

Biomonólogos: Creación de un autorretrato teatral para el autoconocimiento. Una intervención de expresión corporal y escritura creativa en mujeres extranjeras residentes del Caribe Sur, Costa Rica

Biomonologues: Creating a Theatrical Self-portrait for Self-Knowledge. A Body Expression and Creative Writing Intervention in Foreign Women Residents of the South Caribbean, Costa Rica

Vivian Rodríguez Barquero

DOI 10.15517/es.v84i1.55207



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons Reconocimiento-No comercial-Sin Obra Derivada

Biomonólogos: Creación de un autorretrato teatral para el autoconocimiento. Una intervención de expresión corporal y escritura creativa en mujeres extranjeras residentes del Caribe Sur, Costa Rica

Biomonologues: Creating a Theatrical Self-portrait for Self-Knowledge. A Body Expression and Creative Writing Intervention in Foreign Women Residents of the South Caribbean, Costa Rica

Vivian Rodríguez Barquero¹
Universidad de Costa Rica
San José, Costa Rica

Recibido: 19 de mayo de 2023

Aprobado: 9 de noviembre de 2023

Resumen

Introducción: Este análisis pone en discusión los resultados encontrados en un estudio realizado con mujeres extranjeras residentes del Caribe Sur costarricense, participantes de tres talleres prácticos de investigación corporal y escritura asociativa sobre la autobiografía.

Desarrollo: El estudio se realizó durante tres años y comprendió dos planes piloto, tres laboratorios escénicos y un año de investigación dramaturgica. El fin principal consistió en aplicar una metodología que combinara varias técnicas de improvisación teatral, movimiento y meditación para explorar escénicamente la autobiografía. Cada taller tuvo una duración de nueve sesiones, con una frecuencia de una vez por semana y noventa minutos de duración. La aplicación estuvo dirigida a tres grupos de mujeres en un rango de edad entre 35 y 70 años. **Conclusión:** Se reportan beneficios relacionados con autoreivindicación,

¹ Profesora asociada de la Escuela de Artes Dramáticas y de la Escuela de Educación Física de la Universidad de Costa Rica, Costa Rica. Máster en Ciencias del Movimiento Humano por la Universidad de Costa Rica. ORCID: 0000-0002-2476-6313. Correo electrónico: vivian.rodriguez@ucr.ac.cr

autoconfianza, catarsis y un alto nivel de sororidad a lo interno de los tres grupos. El trabajo expresivo tiene un gran potencial para transformar emociones que cargan las mujeres en ritmo, movimiento, poesía o actuación. En ese espacio entre el estímulo y su reacción es que la mujer descubre su poder de elegir.

Palabras clave: teatro; expresión corporal; artes escénicas; escritora; obra de teatro

Abstract

Introduction: This work is the discussion of the results found in a study carried out with foreign women residing in the Costa Rican South Caribbean, who participated in three practical workshops (scenic labs). **Development:** The study was developed during three years with two pilot plans, three scenic labs and a year of dramaturgical research. The main purpose was to apply a methodology that combines various dances, theater improvisation, meditation techniques and creative writing, to explore theatrical autobiographies. Each workshop lasted nine sessions, once a week and ninety minutes. The age of the participants ranged from 35 to 70 years old. **Conclusion:** Benefits related to self-vindication, self-confidence, catharsis and a high level of sorority within the three groups are reported. The expressive work has a great potential to transform emotions that the women carry into rhythm, movement, poetry or performance. It is in this space between stimulus and reaction that women discover their power of choice.

Keywords: theater; corporal expression; scenic arts; women writer; theater play

A Isabel,

*“Porque al final lo que importa es haber
vivido la vida que te dio la gana”*

Introducción

El estudio que aquí se analiza fue realizado en la zona del Caribe Sur costarricense durante tres años, con tres grupos de mujeres extranjeras residentes de la zona. Los dos hechos fundamentales que guiaron este estudio fueron la aplicación de una metodología interdisciplinaria que mezclara diversas técnicas corporales y de escritura creativa, así como la reescritura de los materiales explorados en esa experiencia y convertidos en obras de microteatro como resultado artístico.

Según [Juan Carlos Aguirre-García y Luis Guillermo Jaramillo-Echeverri \(2012\)](#), los dos hechos fundamentales que guían cualquier investigación fenomenológica son la experiencia y el fenómeno, los cuales están unidos por la intencionalidad. De acuerdo con dichos autores, se entiende que la observación de ese fenómeno no se dirige hacia el mundo externo, sino hacia la esfera subjetiva y que el fin no es conocer cómo son los objetos de estudio en sus dimensiones espaciotemporales, sino cómo se dan tales objetos de estudio en las participantes, en este caso, a modo de vivencias.

Este estudio se basó en la observación de la experiencia de mujeres inmigrantes, a través de una metodología que mezcla teatro, escritura asociativa, danza, yoga, técnicas de meditación y educación somática para la exploración autobiográfica. Además, concluyó con la construcción de un boceto escénico sobre sí mismas. La intervención se realizó en nueve sesiones que consistieron en la aplicación de un programa de expresión corporal y en acercamientos a la escritura dramática para profundizar en la creación de una autobiografía escénica particular: la de la mujer migrante. Asimismo, consistió en la indagación de la historia personal a través del cuerpo y de la escritura como medios creativos de investigación, de manera que cada mujer llegaba a construir un boceto escrito y escénico de su autobiografía, en el cual exponía sus temas vitales o su manera de contárselos a sí misma. A este boceto se le llamó *biomonólogo*, término acuñado para la investigación y que une las palabras ‘biografía’ y ‘monólogo’, con

la intención de definirlo como un soliloquio que mantiene una persona consigo misma en una escena dramática cuyo discurso narra temas concernientes a la vida de ese personaje, es decir, temas autobiográficos.

La metodología se exploró por primera vez en los cursos de entrenamiento para la investigación escénica, dirigidos a estudiantes de la carrera de Artes Dramáticas de la Universidad de Costa Rica, un año antes de su primera aplicación en los planes piloto. Durante varios talleres, se valoraron diversas mezclas de técnicas corporales como herramientas para potenciar el bienestar del estudiantado de esta carrera durante cualquier investigación escénica de la historia personal.

A partir del 2018, se inició la aplicación de la misma metodología, adaptada ahora a una población diversa: las mujeres inmigrantes. A través de dos planes piloto aplicados en la zona del Caribe Sur, se realizó la adaptación de los ejercicios de exploración escénica (juego e improvisación, coordinación y expresión corporal, escritura asociativa y actuación). Además, se definió el tamaño óptimo de la muestra, su duración, su frecuencia, así como las estrategias de divulgación, producción y apoyo de entidades de la zona, espacios físicos ideales, entre otras variables necesarias para la realización del estudio.

La metodología final que se creó está basada en mezclar, de manera particular, técnicas corporales no solo de entrenamiento escénico, sino también de carácter holístico, con ejercicios de escritura creativa para explorar la autobiografía. La primera parte del estudio consistió en la aplicación de la metodología a distintos grupos de mujeres de varias nacionalidades (argentina, española, italiana, búlgara, alemana, nicaragüense, panameña, francesa, suiza). Cabe mencionar que dicho programa, incluso durante los dos años de aplicación de los talleres del estudio, estuvo en una constante adaptación y perfeccionamiento.

La segunda parte de la investigación pretendió rescatar algunos de los bocetos escritos finales elaborados por las participantes, para ser desarrollados y reescritos por sus protagonistas. Esto se llevó a cabo con miras a la posible publicación de dichos textos como obra teatral en formato de microteatro.

La pregunta de investigación fue: ¿cómo se comprende el trabajo sensible-creativo con el cuerpo, a través de esta mezcla de técnicas corporales y de escritura asociativa, durante la investigación de materiales autobiográficos, a partir de las percepciones de tres grupos distintos de mujeres migrantes residentes del Caribe Sur costarricense? La hipóte-

sis fue que esta metodología de exploración corporal creativa sobre materiales personales puede percibirse en cambios evidentes en la autoconfianza, autoeficacia, autoaceptación y la sensación de bienestar y libertad de sus participantes.

