

ARTE TRANSFORMANDO VIDAS

Sistematización de la experiencia pedagógica teatral con enfoque terapéutico de la Sombra de las Máscaras

LA SOMBRA DE LAS



MASCARAS

Arte Transformando vidas: Sistematización de la experiencia pedagógica teatral con enfoque terapéutico de la Sombra de las Máscaras

Organización: La Sombra de las Máscaras

Fundadores: Liliana Contreras, Johajan Salcedo

Corrección de Estilo: Jhon Jairo Alfonso

Comité Editorial:

Johajan Arley Salcedo Alfonso
Liliana Esperanza Contreras Calderón
Juan David Vanegas Contreras
Ana Cristina Contreras Calderón

Colaboradores

Patricia Palacio
Carolina Torres
Michelle Suesca
Karen Jiménez
Mateo Cruz
Diana Guinea
Juan Blanquicet
Geraldine Narváez
Santiago Torres
Laura Miranda
Victoria Bastidas

Diagramación y Diseño Gráfico:

Nicolás Alberto Fajardo Maza

Introducción. 5

1. El arte como una herramienta transformadora y terapéutica. 6

2. Las experiencias Pedagógicas. 25

3. Metodología teatral con enfoque pedagógico de la Sombra de las Máscaras (Planteamiento teórico metodológico). 33

4. Entrevistas – escritos (Análisis del desarrollo). 39

5. Hallazgos: La horizontalidad en el grupo, pedagogía teatral con enfoque terapéutico y el teatro como exposición. 85

6. Ahora les dejamos nuestras conclusiones 93



TEATRO FORO

MUESTRA ARTISTICA DE FORMACIÓN
DIRECCIÓN: JOHAJAN SALCEDO



Salon Azul
Alcaldia local de Engativá
5:00 PM



INTRODUCCIÓN

Los seres humanos actuamos dado al significado que le damos a las acciones, relaciones, acontecimientos y experiencias que transcurren en la vida; No hay una realidad objetiva, sino que cada persona da su propia interpretación a esa realidad, por lo que está permanentemente construyéndose. Una historia no es una reconstrucción exacta de lo sucedido, no es una fiel copia de los hechos ocurridos del pasado, y por tanto no es una verdad idéntica para todos, es el producto de una actividad reconstructiva. Por lo que el relato que detallamos en estas páginas es una construcción y reconstrucción de diferentes realidades, múltiples vivencias y perspectivas, que se encontraron en un tiempo y espacio determinado para cuestionarse, entenderse, apoyarse e inevitablemente transformarse.

Las primeras prácticas que desarrollamos como organización tuvieron lugar en la sede de Integración social de Engativá, en Bogotá Colombia, durante el proceso de conformación de la organización, la mayoría de los integrantes del colectivo empezaron a notar que el arte no se limitaba a la expresión del mismo; sino que llegó a ser un dinamizador, un catalizador que

habilitaba el desarrollo de potencialidades, tocando las fibras más sensibles del ser, permitiendo de esta forma reflexionar sobre el sentido de la vida y la toma de decisiones. Fue así como sucedió a nivel grupal un empoderamiento y posición frente a situaciones muy personales ligadas a un proyecto de vida; además de tener cambios no solo como seres, sino como ciudadanos, respecto a la comprensión de los derechos y deberes, responsabilidades, la forma de relacionarse y qué papel se desempeña en la sociedad, como construimos y vivimos en comunidad. Este cuestionamiento nos permitió hacer uso del arte como herramienta para iniciar a transformar espacios comunitarios; con familias, amigos, compañeros, entre otros. Dentro de dichas experiencias surge la necesidad de saber si este era un fenómeno que solo sucedía en la organización, o si podía ser una herramienta de empoderamiento y transformación en general. Es así como describiremos como el desarrollo de los procesos de la organización, apoya las prácticas culturales de la ciudad y a la construcción de una mejor comunidad, de cómo el Arte Transforma las vidas.

1. El arte como una herramienta transformadora y terapéutica



La Sombra de las Máscaras es una agrupación artística de la ciudad de Bogotá - Colombia, que inicia su fundación, sus labores pedagógicas y comunitarias en el año 2013. En sus inicios fue liderada por cuatro jóvenes alrededor de un proyecto que buscaba cambiar los imaginarios de los jóvenes alrededor de temáticas de diversidad sexual, consumo de sustancias psicoactivas y prevención de violencias, proyecto beneficiado de un programa público de la administración local de la época, "jóvenes xxx" de la administración denominada Bogotá Humana.

En este espacio, lo que iniciaba como un proyecto, se consolidó como una agrupación, gracias a todos los integrantes del proceso y el liderazgo de dos de sus fundadores que continúan con su labor hoy en día asumiendo la dirección de la organización, Johajan Salcedo y Liliana Contreras. En ese momento más de 15 jóvenes trabajaban juntos para mantener la labor artística y pedagógica de la organización. Con el tiempo y el devenir de proyectos individuales y colectivos algunos han continuado y otros han seguido otros objetivos o creado otras colectividades, un proceso el cual motiva a la organización, pues entre más sean los que trabajen por el bienestar de las personas y el de la comunidad, mejor será el impacto positivo en el territorio y en nuestras vidas.

Durante la conformación del grupo y el inicio de la experiencia pedagógica evidenciamos en las reflexiones colectivas, creaciones y sentires que en el territorio y en nuestras vidas, existían y aún persisten, muchos problemas y conflictos, algunos de tipo estructural, como la violencia del conflicto armado colombiano, la violencia de género, por su orientación sexual, también la desigualdad económica y social, entre otras. Pero otras también de nuestra vida cotidiana, como la depresión, la no expresión adecuada de los sentimientos y emociones, la soledad, la competencia, la falta de tiempo, entre otros, que no permiten llevar una vida sana, una comunidad en paz y tener una vida con felicidad.

Estas problemáticas las fuimos reconociendo en el espacio a medida que usábamos técnicas como el Teatro del oprimido de Augusto Boal con otras técnicas de educación popular de Paulo Freire. Estos pensamientos y sentires nos fueron mostrando el camino de una experiencia transformadora para todos los participantes, donde el teatro y nuestra experiencia, saberes y pensamientos, dejó de ser algo estético y artístico, para convertirse en un enfoque terapéutico, donde podíamos reflexionar de nuestra realidad, mirarla con enfoque crítico, para entenderla, para sentir la esperanza del cam-

bio y con el tiempo transformarla, no solo colectivamente sino también individualmente.

Cada año, cada proceso formativo, cada proyecto, cada persona fue alimentando la experiencia pedagógica, incluso de pasar de la presencialidad, a la virtualidad, debido a la contingencia sanitaria producida por la pandemia del covid-19 en el año 2020. Por todo esto y lo aprendido creemos conveniente realizar esta sistematización de experiencias, para reflexionar sobre el aprendizaje, para revisar nuestros aportes como organización a la pedagogía teatral con enfoque terapéutico, nuestro aporte como organización comunitaria, como agrupación artística, construida con las voces de los participantes de los procesos, por medio de entrevistas, encuentros y charlas. Mediante el análisis de evidencia fotográfica, en video, de las actas, diarios de campo, y todo el

material generado en cada proceso y que nos permite dejar en la memoria colectiva esta experiencia, para disfrute del lector, para la motivación de otras organizaciones pares y por qué no, aportar al surgimiento de muchas otras organizaciones que puedan ver en este documento, una experiencia exitosa, sus dificultades, sus aciertos y propiciar experiencias propias que alimenten este sector artístico, comunitario y pedagógico.

También esperamos sirva de insumo para entidades públicas y privadas, generando la importancia de apoyar estos procesos, sus beneficios en el territorio y en las personas, que con su apoyo pueden multiplicarse ese impacto para llegar a zonas urbanas y no urbanas en todo el país, Latinoamérica y cualquier otro territorio, aportando a la construcción de un mundo mejor, una sociedad más consciente y personas más sanas.



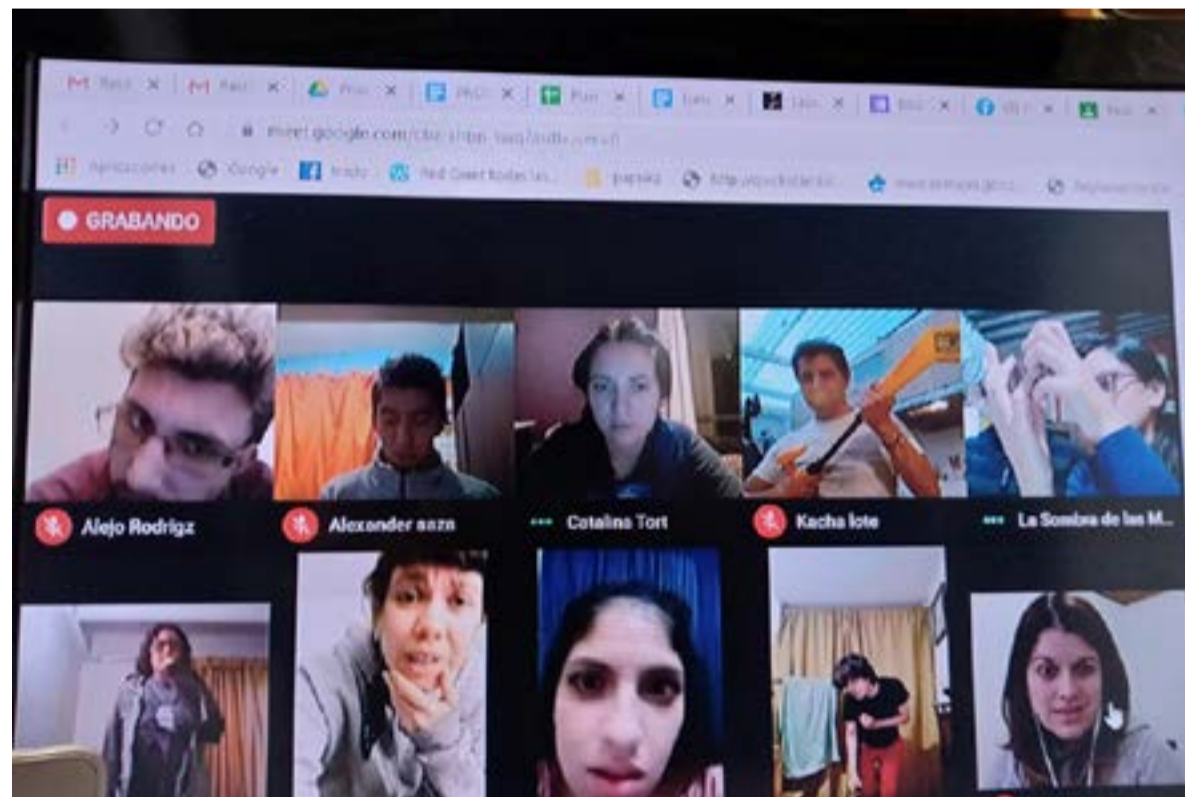
Ejercicio teatral de creación de personaje. Casa de la Juventud Engativa 2020



Ejercicio de Monólogos, en el Centro de Desarrollo Comunitario 2014.



Proceso de formación Teatro del Oprimido, dirigido por Johan Lopez Salamanca, 2013.



Teatro y Salud Mental, 2020.



Afiche Promocional "Taller de Teatro y Audiovisuales", segundo semestre 2014.





“La Sombra de ShirtWaist”, teatro la Macarena 2015.



Teatro Callejero, “Ruta de la Cultura Viva Comunitaria”, 2014.



Ejercicio “ Despertar los sentidos”, en el Centro de desarrollo Comunitario 2013.



Teatro Callejero, 2014.



Encuentro Intergeneracional, 2015.



"Ruta de la Cultura Viva Comunitaria", 2014.



Proceso de formación en Dramaturgia, "El guión Revelado" Marco Antonio Lopez Salamanca, 2015.



"Sexualizarte", Casa de la cultura de Engativa 2014.



Proceso de Formación en Teatro y expresión corporal, dirigido por Gonzalo Carreño, 2015.



Encuentro Intergeneracional, 2015.



“La Sombra de ShirtWaist”, teatro la Macarena 2015.



“Cuerpos y Semillas” Casa de la Cultura de Engativá, 2015.



Exploración en Clown, 2019.



Proceso de Formación "Teatro Aficionado", Primer Semestre 2017, Biblioteca Virgilio Barco.



Proceso de Formación "Teatro Aficionado", Primer Semestre 2017, Biblioteca Virgilio Barco.



Teatro Aficionado, Primer Semestre 2017, Biblioteca Virgilio Barco.



Ensayo Teatro Foro “ La Decisión”, Sala Augusto Boal TEF 2017.



Teatro Foro “ La Decisión”, Casa de la Cultura de Engativá, 2019.



Teatro Foro “ La Decisión”, Parque Florencia Engativa, 2018.



Teatro Foro “ La Decisión”, Casa de la Cultura de Engativá, 2019.





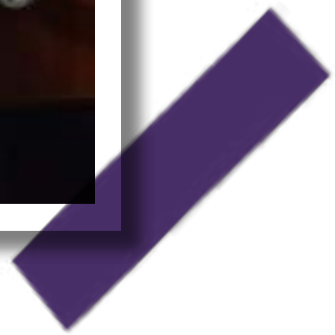
“Fragmentado”, Casa de la Cultura de Engativá 2018.



Proceso de Formación “Mi cuerpo, Mis Derechos”, Casa de la Juventud de Engativá 2019.



Circuito artístico ARTIVA de Engativá, 2018.



Proceso de Formación “Mi cuerpo, Mis Derechos”, Hospital de Engativá Emaus 2019.



Teatro y Salud Mental, 2020.



Proceso de Formación "Teatro Aficionado", Casa de la Juventud de Engativá 2018.



Teatro y Salud Mental, 2020.



Teatro Aficionado, Casa de la Juventud de Engativá 2018.





Flayer, clases de Teatro 2016.



Proceso de Formación "Mi cuerpo, Mis Derechos", Madres comunitarias Usaquén 2019.

2. Las experiencias Pedagógicas

En el año 2013 se inicia el proceso pedagógico con un taller de actuación para jóvenes, que involucraba el teatro y el audiovisual. Este proceso se llevó a cabo en Bogotá, en la localidad 10 de Engativá, en el centro de desarrollo comunitario ubicado en el barrio Santa Helenita. Durante este año, Colombia seguía en conflicto armado con el grupo de las FARC-EP, pero también estaban iniciando las negociaciones para dar fin al conflicto. Inicia también un paro nacional Agrario en todo el país,

por las problemáticas de los campesinos colombianos. El presidente de ese momento Juan Manuel Santos anuncia su reelección y su búsqueda de un proceso de paz con los grupos armados. En el ámbito distrital el burgomaestre Gustavo Petro lleva a cabo su plan de desarrollo Bogotá Humana, un plan de desarrollo que según el mandatario "tiene como objetivo mejorar el desarrollo humano de la ciudad, dando prioridad a la infancia y aplicando un enfoque diferencial en todas sus políticas" en ese momento

sus detractores buscan revocar su mandato, y el procurador realiza su destitución. Mientras la ciudad vive una tensión política, social y económica, unos jóvenes en Engativá, convocan a jóvenes de diversas edades para realizar el primer taller de teatro de la agrupación.

Este espacio contó un ciclo formativo de 4 meses donde se abordaron técnicas de actuación para medios audiovisuales y teatro. Este espacio contó con más de 30 participantes del proceso de todas las edades, además de un acompañamiento de Diana Labrada, y Antonia Marichal, gestores de las mesas sectoriales de juventud y LGBTI del año en curso. Este espacio contó con la compañía de Johan Salamanca Docente y profesional en artes escénicas, miembro de la agrupación TEF (Teatro experimental de Fontibón) que gracias a un proyecto que estaba realizando logramos aliarnos para recibir formación en Teatro del Oprimido. Este proceso fue importante para nuestra experiencia, pues encontramos en esta técnica una herramienta muy valiosa para nuestro quehacer, social y artístico. Con el tiempo fuimos abordando esta técnica y transformándola a nuestra realidad y necesidades, actualizándose a nuestro territorio, nuestros sentires, así como todas las técnicas teatrales que durante el proceso fueron nutriendo nuestra experiencia, mejorando y convirtiéndola en la que hoy analizamos y compartimos en esta sistematización. Al implementar esta técnica, el proceso como producto realizó la obra de Teatro denominada “Las Sombras de Andrés” por medio de la creación colectiva, herramienta clave en estos procesos comunitarios

y de pedagogía popular, algo que con el tiempo iremos mejorando y acomodando a nuestras necesidades y aprendiendo de otros referentes que aplicaríamos más adelante.

Este proceso nos permitió consolidarnos como una agrupación y decidimos continuar con el proceso formativo en el 2014, realizando una nueva convocatoria y agregando lo aprendido. Esto nos permitió generar actas de cada actividad de clase, y también la importancia de generar bitácoras de las actividades. El segundo proceso lo denominamos “Talleres de Teatro y audiovisuales” Seguimos trabajando en el mismo lugar en el CDC de santa Helenita. Este proceso abordó una pedagogía basada en la educación popular para dialogar de las problemáticas y de la antigua experiencia decidimos abordar la creación colectiva, desde nuestra experiencia pero incluyendo como referente al maestro Santiago García y el método del Teatro de la Candelaria que exponía en su libro Teoría y practica del teatro.

En este proceso formativo nos pareció importante tomarnos el espacio público y realizar teatro invisible con los transeúntes de la comunidad. De este proceso que incita al juego y el diálogo, se generó mayor contenido audiovisual, donde se registraba las actividades de clase y los ejercicios de actuación. De este proceso se generó una intervención callejera que abordaba la temática LGBTI, en la entrada principal del portal de la 80 del Transmilenio. Aquí varios de los participantes experimentaron enfrentarse al público en un espacio no convencional y enviar un mensaje de prevención de vio-



lencia por la orientación sexual, en un tema que es Tabú y más en una localidad tan tradicional y de creencias católicas como la de Engativá, donde predomina entre sus habitantes personas adultas mayores de 60 años. Este trabajo quedó registrado en la serie web “Engativá Diversa” que se encuentra en YouTube, realizada con alianza con el colectivo Moliere, una organización aliada del territorio. En el año 2014 el proceso formativo para nosotros debía comenzar con el dialogo con otros artistas locales y tener un mayor impacto, lo que nos hizo crear el festival de “La Cultura viva comunitaria” en la localidad e integrar nuestros procesos de formación pero añadiendo la circulación, pues también aprendemos observando al otro, algo que en espacios distritales existía, pero localmente veían deteriorándose, pues no incluían a los grupo que hacían trabajo local y comunitario, como si el arte solo lo pudiera hacer los que se consideran profesionales por contar con un estudio académico, pero dejando afuera aquellos que lo hacían sin tener uno, pero que al igual tenían un trabajo importante que incluso con un poco de apoyo podría tener una buena calidad. Estos espacios por ser limitados, nos impulsaron a generar los propios, donde pudiéramos estar e invitar aquellos que se sintieran igual. Este proceso nos permitió tomarnos el espacio público con talleres de teatro, circo, dibujo, entre otros. Ahora el espacio público se volvía el lugar de encuentro y de aprendizaje, algo que luchaba contra la estigmatización de que los jóvenes sólo usan los parques para la práctica deportiva o para el consumo, pero



poco se veía como un lugar para las artes. Esto nos acercó a más personas en el territorio y generó nuevas alianzas.

De este proceso formativo que duró 3 meses, nos permitió explorar técnicas de teatro callejero, un sector con mucha trayectoria en la ciudad y que nos ayudó a tomar herramientas de exploración como la comparsa, la música, la danza y el circo. Esta experiencia nos ayudó a fortalecer la temática de lo comunitario, al permitirnos enfrentarnos a personas en el espacio público, donde algunos no habían podido ver una obra de teatro o solo la reconocían por lo que se hablaba en el colegio. Realizamos un encuentro intergeneracional con personas mayores que estaba en las iglesias, nos animamos a establecer un diálogo con el adulto mayor, permitiéndonos reconocer que lo que vivíamos, le podría suceder a cualquier persona sin importar a la edad, como lo es la depresión, la violencia, la falta de control emocional, entre otros. De este proceso surgió la obra de teatro “Sexualizarte” obra que contó con más de 10 artistas en escena entre actores y equipo técnico, fue de creación colectiva y dirigida por nuestro docente Johajan Salcedo en la Casa de la cultura de Engativá ubicada en el barrio villa luz, el único espacio adecuado en la fecha para este tipo de espectáculos teatrales.



En el año 2015 realizamos la segunda versión del festival de “La cultura viva comunitaria”. En este encuentro logramos hacer el cuarto proceso formativo, que contó con el apoyo del maestro Gonzalo Carreño, que nos aportó su conocimiento en teatro del oprimido y técnicas de teatro desde la expresión corporal. Sin duda alguna este proceso nos conectó con nuestro poder creativo, nos impulsó a generar productos artísticos, que podríamos llamar de autor, donde las técnicas aprendidas y exploradas nos abrían un nuevo camino hacia la expresión y abordar trabajo con mayor contenido estético al encontrar apoyo y alianzas de nuevo con profesionales del medio, que encuentran en estos espacios, la verdadera práctica del conocimiento, es por estas experiencias que consideramos la importancia de sistematizar, pues ponemos en práctica el conocimiento que surge por fuera de lo académico, que cuenta con la misma validez e importancia, sobre todo para las comunidades, en la realidad de los territorios. También contamos con la participación del Docente, Actor y dramaturgo colombiano Marco Antonio López Salamanca que nos dio con su método en dramaturgia denominado “El guión revelado”, en el marco del proceso de formación en Dramaturgia que realizaba en la época el IDARTES junto al TEF; una herramienta poderosa de creación de historias, que tenía un contexto desde nuestros antepasados y era más cercano a nuestros orígenes, con la misma calidad de cualquier metodología americana o europea. Así mismo contó con la asesoría de la maestra Narda Rosas profesional en artes dramáticas y actriz de grupos reconocidos de la

ciudad de Bogotá. Este taller permitió la exploración y la creación de la primera obra de autor de la agrupación, llamada “La sombra de shirtwaist” obra escrita y dirigida por Johajan Salcedo. Obra que llegó a estar en temporada en el teatro la macarena en el programa los funámbulos, y en otras salas y espacio de la ciudad de Bogotá.

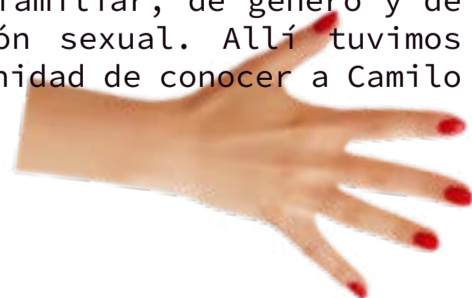
En este mismo año logramos realizar un proceso formativo con adulto mayor en el Centro de Protección Social Bosque Popular, donde habitan personas mayores en protección por tener condición de habitabilidad en calle o abandono. En este espacio pudimos llegar con nuestro proceso formativo el teatro como herramienta para la resolución de conflictos y la violencia intrafamiliar. Experimentamos las dificultades que, por el paso de la edad y la condición de salud, tienen los participantes y los cuerpos en los que habitan. Sin embargo, su fortaleza mental era muy motivante, pues contenían mucha experiencia y conocimiento por sus vivencias, pero algunos emocionalmente se sienten frágiles por estar viviendo una etapa de sus vidas con el abandono de sus familias y otros en soledad. Estos espacios se convertían en un hogar, y sus compañeros en familia. Nosotros pudimos llegar con nuestra experiencia formativa para dialogar y conversar con ellos de nuestras problemáticas y hallazgos para conocer los suyos. Fue increíble encontrar que muchos de los problemas que existían para algunos eran invisibles o estaban normalizados, como la violencia intrafamiliar, de género y de orientación sexual. Allí tuvimos la oportunidad de conocer a Camilo



Ríos, actor y dramaturgo que labora en ese momento en el lugar, de él aprendimos cómo intervenir con este tipo de población, los ejercicios más adecuados para sus cuerpos y la importancia que tiene para ellos el ser escuchados. En el año 2016 la organización se fortalece al tener el proceso formativo en base al clown, una herramienta clave para el desarrollo terapéutico, pues por medio de la risa y la diversión las personas pueden reflexionar e incluso sentirse mejor. Contamos con el apoyo del docente Manuel Bejarano, Licenciado en Artes escénicas, actor del grupo Muro de Espuma y actualmente fundador del colectivo artístico Arlequín. Este proceso fue un elemento clave para el fortalecimiento de la metodología, ya que vamos incluyendo diversas disciplinas para obtener una experiencia más integral que cubra las necesidades de los participantes. Este proceso también potenció las herramientas del teatro gestual dentro de los procesos formativos, lo que generó un pensamiento, que desde el teatro iniciamos como un proceso psicológico, social y ahora incluyendo el corporal, lo que nos mostró el camino hacia el bienestar. Este proceso formativo tuvo una duración de 4 meses, contó con la alianza de entidades privadas, que apoyaron con recurso humano logrando crear la obra “Cuerpo y Semillas” que fue presentada en diversos espacios públicos, como la Plaza de Bolívar de Bogotá, la casa de la cultura de Engativá, entre otros.

