamos a cabo termina repercutiendo —incluso condicionando— nuestra forma de vida, hasta cuando ya no estamos ejerciéndolas. Resulta necesario empezar a tomar conciencia de ello para poder modificarlo y dirigirnos hacia la búsqueda de formas que sean más amables con nuestrxs cuerpxs y que puedan adaptarse a las necesidades particulares de cada persona.

Puedo dar cuenta de una necesidad que se vuelve cada vez más urgente: reconectar con nuestros cuerpxs, cuidarlos, escucharlos, generar espacios donde puedan expresarse, relajarse o dar lugar a lo que estos necesiten. Generar también condiciones de trabajo, estudio y vida en las que puedan ser tenidos en cuenta, poder estar en contacto con nosotres mismos y nuestro cuerpo orgánico más allá del ámbito donde nos estemos desarrollando. También debemos contar con la capacidad de identificar y registrar incomodidades, dolores y dar lugar a la pausa cuando lo sintamos necesario.

En los tiempos más recientes, como señala Kepner (1992), parece que se ha progresado y nos estamos dirigiendo hacia una concepción de sujetx más completa, que contempla lo corporal, lo mental y lo emocional como una entidad integrada. También hay una tendencia a llevar vidas más saludables en todos los ámbitos, desde la alimentación y el ejercicio físico hasta la iniciación de un proceso terapéutico. De igual manera, me genera dudas: ¿cuál ha sido el propósito que incentivó el desarrollo de estos “avances”?, ya que sigue siendo funcional para el sistema capitalista: cuanto más saludables estemos y mejor nos sintamos, más aptos vamos a estar para las tareas de producción.

## **Deconstruyendo la dualidad mente-cuerpo**

La visión dualista del mundo se nos presenta como una imposición, desde los primeros planteos de Platón, de la que hasta hoy en día no hemos logrado liberarnos. Observamos el mundo condicionadx por nuestros propios introyectos<sup>6</sup>, un mundo fragmentado, definido a través de conceptos contrapuestos: hombre-mujer, adentro-afuera, claro-oscuro, feo-lindo, bueno-malo, triste-feliz, como sucede también con la mente y el cuerpo<sup>7</sup>. Me interesa detenerme específicamente sobre estos últimos dos. En todos estos

---

<sup>6</sup> Concepto tomado de la Gestalt, “introyectar es el acto por el cual tomamos algo que originalmente pertenecía al medio y lo introducimos en nuestro ser” (Spangenberg, 2013, p.67).

<sup>7</sup> En esta sección particularmente, al hablar de cuerpo, me referiré al cuerpo orgánico, ya que es así como entiendo que se concibe desde la visión dualista del mundo.

ejes conceptuales existe una tendencia a cargar uno de los dos polos con una connotación negativa, mientras al otro se lo enviste de todo lo positivo, omitiendo e invisibilizando también los términos intermedios. No existen grises. De aquí hemos derivado en poseer una concepción fragmentada del ser humano: por un lado está el cuerpo y por otro lado la mente, dejando de lado el mundo emocional y sin duda el espiritual. La sociedad contemporánea suele privilegiar la mente en detrimento del cuerpo. Esta distinción también se ve reflejada en la psicoterapia, ya que “está limitada por la perspectiva universal de la cultura en la que se incrusta” (Kepner, 1992, p. 15).

Incluso podemos observar que nuestro lenguaje incentiva a que se genere esta distancia entre cuerpo y “yo”. No existe una forma de nombrar que contenga y contemple en sí misma al cuerpo. Podemos decir “mi cuerpo” y, al utilizar la palabra “mi”, que es un adjetivo posesivo, el cuerpo es concebido como una propiedad, al igual que “mi celular”, por ejemplo, y no como parte de nosotros mismos (Kepner, 1992). “Nuestro lenguaje apoya la noción de que nuestro cuerpo es un objeto: algo que me sucede, más que ‘algo por lo que estoy sucediendo’” (Kepner, 1992, p. 4). Es así que vivimos bajo la premisa de “tener un cuerpo en lugar de vivir siendo un cuerpo” (Carbajal, 2011, p. 32).

Luis Carbajal (2011), psicólogo español, ingeniero de caminos, formado en Gestalt, miembro de la AETG (Asociación Española de Terapia Gestalt), quien combina el trabajo psicoterapéutico con el trabajo corporal expresivo, considera que la división entre la mente y el cuerpo es uno de los factores que más ha obstaculizado lo referente a la investigación de la psique. En este sentido expresa:

Dicha división no hace más que crear dos espacios diferenciados, por lo general opuestos, que facilitan el posicionamiento parcial de la persona y de la cultura, potenciando uno de los lugares en detrimento del otro [...] en esta división el mayor perdedor ha sido el cuerpo, pues es un elemento molesto y caduco, una simple máquina al servicio de la mente del espíritu o de esa otra parte superior. (p. 29)

También agrega que en la sociedad actual de confort es difícil sentirnos identificadas con lo corporal, debido a que es el canal por el cual recibimos también sensaciones que no son agradables, como pueden ser el frío, el hambre, el dolor, etc. (Carbajal, 2011). Puedo entender que sea esta la visión sobre lo corporal que suelen tener muchas personas, pero no es así como lo siento yo, tal vez por el privilegio de mi historia de vida y de ser una persona joven y sin problemas de salud, pero mis registros corporales suelen ser mayoritariamente placenteros. Entiendo que esta forma pesimista de concebir lo corporal tenga que ver con que está ubicado en el polo “negativo” del eje mente-cuerpo, o quizás también responda a las tantas tradiciones filosóficas y religiosas donde el cuerpo es el

responsable de todos los impulsos pecaminosos (Carbajal, 2011). Creo que también influyen otras cuestiones, como la tendencia a tener una visión donde lo negativo predomina sobre lo positivo, poniendo la atención en el “vaso vacío” en vez de en el “vaso lleno”. Considerar únicamente las sensaciones desagradables que trae lo corporal es una visión parcial y reduccionista que no contempla la totalidad. Mediante lo corporal también podemos recibir muchas sensaciones placenteras como el sabor de la comida, la música, un paisaje, un aroma o un orgasmo. En palabras de Patricia Stokoe (1983):

Existe en definitiva una censura de lo corporal una desvalorización del cuerpo en aras de una supervaloración intelectual que de ninguna manera compensa esta carencia. Existe un bloqueo para el desarrollo de la sensibilidad, se frustra el placer de "ser" y tener un cuerpo sano y armónico que disfrute del bienestar. No se enseña directamente cómo percibir el cuerpo y expresarse con él, conocerlo y cuidarlo [...] como si nuestro cuerpo fuese descartable, un objeto de consumo, que se usa y se tira. (p. 54)

Por su parte, Juan Carlos De Brasi (2007) explica, en relación a los dualismos, que las barreras, los límites que dividen los conceptos, quedan artificialmente instaladas dentro de nosotros como creencias de las cuales no podemos desprendernos, es como si estuviéramos atrapados en una trampa. De este modo se generan “dos brazos suplementarios: la existencia imaginaria de un límite y un límite imaginario de la existencia” (p. 16). El segundo concepto se refiere a la aceptación de la finitud del ser humano. En el cuerpo mismo se pueden observar ciertos límites como la propia piel o los ojos, donde hay un límite físico real entre “lo de afuera” y “lo de adentro”, pero también está la voz o el gesto, donde no se encuentran límites.