Migración e intervención

Desde hace al menos treinta años, Costa Rica ha atravesado por momentos de grandes cambios sociales de manera vertiginosa. Asimismo, acontecimientos socioeconómicos que han sucedido en el mundo han producido grandes movilizaciones y reacomodos, no solo de una zona a otra en un país, sino también entre países. Desde la década de los años setenta, se han observado grandes movilizaciones migratorias a las zonas rurales de Costa Rica debido a la mayor oferta de trabajo que allí existe por la actividad turística o a que son destinos vendidos internacionalmente no solo como opción turística, sino también como una oportunidad de inversión y residencia permanente.

En este momento, la migración no es solo un reflejo de esta situación local, sino que también responde a factores globales: éxodos, guerras, pandemias, nómadas digitales o teletrabajo, desconfianza hacia los sistemas socioeconómicos de algunos países, entre otros. Además, es un fenómeno que produce cambios económico-culturales importantes en los países. Esto se ha convertido en una situación apremiante para ciertos lugares como Costa Rica, donde no se cuenta con la infraestructura para controlar estas movilizaciones de manera adecuada. Ante este escenario, se ha requerido la adaptación de las poblaciones por medio de distintas acciones, incluso desde otras instancias no gubernamentales y comunitarias, en un intento de toma de conciencia sobre las nuevas maneras de sobrevivir y convivir.

Ciertas zonas rurales como el Caribe Sur han presentado movilizaciones no solo gracias a la actividad económica, sino también debido a las oportunidades de explotación turística que presentan. Citando el libro *Género, poder y migración en el Caribe costarricense entre 1870 y 1960* de Lara Putnam (2013), es posible observar algunas situaciones de la zona que continúan presentándose en la actualidad:

Las comunidades de los migrantes no tenían ni bordes claros ni raíces profundas. Más bien, eran difusas y móviles, traspasando las fronteras nacionales con lazos intactos aún cuando debilitados por años de distancia. Dichas comunidades eran a la vez crucialmente solidarias y endémicamente conflictivas, entrecruzadas por jerarquía, desigualdad y deudas por cobrar. (p. 283)

Si bien es cierto que la zona del Caribe Sur no presenta jerarquías entre culturas en este momento —ya que estas se encuentran bastante desdibujadas debido a años de migración permanente de todas partes del mundo, ya sea por lapsos cortos o permanentes—, sí se da una jerarquización a través del intercambio de actividades económicas, de modo que se presenta una situación latente de solidaridad-conflicto.

Después del estudio realizado, se piensa que es necesario reflexionar sobre el concepto de migrar desde otros lugares más proactivos, ya que sus causas, sus implicaciones y sus posibilidades son tan diversas como las personas y las zonas desde donde se migra. Las nuevas maneras de empleo remoto o nomadismo digital, así como la activación económica de zonas rurales convertidas en pequeños puntos cosmopolitas producen nuevas formas de socialización, de manera que se generan transformaciones culturales contundentes producto de intercambios multiculturales que enriquecen a la población local. En este sentido, se plantea la necesidad de realizar el análisis de cada caso particular para poder acompañar a las poblaciones que se ven más afectadas, creando espacios empáticos, reflexivos y de discusión interactiva que insten, con pequeños pasos, a un pensamiento social diverso.

Al plantearse cuáles podrían ser esos nuevos espacios, el arte definitivamente surge como uno de ellos. Por ejemplo, la reciente pandemia mundial mostró otras alternativas para aplicar las profesiones artísticas en el fortalecimiento de la salud mental de las personas que atravesaban una situación social, emocional y económicamente extraordinaria y extrema. Entre dichas alternativas, es posible mencionar espectáculos *online*, sesiones de arte aplicado a la recreación mental. Por su parte, compañías de danza, música y teatro gubernamentales de todo el mundo crearon espectáculos a partir de lo vivido, con el objetivo de sublimar y hacer catarsis de la crisis.

Sesenta años atrás, las intervenciones de arte aplicado en la salud habían demostrado, por medio de estudios experimentales y no experimentales, muchos beneficios físicos, emocionales y sociales en diversas poblaciones, tales como personas enfermas,

mujeres, niños, adultos mayores; evidenciando ser una excelente opción para mejorar condiciones específicas de la salud mental. De este modo, se podría afirmar que la pandemia comprobó acciones puntuales que muchos gobiernos, basados en un bagaje de evidencia científica, pueden realizar como intervención social, aprovechando los beneficios del arte en la salud mental.

Comunidad migrante femenina del Caribe Sur, Costa Rica: la avidez de la creatividad

En el censo realizado por el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) en el 2011, se determinó que la población total de personas extranjeras que viven en Costa Rica fue de 417 768. Es decir, un total del 9 % de la población total corresponde a personas inmigrantes (INEC, 2023). Sin embargo, es posible considerar que esa cifra irá en aumento, ya que, según un estudio del flujo de ingresos no oficiales al país reportado por la Organización Mundial para las Migraciones (OIM, 2022), son 1612 personas las que ingresan al día, de las cuales el 44 % son mujeres y el 56 % hombres (Banco Mundial, 2022).

En el caso particular que compete a este estudio, el Caribe Sur, cabe mencionar que corresponde a una zona de inmigrantes. Putnam (2013) describe que, desde el siglo pasado, este territorio se ha caracterizado por ser una comunidad que carece de bordes o límites claros. Actualmente, presenta una población femenina migrante con esas características, pero con una historia en común: madres solteras, jefas de hogar que buscan dar un futuro a sus hijos en un lugar geográficamente disperso y que requieren de redes de apoyo sólidas para poder subsistir con toda la responsabilidad que tienen a cargo.

De este modo, en la zona se puede observar toda una red de cuidados utilizada por las mujeres. Dicha red, conceptualizada por Putnam (2013), se define como uno de los sistemas de apoyo y sororidad más comunes entre las mujeres del mundo entero que presentan diferencias racializadas importantes. Sin embargo, la autora subraya que este entramado de cuidados dista mucho de ser abordado con equidad social, especialmente en un momento de globalización del problema. Por lo tanto, recomienda el análisis y estudio de las relaciones entre género, migraciones, cuidados y precariedad, con el fin de pensar las nuevas rearticulaciones del patriarcado. Esto implica definir quiénes son consideradas ciudadanas de primera o segunda categoría, es decir, quiénes asumen el rol de proveedoras de cuidados y quiénes los reciben.

Ante la desigualdad de género, migraciones y cuidados que sigue existiendo en la zona en tema de redes de apoyo instauradas por el patriarcado, la rearticulación a la que se refiere [Putnam \(2013\)](#) será posible en la medida en que las mujeres modifiquen la manera en que se piensan a sí mismas y a sus pares. Además, esta meta podrá ser alcanzada siempre que la sororidad, como concepto, sea una alternativa para desmontar dichas dinámicas de poder.

No obstante, en el Caribe Sur, las historias femeninas que tienen como común denominador una mujer jefa de hogar que cuenta con una red de apoyo constituida por otras mujeres —ya sean de su mismo o distinto nivel social, de su misma nacionalidad o provenientes de otros lugares y que migran para ser parte de esta red de cuidados— carecen de espacios de interacción recreativa más allá de los habituales, que son únicamente accesibles para las mujeres que poseen cierto nivel de poder adquisitivo. Es decir, la posibilidad de relacionarse más allá de interactuar en bares, restaurantes, actividades deportivas o recreativas típicas de zona turística es nula. Estas mujeres carecen de espacios donde puedan conocerse y pensarse en conjunto, desde otros lugares no jerárquicos o formales.