En el 2017, durante en el primer semestre iniciamos con el proceso de formación “Teatro Aficionado” donde se convoca a personas

que desean hacer arte con énfasis terapéutico, pero sin conocimientos previos o ser profesionales, con el deseo de dialogar acerca de la salud mental, la violencia y/u opresión. Esta formación logra crear un espacio para el diálogo y creaciones colectivas de corta duración. Este proceso se inició en la Biblioteca Virgilio Barco, y ayudó a que dos jóvenes pudieran ingresar a la universidad pública a estudiar artes escénicas y otro joven fuera a estudiar artes escénicas en Argentina, apoyándolos con conocimientos y práctica para las pruebas de admisión a las universidades. Esta experiencia nos permitió en el segundo semestre contar con el apoyo de la SCR en el marco de la Beca Ciudadanías en Movimiento, y pusimos en práctica el proceso formativo con el énfasis teatral terapéutico, análisis al que se llegó al revisar las experiencias previas y que se describe con más detalle en la metodología. Este proceso incluye todas las áreas de lo mental, corporal y social, tuvo una duración de 3 meses desde su convocatoria, hasta la muestra final. Este proceso contó con el apoyo de profesionales en psicología, trabajo social y pedagogos, para reflexionar acerca de la Salud mental como un eje integrador. Contamos con la experiencia de participar en un diplomado para fortalecer las actividades del grupo y afianzar con recursos nuestra experiencia Pedagógica. Esto nos permitió llegar a muchas más personas, no solo en el año de ejecución, sino en los siguientes, contando con la participación de más de 25 personas. El proceso finalizó con el Teatro foro “La decisión” un proceso que dirigió y escribió Johajan Salce-





do, pero fue un montaje colectivo, en el que cada participante pudo explorar y plasmar sus ideas. Esta obra logró participar en un proyecto de prevención de violencias en la localidad de Engativá en el año 2018, aumentando su poder transformador y pedagógico con mujeres diversas de la localidad.

Para el 2018 se logró afianzar el proceso formativo con la experiencia semestral de teatro aficionado, consolidando nuestros talleres hacia este camino de arte transformador y terapéutico, se contó con la participación de 50 personas de toda la ciudad. Este proceso permitió la creación de la obra “Fragmentado” que participará en el circuito artístico ARTIVA de Engativá, en el primer semestre y en el segundo semestre el remake de la obra “La decisión” donde los participantes pudieron mejorar la puesta escénica adaptándola a sus realidades, manteniendo como premisa las temáticas de violencia de género y la trata ilegal de personas.

Durante el año 2019 se logró desarrollar el proyecto “Mi Cuerpo Mis Derechos”, una iniciativa que reúne procesos de formación, circulación artística y de deporte, como herramientas para la defensa de los derechos de las mujeres centrado en el cuerpo; partiendo de la premisa de que “no se puede defender lo que no se ama”. Este proceso de formación se llevó a cabo tanto en la localidad de Engativá y Usaquén, contando con una participación de 30 mujeres por localidad y una intensidad de 20 Horas. Para desarrollar el proceso de formación y sensibilización se propuso una pedagogía de rea-

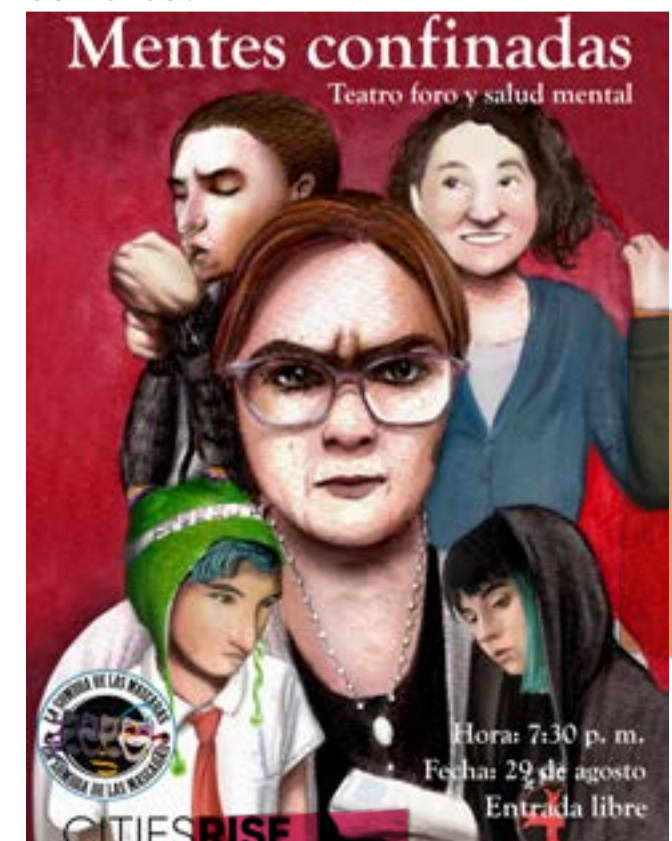
propiación de los derechos de las mujeres desde el cuerpo, partiendo de tres momentos esenciales: La identificación, el reconocimiento y la transformación. Cada momento estuvo acompañado por una herramienta artística ya sea el Teatro, la Danza o el acroyoga, y transversalmente La horizontalidad, entendida como una relación entre iguales, que permita un escenario de confianza para las asistentes, y con ello, expresarse libremente lo que se quiere dar a conocer, sin miedo o cohibiciones sobre lo que la otra pueda pensar. Adicional al proceso de formación se llevó a cabo un Torneo de Microfútbol femenino, fue de interés del proyecto garantizar esta práctica deportiva a las mujeres de la localidad de Engativá. Finalmente se realizó el Festival Mujeres Diversas mediante la presentación de expresiones artísticas y culturales tanto en la localidad de Engativá como en Usaquén. Esta actividad permitió promover la Defensa de los derechos de las mujeres, hacia el respeto, la igualdad y la dignidad; al crear un espacio de diálogo, intercambio y encuentro entre la comunidad para abordar la temática de género, propiciando una cultura libre de sexismos, mitigando el impacto generado por el sistema patriarcal que impera culturalmente en nuestra sociedad.

En el año 2020 en medio de la pandemia por Covid-19 alrededor del mudo, nos obligó al distanciamiento social y privarnos del encuentro presencial. Esto generó mucha incertidumbre sobre los procesos formativos. Sin embargo, gracias a la ONG “CitiesRise” y su premio Young cities con el apoyo de la Secretaría de salud de Bogot-



tá, pudimos acceder a un recurso financiero y de acompañamiento en la temática de Salud mental, algo que nos motivó para llevar nuestro proceso a la formación virtual. Nos adaptamos a las circunstancias y transformamos nuestro proceso de formación de teatro aficionado a llamarlo Teatro y Salud mental. Este nuevo nombre hace una declaración del poder terapéutico del teatro y la importancia que tiene el bienestar emocional, esta vez dando un protagonismo, pues ya que se ve afectada por los diferentes factores de violencias, por la depresión, por la opresión, incluso problemas estructurales, colectivos o individuales. Esto nos permitió realizar dos procesos: uno semestral el cual tuvo un alcance de más de 50 personas y más de 300 personas de manera indirecta, no solo de Colombia sino de Latinoamérica; Asistentes Chilenos, peruanos, mexicanos encontraron en nuestra metodología un proceso esperanzador motivante y de un impacto positivo. El público también pudo reconocerlo, haciendo que nuestro impacto se multiplicara y se afanzara saliendo de la localidad para entrar en la globalidad del internet. Fruto de este proceso de formación, Logramos la construcción del Teatro Foro Virtual “Mentes Confinadas”, una obra creada desde la virtualidad para la virtualidad. Este gran salto nos permitió que hoy encontráramos importante sistematizar nuestra experiencia para aportar a la construcción y la memoria de los colectivos, docentes, artistas y personas de la comunidad en general, para que encuentren en nuestra experiencia una motivación para generar su propio proyecto, fortalecer el que ya esté en camino o

simplemente aportar el conocimiento adquirido en estos años de trabajo, constancia y dedicación de nuestros procesos formativos, no solo en el territorio, sino en todos los países que pudimos llegar y que esperamos poder continuar trabajando. Con la convicción de que si somos muchos más dedicados a esta área, creando, investigando, intercambiando saberes y experiencias, le daremos la importancia y el impacto que tienen estas propuestas para el mundo, para que cada vez sean más personas las que las apoyen, instituciones públicas y privadas las financien y el sector artístico las reconozca como organizaciones que potencian los procesos culturales, forman públicos para el teatro y las artes, mejoran un poco más nuestro mundo y nuestra sociedad. En esta época de la información, solo nuestras experiencias, saberes y pensamientos, mantendrán la conciencia en el mundo.





3. Metodología teatral con enfoque pedagógico de la Sombra de las Máscaras (Planteamiento teórico metodológico)

El proceso pedagógico teatral desarrollado por la organización fortalece las habilidades artísticas, como la expresión corporal, la creación de personajes, la improvisación, la creación colectiva, entre otras. Pero más allá de desarrollar un proceso de formación riguroso como artistas, se realiza un proceso encaminado a potenciar capacidades críticas, reflexivas, comunicativas y de transformación. Herramientas de empoderamiento político y social usando el teatro como un medio lúdico, dinámico y

pedagógico para entregar a la comunidad un medio que le permita hacerse consciente de la expresión del ser humano en todas sus dimensiones.

Es así cómo se implementan metodologías de educación popular con enfoque artístico y comunitario. La Educación Popular es un enfoque filosófico y pedagógico, que entiende la educación como un proceso participativo y transformador, en el que el aprendizaje y la conceptualización se basan en la ex-

perencia práctica de las propias personas y grupos participantes en procesos de formación.

Parte de la auto concienciación y comprensión de los participantes, de los factores y estructuras que determinan sus vidas, pretendiendo ayudarles a desarrollar las estrategias, habilidades y técnicas necesarias para que puedan llevar a cabo una práctica orientada a la transformación de la realidad.

De esta forma, la educación se entiende como un proceso transformador en el que las propias personas participantes son los actores fundamentales. El proceso transformador se retroalimenta y redefine continuamente, en la medida que se avanza en el proceso de transformación: “Leer”, reconocer críticamente la realidad y la propia práctica (personal y social), “Desaprender”, reconstruir viejas prácticas y construir nuevas formas de actuar, tanto en lo personal como en la realidad social. De esta manera el arte, la cultura y la metodología de la Educación popular nos permite generar un proceso de cambio que va más allá, logrará que los participantes desarrollen estrategias y habilidades orientadas hacia la transformación de sus realidades.

Nuestro proceso de aprendizaje tiene como referentes el teatro del oprimido de Augusto Boal, que define al teatro como “Un tablado, dos seres humanos y una pasión” y donde también afirma “Ser humano, es ser teatro”. De sus experiencias que se encuentran en varios textos, hemos encontrado un mentor, que nos guía y nos ha ayudado a encontrar nuestro camino en

este mundo del teatro y la pedagogía teatral. Otro referente es el maestro Santiago García y sus aportes a la creación colectiva de sus experiencias sistematizadas del teatro de la candelaria. También del Teatro Experimental de Fontibón que con su ejemplo, ayuda y formación directa aprendimos el impacto del trabajo comunitario y nuestros conocimientos de trabajo social y educación comunitaria.

El diseño de nuestra experiencia y que presentamos de manera general en esta sistematización, esperamos que pueda ser una guía y/o un apoyo para aquellos grupos que deseen replicar este proceso o que sirva como un aporte a la construcción de la propia. Esto debido a que cuando iniciamos este camino, nos hubiera encantado poder habernos encontrado con este tipo de experiencias, para motivarnos o de pronto vislumbrar una guía, en estos menesteres comunitarios, sociales y artísticos, que no siempre cuentan con apoyo, sino solo la motivación y la pasión de sus fundadores, integrantes y participantes. Se hará referencia de manera general debido a que creemos que esto depende de factores, como el territorio, su cultura, sus participantes, esto hace que cada proceso, que guarda una línea pedagógica, se personalice adapte al grupo, pues no todos aprendemos de la misma manera, no somos iguales y eso nos hace únicos. También los dinamizadores y maestros hacen único el proceso, por eso aconsejamos ser auténticos y honestos, sin pretensiones. Nuestro talento humano, sin caer en egos, son el secreto de nuestra organización, pues todas las personas pueden poner en práctica los ejercicios,



pero es en las personas que participan que se hace la diferencia y se encuentra lo maravilloso de cada proyecto, más en esta era de la información que vivimos, donde todas las técnicas se encuentran con solo buscarlas en internet, pero en la práctica está la diferencia, aprender esto nos permite llegar a diversas comunidades, poblaciones y personas. Por eso sabemos que todos los grupos podemos hacer las mismas actividades, pero seremos únicos por lo que somos, por nuestras apuestas políticas, pensamientos, vivencias, sentimientos y conocimientos. De aquí la importancia de aprender y escribirnos como experiencias, pues todas son enriquecedoras.

La metodología que planteamos como organización consta de 4 etapas. La primera es el entrenamiento corporal por medio del calentamiento, donde observamos nuestros cuerpos, haciendo un proceso de reconocimiento, aceptación y de aproximación a nuestras posibilidades, de movimiento, expresión e intensidad. Esto es muy valioso en estos espacios grupales, ya que entender que todos los cuerpos son diferentes, es importante, no solo para reconocernos en el cuerpo que habitamos, sino porque nos ofrece una diversidad para la expresión, para el aprendizaje, pues estamos aprendiendo del cuerpo del otro, de cómo se mueve, como se expresa, de sus experiencias, de sus limitaciones. No en búsqueda del cuerpo perfecto, la máquina actoral, sino de seres conscientes de su cuerpo, que los aman, los aceptan y que pueden expresar con ellos, cuerpos que podrán moldearse para interpretar diferentes personajes, sin necesidad de forzarlos, o

de generar entrenamientos atlético o excesivo.

Para esta etapa recogemos ejercicios básicos, como las caminatas por el espacio alternado en niveles y velocidades. Explorando movimientos por medio de niveles altos, medio y bajos, usando la música. Realizando ejercicios grupales de reconocimiento, incitando a la exploración, la inhibición y el amor por nuestros cuerpos. Es importante revisar ejercicios dependiendo de los cuerpos con los que se trabajen, ayudar a reconocer el cuerpo como nuestro hogar, que habitamos, que debemos respetar, cuidar y valorar.

La segunda etapa consta de ejercicios de expresión. Donde puedan trabajar diversas líneas de expresión como lo son el lenguaje verbal y no verbal. Por medio de ejercicios de improvisación y exploración. Esto se puede lograr por medio del juego de Roles, improvisando escenas, donde se desarrollen el diálogo y la expresión. También el lenguaje no verbal por medio de juegos de posiciones y estatuas, donde por medio de la música se encuentran posturas aleatorias, que puedan moverse de una posición a la otra, encontrando expresar emociones y sentimientos. Es importante en nuestra metodología estar revisando el grupo y su avance, escuchando y adaptándonos a los cuerpos, pensamientos, sentimientos y emociones que se van encontrando, que se van develando, que puedan vivirlas conscientemente, generando conciencia no solo individual sino colectiva, uniendo al grupo y observando sus avances y cómo se va cohesionando. Estos ejercicios son importantes



para despertar la escucha y la voz de los participantes. Importante dentro de la metodología, crear un espacio de confianza, para poder interactuar, expresarse sin temor, donde el error es parte del aprendizaje, pues equivocándonos aprendemos, lo superamos para continuar, pues así es la vida misma, un camino lleno de errores, de equivocaciones, que debemos aprender adaptarnos y aprender a continuar.

En la Tercera etapa empezamos a involucrar el lenguaje teatral para iniciar un montaje en colectividad. Nosotros usamos la creación colectiva, donde por medio de la improvisación y el juego, todos van aportando a la construcción de la idea. Es importante escuchar los aportes de todos, ya que aquí el actor se convierte en un autor. Tiene una voz y aporta con sus ideas a la creación de toda la obra, desde el vestuario, el maquillaje, la escenografía, la música y todos los elementos, son discutidos, concertados y guiados por un director, que retoma las ideas, las une y les da cohesión. En este caso buscamos temas entre los participantes, en los que sientan que han sido oprimidos o vulnerados sus derechos. Desde allí se conflictúan situaciones, encontrando a los personajes que interactúan y buscando generar un debate interno que se pone en escena para ser discutido con el público en un teatro foro, usando las técnicas de actuación. Nuestros dinamizadores o docentes se unen a la experiencia, ayudando como actores o como equipo técnico, este proceso es importante para romper con las jerarquías y propiciar la unidad, el grupo y la confianza, algo im-

portante dentro de estos procesos terapéuticos.

Por último damos inicio a la cuarta y última etapa, nos centramos en el desarrollo de las dramatizaciones seleccionadas en el lenguaje teatral, dinamizando las dramatizaciones, ensayando las escenas para ir construyendo el texto o libreto; es decir que cada improvisación, genera una escena con personajes y diálogos que luego se escriben y se marcan para ir construyendo la obra. Esto permite que se elijan los temas centrales, que propician el juego, así como los subtemas que van emergiendo. De allí se selecciona el objetivo o el conflicto a debatir, los personajes definitivos y se construye a partir de los conocimientos de los integrantes. El género, el tono, el lenguaje, todo se va develando en el proceso, no se inicia sino con la pretensión de reflexionar, de jugar, de mirar críticamente la realidad, para transformarla en una escena que invite al espectador a tomar parte de la discusión y entrar en la obra.

Es importante precisar - ¿Que es el teatro foro?, ya que la mayoría de obras teatrales que se construyen son de este tipo; esta es una técnica teatral perteneciente al teatro del oprimido de Augusto Boal. Consiste en una obra de teatro, generada como un espectáculo, donde se cuenta una historia al público. El coringa o presentador como lo llamamos nosotros, presenta al público y explica lo que está sucediendo. Esta obra por lo general trata un tema que se quiere discutir o poner a discusión y reflexión por parte del público. La obra acaba en el momento del

clímax, el momento más álgido de la situación y que deja abierta la temática a discusión. En ese Segundo momento el presentador anima al público o especta-actor como lo llama Boal, a que se una a la discusión proponiendo una solución o planteando otra situación, dando su opinión o postura. El presentador lo invita a que tome uno de los papeles de los personajes para plantear su idea y pase a actuar con su planteamiento. Para esto le pide que pause la obra especificando en qué escena quisiera intervenir. Este proceso es impactante y esperamos poder sistematizar la experiencia vivida en estos montajes, que realizamos también como grupo y que también surgen de los procesos formativos.

Como ven aquí hay un segundo momento pedagógico, donde el actor interactúa con el público y con el diálogo y el intercambio de experiencias, hay un proceso pedagógico, que nos anima que seamos muchos más ya sea viviendo esta experiencia con los grupos que existen y que hacen excelentes productos de teatro foro, o animarse a crear los suyos pues entre más se discutan las problemáticas, mejores alternativas se pueden generar, si se ponen en el centro los derechos humanos, del cuidado y el autocuidado, se le da la voz a todos, se pueden crear una transformación positiva, en temas complejos de nuestras comunidades, se puede propiciar la conciencia crítica de la realidad, al observar desde diferentes puntos de vista.

Esta metodología la llamamos nuestra por que partió de nuestra experiencia pero como todas las áreas del conocimiento de la humanidad,

es gracias al trabajo de muchos maestros, artistas, que por compartir sus experiencias y conocimientos, nos han permitido hoy vivir y construir esta experiencia pedagógica, que la hacemos única con nuestro territorio, pensamientos, vivencias y sentimientos.





7:00 PM
SÁBADO 15 DE DICIEMBRE

LA MEMORIA DE LAS MASCARAS
LA MEMORIA DE LAS MASCARAS

LA DECISION

CARRERA 77 BIS # 63C - 05
CASA DE LA CULTURA DE ENGATIVA



4. Entrevistas – escritos (Análisis del desarrollo)

Mis Pensamientos y experiencias por Leidy Laura Michelle Suesca Giraldo

Soy una mujer encaminada hacia el movimiento feminista, estudiante de Licenciatura en Educación Popular en la Universidad del Valle, artista y cocreadora del Colectivo: Arlequín circo/teatro.

Participé en los talleres del grupo de teatro a mediados del año 2014, y continúe participando y haciendo parte de los mismos durante los

años 2015, 2016 y 2017. Una amiga del colegio un día me invitó a teatro, yo había entendido que era a ver una función de teatro, cuando llegué resultó ser uno de los primeros talleres que estaba organizando el grupo. Acababa de salir del colegio, y cada experiencia que llegaba a mí vida era un nuevo aprendizaje. En el colegio muy pocas veces me interesé por el arte, incluso no fue sino hasta el grado once que vine a interesarme con más amplitud, porque empecé a ver de cerca el mundo del teatro



y me empezó a interesar, fue por esto también que decidí quedarme en el grupo cuando vi que no era una función sino un taller.

Los talleres en su momento me daban algo de miedo y pena, porque nunca había estado en alguno, pero luego resultó ser una de las mejores cosas que he podido hacer por mí misma durante esos años, incluso ahora lo sigo agradeciendo. Antes de interesarme por estas cosas siempre fui una chica muy insegura, con temores demasiado grandes que me impedían crecer como persona, los guardé por mucho tiempo y hasta hace muy poco, sin lugar a dudas también gracias al teatro, empecé a entenderme como persona y como mujer. Lo que más recuerdo son los juegos de improvisación, eran los que más me gustaban porque nos ayudaban a ser creativos en situaciones que no se tenían previstas para ningunx. También tengo muy presente ejercicios como la nivelación de las emociones, donde pasábamos de estar en una emoción muy fuerte a una más dócil y tranquila, este ejercicio era útil para la realización de los personajes, porque ayudaba a tener amplitud de sensaciones en la creación de nuestros personajes.

Recuerdo varios momentos, cuando realicé el primer taller y no conocía a nadie, hicimos un ejercicio de personajes, allí todas y todos éramos locos, recuerdo mucho ese día porque la emoción el sentimiento se nos desbordó y las emociones estaban en su punto más alto, fue muy fuerte, hubo llanto, miedo, tristeza y al final felicidad. Realmente recuerdo muchos momentos, pero los más vívidos de las clases fue cuando empezamos a

hacer la creación de personajes, y en una de ellas tuvimos que recrear una escena de un capítulo del chavo del ocho. Fue muy bonito porque realmente sin tener mucha experiencia, y también con muchos temores Camila, Nataly y yo nos arriesgamos y la dimos toda para que saliera lo mejor posible, ese recuerdo lo tengo muy marcado, además porque recuerdo llegar al cdc y ver a todas y todos con sus personajes puestos, allí entendí cosas muy valiosas que puede ofrecer el arte, y es que por un momento dejamos de ser nosotras/os mismas/os para ser otras/os. Recuerdo a casi todas/os con quienes pude compartir talleres, y escenario, pero con más anhelo recuerdo a Johis y Lili, fueron por mucho tiempo mis mentores y más que eso, fueron mi familia aSOMBrosa junto con, Nataly Beltrán, Camila Córdoba, Juan Blanquicet, Fernando Arias, Jenny Vanegas, Francy Latorre, Duván Higueta y Doris Daza; durante casi tres años fueron mi segundo hogar, allí pude llorar, reír, aprender, enseñar, soñar, gritar, leer, pero sobre todo AMAR; de mi parte considero que se formó una familia, sé que el día que volvamos a estar todas y todos en un mismo espacio no dejaremos de reír, sé que también habrá llanto porque hay mucho que recordar, fueron años de aprendizaje mutuo, de sororidad, de solidaridad, de acompañamiento, de regaños, de peleas, de sonrisas incontenibles. Realmente digo esto con lágrimas de felicidad, creo que recordarlos me lleva a tiempos demasiado increíbles de mi vida. Sin dudar repetiría esos momentos una y otra vez. Con el tiempo también conocí a Manuel Bejarano, quien compartió con nosotros su conocimiento en algunos

talleres, lo recuerdo porque (jajaja) bueno, cómo olvidarlo si me despierto todos los días junto a él (jajajaja). Hablando en serio, Manuel con el tiempo se convirtió en mi compañero, creamos el Colectivo de circo y teatro Arlequín, hoy en día trabajamos en la ciudad de Santiago de Cali.

Durante el tiempo que compartí con el grupo hicimos un esfuerzo por brindar clases con gente capacitada, maestros y maestras que nos dieron buenos rumbos y también nos ayudaron a entender el teatro desde diversas miradas. Entre ellos, el maestro Gonzalo Carreño, la maestra Narda Rosas, el maestro Manuel Bejarano, el maestro Johan López y el maestro Marco Antonio López. Los mejores momentos fueron todos, no podría decir solo uno porque, aunque muchas veces discutimos y conflictuamos, verles y compartir junto a ellas/os, me recargaba la vida, podía tener un día muy malo, pero llegar al cdc o luego a la casa de la juventud siempre fue gratificante. Si tengo que decir un mejor momento, puedo decir que realmente fueron todos. Especialmente los talleres del grupo de teatro los recomiendo porque son talleres enfocados en la experiencia de los demás, siempre es importante el contexto y el aprendizaje del otro y de la otra. Liliana y Johajan siempre se preocuparon por eso, realmente no sé ahora, pero durante mi tiempo allí, así fue; y eso lo aprecié con todo el corazón. De alguna manera esto ha llevado a que el grupo haya avanzado tanto, el reconocer la diversidad tanto humana, como contextual ha hecho que sea un grupo multifacético y explicativo, pues la cantidad de personas

que han llegado allí los ha hecho y también en su tiempo me hizo a mí ser resiliente y adaptarme a quienes estaban participando de los procesos y talleres.