En esta producción he intentado correrme de ese lugar de fragmentación, aunque muchas veces me encuentro enredada en mis propias contradicciones, producto de mi proceso de socialización dentro de este sistema. He hecho y continué haciendo grandes esfuerzos para desarmar muchas ideas que he aprendido, reconociendo que aun me queda gran trabajo por delante. Como he mencionado al comienzo, estaré buscando dirigirme a una concepción de cuerpo integral que contemple la complejidad del mismo en vez de reducirlo a dos simples categorías.

En este sentido, destaco la importancia de generar espacios para pensar y deconstruir la concepción dualista de la realidad que fragmenta y reduce, ocultando la multiplicidad de posibilidades. Asimismo, considero esencial la construcción de ambientes de relacionamiento que fomenten la exploración de nuevas formas de interacción que trasciendan estas lógicas y así poder modificar nuestra experiencia y visión del mundo.



## Hacia una concepción Holística-Gestáltica

Hasta ahora he hablado del sistema socioeconómico actual y los dualismos, contemplando las repercusiones sobre la vida de las personas. Me interesa traer aquí lo desarrollado por Alejandro Spangenberg (2013), quien explica que estamos viviendo un momento de transición hacia un cambio de paradigma del llamado Newtoniano-Cartesiano al Holístico-Gestáltico. Define paradigma como “un encuadre cultural, o sea un conjunto de parámetros, variables y sus relaciones que nos ayudan a ordenar la realidad, y por ende nuestra experiencia de ella” (p. 11) y agrega que “el paradigma dominante en una época hace figura en aquello que lo justifica, le da orden y coherencia a su estructura, y deja en el fondo aquello que lo contradice” (p. 14).

El paradigma Newtoniano-Cartesiano aún sigue siendo el predominante en esta época, aunque cada vez se toma mayor conciencia de que resulta limitante y que carece de sentido seguirlo sosteniendo. Promueve la visión dualista del universo, lo cual nos aleja de la posibilidad de entenderlo como un todo, generando además una predominancia de la mente sobre el cuerpo. Produce también divisiones entre las personas al atribuirle categorías que las definen, incentivando así la creación de juicios y permitiendo que se ejerza el poder de unos sobre otros. El autor clarifica que este paradigma, si bien lleva dicho nombre por dos hombres, Newton y Descartes, no significa que estos hayan tenido intención de imponer un orden determinado, sino que se extrajeron aportes de ambos que, sacados de contexto, llevaron a la creación de esta concepción mecanicista y determinista de la vida. Esto elucida la incoherencia de dicho paradigma desde su consolidación (Spangenberg, 2013).

Spangenberg (2013) también trae a Darwin como otro referente de este paradigma que específicamente influyó sobre lo que significa “progresar”. Los seres humanos solemos interpretar el progreso como la adquisición de bienes materiales. El problema de esta concepción aparece cuando el crecimiento se da explotando el propio medio en el que vivimos. Alejandro resalta que la naturaleza no se rige por esta lógica de crecimiento descontrolado a expensas de lo que lo sostiene o de la sobrevivencia del más fuerte sino que “se rige por el principio de interdependencia o de equilibrio con los otros seres que comparten el espacio” (p. 15). Pone como ejemplo que un león nunca mataría a la mayor parte de sus presas, ya que de este modo moriría en poco tiempo, simplemente toma lo que necesita del medio para su supervivencia.

Yayo Herrero (2013), antropóloga, ingeniera, profesora y activista ecofeminista española, se refiere a esta forma de relacionamiento abusivo con nuestro entorno, manifestando que estamos declarando “la guerra a la vida” (p.279). La autora pone en evidencia que, si continuamos actuando bajo estas lógicas antes mencionadas, nos

estamos dirigiendo hacia el colapso. Ya lo había manifestado también Guattari (1991), al decir que “se trata concretamente de entender que la Tierra se encuentra abocada en una carrera hacia la muerte” (p.44).

Podemos observar que el paradigma Newtoniano-Cartesiano comparte las mismas lógicas que el sistema capitalista. Ambos promueven el crecimiento desmedido, haciendo un uso abusivo de recursos. Si nos detenemos a observar la situación, es evidente que carece de sentido establecer un crecimiento ilimitado sobre un medio que sí es limitado como es la tierra. ¿Por qué si el león es capaz de tomar del medio únicamente lo que necesita para sobrevivir los humanxs no? Lxs humanxs no solamente tomamos más de lo que necesitamos, sino que hacemos un uso abusivo de recursos al punto que la tierra no alcanza a renovarse. No estamos llevando una vida sostenible, como menciona Amaia Pérez Orozco (2015), nos creemos más inteligentes que lxs animales, cuando lo que estamos haciendo es dirigirnos a nuestra propia extinción y probablemente a la de otras especies con nosotrxs.

Spangenberg (2013), plantea un paralelismo entre nuestra forma de comportamiento como cultura y la de una persona con su propia neurosis. Sin intenciones de caer en un reduccionismo, este paralelismo colabora en la comprensión de lo que se quiere ilustrar. Si consideramos a la especie humana como una persona con una mirada psicológica gestáltica, estaríamos frente a alguien que lleva muchos años reproduciendo patrones de comportamiento de manera inconsciente, preso de su propia existencia, totalmente nocivo para sí mismo y su entorno, resistiéndose a aceptar que tiene un problema y negándose a detenerse a observar cómo se está desarrollando para hacer algo al respecto. No obstante gracias a estas nuevas perspectivas que contemplan al ser humano y el entorno como un todo, empiezan a crecer dentro de la persona fuerzas de cambio, luces de conciencia que cada vez se hacen más presentes, igualmente las fuerzas de conservación continúan siendo más fuertes. Prevalece la sensación de que el cambio las va a llevar a su destrucción cuando en realidad es lo que las va a salvar.

En palabras de Herrero (2013), es necesario dar cuenta de que:

La forma en la que las personas se relacionan entre sí y con la naturaleza en nuestras sociedades occidentales se encuentra en flagrante contradicción con la organización de los sistemas vivos y de la propia sociedad. Más que crisis, nos encontramos ante una situación de profundo deterioro ecológico, social y humano. (p. 279)

La autora propone una reconfiguración de la forma de mirar a través del ecofeminismo, que penetre y transforme los imaginarios sociales con los que se comprende el mundo, pudiendo visibilizar así aquello que permanece invisibilizado y dando lugar a

aspectos subvalorados que son imprescindibles para lograr una transición que pueda evitar el colapso (Herrero, 2013).

Siguiendo los planteos de Spangenberg (2013), toma tres pilares fundamentales del paradigma Holístico-Gestáltico. En primer lugar, trae al principio de causalidad circular que es un circuito de retroalimentación, término más frecuentemente conocido en inglés como *feedback*. Allí se generan relaciones de mutua influencia donde “A” afecta a “B”, “B” a “C” y “C” influye también sobre “A”. Este modo de comprender la realidad fue tomado observando el funcionamiento de la propia naturaleza; las distintas formas de vida dialogan por medio de circuitos circulares complejos que influenciándose mutuamente hacen posible el equilibrio en la vida. En este tipo de circuitos no existen jerarquías, la modificación de cualquier parte del mismo afecta en la totalidad. Con esta visión de la realidad tenemos la oportunidad de influir sobre nuestro presente y, por lo tanto, en el futuro. No estamos condenados por lo que vivimos en el pasado: “lo que nos diferencia (y/o ‘condena’) como seres humanos no es el contenido de nuestras historias personales, sino la forma en que reaccionamos a ella” (Spangenberg, 2013, p. 19).