A partir de lo anterior, se propuso un laboratorio escénico como herramienta de intervención de esta población femenina, con el propósito de brindarle la posibilidad de conocer a otras mujeres desde las emociones, desde el pensamiento y la imaginación, desde la confianza y la neutralidad de las etiquetas sociales, fuera de temas políticos, y desde la sororidad. En este sentido, los objetivos puntuales de la metodología propuesta fueron:

1. Brindar un espacio de expresión y reflexión sobre la historia personal a partir de ejercicios corporales y dramatúrgicos.
2. Brindar elementos de expresión personal, autoaceptación y empoderamiento a través del trabajo expresivo del cuerpo en espacios de confianza y sororidad.
3. Reivindicar las decisiones personales a partir de la reflexión de la escritura asociativa y los espacios de visualización de otras historias de mujeres, para conectar a la participante con sus raíces, sus rituales y sus elecciones personales provenientes tanto de su entrecruce cultural como del sentido de pertenencia a su grupo de género.
4. Realizar ejercicios de acercamiento a una interpretación de la historia personal para trabajar las emociones involucradas en los procesos de exploración autobiográfica, profundizando la expresión propia de cada participante e identificando la poética de cada historia.

5. Generar un ambiente de sororidad y apoyo entre las participantes para concientizar su importancia y necesidad.

El arte aplicado a la salud mental a través del autoconocimiento: teatro biodramático, exploración artística autobiográfica y terapias artísticas creativas

Teatro biodramático

El arte se encuentra en un momento de la historia en el que la realidad irrumpe cada vez más en sus diferentes expresiones. En diversos artículos sobre las nuevas formas de teatro contemporáneo, se afirma que el arte es tomado cada vez más por la realidad en una especie de grito por resignificar la cotidianidad y de imprimirle otras miradas poéticas. En este contexto, cabe también plantearse si es que la ficción teatral llegó a un punto mortal debido a la convulsión por los *reality shows*, redes sociales, videos caseros, *lives*, entre otros. Según [Brownell \(2018\)](#), esta irrupción de lo real responde a una necesidad de politizar el arte y, en el caso específico del teatro, sus nuevas formas dan cuenta de la singular potencia que este tiene para escribir una historia del presente que no puede ser contada de otro modo. En la reconstrucción poética se imprime una mirada de extrañeza, de resignificación, reconciliación, entendimiento, aceptación o reconocimiento de lo cotidiano.

Es así como surge un nuevo estilo de teatro llamado con muchos nombres, entre ellos, 'teatro de lo real', 'biodrama', 'teatro autoreferencial', 'teatro autobiográfico'. Esta nueva tendencia viene derivada del teatro documental que, con el pasar de los años, se fue transformando en experiencias que apuestan cada vez más por imprimir una mirada de extrañeza a la realidad más cotidiana, con el objetivo de reflexionar sobre eso que se naturaliza y normaliza constantemente: la realidad. El teatro documental, desde sus inicios, buscaba precisamente este análisis. Según [Weiss \(2004\)](#),

La fuerza del Teatro-Documento reside en el hecho de que, partiendo de fragmentos de la realidad, intenta confeccionar un ejemplo utilizable, un modelo de los fenómenos actuales. No se sitúa en el centro del acontecer, sino que adopta la posición del que observa y analiza. Con su técnica de montaje, hace resaltar detalles claros entre el caótico material de la realidad exterior. (p. 4)

Por otra parte, [Sabugal Paz \(2016\)](#) dice que, en los posibles orígenes de este nuevo teatro documental, se encuentra el biodrama, “término empleado por primera vez por la directora de teatro argentina Vivi Tellas, a principios del siglo XXI ... El biodrama trabaja con la biografía, y parte de la tesis de que cada vida constituye una experiencia única, que es a su vez lo que construye la historia” (p. 115). Por su parte, [Brownell \(2018\)](#) describe algunos rasgos comunes de esta nueva forma de teatro documental:

En el biodrama, existe una tensión entre acción y realidad en el trabajo con personas (no actores-actrices) y los materiales encontrados, la generación de propuestas escénicas son específicas para cada lugar (site-specific) y la reflexión sobre lo contextual desde un abordaje lúdico, frecuentemente enfocándose en la experiencia de lo cotidiano. (p. 46)

De este modo, nos encontramos ante un tipo de teatro que se propone como un espacio en donde lo público y lo privado conviven sin límites; ficción y realidad se desdibujan, y la experiencia personal es crucial para construir el argumento del espectáculo.

Ahora bien, es importante detenerse a reflexionar sobre los efectos y beneficios que puede contener la práctica de este tipo de exploraciones artísticas sobre lo autobiográfico, los cuales no han sido investigados específicamente todavía, pero abren un nuevo panorama más allá de visibilizar la vida de los no-contados del sistema. Tal y como plantea [Rancière \(2010, mencionado por Brownell, 2018\)](#), gracias a los dispositivos poéticos del arte, se produce una visibilización que permite que todas las personas involucradas en el acto de convivio del espectáculo se lleven a casa esa mirada de extrañeza de la realidad.

Este proceso de desnaturalizar nuestra propia historia personal, nuestra vida o, como dice Vivi Tellas en sus laboratorios escénicos de biodrama, ponerse los anteojos del teatro para leer nuestro cotidiano y encontrar la ficción en él fue la idea base de esta investigación. Del mismo modo, este proceso tuvo el fin de indagar, en lo cotidiano, una manera en que las mujeres puedan contarse a sí mismas, a través de una metodología de técnicas creativas que buscaban descolocar la realidad. Acá se documentan no solo los resultados artísticos, sino también la comprensión subjetiva de esta experiencia de indagación escénica por parte de las personas involucradas.

Partiendo de la búsqueda de la teatralidad en cada biografía o historia personal, e incluso en cada cuerpo, es que nos sumergimos, inevitablemente, en un viaje de autoexposición y autoexploración como base del proceso de autoconocimiento. De esta manera,

cada una de esas mujeres profundizó en una forma de contar su historia personal, con la posibilidad única de escoger cómo contarla gracias a su capacidad de leerla a través de su imaginación y su cuerpo en un acto poético. Esta construcción poética da paso a nueva narración. [Brownell \(2018\)](#) menciona a White (1998), quien plantea que “la historia es siempre narración, construcción poética, y ninguna tendencia historiográfica es a priori más realista que otra. Incluso la prefiguración del relato —ese ordenamiento de los hechos previo a la narración— es para él ya un acto poético” (p. 50).

Exploración artística autobiográfica

En el campo de las investigaciones en el arte, el estudio autobiográfico siempre ha tenido un papel importante. El filósofo de arte, Arthur Coleman Danto (1964, como se citó en [Prendergast, 2014](#)), decía que “*the role of self-study —also called reflective practice, autobiography, autoethnography and life writing— in educational research in relation to how autobiography, memoir or self-portraiture plays a role in the artworld*” [el rol del autoestudio llamado práctica reflexiva, autoetnografía o escritura de la vida, era de crucial importancia en la investigación educativa, por el rol que la autobiografía, las memorias y el autorretrato juegan en el mundo del arte] (p. 66).

Esta práctica reflexiva que se da en las investigaciones artísticas es la que, según Finley (2008, como se citó en [Prendergast, 2014](#)), “*the arts serve oppressed or marginalized participants as forms of expression or liberatory praxis. Arts-based inquiry is uniquely positioned as a methodology for radical, ethical, and revolutionary research that is futuristic, socially responsible, and useful in addressing social inequities*” [las artes sirven a los participantes oprimidos o marginados como formas de expresión o praxis liberadora. La investigación autobiográfica basada en las artes se posiciona de manera única como una metodología para la investigación radical, ética y revolucionaria que es futurista, socialmente responsable y útil para abordar las desigualdades sociales] (p. 71).

En la actualidad, conocerse a sí mismo es un acto revolucionario. Es en ese proceso de mirarse en el que se buscan relatos de uno mismo que vayan más allá de los discursos sociales que se llevan impresos. La acción de mirarnos desde una perspectiva poética constituye un acto que promueve la salud.