De las cosas más valiosas que aprendí fue entender el valor que tiene el arte en la sociedad, lo importante que es para la formación integral de una persona, no sólo en cuanto a la formación cultural, sino en cuanto a la formación emocional que se adquiere cuando empiezas a entender el mundo artístico. Aunque sea clichésudo decirlo, el arte es sin dudar un fiel amigo para la educación; pero quizás volviéndolo un cliché es que se decida incluirlo en el pensum educativo de los colegios; considero que es importante porque ayuda a través de su proceso a reconocer y conocer las emociones y así mismo permite expresarlas, y entenderlas, esto es importante porque nos ayuda a combatir situaciones que en ocasiones no sabemos cómo sobrellevar. Las relaciones sociales son importantes en el desarrollo de nuestro ser, por lo que al generar vínculos con otras personas nos podemos sentir seguras y seguros lo que ayuda a que tengamos espacios de contención. Es importante porque el teatro es el medio más cercano a la realidad, donde la realidad no es del todo explícita, es didáctica, exagerada, pero nunca dejando de ser realidad. El teatro nos da la completa libertad de encontrarnos, de amar al mundo y odiarlo al mismo tiempo. Recomiendo que las personas puedan acceder a este tipo de procesos porque resultan ser muy valiosos para entender nuestras realidades, y nuestras emociones. Estos talleres también sirven para

empezar a perder algunos temores, por ejemplo: el pánico escénico, la mayoría de personas le tenemos miedo a lo que está enfrente de nosotras/os. El teatro nos brinda valor para romper con esa cuarta pared, y hacer de lo que está enfrente un aliado y no un enemigo.

Después de haber estado participando en los talleres tuve la oportunidad de participar como tallerista, lo que evidentemente me ayudó muchísimo a fortalecer mis habilidades tanto artísticas como pedagógicas. Pienso que las realidades de cada persona son diversas y es muy complejo hablar de cambiarlas, de lo que sí estoy segura es que sí se vieron afectadas (para bien) tanto las realidades de personas allegadas, como compañeras/os del grupo, como de personas a quienes tuve la oportunidad de darles talleres, era notorio porque las personas estaban interesadas, y yo considero que una forma de entender que se está haciendo logrando algo es a través del interés.

Considero que de las cosas más valiosas que me dejó mi paso por los talleres del grupo fue entender que soy muy capaz de afrontar diversas situaciones en mi vida, entre ellas, afrontar el miedo a lo que está enfrente de mí, aprendí también a manejar la frustración, entendiendo que el fracaso hace parte de la vida y que indudablemente esto también fortalece mi proceso como mujer, artista y persona. Tuve muchos cambios, entre ellos ser más decidida y arriesgarme un poco más en cuanto lo que deseo, quizás sigo siendo despistada, pero bueno, de no ser por esto quizás lo sería aún más (risas). Realmente estoy muy agradecida por haberme

cruzado por este camino. Pues considero que no fue literalmente por el proceso, porque finalmente muchas de las cosas que aprendí ya las tenía presentes en mi vida, lo que sí logró fue que se fortalecieron esas ideas como la empatía. ¿por qué? Lo fortaleció porque durante todo mi proceso pude entender que la empatía es uno de los principales valores para ser una/un gran artista, no poniéndolo como una obligación, sino como una manera de hacer arte, un principio de vida.

Desaprendí muchas cosas, desaprendí temer, desaprendí a no tener que esconderme para llorar o para sentir, desaprendí muchos de los parámetros que se nos han incluido en nuestro proceso formativo en la infancia y la adolescencia, desaprendí la indiferencia. Lo más importante que considero es que aprendí a manejar un poco mis emociones para no llevarlas al punto de la explosión. Considero que ninguna emoción es mala, se vuelve dañina al momento en que no sabemos cómo afrontarla y así mismo guiarla por el mejor camino, el camino que no nos llegue a lastimar.

Aportó bastante en los tres aspectos, en la salud física porque cuando estaba en el grupo se necesitaba todo el tiempo estar en movimiento, lo que generaba que sí o sí, hiciéramos ejercicios de esfuerzo físico, lo que ayudaba a que nuestro primer territorio, el cuerpo, estuviera sano y fuerte. En cuanto a la salud mental, también aportó a mantener una mente ocupada, pienso que mantener el cuerpo y la mente ocupadas en actividades que te generan satisfacción y



al mismo tiempo te retan, ayudan a que dejes de lado pensamientos que absorben tu energía vital; y en cuanto a mi bienestar social, pues claramente el haber compartido durante tanto tiempo con las mismas personas me ayudó a entender la diversidad de pensamientos y de mundos que hay en cada persona, lo que indudablemente me llevó a entender las realidades sociales de cada persona que estaba allí y de las personas que conocía, ayudando así mismo a que entre todas y todos mantuviéramos una relación estable con nuestro entorno.

Volvería vivir esta experiencia una y otra vez, porque el arte me llevó a donde estoy, estoy casi que segura que sin esta experiencia no sería quien soy ahora

Pienso que lo único que me resta por decir es que a cada una y cada uno un sinfín de agradecimientos, por lo vivido, lo aprendido y lo soñado.

Michell Suesca.





*Un espacio para la conexión
conmigo mismo y con el otro
- de Juan Blanquicet*

Mi nombre es Juan José Blanquicet Rodríguez, tengo 25 años y participé del proceso de formación teatral en el año 2014. Trabajé en proyectos hasta el 2016. Soy estudiante de 6 semestre de Producción de Sonido en UNITEC. Me gusta el cine, el teatro y la música.

Llegué al grupo gracias a una chica que conocí, que asistió a la primera fase de formación de La Sombra. Llegué por curiosidad al proceso pero que me cambió la vida para siempre. El proceso de formación teatral que ofreció La Sombra en ese momento era honesto, sin pretensiones, uno en el que todos (incluidos los formadores) estaban al mismo nivel. El teatro puede ser un ejercicio de exposición bastante intenso, en el cual se revela mucho de quien lo ejerce. Sin embargo, la forma en que se daban los talleres (que también eran llamados "encuentros", para alejarse de la idea de Profesor - estudiante) permitían a los asistentes sentirse en un espacio seguro, donde compartir emociones, sentimientos o miedos no era castigado sino bienvenido.

Cuando empecé el proceso formativo era una persona bastante tímida y sumisa. Vengo de una familia muy conservadora y de tradiciones, por lo que la diferencia o lo nuevo es de alguna forma, castigado. Tenía sueños, pero no sabía si era capaz de trabajar en función de ellos. Durante mi proceso en La Sombra aprendí a que mis sueños y deseos eran válidos, por lo que fui capaz

de enfrentar mis tradiciones familiares, incluso mi propia crianza, para poder tomar las decisiones que yo consideraba eran mejores para mí. Esta enseñanza persiste en mí hasta el día de hoy, 5 años después.

La enseñanza más importante que me llevo de ese proceso fue aprender a conocerme, reconocerme, entrar en contacto con mis emociones y validarlas al mismo tiempo. Y comenzar a conocerse a sí mismo es un proceso que nunca acaba, pero que definitivamente debe empezar, y gracias a La Sombra empecé.

Definitivamente lo más valioso que aprendí en el proceso es que mi voz y mi palabra vale. Que tengo un lugar en el mundo y que debo prestar atención a mis deseos, sueños y metas. Todo esto respetando a los otros, pues vivimos en comunidad y mi voz jamás estará por encima de los demás. Viviría este proceso mil veces más. Es definitivamente un espacio en el que se crece individual y grupalmente. Algo que jamás olvidaré era la conexión grupal que teníamos. Como individuos crecimos mucho, como grupo crecimos mucho más.

Mi vida es un antes y un después con el proceso en La Sombra. Soy una persona más crítica, menos sectaria, menos dogmática, menos radical. La forma en la que entiendo el mundo ahora es más diversa, responsable (porque como habitantes de este planeta, tenemos el deber y la responsabilidad de reconocer a los demás en sus diferencias individuales). Participé de varios proyectos que se presentaban a públicos diversos. Y creo que cambiar es un proceso

largo y complejo, así que no estoy seguro si cambiamos a ese público. Pero definitivamente los hicimos cuestionar algo y para mí eso es más que suficiente. Aprendí mucho a reconocer mis emociones. Siempre he sido una persona muy sensible y esto puede ser algo doloroso, porque muchas veces no entendía por qué me sentía así. Con el teatro aprendí a reconocer esto y a validarlo, pues en la sociedad está muy castigado ser sensible y mucho más para un hombre.

La vida cotidiana no enseña a reconocerse a sí mismo. Creo que el teatro es un proceso en el cual uno se enfrenta a ese desconocimiento. Puede ser un proceso intenso, pero definitivamente es hermoso. Tengo muchos recuerdos importantes, pero uno que podría resaltar en esta entrevista, es sobre un ejercicio que hacíamos que consistía en soltar el peso del cuerpo a un compañero (Contact). Desde muy pequeño he tenido inseguridades acerca de mi cuerpo y recuerdo que me era muy difícil este ejercicio. Cuando me tocó hacerlo con Lili, ella me hizo sentir la confianza de poder soltarme por completo. Probablemente en otro ambiente no habría sido capaz, pero ella, siempre con su honestidad primero, fue probablemente la primera persona que me ayudó a sentir un poco más seguro de mi cuerpo y aceptarlo como es.

Desde mi paso por el grupo siempre he tenido afición por el deporte. Aunque siempre he tenido un problema alimenticio, hacer deporte nunca ha sido un problema para mí. El ejercicio teatral implica un acondicionamiento físico muy intenso y beneficioso para la salud. El proceso formativo también hizo

una persona más empática con los demás, a siempre considerar la palabra del otro, a pensar no sólo en el bienestar individual que es bastante importante, sino en el grupal, comunitario, social.

El ejercicio que más recuerdo es el de caminar por el espacio. Consiste en que todo el grupo camina sin ninguna dirección predeterminada o repetitiva por un espacio, tratando de ocuparlo todo. Me gustaba mucho porque implicaba un trabajo grupal muy serio y de conexión con los demás, pero sin interacción verbal, por lo que había que estar muy concentrado. Creo que este ejercicio puede haber sido del que más nos conectó a todos sin darnos cuenta.

Otro ejercicio que recuerdo mucho es uno que consistía en imitar al otro. Pero no era simplemente en las palabras o gestos, sino en absolutamente todo, por lo que pasábamos un par de horas repitiendo los retos físicos que la persona a quien imitábamos nos ponía. Recuerdo que un día pasamos tanto tiempo haciéndolo, que quedó impregnado en mí la personalidad de un compañero por un par de horas. Fue muy extraño pero entretenido.

Recuerdo que en el taller había un ejercicio que consistía en que dos personas, una sentada y una de pie, se demostraran sensualidad. Quien estaba de pie provocaba al que estaba sentado quien, al final, terminaría completamente decepcionado. Por las inseguridades con mi cuerpo, recuerdo sentir mucho miedo de hacerlo. Cuando pasé al frente y lo hice, se me hizo muy extraño ver que me felicitaban porque había salido muy bien.



Recuerdo a Doris, Duvan, Santiago, Michelle, Nataly, Camila, Jenny, Liliana y a Johajan. De los mejores momentos que vivimos está habernos presentado en el Teatro Experimental de Fontibón y en el Teatro la Macarena. En este último, sobre todo, tuve la oportunidad de mostrarle a mi familia y conocidos cuál era el proceso teatral que estábamos llevando. ¡Fue muy emocionante! Ha sido el ejercicio más intenso y lindo que jamás he hecho. Además, requería un trabajo intenso de parte de todos, por lo que nos hizo estar muy unidos. De esta generación de personas increíbles aún conservo amistades. Unas más cotidianas y otras un poco más pausadas. Pero todas eternas.

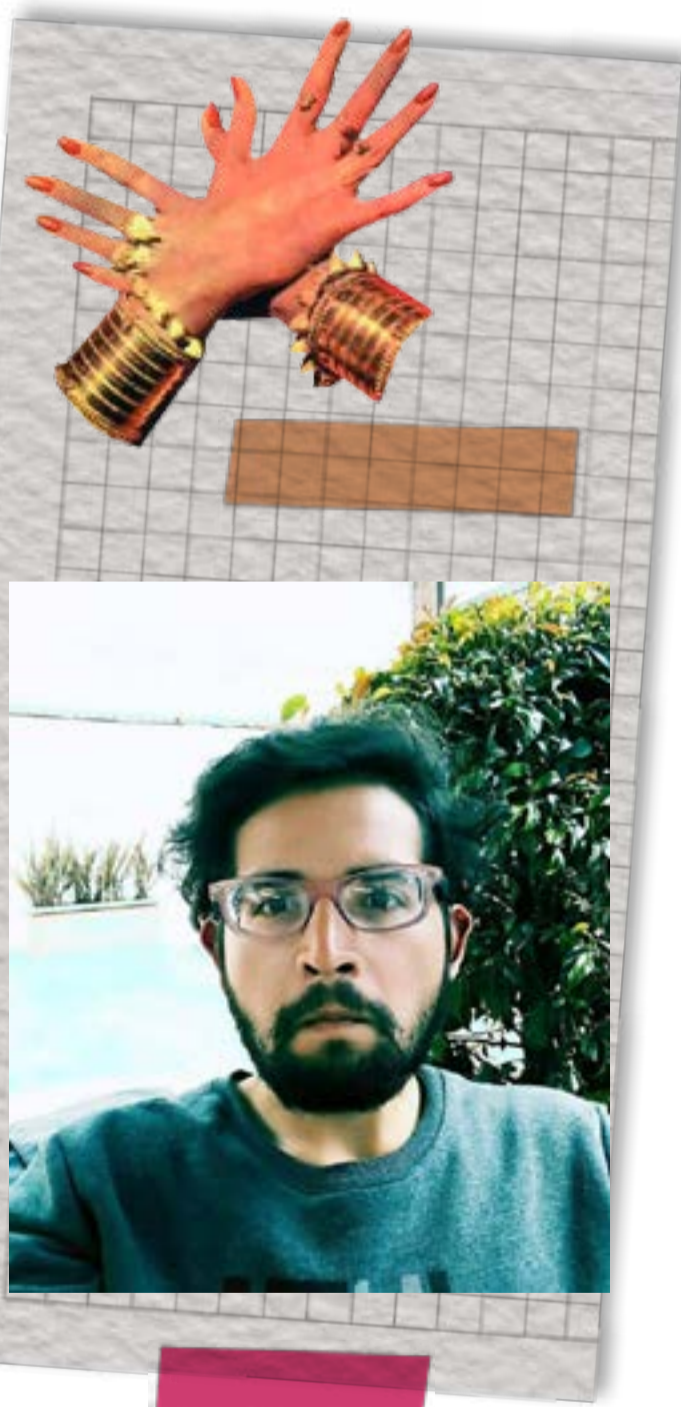
Creo que el proceso ha crecido de forma natural y espontánea, por lo que no podría aportar mucho al mismo. Me gustaría que la difusión fuera mucho más amplia, que les llegue a muchas más personas, pero entiendo también que esto requiere más recursos.

Recuerdo con mucho amor los tiempos de La Sombra. Me parece extraño pensar que sólo estuve dos años allí y que el tiempo que ha pasado desde entonces sea mucho mayor. Se sintió como una vida entera mi paso por el grupo. Estaré eternamente agradecido por las enseñanzas, las risas, los sufrimientos, los regaños, los abrazos, las celebraciones y todos los momentos que viví en compañía de personas tan buenas. Puedo decir con certeza absoluta que todos y cada uno de ellos aportaron algo a mi vida de forma permanente. He vivido algunos años con el guayabo y el

despecho de esos tiempos, pero he comprendido y me ha aliviado entender que jamás lo olvidaré y estará en mí para siempre. Espero que muchas más personas tengan la misma oportunidad que yo tuve.

Como individuos crecimos mucho, como grupo crecimos mucho más.

Juan Blanquicet



Un poco de lo que Soy con el teatro Por Diana Sirley Guinea

Tengo 40 años. Lo más relevante sobre mí, es que siendo una persona en condición de discapacidad he sabido llevar una vida muy normal. Tengo mi propio idioma (dianes), suelo ser muy sarcástica y me fascina el humor negro. Me considero muy buena amiga y soy generosa. Me gusta ayudar a los demás, me encanta actuar y tomar tinto. Solía ser una persona muy envidiosa y egoísta, pensaba que solo yo tenía problemas y que solo yo sufría. Muchos años viví creyendo que solo yo era la única discapacitada que quería hacer teatro. Me gustaba leer pero lo hacía más por sentirme superior a los demás, en algo, que por el mismo placer de leer y realmente sentía pánico de enfrentarme y exponerme al público. Aunque aún siento pánico 5 segundos antes de entrar a escena, pero ya es placentero.

Desde el 2017 estoy participando en los Talleres que ofrece La Sombra de las Máscaras. Recuerdo que el 13 de mayo de 2017, estaba mirando mi facebook, muy “desparchada”, y apareció la publicación del taller, le di me gusta y decía: “Te esperamos el domingo a las 10 am”, yo dije: uy me toca madrugar, y pues, aunque era un día de la madre, me arregle y salí con la esperanza de no equivocarme y hasta el momento, creo que fue la mejor mañana que tuve en mucho tiempo. Lo que más recuerdo son los calentamientos y el entrenamiento físico, nos hacían sudar 45 minutos y al principio personalmente al otro día me dolía todo, pero ya cuando

lo haces un hábito es muy chevere. La verdad son muchos momentos que recuerdo, puntualmente recuerdo de los Talleres las veces que alguien iba por primera vez, era muy bonito que así fuera la primera vez que nos veíamos, se lograba tener una bonita conexión a través de los diferentes ejercicios del Taller; Me gustaban los ejercicios de improvisación porque te activan la creatividad y la imaginación, los que me daban menos gusto eran los de coordinación y memoria porque nunca lograba hacerlos. Recuerdo los círculos de la palabra al terminar cada sesión porque aprendíamos a escuchar al otro y podríamos tener diferentes percepciones de los ejercicios. El hecho de ver a compañeros que se ponían al principio del proceso rojos como tomates cuando hablaban y que al final del taller ya adquieren tanta confianza que se podían expresar con mucha fluidez, da por sentado que se transformó algo claramente.

Uno de los momentos más impactantes del proceso fue cuando nos dijeron que nos íbamos a presentar en la Alcaldía Local de Engativá, fue muy bonito saber que tanto ensayo había dado fruto. Nos presentamos con el montaje de Teatro Foro La Decisión. Esa satisfacción cuando terminamos una función y la gente aplaudía, y el miedo cuando no llegaban puntuales los compañeros a algún ensayo o a una función, y la nostalgia cuando alguien se retiraba del grupo y la felicidad cuando alguno conseguía un logro personal.

Para mí el mejor momento siempre será recibir un pago por hacer lo que realmente me apasiona hacer, fue uno de los momentos más memo-

rables que tengo en mi vida, y fue gracias al proceso con la Sombra; y gracias a ese pago pude cumplir uno de mis sueños que fue montar en parapente, junto a mi amigo. Se logró forjar mucha unión por parte de todos los miembros del equipo, y también se fomentaron amistades a través del tiempo han perdurado; es muy satisfactorio saber que mi mejor amigo: Mateo Garzón lo encontré en los talleres de la Sombra, en el ambiente del Teatro, y es muy bello saber que, aunque somos de pensamiento muy distinto y que no somos contemporáneos (yo soy mayor 19 años), creamos una conexión de vida que me ha hecho creer en la amistad nuevamente. Y que tanto a él como a mí nos ha enseñado que sobre toda amistad prima la sinceridad y el respeto hacia el otro.

Mi experiencia en el grupo fue muy enriquecedora porque, los talleres llegaron en un momento de transición de mi vida, había renunciado por completo a mi profesión como auxiliar contable desde hacía un año; siempre me había apasionado el teatro, pero por miedos infundados, estudié otra cosa que es más aceptada por la sociedad, hasta que me aburrí de vivir del “qué dirán” y de la estabilidad económica que da las profesiones administrativas. Para nadie es fácil romper el hielo en un grupo y mucho menos para alguien que se le dificulta hablar; pero desde el primer momento los talleristas supieron entrar en confianza y mirarme igual a otro y pues desde ese primer encuentro, he sentido que los talleres me han abierto la mente, he adquirido mucha confianza en mí, y en los demás, me he vuelto más arriesgada, ha mejorado mi autoestima, me he vuelto

más empática y he aprendido muchas técnicas teatrales que me han servido para la creación de personaje, y lo mejor es que he cumplido metas y sueños personales y colectivos; pienso que mi mente empezó a dejar de preocuparse por el tan nombrado “Que dirán”, y a volverse más observadora y crítica. Estar en un grupo ha cambiado mi concepción del Ser y de la Vida y me ha aportado a mi vida una filosofía bella: “Si tú brillas, yo brillo”. Lo más valioso que aprendí en el proceso fue a dejar de tener MIEDO de todo. Sentir y oír que nadie te va a juzgar si a la primera lo haces mal, pues es algo reconfortante y más para alguien que el 90% de su vida le han dicho: “Usted no sirve”. Desaprendí el hecho de cómo me ven físicamente los demás; es cómico porque muchas veces doy por sentado que todo el mundo me puede entender y pues es un proceso como todo. También estando en el grupo, dejé atrás muchos tabúes inculcados por mi familia, como el rechazo a la comunidad LGBTI, porque te ayudan a crecer y te abren la mente y el sentir frente a las realidades del otro.

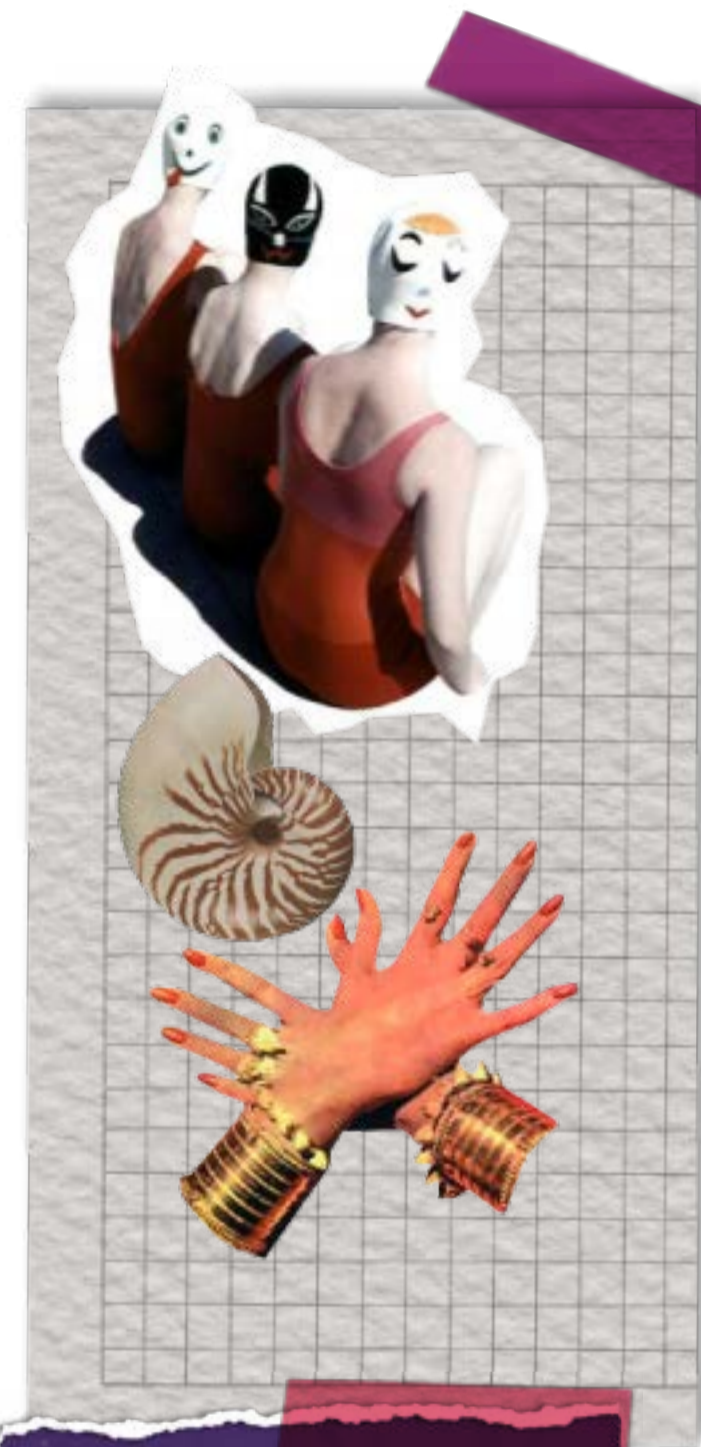
Mi vida se transformó y mi percepción de la vida también, ya que en el proceso de formación teatral no solo aprendes, técnicas actorales, sino que amplían conceptos básicos para vivir en comunidad, por ejemplo, aprendes a escuchar sin juzgar y a observar con empatía y respeto, así no compartas el mismo pensar o creencia. Aportó a cambiar hábitos y rutinas de vida, por ejemplo: ahora sé la importancia de calentar y hacer estiramientos antes de ensayar, para activar el cuerpo, aprendí que el cuerpo tiene memoria, a ser más

paciente y reflexiva, a leer mucho de arte. Claro que volvería a tomar talleres con La Sombra, porque cada vez que he vivido procesos con ellos me reencuentro y me aprendo a conocer mejor.