El siguiente pilar que menciona es el efecto observador. Ya he hablado sobre esto al comienzo de este ensayo, cuando expuse sobre los conocimientos situados. En la actualidad, en el campo de la psicología, más allá de las posibles corrientes y la práctica que estemos haciendo, en todos los casos tenemos incorporado, y es parte de la ética de los Psicólogos, tener en cuenta nuestra influencia en el campo e incluso analizar también la influencia del campo sobre nosotros. Como clarifica Spangenberg (2013):

Por tanto, la única manera de ser “objetivos” es conocer nuestra subjetividad e introducirla en la ecuación de la interacción que estamos teniendo con el “objeto” observado, a sabiendas de que ese conocimiento tampoco puede agotar las variables que están influyendo sobre el proceso que está ocurriendo. (p. 20)

Por último, el autor destaca la forma de operar del Paradigma Holístico-Gestáltico que va de lo general a lo particular. Propone aproximarse a la vida desde la totalidad del ser, considera al síntoma como una parte de esa totalidad que se expresa de ese modo. Podemos notar así las singularidades de las personas, sin definir las ni reducir las, “de la misma forma que un árbol no define a un bosque [...] solo la comprensión del bosque al que pertenece ese árbol puede ayudarnos a entenderlo” (Spangenberg, 2013, p.22).

En suma, Spangenberg (2013) afirma que el paradigma Holístico-Gestáltico “nos permite comprender la vida desde la Totalidad y no desde sus partes [...] y que una modificación en alguna de estas afecta a la totalidad a la que pertenece” (p. 22), uno de los principios fundamentales de la Gestalt. Esta forma de ver el mundo nos ayuda a comprender que la patología es una parte del todo que se está expresando y que es

necesario observar de manera global al ser para poder trascender dicho síntoma. A su vez, podría seguirse ampliando esta mirada más allá de las fronteras de una persona, podríamos contemplar también su entorno, el sistema familiar y sociocultural, la ubicación geográfica y el momento histórico (Spangenberg, 2013).

Al observar el mundo desde la totalidad, podemos modificar nuestra forma de relacionarnos con el entorno y sentirnos parte de una red. Solo de esta forma podremos llegar a la comprensión de que “lo que nos hacemos a nosotros se lo hacemos a otros, lo que hacemos a otros nos lo hacemos a nosotros mismos” (Spangenberg, 2013, p. 24).

### **Sobre la expresión corporal**

Antes de comenzar a desarrollar sobre este tema, es necesario destacar que he optado por tomar la expresión corporal como un ejemplo de una práctica con potencial terapéutico. Con la conciencia de que no es la única, me animo a decir con alegría que es una de las tantas prácticas corporales con dicho potencial. Describiré sus características y mostraré las relaciones que pueden trazarse desde, hacia y entre esta.

Se trata de una disciplina en la que el baile desempeña un papel fundamental y está estrechamente relacionada con la danza, en particular la danza contemporánea. Según explica su creadora, Patricia Stokoe (1983), una bailarina y pedagoga argentina, se la puede clasificar dentro de esta categoría:

Por ser de nuestro siglo por identificarse con el concepto del ser humano integrado: una unidad que comprende lo sensible, lo psíquico, lo motriz y lo social articulado de tal manera que ya no se dejará ser dicotomizado, ni en ese aspecto "mente-cuerpo", ni en el concepto de "la técnica" y "la poética", o "la forma" y "el contenido". (p. 19)

He optado por enfocarme en la expresión corporal debido a su carácter liberador, ya que si bien existen técnicas específicas, el foco no está puesto en estas, sino en la expresión auténtica y sin restricciones del ser. No es la intención que las técnicas funcionen como obstáculos para alcanzar esta expresión sino que su funcionalidad radica, según Stokoe (1983), en amplificar las formas de expresarse para expandir las posibilidades de comunicación con los demás. No existe tampoco una forma “correcta” de realizarla. No hay mejor o peor, por lo tanto, no se genera un clima de competencia o de comparación con los otros participantes, cada persona hace su proceso que es único. Este punto me parece fundamental para poder entregarse al disfrute de vivir la experiencia sin limitaciones ni exigencias. Creo que esta forma de abordaje es uno de los factores que ha hecho que me sienta tan cómoda con esta disciplina en particular.

A su vez, al haber tenido la oportunidad de vivenciarlo en mi propio cuerpo, cuento con la posibilidad de transmitir desde mi sentir, desde las experiencias que han quedado impregnadas en mi, lo cual considero potente, pudiendo integrar teoría e ideas con sentires y sensaciones.

La expresión corporal, desde sus inicios en la década de los años 60, se origina como una alternativa a la medicina convencional para mejorar la salud. Caracterizada por su enfoque en el juego y la espontaneidad, ofrecía vías para relajarse y distenderse. En esos años, se buscaba la superación de patrones psicoculturales obsoletos que actuaban como barreras para lograr un mayor desarrollo personal. Se produce entonces una revalorización de lo corporal, de la expresión libre, orientándose hacia una sensopercepción de la totalidad, reconociendo que puede darse sólo a través de y en el cuerpo. Podemos llegar al entendimiento, por tanto, de que “la expresión corporal tiene que ver con la tarea más insoslayable que tenemos: la de ser personas lo más plenamente posible” (Stokoe, 1983, p. 7).

Stokoe (1983) consideraba a la expresión corporal como una forma de danza, sinónimo de lo que también llamaba “danza libre”. El cambio de nombre fue una estrategia para que resultara más accesible y que todas las personas pudieran sentirse habilitadas a practicarla. Bajo la etiqueta de “danza”, según las normas de género impuestas por el sistema patriarcal, esta forma de expresión quedaba restringida a las mujeres. Su intención fue la de romper con estas limitantes sociales y expandir la accesibilidad, utilizando el lenguaje como aliado, eludiendo de esta forma el posible estigma social.

La autora establece una analogía entre la poesía y la danza, destacando que, así como todas las personas tienen la capacidad de hacer poesía, también pueden hacer danza. Cada quién posee un “sello” personal, es decir, una forma única de expresarse a través de la danza, lo cual resalta la importancia de las singularidades y la riqueza que estas aportan (Stokoe, 1983). Realmente es muy placentero y emocionante poder observar la multiplicidad de singularidades expresándose y a la vez hacer ese recorrido interno en búsqueda del “sello” propio, que evidentemente se trata de una entidad móvil. En efecto, Stokoe (1983), especifica que el objetivo de la práctica es el de contribuir a que los seres humanos puedan desarrollar su propia danza y agrega que esta disciplina funciona como medio para “ayudar a que ‘el cuerpo piense’, se emocione, y transforme esta actividad psíquica, afectiva en movimiento, gestos, ademanes y quietudes cargadas de sentido propio” (p. 15).