Pinar y Grumet (1976, como se citó en [Prendergast, 2014](#)) señalan que “*By taking oneself and one’s existential experience as a data source and using psychoanalytical technique of free association, one can build not only a linear but a multidimensional biography based on conceptual and preconceptual experiences*” [Al tomarse a uno mismo y a la propia experiencia existencial como fuente de datos, es como usar la técnica psicoanalítica de asociación libre, uno puede construir no solo un relato lineal, sino una biografía multidimensional basada en experiencias conceptuales y preconceptuales] (p. 415).

En este sentido, la importancia de poetizar la historia personal se debe a que la poesía en sí es entendida como un sistema de pensamiento:

Poetry is a way of knowing and living, a way of examining lived experiences by attending to issues of identity, relationship, and community. Poetry acknowledges how the heart and imagination are always integral parts of human knowing. Poetry seeks the truth about human experience. [La poesía es una forma de conocer y vivir, una forma de examinar las experiencias vividas atendiendo a cuestiones de identidad, relación y comunidad. La poesía reconoce cómo el corazón y la imaginación siempre son partes integrales del conocimiento humano. La poesía busca la verdad sobre la experiencia humana]. ([Prendergast, 2014, p. 171](#))

Terapias artísticas creativas: arte aplicado a la salud

Por otra parte, si analizamos las investigaciones en arteterapia o las terapias artísticas creativas —entiéndase dentro de este campo: danza movimiento terapia, terapias de expresión artísticas, dramaterapia, musicoterapia, movimiento auténtico, biodanza y sus afines—, se puede decir que estas prácticas suponen un desafío, un campo de experimentación con una vasta diversidad de materiales novedosos para la creación que pueden servir tanto como un canal directo de acción social como una herramienta para la promoción de la salud mental por medio del trabajo artístico. El papel del arte en la salud mental se da a través de la posibilidad de aprovechar la simbología y la creatividad innata en la creación artística como recurso terapéutico para que la persona experimente una catarsis y una profundización de sus vivencias tanto individualmente como en grupo.

[Zurita Zaldumbide \(2013\)](#), en su tesis de grado, menciona a Moon, uno de los autores más conocidos en el tema del arteterapia, quien define el objetivo de las terapias artísticas de la siguiente manera:

Promover la salud integral, la paz interior y la armonía a través de la expresión no verbal y el desarrollo de la creatividad, porque unifica un proceso de creación en el que se requiere utilizar aspectos del conocimiento tales como las capacidades intelectuales de percibir, organizar, distinguir, abstraer y el de la intuición que es una de las propiedades particulares de la percepción. (p. 51)

Esta herramienta ya había sido utilizada y estudiada desde mediados del siglo pasado en los procesos de sanación de enfermedades crónicas y en intervenciones sociales con diferentes poblaciones y contextos. Se basa en conectar al paciente consigo mismo, con su cuerpo, sus emociones, sus deseos y, a través de ello, acceder a su capacidad para sanar y autoregularse en cualquier proceso de enfermedad.

En el contexto del estudio realizado, se utilizó como punto de partida la literatura sobre arteterapia para la creación de una experiencia en la que las mujeres pudieran acceder a un espacio seguro. El objetivo fue que estas pudieran aplicar su creatividad y expresión para propiciar la producción de sentido, teniendo en cuenta, como menciona [Zurita Zaldumbide \(2013\)](#), que

El arte es un lenguaje simbólico entre otros disponibles para el ser humano. Se entiende por lenguaje simbólico toda la gama expresiva humana que remita a una significación, sea lenguaje verbal en su forma oral o escrita, corporal, gestual, musical, lenguaje de señas y plástico. (p. 52)

Por otro lado, aunamos a esta idea, el concepto de autoconocimiento, tomando la definición de [Esparza Urzua \(2017\)](#), que dice que este se da cuando el ser humano construye un concepto de sí mismo a través de la simbolización de las relaciones que se desarrollan en la cotidianidad del individuo. De este modo, podríamos entonces decir que el arte, como generador de narrativas y metáforas que conectan al artista o paciente con su mundo simbólico, se vuelve una herramienta potente para acceder al autoconocimiento desde la creación.

Aspectos metodológicos

Laboratorios escénicos

Tal y como se mencionó anteriormente, la primera parte del estudio consistió en un laboratorio escénico aplicado en tres ocasiones distintas: marzo, abril y mayo del 2020; octubre y noviembre del 2020; mayo y junio del 2021. Cada taller se realizó en espacios

físicos distintos: *Tree House Lodge* (Punta Uva), Centro Holístico Shaila (Playa Chiquita) y *Om Cashews Hill* (Puerto Viejo). Además, cada uno de estos laboratorios se realizó con tres grupos distintos de mujeres mayores de edad, a excepción de una participante menor de edad que estuvo presente en los tres talleres; el rango de edad de las involucradas estuvo entre los 35 y los 75 años.

Como ya también fue mencionado, se realizaron dos planes piloto para revisar los requerimientos espaciales, adaptar la metodología a las participantes y definir el tamaño adecuado de los grupos para garantizar una atención personalizada. Ambos planes piloto se realizaron en el *Tree House Lodge* en Punta Uva, con dos grupos: uno conformado por diez y otro por ocho mujeres. Las edades de las participantes del primer grupo estuvieron entre los 17 y los 67 años, mientras que las del segundo grupo abarcaron los 40 a los 67 años.

Participantes

El primer grupo que participó en los talleres estuvo conformado por diez mujeres cuyas edades oscilaban entre los 40 y los 67 años. La distribución fue la siguiente: cuatro mujeres de 50 a 55 años, otras cuatro de 40 a 47 años, y dos mujeres entre los 60 y los 67 años. La procedencia de estas participantes fue la siguiente: cinco mujeres eran argentinas (dos de la Patagonia y tres de Buenos Aires), dos mujeres eran italianas (una de Milán y otra de Nápoles), una mujer era francesa, una de Puerto Rico y una de Nicaragua.

Debido a la contingencia ocasionada por la pandemia del COVID-19, el segundo grupo se formó con un aforo reducido para implementar las medidas sanitarias requeridas. Este grupo estuvo conformado por seis mujeres con edades comprendidas entre los 30 y los 60 años: tres mujeres de 33 a 44 años y tres de 50 a 60 años. Sus lugares de procedencia fueron los siguientes: una mujer de España (Málaga), una de Colombia (Bogotá), una de Italia (Brescia) y tres de Argentina (dos de Buenos Aires y una de la Patagonia).

El tercer grupo estuvo constituido por diez mujeres con un rango de edad entre los 35 y los 70 años, distribuidas de la siguiente manera: una mujer de 35 años, tres de 40 a 45 años, tres de 55 a 65 años y tres de 65 a 70 años. Sus procedencias fueron: tres de Italia (Brescia, Sicilia y Catania), una de Francia, una de Alemania, una de Suiza, una de Argentina, una de Panamá y dos de España (una de Valencia y una de Vigo).

En promedio, hubo una deserción de dos participantes por grupo. La selección de la muestra se llevó a cabo por medio de un proceso de inscripción voluntaria, promovido a través de la difusión del evento en redes sociales y mediante la divulgación popular entre la población femenina de la zona. Los requisitos para participar eran ser extranjera y residir en el Caribe Sur.

Esquema metodológico de trabajo a partir de una estructura bimodal

La metodología de trabajo surgió de la pregunta: ¿cómo crear un *biomonólogo*? Este concepto fue definido anteriormente en la presente reflexión y, en la práctica, fue concebido a partir de cuatro áreas de trabajo: autoconocimiento, poética personal, cuerpo-conciencia-presencia y estilo de comunicación. Los ejercicios utilizados fueron adaptados de técnicas de expresión corporal, danza contacto, improvisación teatral, danza contemporánea, *Hatha* yoga, meditación trascendental y *Kundalini awakening* yoga, escritura asociativa y actuación. Esta amalgama de estrategias dio lugar a una metodología particular para explorar estas áreas, permitiendo abordar la creación de la escena final desde el cuerpo, la voz, el juego, la meditación y la escritura.

A continuación, en la [Figura 1](#), se puede observar el esquema sobre el que fue creada la metodología. A partir de la investigación de la autobiografía o del *biomonólogo*, y de los ejes centrales (autoconocimiento, poética personal, cuerpo-conciencia-presencia, estilo de comunicación), se despliegan las técnicas corporales y de escritura entrelazadas sesión a sesión como medio de exploración.