Es fundamental vivir procesos como los que ofrece en sus talleres La Sombra de las Máscaras, porque dan verdaderas herramientas para la vida, te sacan de tu zona de confort literalmente, aprendes herramientas básicas de vida, como hablar con fluidez en público, a querer leer sobre cultura general, a conocer tu cuerpo, etc. Lo que más aprendí de mis emociones durante el proceso fue a ser menos impulsiva y a escuchar más y mejor, a tolerar y a que me afectara menos lo que pensaban de mí; me motivaron a lanzarme a la vida, a vivir sin tanto prejuicio, a ampliar mi visión y a saber cuál es mi Misión de Vida.

Agradezco la oportunidad de expresar todo lo vivido en los Talleres de La Sombra de las Máscaras.

Diana Guinea



Aprender y cuestionar—por Carolina Torres

Tengo 28 años, de profesión soy publicista, pero me dedico a aprender acerca de todo lo que cause algún interés en mí. Desde manualidades hasta conexiones con otras realidades, pasando por un sin fin de cosas en medio.

Para no hacer la historia larga, desde pequeña me ha gustado mucho la danza y en el año 2017 (si la memoria no me falla) buscando clases de danza en un correo ajeno, llegué a uno que hablaba sobre un taller de teatro y me dije: “¿Por qué no?; en la vida pensé tomar clases de teatro, aunque siempre me ha encantado ser sacudida por una buena obra. Así, comienza una nueva etapa en mi vida en la que me obligó a hacer cosas que no son de mi total agrado, como pararme a hacer el ridículo frente a un público. Conocer a las Sombras fue un afrontar iniciación tras iniciación, desde que me inscribí y me llegó un mensaje al celular con la dirección y el cómo llegar, mi ansiedad fue incrementando, al llegar a la “Aldea de pensadores” o la Casa de la Juventud de Engativá, un nuevo mundo empezó a abrirse para mí, ni siquiera conocía de la existencia de “las casas de la juventud”, mi relación con lo comunitario y lo social no era la mejor porque pensaba que los cambios se debían hacer individualmente, al entrar al salón vi personas de las que no sabía qué esperar, mi fuerte nunca ha sido hacer amigos o socializar. Para sorpresa mía los ejercicios y la calidez de las personas que estaban participando y de las que

dictaban el taller, me hizo sentir bienvenida y como si les conociera de hace mucho tiempo, cosa que no he conseguido muchas veces en mi vida.

Hubo días durante el proceso que salía queriendo llorar o sintiéndome muy mal y pensando seriamente en no volver, pero algo me mantenía allí. Poco a poco entendí que mi tolerancia a hacer el ridículo era nula y que mi ego estaba allí haciendo pataleta todo el tiempo. Contar como era antes de participar en los talleres es muy complejo, siento que hay aspectos, que no me agradan mucho de mí, que vuelven a salir durante algunos momentos de mi vida, por ejemplo, gran parte de mi vida me consideré una persona muy depresiva y tímida, un par de intentos de suicidio encima (no muy graves) y un constante no saber qué hacer, cómo actuar, ni quién era realmente. Creo que cada pequeña cosa que se experimenta en esta realidad te cambia, imagina el cambio tan grande que puede tener una experiencia significativa en tu vida. Participar de los talleres con la Sombra de las Máscaras y posteriormente hacer parte del grupo, ha sido una de esas experiencias de las que ya no hay vuelta atrás.

Encontré en el teatro una nueva forma de autoconocimiento, que es algo que he buscado durante toda mi vida en diferentes lugares. De seguro, esta fue una de las cosas que hizo que me quedara en el grupo y que volviera cada vez que desistía durante los años que llevo allí. Hay mil cosas valiosas que me llevo del proceso, pero en este momento de mi vida le doy mucha importancia al “hacer y no pen-

sar” “al sentir y no cuestionar”. Normalmente soy (o era) una persona muy mental que cuestiona cada pequeño paso que da y piensa mil veces las cosas antes de hacerlas, por eso lo encuentro tan importante para mi vida. El desaprender también va muy ligado a esto, tener que dejar de experimentar la vida desde la posición en la que los has hecho durante años, para darle paso a nuevas formas de hacerlo que son mucho más enriquecedoras para ti en este momento.

Momentos memorables, miles, pero en este instante me viene a la mente la primera presentación de la que hice parte en un escenario, estaban en primera fila dos de las personas que hacían posible el proceso, ya de por sí el enfrentarme al público era todo un reto, pero lo que me marcó no fue eso, sino el escucharles a ellos un “no vi ningún personaje, era usted misma”. Tiendo a querer hacer todo perfecto y el escuchar que estaba haciendo algo mal, me desanimó bastante. También, me ayudó a hacer las cosas un poco mejor y a entender que el solo hecho de enfrentarte a tus miedos es valioso, pero que no es suficiente. El hacer las cosas bien es un proceso constante que siempre trae nuevos retos si estás dispuesto a seguir moviéndote. Creo que esto fue una de las peores y de las mejores cosas que pudo pasar durante el proceso, empecé a ver muchos aspectos de mí que le escondía a quien me conociera y que me escondía a mí misma por temor a reconocirme.

Uno de los ejercicios que más recuerdo es uno de creación de personaje en el que con ayuda de la llama de una vela empezábamos a darle

forma, para luego pasar a sentir y ver la historia del personaje. Para mí era un poco como imaginar una sesión espiritista para un médium, le prestas tu cuerpo a un personaje que recién empiezas a conocer y vives en carne propia lo que este personaje experimenta, el cómo concibe el mundo y cómo siente, en un comienzo detestaba todos los ejercicios de improvisación, me daba miedo hacer el ridículo y pensaba mucho antes de hacer cualquier cosa. Tuvo que pasar bastante tiempo para disfrutar realmente de estas actividades.

Hubo muchos momentos importantes dentro del proceso con Sombras. El primer día en el que les conocí y empecé a vivenciar todo este mundo, la primera presentación y los nervios, la primera presentación paga, el estar pensando en un taller para dictar y el primer día de este. Recuerdo también los momentos en los que compartimos opiniones respecto a textos estudiados o acerca de lo experimentado en cada sesión. Eran momentos llenos de aprendizajes y alegrías. En algunos ejercicios se experimentaba mucha tristeza, al menos para mí, pero es porque me he acostumbrado a crear desde allí. Para mí los sentimientos que muchos consideran negativos son los que más me permiten explorar a la hora de crear desde cualquier rama.

Momentos divertidos hay muchísimos, recuerdo ciertos ejercicios que al comienzo me daba miedo realizar, muchos eran ejercicios de confianza. Me divertía viendo cómo otros los realizaban y luego empecé a divertirme al realizarlos también. Disfruto de muchas actividades físicas, pero no soy muy



constante para realizarlas, estar en los talleres me obligaba a tener cierta constancia y era agradable ver cómo la resistencia física aumentaba con el paso del tiempo, la salud mental y el bienestar social van ligados en este tipo de procesos, no hago amigos con facilidad, me cuesta socializar y creo que el teatro es algo que te obliga a hacerlo, sin darte cuenta vas estableciendo vínculos muy cercanos y llegas a conocer a las personas del grupo mucho más que a cualquier otra persona con la que compartas otros espacios. Espero recordarles a todos, han sido personas que me han acompañado a ser lo que soy en este momento, algunos se han convertido en personas muy importantes en mi vida, con los que he vivido cosas que no había vivenciado antes.

Dianita me ha permitido entender el mundo desde otra perspectiva y cuestionar muchas creencias que tenía muy ligadas a mí sentir y pensar. Recuerdo mucho los regaños, los tintos con repolleta echando chisme y las salidas a bailar.

Mateo me permitió conectar mucho más con la naturaleza, sobre todo con las montañas que son lugares que amo, me mostró una forma muy auténtica de espiritualidad, lo que hizo que cuestionara mucho de lo que hacía y tuvo la paciencia de enseñarme a manejar, aunque le haya estrellado el carro.

Con Karen aprendí a quererme y aceptarme mucho más, a hablar de cosas que antes hubiese preferido obviar. Oí hablar mucho de ella y antes de conocerla ya me estaba enseñando cosas. Recuerdo mu-

cho el toque al que fuimos juntas, las caminatas hablando de todos los proyectos que aún estaban en el aire, fue lindo compartir otros espacios.

A Nicolás le debo el recobrar un poco de mi fe en la humanidad. En el momento que más lo necesitaba me llevó de viaje “mochileando” y fue una experiencia que me cambió mucho y que me permitió confiar nuevamente.

De Juan siempre voy a tener muy presente su forma de ver el mundo y la resistencia que está presente en cada acto. Recuerdos de borracheras y de ensayos musicales.

A Cris lo conocí en otro taller, pero compartimos un poco en Sombras también. Hicimos click casi inmediatamente. Recuerdo mucho la sesión de fotos en plena pandemia.

Con Pati tuvimos la oportunidad de hacer un taller juntas que no sabíamos cómo iba a resultar, admiro mucho su dedicación y recuerdo el día que nos quedamos hablando hasta tarde planeando el taller y luego hablando de todo un poco.

De Johan recuerdo mucho sus chistes y todos los ejercicios en los talleres, me costó un poco dejar de verlo como profesor y el director. Han sido incontables los aprendizajes y vivencias a su lado.

A Lili la recuerdo mucho por el acroyoga y por el creer en las capacidades de todos, ha sido alguien que me ha impulsado a hacer un poco más de lo que creía poder hacer.

Me puedo quedar hablando de las ocurrencias de Angie, de las opi-



niones de Laura, de todo lo vivido con Leo y Santi a los que extraño mucho, de las llegadas tarde de Ana, de la fiesta de Camila, de la vez que me encontré bajo el mismo techo con Wendy en Manizales y de Xiomara, Graciela, Esteban y muchos más ...

Tantos recuerdos que guardo y agradezco de corazón. El compartir, tener metas en común y hacer parte de un grupo, hace que empieces a pensar en que no estás tan solo como crees y esto repercute de manera positiva en tu estado mental. La vida adquiere un tinte mucho más alegre, como si vieras por primera vez el mundo.

Enfrentarme al teatro, no desde el rol de espectador solamente, apoyó muchos procesos en mi vida. El aprender a conocerme y aceptar cosas de mí que antes ni veía, permitirme expresar y compartir mis sentimientos sin juzgarlos duramente, reconocirme como parte de algo (aunque sea momentáneamente) y entender la importancia de lo colectivo. Definitivamente esta experiencia y todo lo vivido me ha cambiado, me ha permitido “ser” un poco más cada día. De alguna manera, fue una brújula que me ayudó a caminar más segura, así a veces, no tenía idea de a dónde iba a llevarme el próximo paso.

Hacer teatro es reaprender a jugar con transparencia, es reconectar con esos anhelos y sentires que tenías cuando eras pequeño y que de seguro siguen allí bajo un sin fin de condicionamientos y temores. Es algo que ojalá todos pudieran experimentar alguna vez en su vida, son procesos liberadores en los que te enfrentas cara a cara con todo lo que eres y sobre-

todo con lo que no te permites ser por miedo. Dejarse ser con total libertad, entrar en los zapatos de alguien más y perderse un momento allí, entender y vivenciar esto, es de las cosas más importantes que pude experimentar durante el proceso.

Creo que todos los que atravesamos algún proceso con Sombras experimentamos transformaciones, desde cosas no muy perceptibles a grandes cambios. Es un proceso que vas vivenciando en conjunto, un solo individuo se va transformando y esto produce transformaciones en todo el grupo, no puedo describir, en este momento, un ejemplo específico, pero sé que a todos nos ha cambiado un poco el pasar por estos procesos, es algo que se siente y que no es tan fácil de expresar con palabras.

Puedo decir que lo vivido con Sombras fue una de esas cosas necesarias para cuestionar lo que te cuestionas y para empezar a cuestionar lo que creías incuestionable. Sí que cambió mi percepción de la realidad, pasando por la percepción que tenía de mí misma. Las cosas a las que me atrevía fueron subiendo de nivel, me ayudó a construir la confianza necesaria para emprender caminos que soñaba recorrer, pero que no me permitía, hasta llegué a dictar un taller virtual de la mano de una excelente actriz. Tanto el proceso como participante de los talleres, como el proceso de asumir un rol nuevo al dictar un taller, han estado llenos de aprendizajes sobre el equilibrio de las emociones. He aprendido a crear a partir de lo que siento y usarlo a mi favor y no como excusa para alejarme de lo



que quiero hacer.

Volvería a vivir cada una de las cosas que experimenté mil veces más de ser necesario. Agradezco mucho a todas las personas que conocí en el proceso, a todo lo aprendido y experimentado.

Carolina Torres



... Y de repente comprendes que " nuestros medios no detienen a la muerte, sino a la vida" Elisabeth Kübler-Ross.

Por Patricia Palacio

¡Hola para todos quienes estén leyendo! Soy Patricia Palacio y tengo 27 años. Durante casi toda mi vida (por no decir que toda) he amado lo relacionado al arte, especialmente las artes escénicas;

desde muy chiquita participaba en actividades relacionadas a la danza y al teatro. Por eso ya en mi adolescencia, decidí con el apoyo de mi familia estudiar actuación con énfasis en teatro, cine y tv; aunque al principio para ellos fue un poco difícil aceptarlo ya que yo "supuestamente iba a estudiar criminalística con énfasis en balística", pero en mi estaba más la pasión por el arte, así que cuando les comuniqué mi decisión final, les dije que no tenían por qué preocuparse, porque si querían, en algún momento de mi vida como artista podría interpretar a un personaje de investigador o interpretar a un forense y es más, que hasta podría interpretar toda la cantidad de profesiones que ellos quisiesen (jejeje).

Lo que me impulsó a estudiar actuación, es debido a mi curiosidad por la mente y la psicología de las personas, en que cada una es un mundo diferente y que absolutamente cada persona es única en expresar sus emociones y en su comportamiento, para mí es muy satisfactorio sentir al momento de crear un personaje que no solo le estoy dando vida físicamente, en sus movimientos, sino también en su manera de sentir, en cómo se expresa, crear su sentir, la forma en que piensa, absolutamente toda su psicología.

Pienso que nosotros los seres humanos, somos sumamente complejos, pero eso es lo que más me atrae al crear un personaje, es investigar y vivir. Para muchos, la actuación y en especial. el teatro es el arte de la repetición, pero para mí es algo totalmente diferente, es el arte de vivir las mismas escenas

como si fuera la primera vez, como si nunca nuestro personaje hubiese puesto en tal situación; eso es lo que me ha permitido explorar el arte, la actuación, la creación de personaje desde lo psicológico, porque de lo contrario si lo repitiera, mi personaje estaría repitiendo errores que ya ha cometido en la escena, pero si dejo que viva, está viviendo de manera orgánica cada vez que sale a escena.

Bueno, creo que todo lo anterior fue una introducción para decir que sí, que soy actriz (jajaja), lo siento a veces me apasiona un poco lo que he vivido a través del arte. También soy bailarina más centrada en los géneros de salsa, merengue, milonga y tango, pero como uno nunca deja de aprender, continúo estudiando, enfocándome en el baile contemporáneo. También soy escritora, enfocándome un poco más en la escritura de guiones. Y sí, me encanta la lectura, me fascina, creo que los libros han sido una compañía hermosa en mi vida, además de la música; en el último año he aprendido a tocar el ukelele, algo que en verdad me sorprendió a mí misma, ya que en mi infancia no era tan amante de los instrumentos de cuerda, pero creo que tal vez el cambio de vida en el último año añadido a la situación de pandemia y aislamiento han hecho que cambien de opinión, y sí que agradezco ese cambio.

Antes de llegar al grupo, había estudiado y realizado obras de teatro, enfocadas más hacia la parte comercial, el espectáculo, lo cual me encanta y aún me apasiona; sin embargo, a mediados del año 2018, deseaba alejarme un poco de este punto de vista del arte y encon-

trar otro, uno que no fuese conocido para mí y quería aprender, por aquellos días por primera vez en mi vida escuche algo acerca de las casas de juventud que se encuentran en las localidades de la ciudad y de las actividades que se desarrollaban en estas, así que decidí investigar un poco más y me encontré con la casa de juventud de chapinero, la cual contaba con un grupo de teatro, me contacté con ellos y me invitaron a uno de sus ensayos y a sus clases, asistí con gran entusiasmo, en verdad me gustó cómo desarrollaban los ejercicios escénicos y me sentí muy bien; sin embargo el lugar en donde se ubica aquel lugar y la hora de ensayos hacía que llegara a tardes horas de las noche a mi casa; así que seguí buscando en otras casas de juventud, hasta que me enteré que a pocas cuadras de mi vivienda se encontraba la casa de juventud de Engativá (jajaja), fui hasta aquel lugar y para mi buena suerte (aunque puede ser el destino...) y sorpresa ahí también ahí ensayaba un grupo de teatro: Las Sombras de las Máscaras (:D), me contacté con ellos e ingrese para el taller de Agosto de 2018.

Para mí, fue algo supremamente bonito, ver cómo vinculan el arte hacia propósitos sociales, cómo utilizan este recurso para expresar inconformidades, injusticias y alzar la voz de una manera diferente pero igualmente impactante. Conocer estas ramas teatrales orientadas hacia lo social y comunitario, me abrió los ojos al mundo de creación y visión de la vida mucho más amplia, era ese el cambio que estaba buscando y que afortunadamente lo había encontrado. El haber estudiado teatro cen-

trado hacia lo comercial y después ser parte del proceso de Las Sombras de las Máscaras, me permitió conocer puntos de vista, de vida, de intereses diferentes, pero que aun así se respetaban, gracias a esto, mi forma de crear de cierta forma se fusionó, pues muchas personas creen que el teatro social o comunitarios es sinónimo de “pobreza” y están en lo incorrecto, tanto lo comercial como lo comunitario, se realizan con el mismo, esfuerzo, empeño, compromiso, la diferencia radica es en el objetivo de la creación escénica; así que desde estas experiencias que viví desde la agrupación, me propuse a estudiar una manera en que se puedan dar más producción a las creaciones con objetivo comunitario sin que se pierda su objetivo social, aun así sigo trabajando en creaciones netamente en objetivo comercial, desde mi punto de vista ninguna compite con la otra, o ninguna es más importante que la otra, para mí desde mis ganas de aprender las dos pueden coexistir (jejeje), pero en definitiva si tengo una que me gusta más, con la cual me identifico más...la cual me reservaré.

En el año 2019, pase a ser apoyo como tallerista en los procesos de formación para aficionados realizados por la agrupación, lo cual fue una experiencia increíble, no por el hecho de enseñar sino por el sólo hecho de... compartir, no es una experiencia en donde sólo los tallerista enseñan sino es un espacio en donde todos aprendemos de todos, todos tienen algo que aportar y todos escuchamos y eso me pareció genial; además de las poblaciones con quien realizamos procesos de formación la variedad,

jóvenes, adultos y madres cabezas de familia, en donde lo primordial era el bienestar mental y emocional, un espacio en donde todos pudiesen ser escuchados. Años atrás había dado clases de actuación, en donde lo principal era cumplir el pensum de la institución artística en donde trabajaba, pero vivir este otro proceso de enseñanza en donde el objetivo principal era diferente, me aportó en cómo unir estos dos diferentes objetivos de enseñanza.

El 2020, fue un cambio de vida para todo el planeta tierra, así que también lo fue para La Sombra de las Máscaras, los talleres presenciales se convirtieron en talleres desarrollados vía virtual, lo cual fue un proceso de aprendizaje para todos los integrantes, creo que en mí afectó un poco el no poder salir, pues tenía diferentes clases de baile en academias, realizaba ensayos de teatro y ese constante movimiento me gustaba, aún me gusta, así que el cambio repentino fue un poco inesperado, pero lo pudimos sobrellevar, la parte que encuentro muy positiva es que se pudo alcanzar a público de diferentes lugares del mundo y realizar procesos de talleres vinculando la salud mental y el teatro lo cual fue algo que ayudó a todos quienes participamos tanto como tallerista como aprendices.

Así que, en conclusión, desde que ingresé a la agrupación he vivido diferentes aventuras, aventuras hermosas. Siento que mis gustos son muy parecidos a los de antes de integrarme a la agrupación, tal vez lo que creo que ha cambiado es en los objetivos que puede tener una actividad artística, ya sea

una creación teatral o un taller.

Antes de entrar a Las Sombras de las Máscaras, mis gustos eran el teatro, la actuación, escribir (crear libretos), leer, bailar, la música, actividades de aventuras extremas; pero creo que todo lo que conocía era hacia una parte comercial, shows o como pasatiempos. Sin embargo, junto al grupo aprendí que los objetivos pueden ser diversos, como el bienestar mental, emocional y físico, el ayudar a la gente; ser una voz para las personas que no la tienen, tener más contacto con la comunidad; que no todos tenemos las mismas oportunidades, pero que aun así hay personas por las que luchan por sus sueños y que no importa en qué lugar adquiramos nuestro aprendizaje, lo importante es la constancia y lo comprometidos que estamos con lo que nos apasiona y amamos hacer.

En mi caso, tuve el apoyo de mi familia tanto afectivo como monetario para estudiar lo que tanto deseaba y de verdad lo agradezco demasiado, mis años de estudio fueron geniales, llenos de aventuras, conocí muchas cosas y muchas personas relacionadas por el arte, personas hermosas, es una experiencia que no la cambiaría. Al momento de entrar a la agrupación, me encontré con diferentes historias de vida, personas que tal vez no tuvieron las mismas facilidades, pero que de igual manera lucharon por cumplir sus sueños, y creo que hace que estas experiencias sean mucho más especiales.

Como conclusión, creo que tanto los objetivos comerciales o los objetivos sociales son válidos con

todo lo relacionado al arte, y eso es lo que amo de este, la diversidad que se encuentra en él, tener ambas experiencias siento que mi perspectiva se ha vuelto un poco más amplia hacia la creación.

Creo que, antes de entrar al grupo mi estado de ánimo estaba como en una especie de trance, además que estaba sobrellevando situaciones de mi vida personal, y encontrarme a un grupo como Las Sombras, definitivamente no solo aportó mucho en su momento sino en mi vida en general y lo sigue haciendo, así que... ¡gracias!

“Wow”, siento que esto ya lo he dicho y lo he repetido muchas veces, pero es que la verdad me impactó mucho, para bien (jeje), y de verdad me parece muy bonito e importante; cuando yo entre a los talleres de Las Sombras de las Máscaras, el grupo tenía una cantidad de alrededor de 15 personas y todas, cada una de ellas éramos totalmente diferentes a las otras, tanto en lo social, económico, político, religioso, pensamiento y opiniones, y aun así esto no fue un factor que hiciese que nos separara sino que por el contrario nos unía más, porque era importante el escuchar a todas las personas y respetar su pensamiento; esa siempre ha sido la palabra clave: Respetar. Respetar el pensamiento y emociones de los demás para que ellos respeten los míos, pero también tratando de comprender su punto de vista, todas estas ideas y opiniones tratábamos de plasmarlas en los montajes escénicos y de verdad creo que funcionaba bastante. Y es que cuando hay respeto en todo lo que realizas todo se potencia más, conecta más a las

personas, no hay una voz que tenga toda la razón, sino que personas con diferentes historias de vida y eso es el arte: plasmar lo que sentimos, vivimos, imaginamos y creamos el ser humano.

Adicionalmente, pienso que durante los procesos tanto como participante de los talleres de teatro aficionado y como tallerista, no desaprendí nada, sino que, por el contrario, aprendí formas diferentes de realizar las cosas y en el proceso, comprendí para mí y para mi proceso artístico que todas son muy válidas e importantes según el objetivo artístico, social o emocional al cual uno quiera enfocarse.

Sí, siento que hubo un cambio en mi vida respecto a ser más conscientes de ciertas cosas, situaciones que no sólo competen a mi núcleo familiar sino social y colectivo, el ser agradecida con cosas y situaciones que he tenido la oportunidad de vivir la experiencia y que antes no sabía lo afortunada que había sido; no es que antes fuese una malagradecida (jejeje), sino que uno como ser humano muchas veces da las cosas por sentado y cuando te das cuenta que muchas personas sufren injusticias y no tienen las mismas oportunidades abres los ojos y quisieses cambiar las cosas.