Por otra parte, Vivian Rodríguez (2008), costarricense, artista multidisciplinaria con posgrado en expresión corporal y docente universitaria, ha desarrollado sobre la expresión corporal como disciplina que aporta a la salud de las personas. Se refiere a esta como una práctica de carácter integral y holístico que se orienta hacia la búsqueda de una conexión

entre la mente, el cuerpo y el espíritu. Stokoe y Harf (1992) afirman también que la expresión corporal genera relaciones entre informaciones diversas provenientes tanto del cuerpo orgánico como de la mente, contribuyendo a la integración de las mismas. Ruth Harf es argentina y, al igual que Stokoe, licenciada en Ciencias de la Educación y Psicología y es docente universitaria.

Este tipo de expresión involucra educación psicomotriz, la cual busca generar mayor conciencia del propio cuerpo, contribuir en el desarrollo del control y del manejo de energías, en la adaptación con el mundo exterior, en el dominio del equilibrio, en la orientación en el espacio y otras tantas coordinaciones. La práctica invita a las personas a una exploración personal y estudio del cuerpo orgánico para conocer sus posibilidades, y también sus limitaciones (Rodríguez, 2008). Desde mi vivencia, puedo afirmar que es muy gratificante transitar esa exploración y poder hacerlo de manera consciente. Percibiendo cómo se hacen presentes los cambios en mí y también visibilizando la apertura de nuevos caminos a medida que profundizo. Para mí ha sido de las experiencias más expansivas que he experimentado.

A su vez, “la educación a través del cuerpo y el movimiento no se reduce exclusivamente a aspectos perceptivos y motrices, sino que implica otros de carácter expresivo, comunicativo, afectivo y cognitivo” (Rodríguez, 2008, p. 131). En este sentido, Mary Ann Brehm y Charlene Kampfe (1997), citado por Rodríguez (2008), señalan que la danza, que también describen como movimiento creativo, al involucrar la ejecución de movimientos físicos del cuerpo y estimular la creatividad, satisface dos necesidades fundamentales del ser humano: la necesidad de moverse y la necesidad de crear.

Rodríguez (2008) afirma:

Los juegos de exploración del cuerpo, del espacio y de materiales diversos realizados de forma individual o en grupo potencian el sentimiento, aceptación y conocimiento corporal necesarios para el desarrollo de la sensibilidad, la autoestima y la valoración de la configuración y funcionamiento del cuerpo al servicio del bienestar individual y colectivo. (p. 134)

Aquí podemos ver una de las razones por las cuales practicar expresión corporal desde la infancia puede ser muy beneficioso para un sano desarrollo psíquico y emocional, pero también es valiosa para aquellas personas que ya son adultas, contribuyendo en el desarrollo de estas facultades.

Stokoe y Harf (1992), entienden que la expresión corporal es un “lenguaje paralingüístico por medio del cual este se expresa a través de sí mismo, reuniendo en su propio cuerpo, el mensaje y el canal, el contenido y la forma” (p. 183). Rodríguez (2008), agrega que “es un acto de comunicación interna y externa, un lenguaje que permite ponerse

en contacto consigo y consecuentemente expresarse y comunicarse con los demás por medio del cuerpo y sus posibilidades” (p. 132). Es también un medio para proyectar el mundo interno sobre el mundo externo, teniendo la oportunidad de interactuar con otras personas utilizando la imaginación y el cuerpo (Stokoe, 1967). Resulta ser una experiencia sumamente catártica, yo encuentro allí un lugar donde poder dar expresión a todo aquello que me sucede y no logro explicar con palabras o simplemente elijo el movimiento como canal para liberar todos los sentimientos y sensaciones acumulados. De hecho, para mí se hace necesario el movimiento para desbloquear la energía y hasta mis propios pensamientos, si no me muevo y me permito expresarme de forma libre, me siento estancada.

En tanto que, como mencionaba anteriormente, los seres humanos, para poder crecer y desarrollarnos, necesitamos de otros. De hecho, en los primeros años de vida somos totalmente dependientes, sin otros seres que nos acompañen y cuiden nos sería imposible permanecer con vida. Existe una innegable interdependencia humana que, al crecer, parece que vamos olvidando o buscando dejar de lado, hasta de manera forzosa, en una ilusión de salir adelante solos, producto de la individualización provocada por el capitalismo. La expresión corporal provee la posibilidad de reconectar con nuestra sensibilidad, de la cual hemos sido separados, poder reconocer nuestra vulnerabilidad y la del otro desde un lugar de respeto y cuidado. Encuentro sumamente valioso poder tener la experiencia de compartir este tipo de instancias con otras personas, que puedan mostrarnos nuevas imágenes, sentirles, sensaciones y expandir las posibilidades de lo que cada uno individualmente puede experimentar.

Como seres sociales que somos, constantemente estamos en interacción, desde que vamos al almacén a comprar algo, hasta cuando estamos en el trabajo, en los ámbitos educativos, con nuestra familia o amigos, etc. Así, la interacción y la comunicación son elementos esenciales de los que debemos hacer uso constantemente en nuestra vida y la expresión corporal contribuye a su desarrollo. La escucha, por ejemplo, que es parte fundamental de toda comunicación, es algo que se pone en juego en cada instante al practicar la disciplina. En este caso, no tiene que ver únicamente con la interpretación de las palabras y el lenguaje verbal, de hecho va más allá de aquello que percibimos con nuestros oídos. La escucha en la expresión corporal se da desde todos los sentidos, se busca generar una conexión con las otras personas y desde ese lugar poder comunicarse y generar interacciones. En este sentido, puedo dar cuenta de que, las conexiones que podemos generar con otras personas mediante el trabajo corporal, genera relaciones de gran intimidad. Me pasa de sentir un nivel de conexión más profundo con personas que conozco hace poco tiempo y de las que se poco de su vida, pero he trabajado bastante desde lo corporal, que con amigas que conozco hace un montón de años. Al entrar en

relación desde el contacto físico, se genera un vínculo de intimidad que no necesita palabras, ni tiempos para poder afianzarse. En este sentido me pregunto, ¿porqué solemos permitirnos tener contacto corporal únicamente con aquellas personas que mantenemos vínculos sexoafectivos?

En suma, la práctica nos invita a expresar nuestras singularidades guiadas por las necesidades internas de cada cual, ya que no parte de modelos preestablecidos. Las consignas suelen ser abiertas para que cada persona pueda explorar de acuerdo a su deseo y respetando el ritmo propio, permitiendo a su vez expresar estados emocionales utilizando la creatividad. Esto ayuda a las personas a conectarse consigo mismas y desde ahí la posibilidad de comunicarse y conectar también con otras personas, promoviendo la socialización (Rodríguez, 2008).

### **¿Por qué Expresión Corporal?**

Llevar el cuerpo al movimiento de alguna forma nos obliga a permanecer en el momento presente: nuestra atención debe estar focalizada en realizar la actividad física. Como he mencionado al comienzo, está comprobado que realizar actividad física es beneficioso para la salud integral. Si además le sumamos que sean actividades que promuevan la conexión con el propio cuerpo, el desarrollo de la conciencia corporal, el relacionamiento con otras personas desde un lugar de cuidado y respeto, entre otras cualidades valiosas, las repercusiones sobre la salud se ven aún más amplificadas. El potencial terapéutico de la expresión corporal se manifiesta a través de tres elementos que considero primordiales: su carácter como actividad física, su práctica en un entorno grupal y su capacidad para fortalecer la conexión con una misma.