Los talleres abarcaron ocho semanas de trabajo presencial, complementadas con una sección de trabajo individual de escritura a partir de tareas previamente asignadas. La metodología fue depurada durante las tres diferentes entregas del taller. Sin embargo, el proceso siempre siguió el mismo esquema: tres etapas, cada una de las cuales se desarrollaba en tres sesiones-taller. En la [Tabla 1](#), se presenta la estructura cronológica en la que se desarrollaron los contenidos.

Figura 1. Esquema metodológico



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 1. Constructos desarrollados en etapas en los talleres-laboratorios escénicos

Etapas	Sesión	Temas y preguntas generadoras
Etapa 1 Autoconocimiento Sensibilización del cuerpo: propiocepción - desinhibición - juego imaginario	1	Sobre el teatro, primer acercamiento: ¿qué me mueve a estar acá? Pregunta sin respuesta: ¿qué quiero descubrir de mí en este espacio?
	2	Claridad mental-armonía corporal: ¿dónde tengo mi atención-propiocepción?
	3	Equilibrio y desequilibrio: sobre el fracaso, caer y levantarse.
Etapa 2 Poética personal Exploraciones sobre los ejes de la historia: improvisación - música - asociación libre - representación - anécdotas fic- cionales / ¿Qué quiero contar?	4	La presencia de la piel como límite: ¿dónde termino yo y dónde empieza la otra?
	5	Asociar libremente: decisiones poéticas. El secreto de las divas: presencia / acción.
	6	Acciones físicas: en lo esencial nada sobra; en lo orgánico y verdadero está la esencia.
Etapa 3 Presencia y comunicación Si mágico-estética / poéti- ca-asociación: historia-campo expresivo - boceto de accio- nes / estructura mínima ficcio- nal del imaginario individual: ¿Quién habla / dónde está / qué le pasa?	7	Escena objeto personal: ¿ese objeto qué habla de mí?
	8	La ficción de mi vida: mi tema vital. Sesiones individuales de búsqueda de sentido.
	9	Muestra: boceto de mi viaje. Escena de mi tema vital.

Fuente: Elaboración propia.

Cada etapa comprendía tanto trabajo corporal realizado en grupo durante las sesiones como trabajo individual. Este último consistía en la preparación de tareas para avanzar progresivamente en la creación del *biomonólogo* a presentar al final del proceso.

La estructuración de cada una de las sesiones dentro de cada etapa incluía una sección dedicada a la investigación escrita y otra enfocada a la investigación corporal en conjunto con el grupo. Cada encuentro constaba de un calentamiento, un momento de

desarrollo del tema y un cierre de aplicación de dicho tema. Con el propósito de ejemplificar los ejercicios y dinámicas utilizadas en cada una de las jornadas, a continuación, se presenta el planeamiento de la segunda sesión de laboratorio.

SESIÓN 2

Tema: improvisación e imaginación.

Calentamiento

Duración: 30 minutos.

1. Ejercicios de propiocepción con música: realizar movimientos circulares con el cuerpo.
2. Seleccionar ocho movimientos y crear una partitura corporal.

Desarrollo del tema

Duración: 15 minutos.

3. Realizar un desplazamiento en diagonal con dos momentos: realización de la partitura e improvisación de un final.
4. Realizar un desplazamiento de velocidad en diagonal con tres momentos: corrida, improvisación de dos acciones distintas con un balón e improvisación de un final.

Cierre para la incorporación del tema

Duración: 15 minutos.

5. Ejercicio de improvisación. Realizar la siguiente improvisación corporal: un cuerpo entra. Mira el espacio entre él y el público. Se mira las manos y se las limpia a los lados del cuerpo. Luego, saca un objeto y realiza una acción. Después, se dirige al público y comparte algo que le llama la atención del lugar donde vive. Finalmente, guarda el objeto y sale.

Relajación guiada

Duración: 10 minutos.

Focus group

Duración: 10 minutos.

El trayecto musical, así como la tarea de escritura individual, fueron cruciales para guiar el desarrollo de la percepción del cuerpo y la incorporación del tema de cada encuentro. En el caso de esta segunda sesión, la semana previa se le solicitó a cada participante que tomara conciencia durante un día, guiándose con las siguientes interrogantes: ¿Qué le parece bello? ¿Qué le parece poético? ¿Qué llama su atención de su vida cotidiana?

El desarrollo de todo el taller, a través de cada una de estas sesiones, que entrelazaban escritura y cuerpo en el trabajo, tenía como finalidad guiar a cada participante en el proceso de creación de su *biomonólogo*, el cual sería presentado ante el grupo en la última sesión. Estas escenas individuales exploradas durante el taller contenían la poética de cada participante, sus ejes temáticos, preguntas o temas vitales encontrados tanto en sus ejercicios de escritura como en lo investigado corporalmente.

Cada acción física seleccionada para formar parte del *biomonólogo* o escena final fue una propuesta original de cada participante. Para llegar a estas síntesis, en la octava sesión, se llevó a cabo un análisis y recuento, en un tiempo individualizado, sobre los ejes temáticos que aparecieron en las tareas de escritura y en las propuestas corporales. De este modo, se buscó que dichos ejes se volvieran conscientes para buscarles sentido y poder desarrollarlos en un ejercicio de construcción escénica previo a la escena final: *Instalación viviente de sí misma*. Esta tarea demandaba a cada persona involucrada exponer su estética y poética individual, así como sintetizar en una acción física, a modo de metáfora, los temas descubiertos en el material artístico creado. A partir de las preguntas de investigación autobiográfica ‘¿cómo me quiero contar?’ y ‘¿qué quiero contar sobre mí?’, se terminaba narrando, en aquella *Instalación viviente de sí misma*, un tema vital muy personal.

El ejercicio *Instalación viviente de sí misma* pretendía mezclar el concepto de instalación artística y el de *performance* escénico. Para este contexto, se partió de la definición de instalación artística de [Muñoz Guinea \(2017\)](#), la cual indica que esta es una intervención espacial que tiene grandes posibilidades simbólicas, comunicativas y expresivas, donde la luz, el sonido, los objetos y el propio cuerpo son algunos de los elementos mediadores comunes. En la instalación todo es posible, ya que es consecuencia de la desacralización del objeto artístico y del conceptualismo, producto del arte acción de la *performance*, el *happening*, entre otros.

Por otra parte, Taylor (2011) ofrece una definición de *performance* que fungió como base para la creación del ejercicio escénico. Dicho concepto plantea que la *performance* escénica “implica simultáneamente un proceso, (*sic*) de práctica, acto, episteme, evento, modo de transmisión, desempeño, realización y medio de intervención en el mundo” (Taylor, 2011, p. 28). Para esta autora, el hecho de que el término *performance* carezca de una sola definición es una ventaja para los artistas que lo practican, ya que ha sido definido como arte en vivo por sus caracteres efímeros, así como su definición.

El carácter efímero de ambos conceptos permitió la construcción de un ejercicio escénico sobre la estética personal. De este modo, las participantes debían transformar el espacio físico donde se desarrollaban las sesiones, tomando las siguientes decisiones: seleccionar un lugar específico dentro del espacio disponible, emplear objetos personales a modo de utilería, diseñar la escenografía, incorporar elementos visuales y sonoros, y emplear sus propios cuerpos como objeto escénico para intervenir el espacio y así crear un cuadro viviente de ellas mismas.

Para la última sesión y clausura del taller, a esa instalación escénica ya presentada se le debía adicionar una acción física y algún componente textual o uso de la palabra para crear la escena del *biomonólogo* final. Así, tanto la palabra como la acción se repetían indefinidamente (en un *loop*), a manera de una metáfora vital que movilizaba emociones durante su ejecución porque hablaba de sus propias identidades (quiénes son, qué buscan y qué quieren contar sobre sí mismas).