De igual manera, en las creaciones artísticas de teatro foro, tanto presencial como virtual, en donde en este formato las personas, el público/audiencia tiene la oportunidad de intervenir en la historia presentada y dar su opinión, he sido testigo que se ha generado un impacto, pues muchas personas

han sido capaces de hablar y dar a conocer su punto de vista a ciertas situaciones que se presentan en la obra pero que son situaciones recurrentes en la vida real, presentan posibles soluciones a la situación generada en la trama, pero además reflexionan respecto a los casos que pasan en la vida cotidiana y como ellos manejarían la situación. Además, se dialoga como la sociedad en general atiende ciertas situaciones y que tipo de acciones afectan para que no se genere un bienestar; es aquí cuando cada espectador genera una reflexión respecto a cómo manejar el bienestar en común.

La experiencia del teatro en general, en cualquiera de sus facetas y objetivos creo que es maravillosa, el sólo hecho de crear una vida, con pensamientos, situaciones específicas que le afectan, su psicología, sus características físicas, es todo un viaje en una montaña rusa, toda una aventura, porque es ponernos en los zapatos de alguien más, la oportunidad de dejar de ser la persona que somos y ponernos en una piel diferente y experimentar y vivir, entender la mente de otro ser no es fácil, y el teatro nos permite eso: crear, imaginar, vivir, expresar.

Pero antes de llegar a ese punto, existen ejercicios teatrales en donde exploramos nuestras voluntades y voluntades, nuestra memoria emotiva, lo que nos afecta y lo que nos agrada y todos ellos, hacen que nos valoremos y nos aprendamos a querer tal y cómo somos, no sólo apreciamos nuestro cuerpo sino también nuestra forma de ser y aprendemos ver lo positivo en lo que creemos que es algo negativo.



Aprendes que lo diferente es lo máspreciado y que no hay porque querer parecemos a alguien más.

En cuanto al teatro que ha desarrollado la agrupación La sombra de las Máscaras, también es muy genial, pues se enfoca en la salud mental y emocional de todos los participantes, se quiere que las cosas en las que nos sentimos reprimidos las podamos expresar en una creación teatral, es un espacio en donde todos nos podemos desahogar y expresarnos, ser nosotros mismos sin ningún tipo de señalamiento, pues porque siempre está ante todo el respeto por los demás y por su espacio. Por eso creo, que lo que más generó impacto para mí, es lo que pasa después de las sesiones de talleres, el vínculo que formas con las personas que hacen parte del proceso de talleres y creación de montajes, personas que sin quererlo se vuelven parte de ti, compartes cosas personales, compartes momentos felices, tristes, momentos simples como hacer una merienda tener una charla, risas, pero para ti son cosas que quedan en el alma.

Durante los procesos de formación tanto como participantes como tallerista, entre todos se crean conexiones muy bonitas, lazos de amistad muy fuerte y hasta de hermandad. Creo que lo más maravilloso de los talleres, es que llegas a conectar con personas que muchas veces antes creíste que no tendrías nada en común con ellos, pero esa es la sorpresa de estos espacios en donde el arte es el puente de conexiones que tal vez piensas que son transitorias, pero, sin embargo, el tiempo muestra que son más fuertes de lo que creías.

Esto fue lo que me pasó con tres personas en particular Angie, Xiomí y Cris, no quiere decir que con los demás no lleve una buena relación, de hecho existe ese contacto con los demás, pero con estas personas en particular conecte de forma emocional, son personas que aportaron cosas muy bonitas y significativas en mi vida, realizamos planes que para algunas personas podrían ser muy simples, pero la verdad lo disfrutamos al máximo, el sólo hecho de reunirnos para hablar, para estar callados, para ver simplemente una película, para meditar o dar paseos de bicicleta, fuese cualquier cosa que estuviésemos haciendo, pero lo importante es que le dejábamos saber al otro que estábamos ahí para él cuando lo necesitará, para los malos y buenos momentos. Sin planearlo, nos convertimos en grandes confidentes de nuestras historias de vida, grandes consejeros, pero sobre todo un apoyo. Durante este tiempo de aislamiento, lamentablemente nuestros encuentros tuvieron que ser reducidos, pero sin embargo utilizamos las ventajas que nos brinda la tecnología para mantenernos en contacto, procurando estar atentos sobre nuestra salud física y emocional. Con Cris, por ejemplo, fueron infinidad de conversaciones que mantuvimos a la madrugada por "Meet", porque a veces nuestros sentimientos o preocupaciones no tienen horario, y nos desahogábamos a tales horas de la madrugada (jejeje), en él he encontrado no sólo un amigo sino un hermano.

Años atrás cuando iniciaba mis estudios de actuación, aprendí que todas las personas responden, de-

muestran y enfrentan sus emociones de manera diferente, que no todos mostramos nuestras emociones y sentimientos de la misma manera y eso fue una de las cosas que más me llamó la atención y lo que me atraía de la actuación: La psicología del ser humano. Así que cuando pude formar parte del grupo, me sigue maravillando por la diversidad de expresiones del ser humano, incluso pude ver transformaciones de estas en mis compañeros e incluso en mí, pude notar que antes para mí era muy difícil expresar mis emociones a los demás y sobre todo a mis más allegados, pero al transcurrir el tiempo estando en el grupo de Las Sombras observé como eso en mí empezó a cambiar, algo que para mí ha sido muy liberador.

Un recuerdo o actividad que tengo muy presente, la cual hemos realizado fuera de los talleres es el reunirnos en cualquier lugar de la ciudad (jejeje), y cada uno de los presentes le dice a cada persona lo que ha aportado a su vida, creo que esos momentos y las palabras que se han dicho en esos espacios han sido de grandes significados y llenos de momentos muy emotivos, experimentando literal una montaña rusa de emociones, pero igual es un espacio en donde todos nos recordamos mutuamente que todos somos valiosos y tenemos cosas valiosas en nosotros para ofrecer a otros.

Tengo muchos recuerdos muchos, pero los ejercicios que para mí son de gran importancia, son aquellos en donde sólo hay contacto visual, no hay movimientos, no hay actuación, no hay personajes, sólo somos nosotros siendo nosotros tratando

de mostrarlo a nuestro compañero con solo la mirada, son ejercicios de gran concentración, pero forman vínculos importantes dentro de cualquier grupo. En donde centramos toda nuestra atención a la persona a quien tenemos al frente de nosotros, nos preocupamos por conocer sus expresiones, su energía, conectar con ella, a través de los ojos expresamos nuestros más grandes secretos y esperamos que con nuestra mirada y nuestra energía comunique, exprese; encontramos que a través del silencio y la mirada hay mucha más comunicación que con las palabras. Así que cuando hemos tenido la oportunidad de realizar este tipo de ejercicios, han sido de gran valor para mí, pues he conocido a muchas personas a través de la mirada y agradezco que hayan compartido sus historias más personales a través de él.

Pienso que el arte en sí brinda muchos beneficios para la salud en general del ser humano, con el teatro podemos expresar, con nuestro cuerpo y con nuestra voz, pero para llegar hacerlo debemos trabajar nuestro estado físico y emocional.

En el proceso de enseñar y trabajar con otras personas estas áreas es de demasiado beneficio, ya que mantienes comunicación con los demás, te relacionas y eso para la parte emocional y mental del ser humano es muy bueno. Ya que estos ejercicios nos sirven para estar conscientes de la importancia de encontrar el equilibrio y el bienestar en todas estas áreas, me preocupo por saber que me hace bien, que puede ser de mi beneficio y cuáles son las cosas o situaciones

que afectan mi estabilidad, al encontrar un balance, generar que yo y otras personas que hayan experimentado este proceso se lo compartan a más personas para que ellas también trabajen y encuentren la estabilidad en estas áreas, lo que a largo plazo se generará una red de bienestar a través del arte, como puente de comunicación, el teatro. El ayudar a los demás, el comunicar nuestros conocimientos a otros, nos hace sentir bien. Este tipo de procesos y espacios no solo nos hacen pensar en nosotros y nuestro bien, sino que también el cómo puedo ayudar a los demás, el cómo poder aportar.

Creo que las cosas que se han realizado hasta ahora han sido muy bonitas y significativas, los tallerista han brindado su conocimiento y energía para generar bienestar y un espacio de expresión a través del teatro. Sin embargo, me parecería bonito e importante que ellos también tuviesen la oportunidad de ser alumnos o tener un espacio en donde puedan expresar sus emociones, que ellos realizarán un taller como los que se realizan en la agrupación, pues ellos también tienen situaciones, emocionales y psicológicas que tal vez puedan afectar su estabilidad emocional y física.

Esto generará que se tengan más herramientas para los futuros talleres que se lleven a cabo por parte de la agrupación, y por supuesto se tendrán tallerista con una salud emocional, física y psicológica estable y llena de energía. Pues creo que cuando se trata del arte y del ser humano, nunca se deja de aprender, siempre hay algo nuevo, y el que podemos

seguir aprendiendo sobre nuestro bienestar como personas y en la parte artística, generará nuevos métodos, más herramientas y encontraremos nuevos puntos de vista para trabajar nuestra creatividad, expresión y bienestar.

Un sueño: Hacer teatro-por *Mateo Cruz*

Vivo en la ciudad de Bogotá, actualmente soy actor y modelo en formación, me apasiona el mundo del arte desde que era muy pequeño, mi primera experiencia fue cuando tenía 13 años donde me enamoré del teatro y supe la profesión que quería ejercer en mi vida, adicional a esto me apasiona el deporte, pienso que es necesario cuidarnos mental y físicamente, mis planes a futuro son salir del país y seguir adquiriendo conocimientos sobre la actuación y el modelaje.

Yo hice parte de la sombra de las máscaras desde el año 2018, fue mi primer proceso con el grupo el cual finalizó el 19 de octubre del mismo año después de eso continúe con el resto de procesos que realizó el grupo. Cuando entre al grupo era un chico muy joven y tenía mucho por crecer, tenía una perspectiva del mundo totalmente diferente y también poco a poco iba perdiendo el deseo de luchar por mis sueños e ideales, antes no sabía mucho sobre el mundo del arte, aunque me apasionara. Yo llegué a la sombra de las máscaras en el año 2018 porque ya previamente conocía al grupo y a los profesores, al momento de llegar tuve grandes experiencias de aprendizaje y madurez, también conocí a muchos amigos los cuales recuerdo siempre con cari-



ño, me divertí mucho con el grupo montando diferentes obras de teatro y saliendo con mis compañeros. Hoy en día siento que adquirí mucha madurez por el grupo tanto artísticamente como personalmente y me dieron confianza para decir que soy actor, me ayudaron a poder cumplir mi mayor sueño y ahora deseo seguir evolucionando junto al grupo.

En el momento en que me uní a los talleres estaba pasando por un momento perfecto ya que a esa edad estaba creciendo mi perspectiva sobre la vida, se podría decir que veía la vida como un pequeño espacio con 4 paredes, solo observaba lo que se ve a simple vista, además de eso no hacía nada por lo que soñaba y sobre todo en esa parte me sentía muy estancado. El grupo me ayudó a ver más allá de esas 4 paredes, ver que no era el único que sentía ciertas emociones o que pasaba por momentos difíciles, además de eso me ayudó a fortalecerme empáticamente.

Los ejercicios que más recuerdo fueron sobre el teatro del oprimido porque indagamos mucho en nuestros sentimientos. Todos los ejercicios me encantaron como por ejemplo los de improvisación, pero el que más recuerdo fue uno en el que pudimos relajarnos, con velas y de este modo logramos unirnos aún más, además de dejar muchos problemas fuera del salón de clase. El que me gusto poco fue uno el cual tocaba realizar unas acciones de jalar y empujar, al inicio me gusto, pero con el tiempo me gusto poco porque lo repetí un montón de veces.

Logro recordar a todos porque to-

dos dejaron su huella en todos los procesos, conocí a muchos y aprendí de ellos. Conocí a muchas personas en estas actividades y con cada uno con el que me encontré sé que cambio algo, conocí a personas las cuales en un inicio eran un poco más reservadas y con el grupo lograban abrir todos esos sentimientos que tenían guardados, a muchos nos dio demasiadas alegrías, encontraron una comunidad donde podían olvidar sus problemas y benefician su salud mental, dándonos un propósito y atacando directamente la depresión. A otras personas les ayudó a salir de la monotonía y disfrutar junto a los compañeros. Incluso note transformaciones en el público, algunos se podían cerrar a una idea y gracias a las problemáticas que tocábamos lograron abrirse un poco más incluso viéndose a sí mismos en las obras que presentábamos.

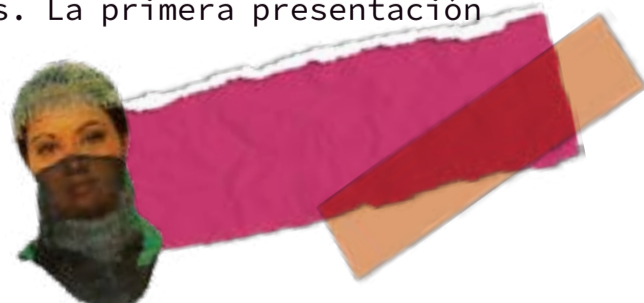
El grupo logró impactar bastante en mi vida, dándole un nuevo propósito a mi vida junto a la sombra de las máscaras, me dio la oportunidad de conocer diferentes vivencias y a muchas personas que han logrado impactar en mi vida de ahí aprendí mucho, también pude autoconocerme, encontré cosas positivas en mí y negativas, pude evolucionar en mi día a día y actualmente el grupo sigue impactando. Lo más valioso fue conocer a todo mí alrededor, sus adversidades, pensamientos y emociones, convivir con problemáticas que me hicieron crecer como persona y aceptar otros puntos de vista. Logre divertirme, tener amigos y conocerme a mí mismo, volvería a vivir la experiencia con lo que se actualmente y estoy seguro de que podría aprender mucho más. La primera presentación

para mí va a ser inolvidable, trabajamos durante meses juntos mano a mano, nos unimos muchas personas y formamos algo increíble, al escuchar los aplausos finales todos sentimos una gran alegría y luego de eso pudimos compartir una comida entre todos, para mí ese fue el inicio de grandes cosas.

Es importante vivir la experiencia del teatro porque uno se logra divertir un montón, vuelve a ser ese niño el cual se disfrazaba para Halloween y se metía profundamente en el personaje, nos separamos de lo que vivimos de la realidad que a veces nos obliga a ser muy serios en ciertos aspectos, aquí podemos ser nosotros mismos y no tomarnos nada en serio, volvemos a ser ese niño pequeño que llevamos dentro. El proceso actualmente sigue siendo importante en mi vida porque me ayuda a cumplir mis sueños, otorgándole el conocimiento y la experiencia que deseo para cumplir esas metas. Yo recomiendo el proceso a todos, no solo a los que desean convertirse en grandes actores, sino que también a los niños, jóvenes, adultos, etc. Porque es una experiencia que puede impactar fuertemente en uno, puedes conocerte a ti mismo y divertirse como ese niño pequeño porque estoy seguro de que todos los que pasen por este proceso y le den una oportunidad, les encantará. Me sorprendió lo mucho que pudimos conmovir y reflexionar a tantas personas en escena, así que yo pienso que todas las veces que nos presentamos logró impactarme, en cada oportunidad pude ver el sentir del público y en ocasiones compartiéndolo con el resto de las personas, escuchar lo identificados que podían sentirse o como

veían otro punto de vista a lo que ellos pensaban, me enseñó que el teatro y la actuación no es solo para mí, no es algo que únicamente yo disfruté y me divierta, si no que puede ser mucho más. Hoy en día pienso que el teatro es un momento compartido entre el público y los actores, donde puedes marcar fuertemente a la audiencia y al final ver cómo te lo agradecen.

Aprendí a conocerme más y controlar ciertas emociones que a veces nos invaden como seres humanos, recuerdo un momento de tristeza al meterme emocionalmente en un personaje, conocí su mundo y sus pensamientos, así que logré sentir su dolor. Recuerdo un momento de nostalgia cuando no podía interpretar al personaje que quería, pero me ayudó controlar mi estabilidad emocional. Sentí satisfacción con cada personaje que pude reflejar correctamente al público. El momento más importante para mí fue cuando decidimos seguir adelante con un montaje ya que muchos se habían ido y quedamos muy pocos, pero esos pocos nos propusimos a sacar algo muy especial sin importar esas adversidades. En cuanto a salud física me aportó bastante porque estábamos en constante movimiento ya que como artistas trabajamos con nuestra principal herramienta el cuerpo. Mentalmente me ayudó a ver cierta claridad, sanando muchas cosas en mí, aumentando mi confianza y nutriendo esos grandes sueños que siempre tuve. Se logró una unión muy fuerte y este tipo de espacios los considero importante para la salud mental porque nos ayuda a convivir con otros, ayuda a muchos que quizás nos sintamos solos a estar en una comunidad y podemos com-



partir un montón de pensamientos en conjunto. En cuanto al bienestar social me dio a conocer a muchas personas, compañeros, profes, público, etc. Que me ayudaron a crecer al compartirme su punto de vista sobre la vida.

ceso de crecimiento tanto espiritual como intelectual. El gusto e interés por aprender cosas nuevas me ha llevado a explorar, además del dibujo, la danza, la escritura, la fotografía y el teatro, pero ninguno de ellos de manera 'profesional'. Para mí el arte es la base de mi vida porque, a pesar de no tener interés en convertirlo en el centro de mi vida, es aquello que me permite encontrarme conmigo misma y tener de manera recurrente momentos de introspección y de liberación.

El arte me ha acompañado desde pequeña, como a todos los niños en los que la imaginación siempre está allí volando. Uno de los recuerdos que tengo es que me gustaba ver videos de musicales teatrales, en los que los actores se ponían trajes extravagantes y hacían grandes coreografías, me emocionaba la idea de estar en un teatro así algún día, cantando o bailando ballet, pero cuando crecí nunca más le presté mucha atención a esos sueños de niñez. Cuando se me dio la oportunidad de hacer teatro recordo en mí esa emoción que me llenaba cuando veía esos videos de pequeña, lo que sucedió cuando conocí el grupo de La Sombra de las Máscaras. Los conocí cuando mi pareja de ese entonces, Nicolás, entró a un proceso de formación en el que hicieron una presentación final de la obra 'Fragmentado'. Cuando los vi en aquella presentación quedé sorprendida, puesto que la convocatoria del proceso estaba inscrita como teatro aficionado pero para mí la obra fue tan atrayente que yo no podía considerarla un producto aficionado, superó por mucha cualquier expectativa que tenía, así que me decidí a en-

trar. El primer día de ensayo con el grupo tenía mucho miedo, tanto así que postergué mi llegada tanto como pude, para esa época me identificaba a mí misma como una persona tímida e introvertida así que hacer teatro era para mí una locura. Tenía tanto miedo que cuando iba llegando y Nicolás me recogió en la puerta le dije que me arrepentía, que quería devolverme a mi casa, me llené de ansiedad y me dieron ganas de llorar pero después de una larga discusión mi pareja me convenció de entrar, y fue lo mejor que me pudo haber pasado. Desde el primer día en el grupo me sentí cómoda con mis compañeras de ensayo, con los y las otras compañeras que nos guiaron en el proceso y con el espacio en general. Desde el principio se me animó a hacer teatro mientras me divertía y jugaba, volviendo a conocer esa niña interior que se apasionaba y se dejaba llevar por la imaginación. La pedagogía del grupo me llevó, sin obligarme, a dejar de lado dinámicas de competencia con mis compañeras, encontrando así un amor por hacer teatro en la medida que podía aprender de las demás amando lo que hacía y sintiéndome orgullosa del proceso. Siendo una persona tan controladora e insegura, como me consideraba en esa época, me era difícil llegar a soltarme del todo pero el proceso de formación siempre me llevó a múltiples salidas de mi zona de confort. Aprendí entonces algo básico que me sirvió no solo para hacer teatro sino para vivir mi vida en general: vivir el momento. Ya antes había escuchado y leído eso pero cuando empecé a hacer teatro lo entendí con el cuerpo, el estar 'aquí y ahora' adquirió un verdadero sentido y después de mucho

tiempo volví a sentir que podía estar en conexión conmigo misma.

Expandiendo mi ser en el Teatro

En la época que llegué al grupo estaba pasando por un proceso emocional difícil, recién había abandonado la universidad porque no me sentía convencida de querer ser politóloga, ni de dedicarme a ello por el resto de mi vida. No me sentía en mi lugar en ningún lado, ni en la universidad ni en ninguna otra parte más. Cualquier actividad, incluso dibujar, era un tedio, todo me aburría y sentía que no era buena para nada, así que no encontraba pasión alguna. Esto me sucedió además en mi ámbito social, me aburría de mi familia y de mis amigos, como si nada ni nadie pudiera darme algún tipo de satisfacción cosa que me hacía sentir sola e incapaz de conectar con otras personas en mi vida. Me sentía incapaz de generar vínculos de amistad o de confianza y nunca estaba totalmente cómoda a la hora de expresar mis sentimientos con otras personas. Esto último porque me auto percibía como alguien poco interesante, como si todo lo que pudiera decir a las demás fuese aburrido o poco importante para ser escuchado, esto agregado a que me consideré siempre muy tímida para socializar y para hablar en grupos de más de dos personas, en general mis habilidades para conversar o para exponer mis ideas eran para mí algo inexistente. Todo esto me hacía insegura de mí misma, a pesar de que mi familia me consideraba una persona inteligente siempre me hizo sentir mal no poder corresponder realmente con eso, sentía



Sobre cómo el Teatro cambió Mi vida- Por Karen Jimenez

Mi nombre es Karen, tengo 23 años y participé en dos procesos de formación con el grupo de teatro La Sombra de las Máscaras, no recuerdo exactamente las fechas pero fue entre el 2017 y el 2019. Así como en aquellas épocas, en estos momentos estoy estudiando Ciencia política, carrera que prontamente terminaré pero la cual nunca he sentido como mi única meta de vida. El arte siempre me ha llamado, desde que soy muy pequeña el dibujo ha sido para mí un pilar fundamental en mi vida, en mi pro-

que los decepcionaba al no poder continuar con mi carrera universitaria por falta de disciplina y de motivación.

En contraste con ese panorama de mi vida, en el proceso de formación me sentí desde el principio en mi lugar, me sentí haciendo algo bien y sobre todo disfrutando, haciéndolo aprendí de mi misma cosas que creí que nunca podría aprender. Me volví más confiada para expresar mis pensamientos porque siempre tuve en el grupo un espacio donde podría ser escuchada, pero también supe la importancia de escuchar y entender a las demás en mi proceso de aprendizaje, en el grupo siempre fue fundamental conectar con la otra persona, tener en cuenta cómo se sienten y que pueden aportar en nuestras vidas. Esto último me hizo ver mi proceso de aprendizaje como algo distinto, no solo en el grupo sino en la universidad, entender la importancia de debatir y escuchar a la otra y no solo hablar y ser escuchada. Fue en muchos sentidos un proceso de cambio y de reflexión, un tiempo en los que me permití explorar nuevos rumbos, conocer más sobre mi interior y mi exterior, volver a conocer el mundo que me rodea y aprender a relacionarme con las personas que habitan en él. El salir de mi zona de confort y enfrentarme a mí misma haciendo teatro, algo que nunca había hecho en mi vida, fue crucial para darme cuenta de que soy capaz de más cosas de las que me creía capaz. Estar cómoda en ese espacio, con las personas que conocí con esta actividad totalmente nueva para mí, me emocionó porque me encontré feliz siendo yo, después de pasar mucho tiempo sin sentirme cómoda en nin-

gún lado estuve sintiéndome en mi lugar y haciendo algo que consideraba por fin mío. Luego de los dos procesos de formación mi autoestima y la percepción que tengo sobre mi misma cambió completamente, me siento más convencida de mis capacidades, de lo que me gusta y de lo que puedo en mi vida, aprendí a arriesgarme y a enfrentarme a mis miedos. Luego del primer proceso de formación en el que estuve volví a retomar mi carrera, porque me di cuenta haciendo teatro que la carrera me había aportado muchos conocimientos y habilidades de los que no me di cuenta hasta que entré al grupo, mis compañeras me hicieron ver que tenía muchas cosas que aportar y que lo que yo decía o hacía era valioso para que el grupo fluyera; además de notar que el proceso creativo para hacer teatro se nutría de aquellos conocimientos que sin darme cuenta fui aprendiendo dentro y fuera de la universidad.