De acuerdo a todo lo desarrollado, puedo decir que realizar expresión corporal desde un enfoque terapéutico y holístico provee una experiencia para que las personas puedan integrar y “llevar consigo” en su día a día. Es importante destacar que se trata de un proceso interno que vive cada persona y que, como tal, requiere de cierta frecuencia y tiempo de práctica para poder vivenciar transformaciones significativas. Es evidente que los resultados, para una persona que acude a un único encuentro y no vuelve a asistir nuevamente, van a ser diferentes a los de una persona que acude regularmente al mismo grupo por un largo período de tiempo. La profundidad del proceso dependerá de muchos factores, entre ellos, las características específicas de cada persona, el enfoque que elija, la persona que guía, el grupo, el tiempo que lleve practicando y el conjunto de decisiones que haya ido tomando la persona para desarrollar su propio camino, siendo cada proceso único y diferente.

La práctica, entonces, no solo genera satisfacción y bienestar, sino que también expande el campo de autoconocimiento y contribuye a tener un vínculo más amable y



sensible con los demás, con el entorno y con uno mismo. Posee una potencia transformadora que repercute en la forma de auto percibirnos, de percibir a los demás y al entorno que nos rodea, brindando una nueva forma de ver y estar en el mundo.

### **¿Por qué no bailamos más?**

Esta es una pregunta que me planteo con regularidad a nivel personal, me parece interesante indagar sobre los factores que operan como obstaculizantes para que la danza se haga presente como parte de mi cotidianidad y la de todas las personas. Sin duda no es posible dar una respuesta universal, ya que la frecuencia y el tipo de danzas presentes en las distintas sociedades varían de acuerdo al lugar geográfico y la cultura en la que se desenvuelve, sumando a la multiplicidad de casos singulares. Me lo planteo a modo de reflexión, más que en búsqueda de una respuesta. De todos modos he formulado algunos acercamientos.

En primer lugar, observo que no es priorizado en las jerarquías impuestas por el capitalismo. En este punto puedo observar varias limitaciones: el sistema socioeconómico en el que nos encontramos impone la necesidad de trabajar gran cantidad de horas para generar ingresos para poder cubrir las necesidades básicas así como tener acceso a cualquier recurso material que deseemos. Como la danza no suele generar una retribución económica, a menos que seas docente o bailarina profesional —de hecho generalmente se requiere de dinero para poder acceder— no está dentro de lo que se prioriza como opción de vida. A su vez, al dedicar gran parte de las horas de nuestros días al trabajo remunerado, lo que sucede es que no queda tiempo libre disponible entre este, las tareas del hogar y las tareas de cuidado para otras actividades fuera de ello. En caso de que estos momentos de tiempo libre existan, suelen ser tan escasos que se los utiliza para descansar o simplemente no hacer nada.

Por otro lado, la presente tendencia a llevar vidas sedentarias, otra de las consecuencias que imparte el sistema socioeconómico vigente, genera que las personas no elijan situaciones que les impliquen mucho movimiento, ya que al no estar acostumbradas a ello, significa un gran esfuerzo.

A su vez, el desarrollo de la tecnología provee formas rápidas y accesibles de entretenimiento, que no requieren tiempos de traslados ni recursos económicos altos, en la vorágine de la velocidad en la que vivimos suele suceder de que se opte por este recurso para llenar los ratos libres.

Asimismo, la danza es algo que está muy ligado a lo cultural. Si pensamos en las primeras civilizaciones humanas, la danza siempre ha estado presente y ha sido parte de la cotidianidad. De hecho, en las civilizaciones que continúan viviendo en comunidad es común hacer danza para acompañar los distintos momentos y procesos de la vida. Luego,

con el pasar del tiempo, nos hemos ido alejando de la naturaleza y de las costumbres más ancestrales, alejándonos también de esta práctica.

Por último, no puedo pasar por alto la diversidad humana. Existen diversos gustos e intereses y algo característico de esta era es la diversidad de opciones por las cuales optar. La danza es una entre tantas opciones de actividades disponibles.

Si observamos, la mayor parte de los puntos están vinculados o son consecuencia de la influencia que ha tenido el sistema socioeconómico sobre nuestras vidas. En este sentido, me pregunto: ¿cuáles son los recursos que tenemos y qué estrategias podemos trazar para que “marchemos a ser un pueblo que danza: en la familia, en la escuela, entre los pares, entre las generaciones y entre los pueblos”? (Stokoe, 1983, p. 33).

### **Inclusiva y emancipadora**

Considerando todo lo expuesto, se torna claro que la expresión corporal es una práctica que no se corresponde con las lógicas capitalistas, patriarcales y coloniales, sino que apunta a la búsqueda de otros registros de índole más sensibles que promueven la conexión personal e interpersonal. Si bien la práctica no va a disolver la problemática que imparten esas formas dominantes de concebir el mundo, porque el cambio requiere de un largo proceso aún, sí puede operar como un elemento que contribuye y colabora para hacer una diferencia con respecto a la realidad actual, ayudando a alivianar las tensiones que el sistema capitalista ejerce sobre nosotros y a generar una mejoría en la salud integral de las personas a través de una conexión honesta con unx mismx y con el entorno.

Diana Fischman (2011), Psicóloga, docente, Bionergetista y Psicoterapeuta en Danza Movimiento, manifiesta que:

El uso de la danza y el movimiento como herramienta terapéutica está enraizado en la idea de que el cuerpo y la mente son inseparables. Una premisa básica es considerar que el movimiento corporal refleja estados emocionales internos y que el cambio en la gama de posibilidades del movimiento conlleva cambios psicológicos promoviendo salud y desarrollo. Posibilita tanto a los que gozan de salud como al emocional y/o mentalmente perturbados o incapacitados, recuperar un sentido de totalidad experimentando la integración psicofísica. (p. 1)

Así, la expresión corporal se presenta como una oportunidad de tener un espacio de descanso, disfrute y relajación, que es tan imprescindible en una actualidad que nos impone un ritmo donde no hay lugar para la pausa. Al generar una experiencia de totalidad y presencia, se logra un cambio significativo en la percepción del propio cuerpo, permitiendo así una mayor conciencia corporal que se extiende a todos los aspectos de la vida.

Durante la práctica, se trata a todas las personas por igual, sin que se establezcan jerarquías ni distinciones de ningún tipo. El género, la edad, la experiencia, la etnia, la cultura y hasta el idioma no son limitantes para llevar a cabo esta disciplina. Incluso las personas que presentan algún tipo de discapacidad, del tipo que sea, pueden pasar por la experiencia, teniendo que hacer tal vez, en algunos casos, adaptaciones en las consignas. Justamente, una de las mayores potencialidades radica en la posibilidad de ser una práctica inclusiva, que se adapte a las posibilidades y diferencias de las múltiples singularidades. Por lo general, se tiende a etiquetar la expresión corporal como una actividad física centrada en el cuerpo orgánico, lo que dificulta imaginar por ejemplo a personas con algún tipo de parálisis participando en ella. Sin embargo, dado que la expresión corporal abarca dimensiones que van más allá del mero movimiento físico, estas personas pueden experimentar sensaciones sensoriales, estimular su imaginación y creatividad, y establecer conexiones significativas consigo mismas y con les demás.