En la Figura 2, se observa una instalación escénica de una de las participantes. También puede observarse la dinámica grupal de la sesión, en la que las compañeras podían tocar, preguntar y reaccionar según las sensaciones provocadas por la instalación que se presentaba.

Figura 2. Ejercicio de la *Instalación viviente de sí misma*. Ejercicio previo al *biomonólogo* individual



Fuente: Registro del estudio.

El ejercicio mencionado fue un elemento contundente dentro del proceso de autoconocimiento realizado durante la experiencia. Este se creaba mediante el acompañamiento individual y gracias a la retroalimentación de las demás compañeras. De este modo, al concluir esta dinámica, cada participante podía cerrar su propia experiencia contestando a la pregunta: ¿qué me pasó con respecto al trabajo de mis compañeras? Es así como la escena final se convirtió en el ejercicio de la instalación profundizado: incorporó la retroalimentación de las compañeras, la palabra, las acciones, los textos propios y otros recursos, con el fin de ‘palabrear’ una pregunta vital.

A modo de ejemplo, en la [Figura 3](#), se muestra la presentación de un *biomonólogo* que pretendía explorar la significación del luto y la muerte a través de objetos que poseían una carga emocional para la intérprete.

Figura 3. Presentación de un *biomonólogo* sobre el significado de la muerte y el luto



Fuente: Registro del estudio.

Resultados artísticos: un microteatro producto de la exploración creativa del laboratorio escénico

La segunda parte del estudio consistió en el rescate de ciertos escritos, reelaborados en formato de microteatro por dos de las participantes que tenían interés en la escritura. Para explicar las características que tiene el formato del microteatro, cabe mencionar la definición propuesta por [Sonia Sebastián \(2014\)](#), la cual apunta que:

Microteatro es un formato teatral consistente en la representación de una micro obra de duración inferior a 15 minutos para un número máximo de 15 espectadores, representado en un escenario en el que el público se encuentra integrado dentro de una sala de medidas inferiores a los 15 metros cuadrados. (p. 3)

Se seleccionó el formato de microteatro debido a su flexibilidad creativa, la cual se manifiesta no solo en su corta duración, propuesta del espacio escénico y concepción de la figura del público, sino también en la libertad que brinda en los tratamientos escénicos de las propuestas. Los textos dramáticos como tal fueron creados en un proceso específicamente de dramaturgia, con el fin de cerrar la investigación artística que algunas de las participantes llevaron y, además, rescatar cuatro historias de mujeres exploradas por sus propias protagonistas.

Con el fin de proponer estos cuatro microtextos dramáticos, se realizó una asesoría dramática organizada en cinco etapas. En la [Tabla 2](#), se observa la estructura de dicha asesoría y se detallan las etapas del proceso de creación, el tiempo para ejecutarlas, sus objetivos y los resultados esperados. Cabe señalar que la entrega de estas tareas y sus correcciones se efectuó vía correo electrónico en las tres primeras etapas, mientras que, en las últimas dos, se dio de forma presencial a través de lecturas dramatizadas dirigidas a un público invitado, con el propósito de obtener retroalimentación.

Tabla 2. Escritura de textos dramáticos de microteatro

Etapa	Duración	Objetivo	Resultado
Recopilación	4 semanas	Recopilación y discusión de los materiales explorados durante el taller. Propuestas de historias posibles por contar: trama, personajes, características, entre otros.	Ideas para la reescritura.

Etapa	Duración	Objetivo	Resultado
Boceto 1	4 semanas	Boceto número 1 de texto dramático propuesto por cada autora.	Primera propuesta de texto dramático.
Devolución	2 semanas	Primera retroalimentación del material escrito para su discusión y retroalimentación.	Segunda propuesta de texto dramático.
Prueba 2	2 semanas	Prueba del material escrito en una lectura dramatizada realizada por otra participante para su discusión y retroalimentación.	Tercera propuesta de texto dramático.
Boceto final	1 semana	Última propuesta de texto dramático con revisión de formato y detalles para su eventual publicación.	Texto dramático final probado en una última lectura dramatizada con público invitado.

Fuente: Elaboración propia.

Más adelante, se procederá a referirse al resultado artístico y al proceso de creación de estos materiales.

Recolección de información y análisis de datos

La información fue recolectada mediante grupos focales realizados después de las distintas sesiones (durante los ocho encuentros) y un cuestionario de respuesta abierta en línea, también ejecutado de manera posterior al taller. Estos instrumentos son descritos más adelante en esta reflexión.

El análisis de los datos obtenidos a través de estos dos instrumentos se realizó a través de una triangulación. En este proceso, se compararon los temas surgidos en cada uno de los tres grupos y, una vez ejecutada la codificación, se desarrollaron las categorías y se analizó su interacción con otras variables provenientes del cuestionario, como frecuencia, grupo y edades.

Los grupos focales realizados de manera posterior a las sesiones pretendían responder, con una frase o una palabra, a las mismas preguntas: ¿Qué me llevo de la sesión y de lo que vi? ¿Qué me pasó? ¿Qué me llevo del ejercicio de la compañera?

A su vez, el cuestionario aplicado al final del taller estuvo compuesto de los siguientes elementos: nombre, edad y grupo. Además, se plantearon las interrogantes que se detallan a continuación:

1. Resuma en tres frases cómo fue este proceso de laboratorio escénico para usted.

2. ¿Encontró dificultades durante el proceso? Sí / No

Si su respuesta anterior fue sí, mencione la dificultad.

3. ¿Observa algún cambio en la percepción de su historia personal, después de haber explorado artísticamente en ella? (En este punto, las respuestas no solo fueron dicotómicas)

4. ¿Recuerda las sensaciones que experimentó al ser testigo de las historias de sus compañeras de taller? Mencionar algunas.

5. Según su opinión, ¿el trabajo realizado de exploración artística generó algún vínculo con sus compañeras? (En esta pregunta, las respuestas no solo fueron dicotómicas)

6. ¿Percibe algún beneficio después de su participación en este taller? (Con respecto a esta interrogante, las respuestas tampoco fueron únicamente dicotómicas)

7. ¿Recuerda algunas de las sensaciones experimentadas después de terminada alguna sesión del taller? Mencione y describa si percibió algún efecto al salir de alguna sesión del laboratorio.

8. ¿Algún otro comentario o sugerencia que le gustaría compartir?

Resultados

Los datos que a continuación se analizan provienen de los procedimientos de evaluación y análisis mencionados anteriormente, es decir, los grupos focales y el cuestionario abierto. Una vez codificada la información de los tres grupos de participantes y realizada la triangulación entre las diferentes fuentes, la información encontrada arrojó ocho temas recurrentes en las respuestas, a saber:

1. **Creo en mí:** Aquí se incluye todo lo relacionado con cambios en la autopercepción, autoconfianza, autoestima, autocontrol, autoimagen y autoaceptación. El tema se define a partir de respuestas como: “Creo más en mí”, “Me siento más fuerte”, “Pude hablar de mí, estoy muy agradecida con este espacio donde puedo ser yo misma”.
2. **Desinhibición y originalidad:** En este tema se incorpora todo lo correspondiente a cambios en la autoconfianza, la capacidad de arriesgarse, la autorrelajación, la autoaceptación y la resiliencia. El tema se deriva de respuestas tales como: “Vencí el miedo y la vergüenza”, “Me gustó ser diva y que me vieran, no juzgarme”, “Al inicio empecé con miedo, después me olvidé”, “Me siento más fuerte, me impresionó cómo sin miedo pude hablar, estoy muy agradecida con el espacio para ser yo”.
3. **El poder de lo creativo:** Se comprende en este tema lo referente a los efectos percibidos del trabajo creativo, el juego y el poder de la imaginación, y los cambios registrados en cuanto a la autoconexión, autoconfianza, asertividad en la toma de decisiones, capacidad de asombro, sensación de bienestar y fluidez. Las respuestas tomadas como referencia para denominar esta línea temática son algunas como: “Me invadieron las imágenes”, “Salen cosas que no te imaginabas”, “Me transporté”, “El teatro me hace bien”, “Fue mágico”, “Todo encajaba al final”.
4. **Expresión:** En este tema se abarca lo que corresponde al trabajo artístico, lo creativo, la expresión a través del movimiento, la actuación y la voz, el poder de la imaginación en respuesta a detonantes creativos, y los cambios en la autoconfianza y la autoexpresión emocional. El eje temático se define a partir de respuestas como: “Cada una le puso su interpretación”, “Cada una era muy expresiva”, “Ver los ejercicios de las otras me generó libertad y confianza”, “Me transporté”.
5. **Confío en las otras – la otra como un espejo:** En el quinto tema se incluye lo relacionado con los efectos percibidos a partir del trabajo en equipo, el ambiente de sororidad, y los cambios en la percepción de la comunicación grupal, la empatía, la capacidad de divertirse junto a las demás, la gratitud, la compasión, la autoactualización y la identificación. Este tema se basa en respuestas como: “Sentí que estaban conmigo”, “Al final no sé quién guiaba, pude confiar”, “Cada una con su esencia, historias de vida distintas, gracias por este espacio hacia nosotras mismas, con estas mujeres fuertes”.