Desaprendiendo y aprendiendo

Cada aprendizaje en el proceso de hacer teatro fue relevante, no solo aquellos en los que hacíamos directamente teatro sino además los ejercicios más localizados como lo son los ejercicios de calentamiento con los que nos conectamos con nuestros cuerpos, con el espacio y con nuestras compañeras. La conexión con mi cuerpo fue crucial porque me abrió los ojos sobre lo poco que lo escuchaba a la hora de hacer cualquier actividad, me di cuenta de que ignoraba cómo se sentía y que desconocía completamente que movimientos podría llegar a hacer. Había partes de

mi cuerpo que me parece que nunca había puesto cuidado sobre cómo se sentía cuando se movían de ciertas maneras. Redescubrir mi cuerpo me hizo coger cariño a hacer ejercicio, antes de eso no lo veía como una actividad realmente importante, pero a partir de hacer teatro me di cuenta de la importancia de mantener mi cuerpo en un estado físico pleno para poder sentirme bien y vivir y experimentar el mundo completamente. Exploré muchos ejercicios que me hicieron mover mi cuerpo a ritmos y en posiciones que habitualmente no utilizo llevándome a descubrir las posibilidades expresivas de mi misma. Recuerdo ejercicios en los que jugábamos con los niveles y con las velocidades, jugando a explorar todos los movimientos posibles con nuestros cuerpos a la vez que nos dejábamos llevar por la música. Ejercicios que recuerdo mucho como aquellos en los que empezábamos a transformarnos en animales, tomando posturas salvajes y empezando a interactuar desde esa animalidad con el espacio y con nuestras compañeras. Recuerdo mucho todos esos ejercicios en los que exploré mi cuerpo, descubrí partes y movimientos de mí que desconocía y ejercicios con los que me reté a mí misma.

No recuerdo puntualmente ejercicios que me disgustaron, pero sí recuerdo algunos que me hacían sentir muy incómoda, por ejemplo, aquellos de exploración de voz siempre me hacían sentir avergonzada y frustrada. Siempre he sentido que no conozco mi voz y que se me dificulta saber articular sonidos más allá de mi tono normal, así que tener que hacer sonidos extraños o voces diferentes siem-

pre me hacía sentir mucha timidez. También los ejercicios en los que tenía que reír o actuar de maneras demasiado extravagantes, puesto que soy todo lo contrario a eso, actuar de manera tan distinta a mí me hacía sentir muy incómoda, el tener que experimentar emociones demasiado amplias me era complicado. Si bien me incomodaban o no me hacían sentir del todo bien esos ejercicios fueron importantes para retarme a aprender cosas nuevas. Más allá de los ensayos los momentos de presentación fueron cruciales porque fue enfrentarme a la mirada de muchas personas desconocidas, fue aprender a improvisar si olvidaba una línea y fue aprender a lidiar con el miedo y con la adrenalina. En efecto, estas cosas cambiaron mi concepción sobre la realidad, hacer teatro me hizo aprender a amar todo aquello de la vida que no se controla, aprender de improvisación fue descubrir que puedes jugar con aquello que no puedes controlar, es divertirse con lo imprevisible y dejarse sorprender de lo que una misma puede hacer. De pasar a querer controlarlo todo, intentar tener totalmente planeado el futuro y estar siempre pensando en que haré mañana, pasé a sentir mi vida y no pensar en el ahora y en el presente constante. Aprender a no pensar para poder sentir y vivir el cuerpo me ha hecho re significar mi relación conmigo misma porque me di un espacio para silenciar todos esos límites, miedos y ansiedades a los que mi mente se aferraba, así pude darle paso a mi cuerpo y lo dejé sentir y aprender cómo se siente el mundo cuando no estoy queriendo controlarlo. Además de esto la improvisación me hizo darme cuenta de que el acto creativo no siempre



requiere de la planeación perfecta, sino que a veces es dejarlo fluir, dejar que los sentimientos se expresen por sí solos sin limitarlos, dejar ser a los sentimientos sin juzgarlos y sin vergüenza por aquello que se está expresando. Claramente volvería a vivir esta experiencia porque siento que fue fundamental para todo en mi vida, para la manera en la que me relaciono conmigo misma y con el mundo. Aparte de dejarme un amor y un cariño inmenso por el teatro también me dejó una forma diferente de pensar y sentir el mundo. En el proceso de formación aprendí a relacionarme con mis miedos, a reconocer el acto de fallar como un hecho inevitable y fundamental en el proceso pedagógico, lo que me hizo cambiar mi relación con el aprendizaje, no solo del teatro sino en todos los demás espacios de mi vida en los que me estaba y me estoy formando. Me di cuenta que todo aquello que no estaba saliendo bien en mi vida no era un tiempo perdido sino oportunidades para aprender cosas nuevas. Esto me permitió re significar la vergüenza y los errores, antes sentir el miedo escénico o quedar en ridículo frente a otras personas podría llegar a ser una de las cosas más terribles que podría llegar a pasarme, pero haciendo teatro empecé a verlo como un riesgo que hay que tomar, como una forma de salir de la zona de confort y de enfrentarse a los propios miedos, la valentía de arriesgarse a sentir vergüenza frente a las demás personas y tomarlo como una expansión de mi propio ser.

Aprender con cariño y comprensión los errores, las malas decisiones y todas aquellas cosas que se sa-

len de nuestro control me ayudó a aceptarme más a mí misma, dejando de hacer juicios injustos sobre mí, aceptando el error y aprendiendo de él sin desmeritar mis capacidades. Fue con ello desaprender dinámicas poco empáticas que tenía tanto conmigo como con las personas que me rodeaban, en las que no se aceptan los errores y se analiza cualquier fallo desde el prejuicio, y contrario a esto aprender a tratar con cariño las vulnerabilidades que nos limitan. Aprender a comunicarte con tus propios límites y a comprender los límites de tus compañeras, de manera que se evite aprovecharse de las debilidades de las demás, fue aquello que me dejó las dinámicas del grupo en las que siempre se evitó la rivalidad y en las que se promovió un espacio abierto de confianza donde se puede ser vulnerable y débil en compañía de las otras. Siempre me sentí comprendida cuando cometí errores y se acogió en grupo que las caídas son pasos en nuestro aprendizaje y que siempre hay alguien al lado de nosotras dispuesta a apoyarnos es esos procesos.

Siguiendo con la idea anterior, debo decir que desaprendí aquella creencia que tenía instaurada el conocimiento como un proceso completamente individual, como venía acostumbrada por mi vivencia universitaria. Haciendo teatro me di cuenta que necesitaba de las otras personas, necesito de las demás para ampliar mi visión del mundo porque la otra siempre tendrá algo nuevo y diferente que aportarme. Conocí personas con puntos de vista muy distintos a los míos, que creen y piensan cosas con las que yo no estoy de acuerdo y que hasta

me pueden llegar a parecer ridículas, pero en el grupo aprendí que para entender a las demás personas se necesita estar abierta a todo, estar dispuesta a dejarse transformar y dejar que la otra persona nos interpele y nos arrastre, con cariño, a salir de nuestros marcos de pensamiento que a veces se vuelven cerrados y excluyentes. Aprendí que puedo construir cosas bellas con personas con las que no estoy de acuerdo pero que siempre encontraremos puntos en los que compaginamos y en los que podemos encontrarnos, puedo llegar a sentir cariño y ganas de cuidar y querer a las otras personas así estas sean muy distintas a mí. Así que desaprendí muchas cosas al tener que cuestionar todo el tiempo mi manera de ver el mundo para empezar a verlo con los ojos curiosos de un niño, sin prejuicios y con ganas re-imaginar el mundo en compañía de las demás.

Estoy convencida que todas las personas que participamos en el grupo le aportamos al proceso y nos aportamos unas a otras en el camino. Cada ejercicio siempre estuvo nutrido por la imaginación y por las ideas de todas, así que creo que, así como mis compañeras me transformaron yo también transformé a las demás en su manera de percibir el mundo. Recuerdo con mucho cariño a todos y a todas mis compañeras, hasta aquellas con las que casi no me relaciono me dejaron aprendizajes y recuerdos que guardo conmigo. Mi vínculo con el grupo es hasta este momento muy fuerte, a pesar de ya no hablar con la mayoría de las personas que conocí siento que siguen siendo importantes en mi vida y que tuvieron un impacto en la manera en

la que vivo ahora mismo. Los espacios grupales siempre fueron importantes en la medida en la que conectamos con las demás, en cuanto logramos compartir pensamientos y sensibilidades, fue también el sentirme apoyada y motivada por mis compañeras y el aprender a expresar a las demás cariño y palabras de aliento y saber que mis pensamientos podrían ser importantes para alguien más. Hasta con las personas con las que casi no hablé siento que forjé lazos de unión íntimos y que me hicieron darme cuenta de que se puede cuidar y ser cuidada por otras personas sin necesidad de grandes exigencias, sin tener que exigirse o exigir a la otra que tiene que dar de más, sino que se puede apoyar en la medida de las posibilidades y límites de cada persona.

Con todo esto aprendí a reconocer mis sentimientos, entenderlos y dejarlos fluir. Sentí muchas veces frustración y vergüenza por no poder hacer bien ciertos ejercicios, por no poder dar de mí lo que quería dar, pero aprendí en el grupo a aceptar esos sentimientos y a aprenderlos a manejar, a no dejarse ahogar por sentimientos, sino escucharme para ser capaz de nadar en ellos. Lidiar con la frustración fue aprender a asumir que los errores y todas aquellas emociones que creemos son negativas también hacen parte del aprendizaje y hacen parte de la experiencia de vivir, escuchar y sentir estos sentimientos sin juzgarlos sino entendiéndose me hizo dar cuenta de que todo lo que soy, incluido aquello que no me gusta, es lo que me hace ser y que es importante conocerlo para encontrar paz en mí. También aprendí a apreciar mu-



cho más los momentos de felicidad, volver a sentir alegría por jugar, por divertirse con otras personas como cuando era niña me hizo recordar cosas importantes en mi vida que había olvidado lo valiosas que eran, el poder reírme, bailar, imaginar y jugar me volvió a hacer feliz y ayudó a darme cuenta de que no es necesario obtener triunfos extraordinarios para sentirse plena.

Hacer teatro con el grupo aportó en todos los sentidos de mi vida, como lo dejé expresado anteriormente aprendí partes nuevas de mi misma y me di cuenta de un montón de capacidades que creía que no tenía, encontré un amor y un cariño por el teatro que también desconocía, pero sobre todo el hacer teatro de forma horizontal, escuchando y comprendiendo a mis compañeras, como siempre se decía en el grupo 'si tu brillas, yo brillo' y esa unión de grupo es algo que me dejó muy marcada. Siento que el aprender a entender a las otras personas y aprender lo necesarias que son para mi propio crecimiento me hizo dar cuenta que si necesito ayuda puedo pedirla, que no es sano cerrarme en mi misma y no buscar ayuda o apoyo en las demás, por el contrario, ser consciente que todas las personas pueden aportarnos cosas a nuestras vidas.

Creo firmemente que hacer teatro es la posibilidad de volver a un estado de niñez que generalmente olvidamos cuando crecemos, el poder reinventar y reimaginar el mundo, poder convertir el mundo y a mi misma en un objeto o un animal imaginario y dejar que la imaginación vuele. Darme cuenta de que

con el paso de los años iba dejando que mis miedos mutilaran ese deseo de vivir que tenía cuando era niña y que hacer teatro fue recuperar esa capacidad de ver lo bello que hay en mi y en todo aquello que me rodea. La experiencia de actuar me hizo darme cuenta de que todos los conocimientos que se adquieren con el paso del tiempo son importantes, que a veces hay cosas que creemos que no vamos a utilizar pero que en algún momento de nuestras vidas tienen sentido. Darle vida a un personaje, unos movimientos, una expresión, una actitud propia me hizo aplicar reflexiones y pensamientos que creí eran inservibles, pensamientos sobre la vida, sobre el dolor, sobre la tristeza. Cosas que creí que nunca me iban a servir, como el ver muchas películas, escuchar mucha música, cosas que siempre creí eran improductivas empezaron a tener valor porque toda mi experiencia de vida fue importante para poder darle vida a un personaje. Hacer teatro con el grupo me hizo darles valor a mis conocimientos sobre la vida porque desde que llegué me sentí cómoda para expresar lo que pienso y lo que siento y en cada actividad siempre fue importante aprender a escucharme a mí misma para que los ejercicios pudieran ser hechos de la mejor manera. Le recomendaría a cualquier persona hacer teatro al menos una vez en su vida, enfrentarse a los miedos y a la vergüenza de hacer el ridículo frente a las demás y frente a nosotras mismas. El teatro como un ejercicio de introspección y autoconocimiento con el cual es posible repensar el mundo y a nuestro propio ser mientras imaginamos y nos divertimos.

Lecciones de dignidad- Por Geraldine Narváez Becerra

Soy Geraldine Narváez Becerra, tengo 21 años y la primera vez que fui partícipe de los talleres del grupo de teatro La sombra de las Máscaras fue en el año 2019. El teatro es una de mis grandes pasiones, me gustan las experiencias empíricas y todo lo que una puede llegar a aprender y enriquecerse viviendo y curioseando autónomamente. Futura educadora de ciencias sociales y feminista en constante formación, amo tejer y crear en mis tiempos libres, de vez en cuando escribo y leo poesía, mi escritor favorito es Eduardo Galeano y amo su relato "La dignidad del arte". Con el teatro siempre he encontrado una manera de desfogarme y de decir los pensamientos y sentires que en la cotidianidad me cuestan, en la puesta en escena he podido darle lugar y sentido a mi voz, porque muchas veces callé o evité hacerlo, en otras me sobró la firmeza, pero siempre tuve y tengo problemas con mi voz y con el decir, a consecuencia de sentires y problemas personales, pero también porque la voz de una mujer y además una mujer feminista siempre va a ser censurada.

Mi llegada al grupo fue casi que una coincidencia del destino, algo que tenía que suceder, pues en mi interés por hacer y aprender más del teatro inicié, casi que con urgencia la búsqueda de un taller de teatro, que fuese gratuito, revisé en mis redes sociales, pregunté a conocidos/as de la universidad y varios de los talleres que encontré en un principio tenían varias imposibilidades-o me quedaban muy

lejos o debía pagar bastante-así que en un último esfuerzo me topé con una publicación de La Sombra, recuerdo muy bien que el taller iniciaba en agosto del 2019 y que debía ir a la Casa de la Juventud la Aldea de pensadores en Engativá, ubicada en el barrio Florida (no tenía ni idea de la ubicación de éste barrio), pero no importó ya que sentí que tenía que estar en ese taller y conocer aquel lugar. En ese año estaba atravesando por varios cambios en mi vida y asimilando muchas situaciones, tramitando muchos dolores y vacíos. En ese momento de mi vida se me hizo urgente encontrar un espacio en donde pudiera liberarme y también sanar, así que antes de entrar al grupo yo estaba en una búsqueda, en un proceso de sanación y encuentro conmigo misma, encuentro que es interminable.

Desde el primer taller me sentí muy cómoda con las personas que hacían parte de él, aunque en un principio me daba un poco de pena hacer los ejercicios escénicos o grupales, igual sentía confianza del lugar... desde el primer momento no faltaron las carcajadas, pues en muchos ejercicios el sentido del humor no faltó y para mí era casi que inevitable no soltar una risa. En un primer momento sentí mucha confianza, recuerdo muy bien uno de los ejercicios que se realizaron el primer día; el grupo fue dividido en dos y cada grupo debía formarse en círculo, para que cada compañero/a se hiciera en el centro y se abalanzara hacia los demás como si fuera una pluma, los/las demás debían recibirlo con sus brazos y pasarlo de uno en uno, procurando siempre cuidar de él y que no se cayera, cuando fue

mi turno sentí mucho miedo porque en mi cotidianidad suelo ser muy desconfiada, sobre todo con personas y espacios desconocidos, aunque me costó lo logré y fue muy acogedor. Y desde que pasó ese día me comprometí muchísimo con el taller que Johajan, de aprecio "jojis", Lili y Pato (Patricia), estaban brindándonos, cada sesión me permitió descubrir cosas y sentimientos que estaban muy guardados, se despertaron muchas sensaciones, miedos, alegrías, nervios, me di cuenta de que era muy desconcentrada y el mismo teatro me permitió enfocarme, pero también conocerme y reconocermé en las otras/os.

Varios momentos me impactaron, diría que todos me enseñaron algo diferente, pero los dos recuerdos que tengo más presentes son: el primero fue el día de la presentación de los monólogos en la Casa cultural de Engativá, fue una experiencia maravillosa y sentí lo que Galeano escribió en el relato "La dignidad del arte" ese nerviosismo y esa entrega total como si no hubiese un mañana de los/las actores, ese dejar el alma y confiar en tus compañeros/as detrás del telón, fue muy significativo para mí. El segundo fue en la casa de la juventud, cuando realizamos una especie de balance, de crítica y autocrítica a nosotros mismos y a nuestros compañeros, pegamos papel craft y en cada uno estaba escrito el nombre de alguno/a, debíamos colocar nuestros gustos, por qué nos gustaba el teatro, que nos faltaba por mejorar y nuestras fortalezas, luego, ese ejercicio se convirtió en hacerle una crítica constructiva a los demás, pasando por lo que debía mejorar y por todas sus fortalezas, por último, hicimos este ejercicio con

el grupo y salieron a flote muchas expectativas y metas para La Sombra, muchas apuestas y muchos sueños.

Recuerdo muchos momentos divertidos, por ejemplo, cuando estábamos ensayando el teatro foro Usted qué haría y mi personaje era Arnulfa, en alguna ocasión debíamos ensayar hablando en un idioma raro y rápido y también debíamos hacer movimientos grandes, fue muy gracioso ver nuestros gestos, nuestras palabras que no se sabía ni qué significaban, creo que en muchos momentos la risa no me dejaba concentrar. También hubo un ejercicio que fue muy impactante, era un tal psicológico y se llama el manicomio, todos los actores entramos en ese contexto y tuvimos un viaje en donde salieron a flote muchos miedos y frustraciones, fue demasiado sorprendente, en algunas ocasiones no podíamos ver, en otras éramos maltratados/as y teníamos que responder según nuestro personaje. Los ejercicios que más recuerdo son los iniciales, en donde nos estábamos conociendo, había uno que implicaba tener bastante confianza en los demás, debíamos dejarnos caer en los brazos de los demás compañeros, me dio mucho miedo porque no quería recibir algún golpe y además fue el primer día de conocerles, también recuerdo los ejercicios para entrar en la psiquis y en el sentir del personaje, llegar hablando, caminando y vistiendo como él, recuerdo los ejercicios de calentamiento, de peso y contrapeso, de lectura de libros, de expresión facial y respiración, los ejercicios en pareja etc. El mejor momento que viví junto con ellos de ese proceso de formación, sería el

día de la presentación de los monólogos y la reunión posterior a ello ja,ja,ja,ja, ya que esa noche compartimos no como compañeros de un taller, sino más bien como conocidos y amigos que quisieron celebrar su estreno, reímos mucho y conocimos un poco más del otro. Del proceso de formación del 2019 recuerdo a la mayoría, a Jim, a los dos Juan, a Laura, Arturo, Paula, Lorena, Karen, Susana, Beto, Ricardo, Lili, Cris, Pato, Mateo y Johis, suelo tener buena memoria y también cada una se caracterizaba por algo. Les recuerdo porque cada uno/a aportaba algo al trabajo en equipo, cada uno tenía sus habilidades, su sentido del humor, todos eran muy acogedores y prestos a enseñar y ayudar. Con ciertas personas se afianzó un vínculo que no es el mismo de ser compañeros/as, sino que se comparten cosas y sentimientos más profundos, como momentos de la vida o se encuentran afinidades personales, políticas, ideológicas... En el proceso se va dando cuenta que el compartir en grupo es muy importante, porque a pesar de que no todos somos iguales, siempre van a haber puntos de encuentro y cosas en común, también cada uno es diferente y tiene diversas habilidades, lo cual puede enriquecer mucho el trabajo en equipo, trabajo mutuo y solidario. Del taller de formación del año 2019 lo más valioso para mí fue el hecho de haber forjado confianza en mí ser, mi ser mujer, haber creído en mis capacidades y habilidades, también el desafío y el reto de estar frente a un público (nunca lo había hecho) me llenó de mucha expectativa y de cierta manera me forjó el creer en mí y en todo/as mis compañeros/as. Como una transformación que hubo en mí

en cuanto a mi desconfianza, venía de frecuentar ambientes hostiles y creé un mecanismo de defensa que me mantenía o mantiene siempre alerta y eso en muchas ocasiones me impedía estar tranquila o sentirme en plenitud. Cuando llegué al grupo y me quedé esta sensación fue cambiando, pues me di cuenta que no tenía la necesidad de mostrar esa máscara de hierro, sino que podía ser quien era, ser y brindar, compartir y confiar sin miedo a ser juzgada, lastimada y violentada. Esa sensación ha sido una de las más bonitas en mi vida. Volvería a vivir la experiencia sin ninguna duda, porque siempre hay mucho que aprender y conocer, cuando una cree que los ciclos se deben cerrar, se reabren espacio que nos permiten ser mejores, que nos permiten conocernos en diferentes facetas.

No sé si haya algo en específico que sea lo más importante de haber estado en un proceso de formación con La Sombra de las Máscaras, porque en sí todo es importante, hasta las sensaciones y pensamientos que a una le parecen insignificantes, pero creo que algo que ha tenido mucho simbolismo para mí es el hecho de vivir el teatro con una entrega total, sin recibir o esperar algo a cambio. Aportó y aporta demasiado lo que el teatro en sí y el grupo me ha enseñado, me ha ayudado a manejar más las emociones, en ese tiempo encontré un lugar en donde pude canalizar mis energías y dolores, y todavía sigo encontrando ese espacio de sanación, e incluso en tiempos de pandemia donde se han realizado talleres de teatro y salud mental, estos han contribuido a entender y darle la importancia requerida



a mi salud mental y más en estos tiempos, también he aprendido a reconocer los distintos trastornos y cómo manejarlos. Definitivamente la salud mental es un pilar muy importante en nuestras vidas y hay que cuidar de ella, asimismo la salud física, pues el estar en movimiento genera una descarga de energía, muchas veces vivimos la cotidianidad de una manera sedentaria y activar el cuerpo, escucharlo y sentirlo es una manera de brindarnos amor y cuidarlo.

El momento más significativo para mí fue analizar el proceso y el crecimiento que tuve desde que llegué al taller, hasta que finalizó con la presentación de los monólogos. De todos los ejercicios aprendí bastante, todos me gustaron, unos trastocaron mi emocionalidad, otros me hacían sentir segura y firme, cada uno me dejó algo en mi proceso de formación. Aprendí muchísimo de las emociones, aprendí a verlas y aceptarlas, a sacarlas a flote cuando reaparecen o se abren heridas, aprendí a darles el lugar que se merecen y no a esconderlas, con el tiempo y aunque me fue difícil aprendí a sanar muchas sensaciones, aprendí a transformar el dolor y no quedarme ahí. Dejé salir algunos miedos y en muchas ocasiones lágrimas, porque aprendí a no condenar mi sensibilidad con esa vara que mide la no debilidad y la "fuerza".

Mi vida mejoró bastante luego de haber estado en el proceso de formación de La Sombra, ya que pude afianzar mi pasión por el teatro y todo lo que esto conlleva, asimismo el teatro se convirtió en mi terapia, en mi espacio de sanación, de liberación, libre de todo

prejuicio. Me encontré a mí, descubrí y reafirme la importancia de la voz y de la palabra, del confiar y creer en los/las demás, de entregarse sin esperar nada a cambio. Cuando te encaminas a conocer otras personas con el tiempo se comparten heridas y alegrías, lo cual hace inevitable que se haga casi que terapéutico el proceso, empiezas a notar los cambios, los puntos de quiebre, las emociones y susceptibilidades de tus compañeras/as frente a ciertas situaciones, así que el proceso es más que transformador, porque reivindica y ayuda a expresar.

Pienso que hay muchísimos retos y desafíos al atravesar por esta crisis sanitaria, todo cambió y la enseñanza tomó un giro de 360°, diría que es importante conocer los procesos de enseñanza de los/las estudiantes, saber sus tiempos, sus capacidades, sus imposibilidades, facultades y métodos de aprendizaje, la virtualidad también tiene sus desventajas, no todo/as tienen la posibilidad de acceder a internet o tienen un medio tecnológico, e incluso muchos/as tenemos condiciones materiales y vivenciales que hacen que no podamos estar en una plena comodidad tomando clases, cursos o talleres en casa. Me parece que es importante contemplar medios de enseñanza alternativos, como plataformas, trabajo autónomo etc., y que haya una comunicación asertiva en donde todos/as puedan ayudarse mutuamente.