La única excepción, quizás donde se pueden observar distinciones que resultan en la exclusión de algunas personas, es el caso de las diferencias socioeconómicas, que si bien no tienen que ver con la práctica en sí misma, es algo que suele presentarse. En la mayoría de los casos, es necesario contar con recursos económicos para participar en una clase. Incluso en situaciones excepcionales donde se ofrece la oportunidad de tomar una clase de forma gratuita, es esencial garantizar el acceso a esa información, ya que las personas más marginadas de las sociedades a menudo carecen de la posibilidad de acceder a este conocimiento. ¿De qué modo se podría contribuir entonces para trascender esta limitación? Considero que resultaría altamente beneficioso incorporar la expresión corporal no solo en las escuelas, liceos y UTU, sino como parte de las políticas públicas, poniendo énfasis en difundir estas prácticas para asegurar que estén al alcance de la mayoría de la población. De hecho, en la escuela a la que acuden lxs niñxs del hogar en el que trabajo, tienen clases de expresión corporal, lo cual demuestra como poco a poco se comienza a integrar esta disciplina como parte de la educación formal, cumpliendo así el deseo de su creadora.

La expresión corporal contribuye al despertar de la conciencia, permite generar un momento de pausa, para observarnos a cada uno de nosotres interiormente y entre nosotres. Mirarnos a los ojos, encontrarnos, sentirnos parte de la red, romper los mandatos de la individualidad y la autosuficiencia, para estar juntas, acompañarnos, apoyarnos y entregarnos en nuestras vulnerabilidades, expresando de este modo la potencia del trabajo en colectivo.

A modo de ilustración, considero potente establecer una analogía con los planteamientos de Didi-Huberman (2012) sobre las luciérnagas. Desde mi perspectiva, el autor pretende dar cuenta del desequilibrio que se produce cuando una entidad toma una

posición privilegiada, posicionándose por encima de todas las demás e impidiendo que otras formas se expresen. Pone de manifiesto, apoyándose en los desarrollos de Walter Benjamin y Foucault, cómo la historia que conocemos está sometida inexorablemente a los juegos de poder que se reflejan en la estructura social, así como en lo que conocemos como "verdad". Estas entidades que "toman el poder" iluminan con luz potente, eclipsando las pequeñas luces, pero al mismo tiempo, enfatiza que siempre existirán, en contraposición, pequeñas luces: "las luciérnagas", que resisten a la supremacía de la gran luz, sobreviviendo y buscando su espacio para expresarse. Podríamos asimilar el sistema capitalista con la luz del poder y la expresión corporal con una de esas "imágenes menores" que, a pesar de la predominancia del capitalismo, resisten como una luciérnaga.

## **Reflexiones finales. Un camino de vuelta al cuerpo**

En definitiva, la gran problemática radica, como da cuenta Spangenberg (2013), en que hemos perdido la relación de intimidad con el medio que nos rodea:

Al separarnos de nuestra propia naturaleza, nos hemos separado de la naturaleza que nos rodea, contiene y alimenta. Ajenos a la dependencia natural que tenemos con la Gran Madre Tierra, estamos a punto de destruir la fuente de nuestra existencia. (p. 242)

Vivir bajo las premisas del sistema capitalista ha tenido altos costos para la humanidad y nuestra tierra. Nos ha separado a unxs de otrxs, de nosotrxs mismxs, y hemos perdido la conexión con la naturaleza a tal punto que la estamos exterminando sin poder tomar contacto con ello. Vemos el mundo como un medio para lograr nuestras metas personales, pasando por alto las graves consecuencias que esto acarrea (Spangenberg, 2013).

Al mismo tiempo, resulta evidente que nacemos y crecemos dentro de un grupo y que, por ende, formamos nuestra identidad a partir de la interacción con el mismo. La humanidad siempre ha vivido en comunidades bajo el principio de interdependencia, nos necesitamos para poder alcanzar la “plenitud de nuestra existencia” (Spangenberg, 2013, p.183). De hecho, “el misterio de nuestro propio Ser, la manifestación y actualización de nuestras potencialidades, solo se realiza en el marco íntimo de las relaciones humanas” (p.183). Sin embargo, hemos internalizado la idea de que debemos subsistir de manera individual. Las dinámicas de las relaciones humanas, del modo que se están dando actualmente, no brindan un entorno propicio para nuestro crecimiento integral. Se ha forzado a las personas a alejarse de su verdadera esencia para encajar en las estructuras sociales y familiares impuestas por el sistema, lo que ha resultado en una gran sensación de soledad y separación.

En este sentido, Spangenberg (2013) se pregunta: “¿cómo es posible que caminemos todo el día sobre nuestra Madre Tierra y podamos sentirnos solos y abandonados?” (p.242). Esta simple pregunta pone en evidencia la profunda desconexión que estamos experimentando con respecto al medio que nos sostiene, acentuando así la sensación de desamparo. “Hemos aprendido a confiar solo en nuestra racionalidad y por tanto perdimos la conexión directa con la creación. Ya no somos capaces de dialogar con el mundo y menos aún de escuchar sus respuestas” (p.242). Si tomamos el mundo racional como única forma válida, estamos restringiendo nuestra capacidad de conectarnos con nuestras emociones y permitir que estas, junto a nuestros sentidos, nos guíen.

Tenemos un gran camino por delante, como enuncia Yayo Herrero (2013):

Resituar a los seres humanos en términos ecológicos y en cuanto a las relaciones de reciprocidad y apoyo mutuo, base de su éxito evolutivo, requiere acometer una importante tarea de alfabetización ecológica y la interiorización de lo que significa colocar el mantenimiento de la vida en el centro del interés. (p. 303)

La autora plantea la necesidad de hacer un trabajo educativo para que todas las personas logren tomar conciencia de la urgencia de que la vida sea colocada en el centro. Para ello, siguiendo lo planteado por Silvia Federici (2020), necesitamos buscar nuevas formas de pensamiento diferentes a las impartidas por el sistema capitalista. A este camino le llama “reencantar el mundo”, y especifica:

“reencantamiento” de la tierra, ya que reconectan lo que el capitalismo ha separado: nuestra relación con la naturaleza, con las demás personas y con nuestros cuerpos, a fin de permitirnos no solo escapar de la fuerza gravitatoria del capitalismo, sino recuperar una sensación de integridad en nuestras vidas. (p. 268)

Desde mi perspectiva, la respuesta para poder salir de esta situación de alienación y separación se encuentra en el cuerpo. Como trae Stokoe (1983), a través de Rubinstein (1967), “no cabe ninguna duda de que nada de lo que nos es dado en nuestra experiencia directa puede sernos dado de otra forma” (p. 2) y el cuerpo es el canal para acceder a esta experiencia vivencial. El mismo es indispensable para poder hacer contacto, no solamente es el que tiene la capacidad de recibir toda la información que proviene de nuestro entorno, sino que además actúa como vía para poder identificar la información que viene “desde adentro”, como es el mundo emocional. En definitiva, el cuerpo permite el flujo e intercambio de informaciones para poder comprender e interpretar todo lo que conocemos. Es el medio que tenemos los humanos para contactar con el mundo. Al desconectarnos de él nos desconectamos del mundo.

En este ensayo, he propuesto el camino de vuelta al cuerpo como medio para reconectar con nosotros mismos, con otros y con el medio que nos contiene, poder estar realmente presentes en el “aquí y ahora”, como menciona la Gestalt, y dirigirnos hacia la expansión de la conciencia. Tomando a la expresión corporal como una valiosa herramienta para la construcción de este camino, que permite, mediante la sensopercepción, el movimiento y el relacionamiento con otras personas, el acceso a nuevos “darse cuenta”. En esta práctica, “el cuerpo se concibe como ‘persona integrada’ en una unidad inseparable, sensitiva, psicológica, social y motriz” (Stokoe, 1983, p. 61). Es esencial poder, a través de la experiencia, acceder a una visión sobre nosotros mismos como una totalidad y dejar de

reconocernos de manera fragmentada. A su vez, el desarrollo de las capacidades sensorio-perceptivas son una vía muy valiosa para poder sentirse en contacto con la naturaleza y parte de la misma.