6. **Conexión como grupo:** Bajo esta etiqueta se incorpora lo relacionado con los efectos percibidos del trabajo colectivo, la empatía con cambios en la autopercepción y la autoaceptación, así como la percepción y la aceptación de las otras compañeras. Respuestas como “Me llevo apertura, confianza en una y las otras”, “Salir de mis estructuras gracias a ellas” son algunas de las que posibilitan la definición de esta línea temática.
7. **Liberación:** En este punto se contempla lo que se refiere a los efectos liberadores percibidos del trabajo corporal y dramático, así como los cambios registrados en cuanto a la libertad de expresión, la capacidad de reflexión y el autoanálisis. Las respuestas aportadas por las participantes relacionadas con este tema son: “No soy la misma al final de la sesión, salgo distinta, más liviana”, “Me movilizó”, “Se movió algo, se dieron coincidencias mágicas”, “Nadie fue igual, hice catarsis”, “Salí de las estructuras, me llevo apertura”.
8. **No soy la misma al final de la sesión:** En el último tema se pueden catalogar los cambios en la autoactualización, la autopercepción, la autoconfianza, la autoestima y la autoaceptación que surgieron como resultado de la experiencia creativa. Con respuestas como “Estaba muy nerviosa al principio, pero no sabía por qué no quería presentar el ejercicio, hasta que llegó el momento de cortar el hilo y empecé a llorar, me emocionó, me entristeció, me conmovió, fue una acción simbólica”, “Me di cuenta de lo que me cuesta contarme”, “Cada clase fue parte de un proceso, paso a paso sin darme cuenta llegué acá”, es posible sostener el eje temático.

Cabe mencionar que los temas recurrentes encontrados en los grupos focales coinciden a cabalidad con los hallados en el cuestionario que se ejecutó de manera posterior al taller. No obstante, en este último instrumento se encontró un nuevo tema, el cual se puede definir de la siguiente manera:

Dificultades en el proceso: Se relaciona con la percepción de obstáculos o dificultades durante las sesiones, desafíos a la hora de expresarse, miedo al fracaso y temor a ser juzgada. Algunas respuestas que pueden englobarse dentro de este tema son: “Tuve miedo a equivocarme”, “Me costó confiar y superar ciertos miedos”.

En la [Tabla 3](#), que se presenta a continuación, se despliegan las categorías resultantes de la codificación de la información, a saber:

Tabla 3. Categorías según los temas recurrentes encontrados en los instrumentos

Temas	Categorías
1. Creo en mí 2. Desinhibición	Trabajo interior
1. El poder de la imaginación 2. Trabajo creativo	El poder de lo creativo
1. Confío en las otras 2. Conexión con el grupo	Sororidad – hermandad sinérgica
1. Liberación 2. No soy la misma	Catarsis

Fuente: Elaboración propia.

Por otra parte, es importante tener presente que cada sesión profundizó en un tema específico que, a la vez, formaba parte de una etapa que pretendía provocar efectos liberadores o catárticos, relajantes o de anagnórisis. Esta dinámica buscaba guiar a cada participante por un camino de sensibilización hacia la creación poética de sus temas vitales. Por consiguiente, se analizó la frecuencia de las categorías a lo largo de los talleres, con el fin de observar posibles interacciones entre los temas de sesión, la naturaleza de los ejercicios y los efectos percibidos. Dichas acciones buscaban comprender el proceso de autoconocimiento experimentado por las participantes a lo largo del taller mediante los efectos percibidos.

A continuación, en la [Tabla 4](#), se muestra cómo la frecuencia de algunos efectos percibidos de manera constante, junto con la aparición de otros efectos emergentes en momentos específicos, reflejan el desarrollo del proceso de creación.

Tabla 4. Frecuencia de efectos percibidos en los grupos focales posteriores a las sesiones del taller de expresión corporal

Temas - categorías	Grupos	Sesiones								Frecuencia
		1	2	3	4	5	6	7	8	
Trabajo interior	1	X			X	X			X	4
	2	X			X	X			X	4
	3	X			X	X			X	4

Temas - categorías	Grupos	Sesiones								Frecuencia
El poder de lo creativo	1	X	X			X	X		X	5
	2	X	X			X			X	4
	3	X	X			X	X		X	5
Sororidad: hermandad sinérgica	1	X	X	X	X	X	X		X	7
	2	X	X	X	X	X	X		X	7
	3	X	X	X	X	X	X		X	7
Catarsis	1						X	X	X	3
	2						X	X	X	3
	3						X	X	X	3

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla anterior, se observa cómo la sororidad fue la única categoría que estuvo presente en cada sesión de todos los talleres, es decir, que se registra en las tres muestras. Además, se observa la aparición de la catarsis únicamente en las últimas tres sesiones, de igual manera en las tres muestras.

Por otro lado, la [Tabla 5](#) exhibe los beneficios que se deducen de la relación entre las categorías, las respuestas de las participantes y los cambios percibidos. A partir de estos datos, se infieren los beneficios psicológicos que las involucradas experimentaron con la experiencia.

Tabla 5. Beneficios de las categorías finales según triangulación

Categorías	Cambios percibidos	Respuestas	Beneficios
Trabajo interior	Cambios percibidos en autoconfianza, autoconciencia, autoeficacia, autoestima, autocontrol, autoimagen y autoaceptación, autopercepción.	“Reivindicación de mi historia” “Vencí el miedo y la vergüenza” “Necesidad de soltar la rigidez y el juicio”	Psicológicos: fortalecimiento del <i>self</i> (de sí misma).

Categorías	Cambios percibidos	Respuestas	Beneficios
Sororidad Hermandad sinérgica	Cambios percibidos en sororidad, capacidad de trabajo en equipo, empatía, capacidad de divertirse junto a las demás, gratitud, compasión, identificación.	<p>“Se dio una energía sinérgica, de complicidad, compasión, amor y apoyo”</p> <p>“No estoy sola”</p> <p>“Crear juntas trae confianza”</p> <p>“Confianza en la otra, espejo de compasión”</p>	Psicosociales: comunicación asertiva, empatía, sentido de pertenencia.
El poder de lo creativo	Cambios percibidos en autoconfianza, autodescubrimiento, capacidad de asombro, autoimagen y autoexpresión emocional.	<p>“Redescubrirme desde la imaginación”</p> <p>“Salir de mi realidad, conectar con mi ficción”</p> <p>“Redescubrirme en lo creativo”</p> <p>“Un espacio donde vas llegando a lugares que no te imaginas”</p>	<p>Psicológicos: hacer consciente lo inconsciente (pasaje a la palabra).</p> <p>Estimulación de los sentidos.</p> <p>Desarrollo y potenciación de la creatividad, capacidad creadora e imaginación.</p>
Catarsis	Cambios percibidos en autoconfianza, autoconciencia, autoanálisis, autoestima, autoreflexión.	<p>“Liviandad, sanación”</p> <p>“Nadie fue igual, hice catarsis”</p> <p>“Salí de las estructuras, me llevo apertura”, “Liberación”, “otra mirada”.</p> <p>“Soltar estereotipos”</p> <p>“Ser yo”</p> <p>“Se dieron coincidencias mágicas al final del taller”</p>	<p>Psicológicos: efectos liberadores y emocionales.</p> <p>Sensación de bienestar y mayor desprendimiento de tensiones.</p>

Fuente: Elaboración propia.