Sería muy enriquecedor si todos/as pudiéramos vivir la experiencia del teatro, así sea un momento o pequeño taller, creo que eso puede contribuir a entendernos un poco

más, a conocer facetas y sentires, la experiencia desde lo empírico y desde el propio vivir permite dilucidar las opresiones, los pensamientos e inconformidades que están tan presentes en la sociedad, por ejemplo, desde el teatro de las oprimidas podemos problematizar el patriarcado, las violencias de género... Etc. Problemáticas que deben ser cuestionadas y sanadas, también hay un gran trabajo individual, pues por ejemplo desde el teatro se puede trabajar el empoderamiento entre mujeres, cultivar el autoestima o amor propio y crear redes de cuidado con las otras participantes mientras se desarrollan los talleres. Recomendando la experiencia porque este proceso y todo lo que he aprendido del grupo me ha ayudado a ser mejor persona, a confiar más en las demás y en mí, a conocer mi cuerpo y transitar por la memoria de él, a reconocer las marcas, las heridas y sus puntos vibrátiles, a ser más empática con los demás y también a formarme desde la experiencia en el teatro del oprimido. Los cambios que el paso por La Sombra me han dejado aún no se terminan, pues al hacer parte de la Agrupación y al estar atravesando la crisis sanitaria me he dado cuenta de cómo se han formado muchos cariños, apañes y sentires que me han mantenido unida al grupo, así no hayamos podido vernos desde hace casi un año las alianzas y las ganas de continuar y hacer cosas se han mantenido, claramente han habido momentos no tan buenos, pero de todo esto puedo decir que el paso por el grupo me ha avivado el sentido de la entrega y la responsabilidad, del valor del tiempo tanto mío como el de los/as demás, de la importancia

de la palabra y los acuerdos comunes, cosas que no sabía si podía tolerar en una colectividad, pues al confluir con personas tan diferentes pensaba que podían crearse intereses superpuestos o que podrían haber discusiones o abusos de poder.

El Teatro una fuente de desarrollo de habilidades - Por Maria Victoria Bastidas Rojas

Mi nombre es María Victoria Bastidas Rojas, tengo 35 años, participé en el año 2020 en el taller de Teatro y Salud Mental. Mi profesión es la Psicología Clínica, soy terapeuta y siempre me ha gustado el arte en general.

Me enteré del taller por una compañera de un grupo de clown misionero (Tree Clown) y no dudé en inscribirme, porque el teatro me gusta mucho y si se puede vincular de forma terapéutica para ayudar a las personas a tener una mejor salud mental, me pareció una oportunidad que siempre había estado buscando, o más bien, deseando. Así que lo pensé no sólo para enriquecer mi ejercicio profesional, sino para mí misma, ya que estábamos en plena cuarentena por la pandemia y sentí que era una puerta para trabajar mi ser y entretenerse de manera lúdica y formativa entre tanto encierro y casos de ansiedad, depresión y violencia intrafamiliar que estaba atendiendo. Si bien la experiencia virtual fue muy chévere, a mí me gustaría tener una experiencia de taller teatral enfocado en salud mental de manera presencial, o al



menos alternando sesiones virtuales y presenciales.

La experiencia en el taller fue muy bonita, aprendí de teatro y algunas de sus ramas, de cómo construir personajes de acuerdo con nuestras propias emociones e hicimos lazos de amistad de manera virtual, lo cual también fue un regalo inesperado. Lo más importante para mí fue haber tenido un espacio de expresión y aprendizaje personal y grupal, en el que nos fortalecimos psíquicamente en tiempos nuevos y difíciles de confinamiento.

Antes de entrar al taller tenía un deseo de hacer algo de teatro, desde que estaba haciendo mi pregrado, pues considero que este arte ayuda a desarrollar habilidades comunicativas, emocionales y relacionales. El principal cambio que pude observar es comprobar que dentro de nosotros tenemos varias versiones de nosotros y que están escondidas porque tenemos una versión dominante que es como nuestro personaje principal o protagonista. Así, que el taller me ayudó a conocer distintas versiones / personajes de mí misma y que actualmente procuro acudir a ellos para los distintos escenarios/situaciones de la vida.

Desaprendí que soy una única Vicky en todos los escenarios, creo que es importante ser versátil y permitirse ser distinta de acuerdo con las circunstancias de la vida, es decir, el taller refuerza la habilidad de ser adaptativa. En ese mismo sentido, hacer teatro virtual es una prueba adicional de lo fuertes que nos hacemos cuando somos adaptativos. Por todo lo anterior, estaría dispuesta a volver

a tomar un taller de teatro virtual enfocado al fortalecimiento de la salud mental.

Me ayudó a confirmar lo que yo veía del teatro, como una fuente de desarrollo de habilidades para la vida. Ahora me pasa que cuando estoy en situaciones difíciles veo la situación como una escena de teatro y me posiciono desde el rol más adecuado. No siempre lo logro, pero en las ocasiones que sí ha sido muy chévere.

Creo que a los dinamizadores les ayudó a buscar más proyectos y han logrado buscar financiación para el sustento de su proyecto de vida artístico y social, han aumentado su capacidad de liderazgo y adaptación, al tiempo que sus habilidades pedagógicas, porque la virtualidad implica ese reto que ante lo presencial no tenían. En ese mismo sentido a quienes recibimos el taller y al público significó la exposición a lo nuevo de la virtualidad, como sentir que lo virtual también es real y no es algo “de mentiritas”.

El teatro abre la puerta de los personajes internos que tenemos en nuestra psique por la socialización que hemos tenido, nos ayuda a aceptarlos, a abrazarlos y a poder administrarlos en las circunstancias o escenarios apropiados. Nos conecta con nuestras emociones y con las de los demás, creo que nos ayuda a ser más compasivos porque entendemos que detrás de un comportamiento hay unas emociones, unos discursos o narrativas y unas vivencias que han marcado a los personajes y los han construido como son. Esto ayuda a ver la vida como metáfora del teatro y por tanto, podemos comprender que

las personas tienen historias internas que no vemos y por tanto no es menester juzgarlas o tratarlas de cambiar, sino entrar “en escena” con ellos y compartir un diálogo puede ser más amoroso y liberador que tratar de corregir su conducta.

Este proceso fue importante porque me ayudó a conectar con mis personajes internos y los dejé salir, me ha hecho más versátil en la medida que acepto las distintas versiones que puedo llegar a tener de mí misma. Además, construir en colectivo es muy bonito, se vivenció respeto, equidad, comprensión, aceptación y creamos entre todos de manera democrática una obra que nos representaba en algunas vivencias personales y colectivas como sociedad, ayudándonos a ver que el confinamiento principal no es la cuarentena física, sino la mental.

Recuerdo varios momentos, pero uno especial para mí fue un ejercicio que hizo la profesora Patricia sobre una meditación guiada sobre las emociones y a partir de ello crear un personaje, que luego empezó a ser parte de la obra. Recuerdo a dos compañeras chilenas que tuvieron papeles protagónicos, hubo un compañero chileno que se retiró creo por los horarios. También a Santiago, a Laura, a Luis, a Alex, a María Fernanda (Mafe), a Daniela, a Cristian y a los profesores Johajan, Liliana y Patricia. También a personas del grupo de la Sombra de las Máscaras que ayudaron en la producción.

Para mí cada encuentro fue bonito y nutritivo. Luego de la obra tuvimos un encuentro al que no pude ir presencialmente, pero la mayo-

ría lo hizo de esa manera y yo me conecté con ellos de manera virtual, fue lindo porque me sentí incluida y el propósito fue compartir y celebrar que habíamos logrado realizar el proyecto.

Aunque no nos hablémos seguido luego del taller, seguimos siendo amigos de forma virtual por algunas redes sociales y sé que, si nos llegamos a necesitar en algún momento, podemos contar los unos con los otros. Estos espacios son importantes para saber que no estamos solos en el mundo, mucho más en tiempos de confinamiento, si por ejemplo vivimos con personas con las que nos hay tantas afinidades, el poder reunirnos como grupo alrededor de un gusto común como el teatro nos ayuda a activar nuestra vida social, refresca nuestras emociones, nuestra rutina, nos recrea y nos ayuda a crear.

Confirmé que no solo son algo que se siente, sino que nos direcciona en nuestra acción y además, que se pueden usar a favor de la creación artística. El ejercicio de meditación guiada por todas las emociones básicas fue un ejercicio muy bonito, desde el cual empezamos a crear nuestro personaje en la obra. Y cuando había ejercicios de improvisación sentía alegría y satisfacción. También, cuando estábamos en campaña de expectativa para la obra nos hicieron entrevistas en vivo por Instagram y fue una experiencia emocionante, finalmente cuando presentamos la obra al público fue satisfactorio.

Recuerdo el ejercicio de meditación guiada por las emociones para la construcción del personaje. La clase introductoria teórica sobre

el teatro y el teatro foro. Los ejercicios de improvisación desde nuestro personaje y cuando cambiamos de personajes. La construcción del esquema del guión por Drive. La construcción de la ficha técnica del personaje. El de exagerar y el de disminuir. Pero en general, todos me gustaron. Yo diría que no hay un momento más importante que otro porque pienso que el proceso es lo importante. Pero recuerdo con cariño el de la meditación guiada por las emociones.

En lo físico, hacíamos ejercicios de activación corporal, estiramientos, apropiación de distintos roles o situaciones que pasaban por el cuerpo, entonces contribuyó a realizar actividad física. En mi salud mental, aportó para flexibilizar la narrativa dominante de mí misma, es decir, me ayudó a dejar salir las otras Yo que habitan en mí, pero siempre habían estado detrás del telón de mi mente y de lo esperado socialmente. Esto último me ayuda en lo social a ser más adaptativa y versátil.

Aparte de eso, el ver a los profesores como personas que le apuestan a su arte y a la independencia laboral, me inspiraron a realizar mi emprendimiento y ahora tengo un sitio web donde ofrezco mis servicios terapéuticos y tiene incluido un blog en el que escribo semanalmente temas de psicología para la cotidianidad.



*Experimentar y aprender –
por Laura Daniela Miranda
Riaño*

Soy Laura Daniela Miranda Riaño, tengo 20 años. Me gustan las arañas y estoy estudiando Licenciatura en educación artística. Fui parte de dos talleres virtuales de la Sombra de las Máscaras en el año 2020. Me considero una persona sensible y observadora. Siempre me ha gustado poder ver los pequeños detalles que hay en mi entorno y en la naturaleza. Nunca fui buena para socializar y ser sincera con los demás, algo que logré hasta hace poco, gracias al arte. Cantar y dibujar no solo me ayudó a comprobar que era capaz de expresarme al mundo, sino que también me llevó por caminos que hasta este momento han sido los que han mol-

deado mi forma de ver y verme en el mundo.

Mi experiencia en el grupo fue muy agradable, encontré nuevos amigos y mejoré mi habilidad comunicativa. Llegué al grupo gracias a un amigo, que en ese entonces sabía que tal vez podía interesarme. Jamás había participado en algo relacionado con el teatro, así que estaba asustada al comienzo, pero las actividades del taller me hicieron tomarme confianza poco a poco. El día de hoy me siento agradecida con el proceso, me ayudaron mucho a conocerme mejor y a aceptarme más. Lo más importante al estar en esta formación, fue ver como logre elevar mi seguridad a la hora de hablar. Recuerdo como antes pensar en hablar en público me hacía llorar, pero ahora soy capaz de dirigirme a grupos grandes sin temor.

Antes de entrar al taller me sentía mal y estresada por problemas personales que estaba viviendo. Siempre he sido una persona algo triste y por ese entonces no estaba tan mal como otros momentos en mi vida. Pero después del taller he notado cambios relevantes, doy a entender mejor mis ideas y tengo menos miedo de dar mi opinión. Me volví una persona más segura, fue una experiencia muy interesante.

Entre lo más valioso que aprendí en el grupo, fue aprender a conocer mis posibilidades a la hora de actuar, como dije antes, jamás había participado en algo como el teatro, por lo tanto, conocerlos fue una base importante para mi proceso artístico. Desaprendí el miedo a relacionarme con los demás. Me gustaría vivir más experiencias con este grupo de teatro,



porque es un buen lugar para dejar salir a nuestro niño interno.

El espacio de formación del grupo fue un lugar donde pude experimentar situaciones muy nuevas, mi realidad necesariamente cambió, el espacio dentro del grupo nos dirigía por un camino de auto-observación y gracias a eso mi forma de pensar se transformó.

No estoy segura de haber transformado la realidad de otro estando en el grupo, pero pude observar el proceso con mi hermana menor. Ella tiene 10 años y me acompañó en varios momentos y me observó actuar en casa, algo que ella jamás había visto y la impactó positivamente

Este taller fue importante, porque la experiencia de crear un personaje, ponerse en los zapatos de alguien más y experimentar el no ser siempre “uno mismo” son ejercicios que conllevan a la observación. Me hizo conocer a personas que ahora son valiosas para mí, porque me quitó mucha timidez, mejoró mi capacidad de comunicar mis ideas y me ayudó a conocerme más a fondo. El momento que más me impactó fue que en uno de tantos ensayos, me di cuenta de repente de lo mucho que había avanzado respecto al amor propio, a sentirme capaz de seguir mejorando.

Del proceso recuerdo a muchas personas. A una gran amiga con la que me hablo seguido, se llama Natu, la recuerdo mucho porque tiene una moral que admiro, es muy sensible y nos entendemos mucho. A Liliana la recuerdo mucho por no cansarse estando en posiciones corporales muy complicadas y por ser muy objetiva hablando, en ocasiones me

recuerda a Santiago, mi novio, que también participó en los talleres, por ser ambos muy buenos a la hora de hacerse entender y explicar cosas. A Johajan por ser el novio de Liliana y porque creo que es muy bueno imitando acentos. A Catalina, la recuerdo porque ser una persona muy sensible y sincera, en su rostro no se oculta nada de lo que siente.

El mejor momento que viví con mis compañeros fue reagruparnos por video llamada y hablar por muchas horas, y sentir que había mucha cercanía. Estos espacios grupales son importantes porque crean empatía y comprensión, una virtud que no se enseña en muchos lugares.

Aprendí a manejar mis emociones de una forma mucho más sana. Entendí que debía aceptar cada una de mis emociones para así poderlas manejarlas inteligentemente. Recuerdo cuando Patricia intentó imitar el sonido del “ayuwki” y recordar el sonido que hizo me hizo reír muchas veces. El ejercicio que más recuerdo fue el de cerrar los ojos e imaginar todo lo que nos narraba Pato (Patricia) y también actuar como especies de animales. Esos fueron los dos que más me gustaron. Mis menos favorito fue el de caminar rápido y despacio por un espacio en la casa, porque el espacio donde estaba era muy pequeño. No creo que haya un momento más importante que los demás en el taller, más bien siento que todo el proceso en su totalidad fue muy importante para mí.

A mi salud física le aportó un montón, porque en el taller los ejercicios eran muy movidos, a veces uno sudaba, y eso me gustaba por-

que en el confinamiento el estarse quietos puede ser un gran problema relacionado con el estrés a futuro y en el mismo presente. Recomendaría participar en los talleres del grupo de teatro La sombra de las Máscaras, porque es capaz de generar cambios grandes en uno.



El experimentar en grupo – Por Santiago Felipe Torres Villa

Mi nombre es Santiago Felipe Torres Villa, tengo 21 años y participé de dos talleres de la Sombra de las Máscaras en 2020. Estudio Licenciatura en Educación Artística en la Universidad Distrital; en las artes he estado interesado desde que tengo memoria, empecé explorando el dibujo, pero actualmente me interesan todos los lenguajes artísticos (tanto para practicarlos como para consumirlos). Aunque mis intereses giran en torno a las artes principalmente, me llaman mucho la atención las propiedades del idioma (estructuras, sentidos y ese tipo de cosas).

Cuando entré al taller estaba vien-

do (entre las materias que cancelé) una clase llamada Educación emocional y formación docente, vimos las diferencias entre emoción y sentimiento y sus implicaciones, que paralelamente fui aplicando con lo visto en los talleres. Como mencionaba antes, considero que todas las esferas y espacios de los que se participa nutren a los demás, por lo que no sabría aislar lo que aprendí de emociones en los talleres, pero sí sé que fue un buen espacio de aplicación de lo aprendido.

Cuando inicio el taller, entrada la cuarentena, estaba sumergido en el sedentarismo y eso en el mejor de los casos, por no decir que estaba acostado casi todo el tiempo. Ahí los ejercicios del teatro, el moverme y salir de la cama fue progresivamente buena forma de mantenerme activo. Con la actividad física, también se despejaron algunas ideas; el participar de un espacio relativamente íntimo que no se metía en mis cosas personales me permitió participar de un sitio seguro de descanso mental, en el que no tenía por qué justificar nada o responder de mi vida personal. También fue excelente para fomentar la interacción social, que en el momento era particularmente pobre (todavía es, pero considerablemente menos).

Conocer a los integrantes del grupo fue complicado, especialmente por considerarme una persona cerrada, al menos cuando se trata de grupos grandes. Progresivamente y al estar en compañía de una persona conocida, fui abriéndome a los demás, partiendo de que entré únicamente porque me invitaron y sabía que no estaría solo.



Mientras avanzaba el primer taller aprendía elementos técnicos de teatro a la par del juego, ya en el segundo taller me interesé más por los elementos pedagógicos. No sabría aislar los resultados de los talleres con respecto a mi vida, ya que fue una etapa de muchas transiciones, sin embargo, rescato las múltiples experiencias vividas, una amplia cantidad de recursos escénicos y sobre todo la capacidad de improvisación en teatro, que he aprovechado en otros espacios.

No sabría decir qué tanto he cambiado desde que inicie el proceso. En el momento en que entré al grupo estaba bajo medicamentos, en una crisis de ansiedad (que me llevó a cancelar varias materias en la universidad y dejar de asistir a clases privadas), todo era un caos, que es justo por lo que me llamó la atención el taller de teatro y salud mental. Del que diría que lo más importante que saqué fueron los lazos que se formaron, sentir que tenía compañía, aunque fueran compañeros me aportó bastante. Los problemas por los que pasaba siguen vigentes, pero ahora me siento suficiente para afrontarlos.

Lo que percibí no lo llamaría aprender, pero sí experimentar. Es una pedagogía en que no hay estudiantes listos, estudiantes tontos y estudiantes grises, sino que todos importan, tanto individual como colectivamente. El saber que algo así es posible más allá de la teoría es algo que como docente en formación he tenido muy presente. Lo que viví en los talleres fue suficiente, considero que el paso a seguir ya debe ser por mi cuenta

y en otros espacios.

No considero que haya experimentado un cambio de paradigma en cuanto a el modo en que percibo las cosas, pero sí una nutrición de este; recalando el cómo experimenté participar de un grupo cálido siendo integrante activo. Podría decir que refuerza la idea (o la convicción en la idea más allá de la teoría) de que cuando tengo miedo de los demás por verlos súper seguros, probablemente esas personas también hayan o estén construyendo su seguridad y autoestima, y que lo que veo intimidante en los demás son construcciones realizadas por mí mismo para percibirme menos.

Algo que me gustó bastante del primer taller de teatro y salud mental fue cómo se iban desmoronando las percepciones primerizas que tenía de los demás, mostrando cada vez más cómo eran; surgió una noción de grupo más allá inclusive del mismo taller (lo que aportó al trabajo en grupo dentro de este), pude conocer cómo se sentían los demás dentro del taller y algo de sus vidas fuera de este. No sé si se transformó algo para ellos, pero para la mayoría (o al menos con las personas que interactúe) sé que fue significativo. También, en el momento de la muestra, fue agradable saber que se motivó a dos espectadoras a participar del siguiente taller.

Podría ser un poco impositivo de mi parte decir que el teatro es para todos, o siquiera el mismo tipo de aproximación escénica. Considero que, como espectador, productor, dramaturgo, actor, director, encargado de vestuario... se pueden

experimentar varios tipos de goce diferentes, de los que varias personas pueden disfrutar, así que tal vez sí sería interesante explorar el teatro desde cualquiera de sus aristas.

Recuerdo en una materia de tercer semestre a un compañero que prácticamente no actuó en ninguna obra, tampoco dirigió o escribió. Él se encargó del montaje y control de luces, también me ayudó con la banda sonora de mi puesta; esa fue su aproximación al teatro, realmente la disfruté, más que si hubiera actuado. Eso es algo que me gusta bastante de este lenguaje artístico, se puede abordar de muchísimas maneras, acoge a todos en un grupo que construye una experiencia mucho más grande. Hacer teatro no es sólo actuar, también consumirlo y apoyar tras bambalinas, y al menos para mí ha sido una experiencia muy significativa que apenas empiezo a conocer.

Con La sombra de las máscaras interactúe por primera vez en escena con personas con diferente formación en teatro, fuera más avanzada o que recién empezarán en ese taller, a pesar de que el ritmo se sintió agradable, al final todos resultamos actuando muy bien lo que habíamos construido. Fue interesante ver que también sucedió en el siguiente taller, que duró cuatro veces menos. Los talleres tuvieron varias experiencias impactantes, especialmente en las improvisaciones, que, al no haber una ruta, sucedían cosas que no nos esperábamos, entonces, aunque ese fuera nuestro cuerpo, también éramos espectadores.

En el primer taller y su puesta en escena "Mentes confinadas", re-

cuerdo cuando el personaje "Lina" se alteró porque sus papás no la aceptaban, fue muy impactante verlo, demasiado realista. También cuando los personajes "Yolanda y María" discutían porque Simón acompañó a su mamá a hacer las compras, fue demasiado tensionante el estar personificando a "Simón" en ese momento.

A todos mis compañeros del taller los recuerdo, pero mantengo contacto con Natu, Cata, Vicky, Lili y Johajan principalmente. Alguna vez para el documental del proceso formativo, respondimos en grupo las preguntas que se suponía eran individuales, pero que terminamos haciéndolo grupal y todo salió bien. Eso lo hicimos con Laura y con Natu, personificando a su clown (Chamullera, si mal no recuerdo). Y luego lo hicimos nuevamente con Cata, antes del final del taller, mandé como cuarenta minutos, pero estuvimos hablando unas tres horas.

Fue bueno poder verlos después de terminado el taller, aunque no pudieron asistir todos, fue un momento agradable. Tengo un poco de conflicto con el nombre de uno de los compañeros "Luis", que en ocasiones no sé si es ese o Rodrigo, entonces optó por llamarlo "Kacha Lote" como aparecía en la video llamada. Pero luego recuerdo el diálogo "estás bien pendejo, Rodri" dicho por Sara en los ensayos y ya me ubico. Hay varios recuerdos más volando por ahí de esta experiencia formativa. Me da algo de nostalgia recordar estas cosas, fueron momentos muy intensos (cada uno a su manera). Creo que ya ha pasado poco más de medio año, pero se siente bastante lejano, aunque

los recuerdo bien; me parece que también me recordarán, ahora lo que espero es poder encontrarnos este año con Natu y Cata. Espero que las cosas mejoren en esta pandemia para que puedan viajar a Colombia sin problemas.

Recuerdo cuando hicimos una actividad, era un simulacro en el que La sombra de las máscaras llegaba al colegio Los líderes del mañana (me parece que era el nombre) y Patricia se puso en un plan todo malvado a preguntar sobre los puntos débiles de los personajes, ahí con una cara de maldad; por interno íbamos hablando con unos compañeros de eso. Me dio gusto la ocasión en que pude dar una clase de iluminación y cambió por completo como tenía ambientado el sitio Mafe.

También dentro de las escenas, recuerdo el miedo que sentía mi personaje "Simón" al personaje de Yolanda, especialmente en las improvisaciones. Creo que el miedo fue lo que mejor supo mostrar ese personaje. O la vergüenza que sintió cuando "Lina" cuando le dijo "qué patero, Simón", aún sin tener la menor idea de qué significaba "patero" (después nos enteramos que era lambón).

Fue una pena no poder mostrar lo que hice de la primera tarea de "¿qué es el teatro para ti?" había hecho algo bien producido, pero eso se desapareció. De todas formas, todos esos recuerdos son bastante nostálgicos, como la vez que íbamos compitiendo con Laura en la respiración (con el ejercicio de la vela).

Es curioso cómo cuando piden recordar algo, todos los recuerdos

desaparecen. Haciendo esfuerzo mayor, recuerdo lo que hicimos de construcción de personajes porque hay un dibujo de eso (que hice de los personajes de Natu, Laura y mío). También las improvisaciones de escenas con temáticas (los musicales me daban mucha risa).

Me acordé del ejercicio, que era ir corriendo a la cámara con alguna expresión, ahí puse un montón de linternas porque la zona más alejada para poner el celular era muy oscura. Me gustaron también, las improvisaciones verbales con situaciones súper aleatorias, tipo: los personajes son un papel, una puerta y un castor, el sitio es un bolsillo. Y ahí ir sacando cualquier tipo de situaciones absurdas pero tomadas con absoluta seriedad. No podría decir un momento del taller que sea más importante que los demás, porque al final es un tejido. Pero puedo destacar la ocasión en que notamos que todos teníamos la cámara prendida por voluntad propia y ya pedían era que las apagáramos.

Lo que hace bueno a un proceso grupal es la adaptabilidad al grupo y a sus necesidades. El enfoque que tiene el taller ya cuenta con ese aspecto como parte integral, por lo que no puedo sugerir que cambiar, ya que necesariamente cambia con cada grupo.

5. Hallazgos: La horizontalidad en el grupo, pedagogía teatral con enfoque terapéutico y el teatro como exposición.



5. Hallazgos: La horizontalidad en el grupo, pedagogía teatral con enfoque terapéutico y el teatro como exposición.

5.1 La experiencia grupal: Aprendiendo desde la horizontalidad

Este espacio de formación generó una percepción pedagógica basada en el concepto de la horizontalidad, donde se puede concebir un ser interno y una apertura hacia el otro. Esto hace referencia a la escucha, el diálogo, a la inclusión del prójimo y la tolerancia. Esta actitud resultó imprescindible del proceso pues permite una unión, un diálogo más auténtico y una cohesión de grupo, elementos necesarios para este tipo de procesos pedagógicos y que son gra-

cias al producto del trabajo con herramientas de la pedagogía del oprimido del pedagogo Paulo Freire.