Otra de las grandes potencialidades de esta disciplina es que es llevada a cabo en grupo, lo cual brinda, al igual que en el caso de los grupos terapéuticos teorizados por Spangenberg (2013), la oportunidad de tener interacciones significativas con otros, contribuyendo a que tengamos experiencias de contención grupal y así alejarnos de la sensación de soledad. A través del trabajo con el cuerpo orgánico se puede tener hasta la experiencia física de sostén, además de la emocional. Si puedo ver al otro, conectar con el otro, salimos de la lógica del individualismo y pasamos a compartir la experiencia juntas, en grupo, abriéndonos a nuestra vulnerabilidad y respetando la del otro. Podemos comenzar a tomar conciencia de que no somos dispositivos aislados, cada cual trabajando para sí, sino que somos todas parte del mismo sistema, de la totalidad: la madre naturaleza.

En suma, encuentro en estos tres autores (Alejandro Spangenberg, Yayo Herrero y Silvia Federici) una forma similar de ver el mundo y coincido con ellos en que resulta necesario y cada vez más urgente tejer una “malla comunitaria” que nos permita estar en contacto con nosotros mismos, los otros seres humanos y la naturaleza que nos acoge. Buscando y pensando juntas formas de cuidarnos y cuidar el medio, sin dejar de lado ninguna vida ni ecosistema (Herrero, 2013, p. 303).

Es difícil encontrar las palabras para explicar una experiencia tan potente y excepcional como la de ser parte de algo más grande que nuestras vidas particulares, de habitar en esta “tierra de la humanidad”, no como extraños o intrusos, que es como el capitalismo quiere que nos relacionemos con los espacios que ocupamos, sino como en casa. (Federici, 2020, p. 127)

Considero esencial destacar que, para este camino, existe un agente curativo indispensable: el amor, que es el único “capaz de reparar las heridas de nuestras almas” (Spangenberg, 2013, p.246).

Entiendo a esta creación como un proceso que no finaliza aquí, que puede funcionar como inicio hacia nuevos devenires, apelando a la imagen de redes rizomáticas, abiertas y disponibles a la infinidad de caminos posibles.

## Epílogo

### *Resonancias Personales sobre la experiencia*

No querría negarle a nadie la posibilidad de experimentar la exquisita sensación del propio cuerpo en movimiento. De hecho, me encantaría que todos pudieran tener la posibilidad de acceder a tener alguna experiencia de este tipo, al menos en algún momento de su vida. Yo lo siento tan necesario que se me hace difícil imaginar una vida sin permitirle a mi cuerpo su expresión. Muchas veces me lo he negado, y lo sigo haciendo, quizás porque la vagancia me toma, quizás por la velocidad que me impone vivir en esta época y la falta de tiempo libre u ocioso para dedicarme a ello, quizás porque aún no he logrado ponerlo primero en mi orden de prioridades. Otra vez el sistema capitalista jugando sus cartas, fijado dentro de nuestros imaginarios, jerarquizando las actividades de vivir en las sociedades actuales. Si esperamos la llegada del llamado “tiempo libre”, tal vez nunca llegue o quizás sea este tan escaso que nos obligue a darnos el placer de simplemente “no hacer nada”, aunque no hacer nada es estar haciendo algo y además necesitamos pasar más tiempo de nuestras vidas “no haciendo nada”. Hay que ser muy valiente y también tener la posibilidad para dedicarse al mundo de las artes, porque es un área que continúa siendo terriblemente desvalorizada. Creo que esto se debe, de alguna forma, a que no encuentran lugar en la lógica productivista del sistema capitalista y el problema radica en que no puede ser juzgado con esos lentes, así como la Gestalt tampoco, porque nada tiene que ver una cosa con la otra.

Me encantaría ser capaz de poder describir lo que quiero transmitirles, pero las palabras no son capaces de capturar de forma suficientemente precisa lo que se experimenta al bailar, la profundidad, diversa y mayoritariamente placentera, de la expresión libre del cuerpo. ¿Qué sucede dentro de mí al liberar mi cuerpo? Lograr empujar y dejar a un lado todo juicio que aparezca tratando de limitar mi expresión, dar lugar a mi necesidad en el momento presente que lo estoy experimentando. ¿Qué siento?, ¿cuáles son las sensaciones corporales, los sentimientos, los pensamientos que emergen? Hay tanta información que surge de allí. A mí me ha ayudado a amplificar el grado de autoconocimiento, cuanto más me sumerjo, más se expande, ¡me parece fascinante!. Las dimensiones que conocemos a través del pensamiento resultan limitadas para describir todo eso que sucede, sumado a esto, el desafío de ¿cómo plasmarlo en un ensayo académico?

Podremos tal vez ser capaces de ilustrar alguna o algunas partes de lo que componen esta experiencia, pudiendo transmitir al menos una difusa idea de lo que se siente, en el sentido más extenso que podemos entender la palabra sentir. Pero no existe forma posible de delimitar o generalizar, ya que cada experiencia es particular y propia de



cada ser. Allí se puede percibir la belleza de la diversidad humana, donde no hay un cuerpo que reaccione de igual manera que otro ante un mismo estímulo. La experiencia puede ser compartida y colectiva, pero siempre al mismo tiempo va a ser singular y existe incluso una parte incompatible, justamente porque las palabras nos resultan insuficientes para poder describir, para ser capaces de transmitir a otro ser con exactitud eso que se genera internamente al moverse.

Es tan amplia la diversidad de factores que pueden intervenir en cada experiencia particular, que no existe esfuerzo, por más que nos dispongamos a analizar a fondo, que nos permita alcanzar la identificación de cada uno de estos. A sabiendas de esta imposibilidad, podríamos llamarle, de nuestras limitaciones humanas, podemos hacer nuestros mayores esfuerzos por transmitir en palabras o al menos generar contenidos que puedan afectar y ser disparadoras de otras experiencias posibles para otras personas.

Muchas veces me pregunto si esta forma de expresión, la expresión corporal —sin remitir de esta forma al concepto que puede capturar estas dos palabras, me refiero a la expresión libre del cuerpo por nombrar de alguna forma lo que quiero referirme— es adecuada para todas las personas. Tal vez haya quienes por ciertas limitaciones físicas no puedan siquiera tener la posibilidad de vivir una experiencia similar, pero para aquellas que su cuerpo físico se los permite, ¿existe la posibilidad de que no sea “adecuada”? Entiendo que, por diversas razones, las personas no eligen incluir la expresión corporal como parte de su vida. Es posible que por las mismas razones que identifico que me limitan a mí, como ya he nombrado y otras muchas más, como por ejemplo los pensamientos y creencias propias de cada quien, pero también porque hay muchas otras tantas posibilidades y caminos por los cuales ir en la vida. A veces hasta me ha llegado a generar un tanto de enojo, o tal vez sea desesperación, ver que las personas no lo eligen, no se dan esa oportunidad. Pero claro, me hago cargo de que eso es parte mía, porque cada quien tiene su propio camino por recorrer y derecho a tomar sus propias decisiones. No soy quién para juzgar y mucho menos imponer sobre lo que cada quien elige. Pero lo que me sucede es algo más bien infantil, un deseo amoroso de querer compartir algo que yo disfruto, de querer desearle a todas las personas que se permitan ese placer.

## Referencias bibliográficas

- Awid (9 de agosto de 2004). Interseccionalidad: una herramienta para la justicia de género y la justicia económica. *Derechos de las mujeres y cambio económico*, (9), 1-8.  
[https://www.awid.org/sites/default/files/atoms/files/interseccionalidad\\_-\\_una\\_herramienta\\_para\\_la\\_justicia\\_de\\_genero\\_y\\_la\\_justicia\\_economica.pdf](https://www.awid.org/sites/default/files/atoms/files/interseccionalidad_-_una_herramienta_para_la_justicia_de_genero_y_la_justicia_economica.pdf)
- Byung-Chul Han (2012). *La sociedad del cansancio*. Herder Editorial.
- Carbajal, L. (2011). *Del organismo al cuerpo*. Editorial Comanegra.
- Crespo, E. (1995). *Introducción a la Psicología Social*. Universitas.
- Curiel, O. (junio de 2009). *Descolonizando el feminismo: una perspectiva desde América latina y el caribe* [Ponencia]. Primer Coloquio Latinoamericano sobre Praxis y Pensamiento Feminista. Universidad de Buenos Aires, Argentina.  
<https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/75231/ochycuriel.2009.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- De Brasi, J.C. (2007). *A Modo de introducción. Crítica al dualismo*.
- Deleuze, G. (2008). *En medio de Spinoza*. Cactus.
- Deleuze, G., y Guattari, F. (1980). *Mil mesetas: Capitalismo y esquizofrenia*. Ediciones Siglo XXI.
- Didi-Huberman, G. (2012). *La supervivencia de las luciérnagas*. Abada Editores
- Facio, A., y Fries, L. (2005). Feminismo, género y patriarcado. *Academia. Revistas sobre enseñanza del derecho de Buenos Aires*, 3(6), 259-294.  
[http://www.derecho.uba.ar/publicaciones/rev\\_academia/revistas/06/feminismo-genero-y-patriarcado.pdf](http://www.derecho.uba.ar/publicaciones/rev_academia/revistas/06/feminismo-genero-y-patriarcado.pdf)
- Fischman, D. (2011). *Danzaterapia: orígenes y fundamentos*. Academia.  
[https://www.academia.edu/37877850/Danzaterapia\\_origenes\\_y\\_fundamentos](https://www.academia.edu/37877850/Danzaterapia_origenes_y_fundamentos)
- Foucault, M. (2002). *Vigilar y castigar*. Editorial Siglo XXI.
- Federici, S. (2020). *Reencantar el mundo. El feminismo y la política de los comunes*. Traficantes de Sueños.
- Graña, F. (2006). *El sexismo en el aula: educación y aprendizaje de la desigualdad entre géneros*. Editorial Nordan-Comunidad.

- Guattari, F. y Rolnik, S. (2006). *Micropolítica. Cartografía del deseo*. Traficantes de sueños.
- Guattari, F. (1991). *El Devenir de la Subjetividad. Conferencias, Entrevistas, Diálogos*. Dolmen Ediciones.
- Haraway, D. (1995). *Ciencia, cyborgs y mujeres. La reinvención de la naturaleza*. Feminismos.
- Herrero, Y. (2013). Miradas ecofeministas para transitar a un mundo justo y sostenible. *Revista de Economía Crítica*, (16), 278-307.  
[https://www.avlaflor.org/wp-content/uploads/2016/12/09\\_YayoHerrero.pdf](https://www.avlaflor.org/wp-content/uploads/2016/12/09_YayoHerrero.pdf)
- Kepner, J. (1992). *Proceso Corporal. Un enfoque Gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia*. El Manual Moderno.
- Lagarde, M. (2012). Identidad de género y derechos humanos. La construcción de las humanas. En IIDH (Comp.), *Estudios Básicos de Derechos Humanos. Tomo IV* (pp. 85-126). Unidad Editorial IIDH.
- Lavalleja, M. y Torres, S. (2022). Evolución de la calidad del empleo en el Uruguay, 2006-2021. *Serie Estudios y Perspectivas-Oficina de la CEPAL en Montevideo*, (56).
- Montenegro, M., Rodríguez, A. y Pujol, J. (2014). La Psicología Social Comunitaria ante los cambios en la sociedad contemporánea: De la reificación de lo común a la articulación de las diferencias. *Psicoperspectivas*, 13(2), 32-43.  
<https://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/viewFile/433/321>
- Moore, C. (2018). Feminismos del Sur, abriendo horizontes de descolonización. Los feminismos indígenas y los feminismos comunitarios. *Estudios Políticos*, (53), 237-259.  
<https://doi.org/10.17533/udea.espo.n53a11>
- Organización Mundial de la Salud. (1946) *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>
- Organización Mundial de la Salud. (5 de octubre de 2022). *Actividad física*.  
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>
- Paxton, S. (1967). Improvisación es. *Contact Quarterly*, 12(2), 1-8.

- Pérez Orozco, A. (2015). La sostenibilidad de la vida en el centro... ¿Y eso qué significa? En Mora Cabello de Alba, L. y Escribano Gutiérrez, J. (Eds.) *La ecología del trabajo: el trabajo que sostiene la vida* (pp.71-100). Bomarzo.  
[https://www.researchgate.net/publication/309669671\\_La\\_sostenibilidad\\_de\\_la\\_vida\\_en\\_el\\_centro\\_y\\_eso\\_que\\_significa](https://www.researchgate.net/publication/309669671_La_sostenibilidad_de_la_vida_en_el_centro_y_eso_que_significa)
- Rátiva Gaona, S., Jiménez Martín, C., Gutiérrez Aguilar, M. y Múnera Ruiz, L. (2022). *La producción y reapropiación de lo común. Horizontes emancipatorios para una vida digna*. Fundación Rosa Luxemburgo, CLACSO.  
<https://biblioteca-repositorio.clacso.edu.ar/bitstream/CLACSO/169796/1/La-produccion-y-reapropiacion.pdf>
- Rodríguez, V. (2008). El mejoramiento de la salud a través de la expresión corporal: un enfoque holístico. *Reflexiones*, 87(1), 127-137.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72912553009>
- Rubinstein, J. (1967). *Principios de Psicología General*. Ed. Grijalbo
- Spangenberg, A. (2013). *Terapia Gestalt: un camino de vuelta a casa. Teoría y metodología*. Psicolibros universitario.
- Spinoza, B. (2000). *Ética demostrada según el orden geométrico*. Editorial Trotla.
- Stokoe, P. (1967). *La expresión corporal y el niño*. Ricordi Americana.
- Stokoe, P. (1983). *Expresión corporal. Arte, salud y educación*. Ed. Humanitas. Instituto de Ciencias Sociales y aplicadas.
- Stokoe, P. y Harf, R. (1992). *La expresión corporal en el Jardín de Infantes*. Ediciones Paidós Ibérica.
- Viveros, M. (2016). La interseccionalidad: una aproximación situada a la dominación. *Debate Feminista*, (52), 1-17.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0188947816300603>