Es un proceso nuevo y de adaptación para algunos de los participantes, que están acostumbrados a los aprendizajes verticales, donde el maestro enseña y el alumno escucha y aprende, estos son los más tradicionales en los distintos niveles educativos de nuestro país. Por lo tanto estos espacios son una apuesta para desarrollar un espíritu crítico, que busque la ayuda mutua, donde los valores de la solidaridad y la cooperación sean un vivir diario dentro de los participantes. Como lo evidencia

Juan Blanquicet “Soy una persona más crítica, menos sectaria, menos dogmática, menos radical. La forma en la que entiendo el mundo ahora es más diversa, responsable (porque como habitantes de este planeta, tenemos el deber y la responsabilidad de reconocer a los demás en sus diferencias individuales)”.

Esta concepción de la horizontalidad permite a los docentes o dinamizadores integrarse al grupo y trabajar en el proceso de aprendizaje con ellos. Todos aprenden el uno del otro, por el conocimiento que tienen, ya sea por la experiencia o por sus aprendizajes. Esto rompe con la imposición, y da espacio para que las personas puedan usar su voz, expresar su pensamiento, sus emociones, aprender y saber que los demás están aprendiendo de su experiencia. Como lo evidencia Karen Jiménez cuando expresa “pero sobre todo el hacer teatro de forma horizontal, escuchando y comprendiendo a mis compañeras, como siempre se decía en el grupo ‘si tu brillas, yo brillo’ y esa unión de grupo es algo que me dejó muy marcada. Siento que el aprender a entender a las otras personas y aprender lo necesarias que son para mi propio crecimiento me hizo dar cuenta que si necesito ayuda puedo pedirla, que no es sano cerrarme en mi misma y no buscar ayuda o apoyo en las demás, por el contrario, ser consciente que todas las personas pueden aportarnos cosas a nuestras”.

Este mecanismo rompe también con la competencia obligada, donde todos deben ser los mejores para el reconocimiento, pues entienden que todos compiten por un mismo objetivo y buscan ser mejores ayudando

al otro a ser mejor. Esto permite la sana competencia, la que ayuda al progreso, sin necesidad de opacar al otro, o ganar a toda costa. Algo que con el tiempo puede eliminar la normativa social de que el “Vivo vive del bobo” o la ley “Del más vivo” o “del que da papaya”. Que incita a la competencia del otro, al pasar por encima, por no estar atento o no tener las mismas capacidades. Estos procesos cooperativos permiten que los participantes busquen un bien común, donde la experiencia y el conocimiento es para todos y entre todos buscan el objetivo. Esto también lo expresa Geraldine Narváez cuando dice: “En el proceso se va una dando cuenta que el compartir en grupo es muy importante, porque a pesar de que no todos somos iguales, siempre van a haber puntos de encuentro y cosas en común, también cada uno es diferente y tiene diversas habilidades, lo cual puede enriquecer mucho el trabajo en equipo, trabajo mutuo y solidario”, así mismo Patricia Palacio lo expresa: “Y es que cuando hay respeto en todo lo que realizas, todo se potencia más, conecta más a las personas, no hay una voz que tenga toda la razón, sino que personas con diferentes historias de vida y eso es el arte: plasmar lo que sentimos, vivimos, imaginamos y creamos el ser humano”.

En la pedagogía teatral, la competencia puede ser una imposición en la búsqueda del estelar o protagonista, de ser el mejor para tener el casting y demás procesos de selección. Que para otros ámbitos pueden funcionar como una manera de selección de personal, incluso de motor de desmotivación para buscar ser el mejor, en este tipo

de experiencias se demuestra todo lo contrario, todos pueden llegar a encontrar su potencial, desde la diferencia, desde entender que el otro tiene muchas cosas que aportar, que todos nos miramos de manera horizontal, sin que eso genere un caos, sin que exista una guía, un objetivo y sobre todo un resultado con calidad. Es algo que se percibe en las palabras de Santiago Torres cuando nos comparte “Lo que percibí no lo llamaría aprender, pero sí experimentar. Es una pedagogía en que no hay estudiantes listos, estudiantes tontos y estudiantes grises, sino que todos importan, tanto individual como colectivamente. El saber que algo así es posible más allá de la teoría es algo que como docente en formación he tenido muy presente”.

Encontramos el potencial de una educación con un enfoque horizontal, que tenga en cuenta que el otro aprende diferente, que en la pedagogía artística, que es grupal, tiene una gran importancia y pueden aplicarse en diversos niveles, como la experiencia en el teatro de la candelaria con el maestro Santiago Garcia y todos los artistas participantes dentro de sus procesos de creación colectiva. Así al hacer este ejercicio de sistematizar nuestra experiencia, dejamos como herramienta este tipo de actividades pedagógicas como experiencia para que se apliquen en la educación formal e informal, como una de las experiencias exitosas, de las muchas que hay en el territorio, y que esperamos aporte a pensarnos otra educación, que sea más crítica, incluyente y horizontal como una apuesta de transformar la realidad de las personas y de nuestra

sociedad, que incentive menos la competencia, para formar valores, solidaridad y cooperativismo, sin que esto signifique perder la calidad, sino al contrario ganaremos mucho más en el ámbito como concebimos el arte, haciéndolo más para todas las personas, sin importar sus condiciones económicas, políticas, sociales y psicológicas. Como dice Patricia Palacio “compartir, no es una experiencia en donde sólo los tallerista enseñan sino es un espacio en donde todos aprendemos de todos, todos tienen algo que aportar y todos escuchamos y eso me pareció genial; además de las poblaciones con quien realizamos procesos de formación la variedad, jóvenes, adultos y madres cabezas de familia, en donde lo primordial era el bienestar mental y emocional, un espacio en donde todos pudiesen ser escuchados. Años atrás había dado clases de actuación, en donde lo principal era cumplir el pensum de la institución artística en donde trabajaba, pero vivir este otro proceso de enseñanza en donde el objetivo principal era diferente, me aportó en cómo unir estos dos diferentes objetivos de enseñanza”

5.2 Pedagogía Dramática con enfoque Terapéutico:

Las actividades artísticas impactan positivamente en el estado de ánimo y en la disminución del estrés, propician la resolución de conflictos, el desarrollo de habilidades interpersonales, el aumento de la autoestima y la introspección (Covarrubias Oppliger, 2006; Lelchuk Staricoff, s.f.). Este impacto se ha evidenciado durante los procesos pedagógicos

que la organización ha desarrollado, observando en los participantes cambios significativos en sus emociones, el desarrollo de habilidades y el conocimiento de sí mismo; titulamos esta investigación Pedagogía dramática con enfoque terapéutico, porque el proceso terapéutico sin duda alguna es diferente y único para cada persona, grupo o comunidad, se debe pasar por un proceso inconsciente a ser consciente, como lo dice Norman Duncan en Trabajar con las Emociones en Arte terapia: “El proceso terapéutico es particular para cada persona o grupo. Puede producirse a un nivel más consciente, más inconsciente o en consistir en hacer consciente aspectos del inconsciente”; y es allí donde los procesos pedagógicos de la organización han incidido, en un viaje de búsqueda y autoconocimiento de sí mismo, tal como lo describe Geraldine Narváez: “asimismo el teatro se convirtió en mi terapia, en mi espacio de sanación, de liberación, libre de todo prejuicio. Me encontré a mí, descubrí y reafirme la importancia de la voz y de la palabra, del confiar y creer en los/las demás, de entregarse sin esperar nada a cambio”. Lo que para Geraldine fue un proceso de sanación, para Carolina Torres fue reconocer aspectos de su ser que escondía: “Creo que esto fue una de las peores y de las mejores cosas que pudo pasar durante el proceso, empecé a ver muchos aspectos de mí que le escondía a quien me conociera y que me escondía a mí misma por temor a reconocerme” “El aprender a conocerme y aceptar cosas de mí que antes ni veía, permitirme el expresar y compartir mis sentimientos sin juzgarlos duramente, reconocerme como parte de

algo (aunque sea momentáneamente) y entender la importancia de lo colectivo”.

Es así como los participantes han logrado un mayor conocimiento e integración de sí mismo, promoviendo cambios significativos en su estilo de vida. Para Schmid (2005) las actividades artísticas también promueven la autoexpresión, la autoestima y la vehiculización de las emociones bloqueadas disminuyendo el estrés, este planteamiento de Schmid se puede evidenciar en lo que nos manifiesta Laura Miranda en su relato, ya que una vez pasado por el proceso de formación con la organización noto cambios significativos en su autoestima: “porque me quitó mucha timidez, mejoró mi capacidad de comunicar mis ideas y me ayudó a conocerme más a fondo. Recomendaría participar en el grupo de teatro La sombra de las Máscaras, porque es capaz de generar cambios grandes en uno. El momento que más me impactó fue que en uno de tantos ensayos, me di cuenta de repente de lo mucho que había avanzado respecto al amor propio, a sentirme capaz de seguir mejorando.” A Santiago Torres los lazos que se formaron le ayudaron a afrontar su estado anímico: “No sabría decir qué tanto he cambiado, en el momento en que entré al grupo estaba bajo medicamentos, en una crisis de ansiedad (que me llevó a cancelar varias materias en la universidad y dejar de asistir a clases privadas), todo era un caos, que es justo por lo que me llamó la atención el taller de teatro y salud mental. Del que diría que lo más importante que saqué fueron los lazos que se formaron, sentir que tenía compañía, aunque fueran compañeros me

aportó bastante. Los problemas por los que pasaba siguen vigentes, pero ahora me siento suficiente para afrontarlo”. Para Schmid (2005), estas actividades artísticas también benefician el sentido de pertenencia, las estrategias de afrontamiento positivas, la tolerancia a situaciones conflictivas y la atribución de sentido y significado a la vida; esta afirmación de Schmid la describe Karen Jiménez, de cómo pudo afrontar situaciones frustrantes, y como el asumir los errores hacen parte de la experiencia de vivir: “Lidiar con la frustración fue aprender a asumir que los errores y todas aquellas emociones que creemos son negativas también hacen parte del aprendizaje y hacen parte de la experiencia de vivir, escuchar y sentir estos sentimientos sin juzgarlos sino entendiéndose me hizo dar cuenta de que todo lo que soy, incluido aquello que no me gusta, es lo que me hace ser y que es importante conocerlo para encontrar paz en mí.

Durante el proceso pedagógico se establece un viaje terapéutico en sí mismo, como dinamizadores de los encuentros ofrecemos a los participantes el estar presentes, en un momento y lugar determinados, al enfrentarse con sus necesidades, pensamientos y sentimientos sin tener cabida a la huida, de esta manera les permitimos experimentar sus emociones, realmente vivirlas, tal como lo manifiesta Michell Suesca en su relato: “allí pude llorar, reír, aprender, enseñar, soñar, gritar, leer, pero sobre todo AMAR. Realmente digo esto con lágrimas de felicidad, creo que recordarlos me lleva a tiempos demasiado increíbles de mi vida.

Sin dudar repetiría esos momentos una y otra vez.”; igualmente Geraldine Narváez aprendió a darle la importancia que se merecen las emociones en su vida: “aprendí muchísimo de las emociones, aprendí a verlas y aceptarlas, a sacarlas a flote cuando reaparecen o se abren heridas, aprendí a darles el lugar que se merecen y no a esconderlas, con el tiempo y aunque me fue difícil aprendí a sanar muchas sensaciones, aprendí a transformar el dolor y no quedarme ahí. Dejé salir algunos miedos y en muchas ocasiones lágrimas, porque aprendí a no condenar mi sensibilidad con esa vara que mide la no debilidad y la “fuerza”. Esto nos reafirma que el proceso de formación y la metodología que implementa la organización, propone un escenario que permite la expresión de aspectos de sí mismos que no se puede manifestar con palabras, posibilita así el cambio, la conciencia y el desarrollo; y el tener al otro como testigo de esa manifestación permite la transformación y potencia el proceso. Así lo describe Patricia Palacio con sus Palabras “a través de los ojos expresamos nuestros más grandes secretos y esperamos que con nuestra mirada y nuestra energía comuniquemos, exprese; encontramos que a través del silencio y la mirada hay mucha más comunicación que con las palabras. Así que cuando hemos tenido la oportunidad de realizar este tipo de ejercicios, han sido de gran valor para mí, pues he conocido a muchas personas a través de la mirada y agradezco que hayan compartido sus historias más personales a través de ella.”

Al crear e interpretar personajes teatrales durante el proce-

so de formación, pudimos observar que los participantes identificaban diversas facetas de sí mismos, y cómo se comportan en diferentes situaciones, esto les permite desarrollar mejores habilidades sociales en su vida; según Emunah R. Acting for Real Drama Therapy Process, Technique and Performance. New York: Brunner/Mazel, Inc; 1994, La interpretación les permite expresarse libremente sin temor a ser juzgados, criticados o rechazados. Dejan de ser lo que son para ser otra persona Aunque la actuación dramática es ficticia, la experiencia vivida en la representación es real y les permite expresar emociones temidas, cambiar patrones de conducta o exhibir nuevos rasgos. Una vez que las han vivenciado, aunque en modo ficticio, estas nuevas experiencias pueden formar parte del repertorio de la vida real, Victoria Bastidas nos comenta en su relato como fue descubrir estas diferentes facetas de sí misma y como le ayudó esto en su entorno social: “Este proceso fue importante porque me ayudó a conectar con mis personajes internos y los dejé salir, me ha hecho más versátil en la medida que acepto las distintas versiones que puedo llegar a tener de mí misma...” “me ayudó a dejar salir las otras Yo que habitan en mí, pero siempre habían estado detrás del telón de mi mente y de lo esperado socialmente. Esto último me ayuda en lo social a ser más adaptativa y versátil. Mateo Cruz además de aprender a conocerse mejor, la interpretación de personajes le ayudó a controlar su estabilidad emocional: “Aprendí a conocerme más y controlar ciertas emociones que a veces nos invaden como seres humanos, recuerdo

un momento de tristeza al meterme emocionalmente en un personaje, conocí su mundo y sus pensamientos, así que logré sentir su dolor. Recuerdo un momento de nostalgia cuando no podía interpretar al personaje que quería, pero me ayudó controlar mi estabilidad emocional. Sentí satisfacción con cada personaje que puede reflejar correctamente al público”

Es así como cada participante da un significado a esas vivencias personales, explorando y desarrollando habilidades para aplicarlas en las relaciones cotidianas, como lo describe Norman Duncan en Trabajar con las Emociones en Arte terapia; y lo describe Diana Guinea en su relato “Desaprendí el hecho de cómo me ven físicamente los demás; es cómico porque muchas veces doy por sentado que todo el mundo me puede entender y pues es un proceso como todo. También estando en el grupo, dejé atrás muchos tabúes inculcados por mi familia, como el rechazo a la comunidad LGBTI, porque te ayudan a crecer y te abren la mente y el sentir frente a las realidades del otro. Mi vida se transformó y mi percepción de la vida también, ya que en el proceso de formación teatral no solo aprendes, técnicas actorales, sino que amplían conceptos básicos para vivir en comunidad, por ejemplo, aprendes a escuchar sin juzgar y a observar con empatía y respeto, así no compartas el mismo pensar o creencia”. Juan Blanquicet también lo comenta en su relato, al describir cómo pudo desarrollar habilidades para aplicarlas en las relaciones interpersonales; “El proceso formativo también me hizo una persona más empática con los demás, a siempre considerar la pa-

labra del otro, a pensar no sólo en el bienestar individual que es bastante importante, sino en el grupal, comunitario, social.” Patricia Palacio evidencia la importancia de aportar y ayudar al otro: “el comunicar nuestros conocimientos a otros, nos hace sentir bien. Este tipo de procesos y espacios no solo nos hacen pensar en nosotros y nuestro bienes sino que también el cómo puedo ayudar a los demás, el cómo poder aportar.” Por tanto, el teatro es algo más que una expresión artística, es una actividad que implica relacionarse y desarrollar habilidades sociales en las personas. Podemos afirmar que el proceso metodológico que planteamos no solo implica este relacionamiento, sino también, incide en el tejido social, el trabajo en red y el apoyo comunitario; esta pedagogía dramática sin duda alguna implica un proceso terapéutico en los participantes, ayuda al crecimiento personal y es una vía para superarse, las actividades que creativas que desarrollamos con las herramientas teatrales favorecer la inserción social, el crecimiento personal, el entretenimiento, el establecimiento de nuevas redes sociales, la reducción de la ansiedad y el establecimiento de metas.

5.3 La transformación emocional y el teatro como exposición

Las funciones terapéuticas del teatro deben su protagonismo fundamentalmente a los espectadores, más que al propio trabajo de los actores. Aunque unos sin los otros no existirían, es la presencia del público la que con sus aplausos,

admiración y reconocimiento va a dar sentido a lo que hacen los actores. Muchos de ellos, por primera vez, se sienten interlocutores válidos al ser valorada y reforzada su actividad y reconocida su competencia personal. En esa comunicación circular e interactiva, el participante se nutre y reconstruye una nueva percepción de sí mismo. Fomenta la autoafirmación y la autoestima y sobre todo, cubre su necesidad básica de comunicarse, dejando de ser invisible para ser humanamente significativo. (El teatro como instrumento terapéutico en la rehabilitación psicosocial, María Fernández Rodríguez, Patricia Guerra Mora y Olaya Bergara Iglesias). Tal como lo presentan estas autoras el teatro es un ente de exposición, exhibición y enfrentamiento no solo con sigomismos sino con el público, la mayoría de los participantes antes de iniciar con el proceso se reconocían como personas tímidas, inseguras, e incapaces de poder hablar en público, como lo manifiesta Michell Suesca: “Antes de interesarme por estas cosas siempre fui una chica muy insegura, con temores demasiado grandes que me impedían crecer como persona, los guardé por mucho tiempo y hasta hace muy poco, sin lugar a dudas también gracias al teatro, empecé a entenderme como persona y como mujer.” Sin duda alguna el teatro como ente de exposición les permitió cambiar ese aspecto de sus vidas tal como lo describe Laura Miranda: “Hoy me siento muy agradecida con el grupo, me ayudaron mucho a conocerme mejor y a aceptarme más. Lo más importante al estar en este proceso fue como logré elevar mi seguridad a la hora de hablar. Antes pensar en hablar

en público me hacía llorar, ahora soy capaz de dirigirme a grupos grandes”. Para Karen Jiménez fue una herramienta útil para lidiar con el miedo y la adrenalina ante la exposición del público, además de enfrentarse al miedo de hacer el ridículo: “Más allá de los ensayos los momentos de presentación fueron cruciales porque fue enfrentarme a la mirada de muchas personas desconocidas, fue aprender a improvisar si olvidaba una línea y fue aprender a lidiar con el miedo y con la adrenalina”, “Le recomendaría a cualquier persona hacer teatro al menos una vez en su vida, enfrentarse a los miedos y a la vergüenza de hacer el ridículo frente a las demás y frente a nosotras mismas”.

El teatro para nuestra organización no es solo un encuentro de introspección con sigo mismo, sino también un encuentro con personas anónimas, alejadas del grupo de ensayo, un encuentro con ese otro (el Público), compartiendo un espacio y momento determinado, es una experiencia indispensable donde el participante puede sentir su Yo, la satisfacción de sentirse útiles y reconocidos por ese otro, los hace ser conscientes de quién son. Tal como lo manifiesta Mateo Cruz “Hoy en día pienso que el teatro es un momento compartido entre el público y los actores, donde puedes marcar fuertemente a la audiencia y al final ver cómo te lo agradecen”. De igual forma Geraldine Narváez menciona como el compartir escenario con el público permitió creer en ella misma: “En el taller de formación del año 2019 lo más valioso para mí fue el hecho de haber forjado confianza en mi ser, mi ser mujer, haber creído

en mis capacidades y habilidades, también el desafío y el reto de estar frente a un público (nunca lo había hecho) me llenó de mucha expectativa y de cierta manera me forjó el creer en mí y en todo/as mis compañeros/as.” Es aquí donde evidenciamos esa transformación emocional, el teatro debe su poder de transformación al público; los espectadores con sus aplausos, admiración y reconocimiento le dan sentido al ejercicio del actor, tal como lo cita Victoria Bastidas, tras haber participado en el proceso de formación de Teatro y salud Mental con la organización de forma virtual, debido a la pandemia de Covid-19: “Lo más importante para mí fue haber tenido un espacio de expresión y aprendizaje personal y grupal, en el que nos fortalecimos psíquicamente en tiempos nuevos y difíciles de confinamiento, En ese mismo sentido a quienes recibimos el taller y al público significó la exposición a lo nuevo de la virtualidad, como sentir que lo virtual también es real y no es algo “de mentiritas”. Santiago Torres también lo cita en su relato: “sé que fue significativo. También, en el momento de la muestra, fue agradable saber que se motivó a 2 espectadoras a participar del siguiente taller”. De igual forma vemos la importancia que los espectadores causan en los participantes, ya que este reconocimiento es el motor para que quieran hacerlo cada vez mejor. Es un propósito, un objetivo que hace que esta actividad cobre sentido y le de valor a esta sistematiza-



6. Ahora les dejamos nuestras conclusiones



ción.

- En estos procesos artísticos con enfoque pedagógico terapéuticos y comunitarios son de importancia generar alianzas con grupos y artistas con experiencia, ya que permite el intercambio de conocimientos, el potenciar habilidades con el aprendizaje de los otros que han tenido experiencias positivas. Es inspirador, motivante y constructivo para todos los que hacen parte del proceso de aprendizaje.

- Es importante para las organizaciones realizar actas de sus reuniones, hacer bitácoras de trabajo y/ o diarios de campo, registro

fotográfico y en video de sus experiencias para realizar una sistematización de sus experiencias, generar conocimiento común, que permita el crecimiento y fortalecimiento del sector y de las iniciativas.

- Es indispensable el apoyo financiero de instituciones públicas y privadas para este tipo de proyectos, para que puedan llegar a más personas de las comunidades y generar impactos positivos.

- La construcción de espacios públicos, adecuados y adaptados para el encuentro y el desarrollo ar-

tístico (teatro y escénicas) en lugares como parques, Bibliotecas, Alcaldías, entre otros permitiría y estimularía la creación de agrupaciones, ya que contarían con lugares públicos para su desarrollo y circulación.

- Crear espacios con enfoque terapéutico para las comunidades es generar campañas del cuidado de la salud mental, que permita el desarrollo de colectividades más sana, que pueda expresarse, con empatía y valores de cooperación.

- Es necesarios apoyarse de las técnicas y conocimientos de otras experiencias, pero hay que adaptarlas a las necesidades de nuestro territorio, nuestra comunidad y nuestra realidad, con herramientas de pensamiento crítico, que brinde la oportunidad de transformar las realidades nuestras y de los que nos rodean

- Una educación horizontal permite crear un espacio de confianza, de cooperativismo que redefina nuestras concepciones del mundo, como la competitividad y el éxito. Para generar conceptos más cercanos a nuestras realidades y que permitan el potenciarse para mejorar como personas y miembros de una comunidad

- Un proceso artístico no tiene por qué tener la base de la jerarquía para enseñar, ni la competencia obligada para lograr el objetivo, se ha demostrado que los procesos de objetivo comunes, tiene más éxito que aquellos que buscan la individualidad.

- Creemos necesario e importante que todas las personas pudieran vivir una experiencia teatral, ya que permite el desarrollo de habi-

lidades individuales y colectivas. Le permite reflexionar acerca de su ser y su entorno. Sobre todo, en procesos no formales, que permita explorar y mejorar sus condiciones

- Es de suma importancia que en la escuela se enseñe de las artes, sobre todo del teatro y que se explore otros modelos de aprendizaje, que permitan la reflexión, el diálogo y la mirada crítica de la realidad, que permita la libre expresión y la no normalización de la competencia, el éxito y el fracaso, así como del error y de la diferencia, como experiencia negativas, autoritarias o racistas, sino que permita la construcción, el cooperativismo y la empatía.

- El proceso pedagógico con enfoque terapéutico es una oportunidad para manejar adecuadamente las emociones, enfrentar las situaciones de la vida cotidiana y generar procesos de sentido para la vida y la construcción de proyectos individuales y grupales.

- El reconocer las voces de los otros, sus pensamientos, sus emociones y sentires, es construir aprendizajes de manera colectiva, es poder trascender en el conocimiento hacia un bien común, que permita una mejor sociedad, por esto la importancia de hacerlos parte de los procesos investigativos, creativos y organizativos.

- El arte tiene el poder de transformar vidas, si se logra construir metodologías colectivas de incluir a todos durante los diversos procesos, que permita el diálogo, el intercambio de experiencias, el aprender del otro y buscar mejorar.



 @sombramascaras

 @lasombradelasmascaras

lasombradelasmascaras@gmail.com