Cabe mencionar la reiteración de la categoría ‘Catarsis’, la cual aparece expresada no solo en las últimas sesiones de los tres talleres (como se mostró en la [Tabla 4](#)), sino que, además, se registró en el formulario aplicado después del taller. Este sentimiento aparece

expresado a partir de la percepción de sanación personal, liberación y entendimientos internos o *'insights'* que se dieron a raíz del trabajo creativo. A continuación, se muestran las preguntas de este formulario y algunas de sus respuestas.

¿Cómo fue el taller?

1. Revelador.
2. Sentí unión con el grupo - sinérgico - conexión.
3. Terapéutico-sanación y aprendizaje de sensaciones.
4. Liberador.

¿Qué me llevo después del taller?

1. Introversión - conexión.
2. Libertad, liviandad y tranquilidad.
3. Alegría, empatía, plenitud, amor, estabilidad y valentía.

La sensación de libertad y catarsis reportada con frecuencia al final del proceso y observada en los resultados escénicos finales está muy relacionada con la naturaleza del ejercicio final del taller: el *biomonólogo*. En la [Figura 4](#), se muestra un *biomonólogo* de una participante madre primeriza que investigó la búsqueda de su nueva identidad a partir de la maternidad.

Figura 4. *Biomonólogo* sobre la búsqueda de una nueva identidad dentro de la maternidad



Fuente: Registro del estudio.

Por último, cabe destacar una interacción entre las variables ‘grupo’, ‘familiaridad’, ‘dificultades percibidas’ y ‘edad’. El grupo 1, cuyas integrantes tenían edades comprendidas entre los 40 y los 65 años (la mayoría de ellas entre los 40 y 48 años), y que, además, se caracterizaba porque sus miembros se conocían desde antes del taller, percibió dificultades con el ejercicio final, específicamente al presentarlo frente a las compañeras. Es posible que la familiaridad previa y la edad de la mayoría de las participantes hayan influido en la percepción de dificultad experimentada a la hora de profundizar en la escena final. Durante el cierre de ese proceso, en particular, varias integrantes de dicho grupo manifestaron dificultades para abrirse o exponer su mundo interior a las demás.

Después, en el formulario posterior al taller, se observó que, de las doce respuestas acerca de las dificultades, ocho correspondían al grupo 1, mientras que las cuatro restantes provenían de los grupos 2 y 3. Entre las respuestas proporcionadas por las integrantes del grupo 1 se incluyen: “Miedo al fracaso”, “Me fue difícil confiar”, “Superar mis miedos”. Por su parte, los grupos 2 y 3, cuyos miembros no se conocían cercanamente antes del taller y que contaban con una variedad más amplia de edades —como fue el caso del grupo 3, que tenía un rango de edad mayor—, no reportaron ninguna dificultad.

La sororidad reportada en el grupo 3 se pudo observar en la última sesión del taller, específicamente durante la presentación de cada uno de los *biomonólogos*. En este sentido, tanto la reacción de las integrantes en su rol de espectadoras como en la verdad escénica conseguida por la mayoría de las participantes en sus actuaciones fueron prueba de ello. Las Figuras 5 y 6, que se presentan a continuación, muestran dos de los *biomonólogos* del grupo 3.

Obras en formato de microteatro resultantes de la experiencia

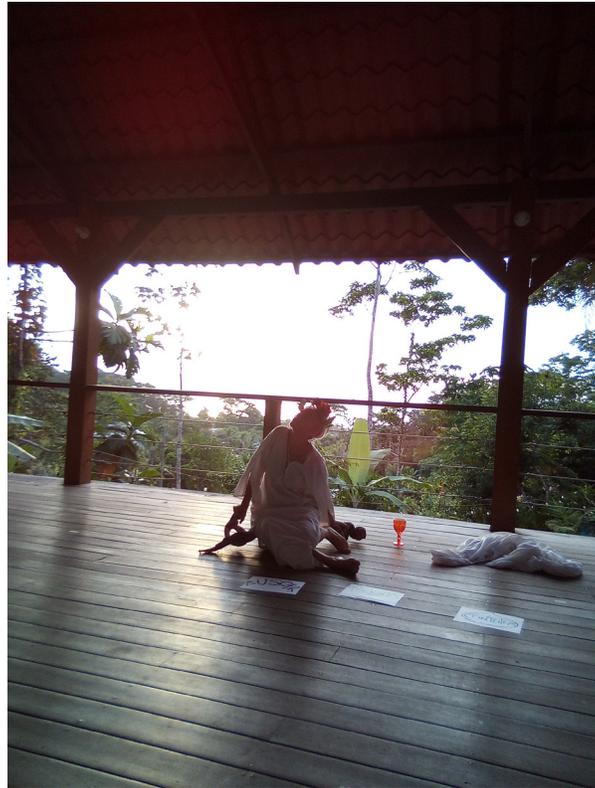
El proceso de creación de los textos dramáticos presentó una fluidez creativa peculiar, ya que, según lo manifestaron las participantes

Figura 5. *Biomonólogo* sobre la sanación de cicatrices emocionales. Grupo 3



Fuente: Registro del estudio.

Figura 6. *Biomonólogo* sobre el renacer emocional al migrar a nueva tierra. Grupo 3



Fuente: Registro del estudio.

de esta parte del estudio, desde el momento en que fueron convocadas para esta tarea, accedieron inmediatamente porque ya tenían una idea de qué querían escribir. Sin embargo, esa idea fue mutando de manera inevitable durante el proceso de escritura, especialmente cuando se introdujeron los códigos de la dramaturgia y el formato particular del microteatro.

Dos de las obras que conforman la antología de teatro titulada *Migraturas. Un autorretrato escénico: mujer-migración-salud mental* (también publicada en este número de *ESCENA. Revista de las artes*) fueron escritas por sus protagonistas, mientras que las otras dos pasaron por un proceso de reescritura realizado por dos dramaturgas a partir de los materiales escritos proporcionados por dos participantes de los laboratorios escénicos. El objetivo de estos resultados artísticos fue la creación de textos de teatro autobiográfico con

lenguajes escénicos muy diversos que reflejaran la pluralidad de las historias, pero presentados en un mismo formato para formar parte de un programa de 1 hora de espectáculo, perfectamente apto para ser puesto en escena. Las obras resultantes de este proceso fueron:

Monstruo de Maitena Larrauri

Mare Nero de Vivian Rodríguez

Amelia habla para quien escuche de Ang Azofeifa

Ausencias de viaje de Lorelay Sofía Semeñenko

Las obras forman parte de “Migraturas”, nombre creado por las escritoras para agrupar estas miniaturas dramáticas que tratan temas aprendidos en sus procesos de migración.

Discusión

Los resultados expuestos dan espacio para reflexionar sobre la capacidad del trabajo escénico creativo para conectar y estimular la profundización en las preguntas vitales de quien lo realiza y, por lo tanto, fortalecer su autoconocimiento. Los cambios percibidos en la autoestima y autoconfianza en cada una de las participantes concuerdan con el estudio realizado con personas migrantes y danzaterapia, realizado por [García Medrano y Panhofer \(2019\)](#), quienes plantean que ese regreso al cuerpo, a través del trabajo de la expresión corporal, brinda un sentido de pertenencia al utilizar el movimiento como vía de expresión de estados internos, incluso inconscientes o preverbales. Asimismo, mencionan que promueve la integración del cuerpo, las emociones y los pensamientos, así como facilita la exploración e integración de ideas o pensamientos difíciles de nombrar.

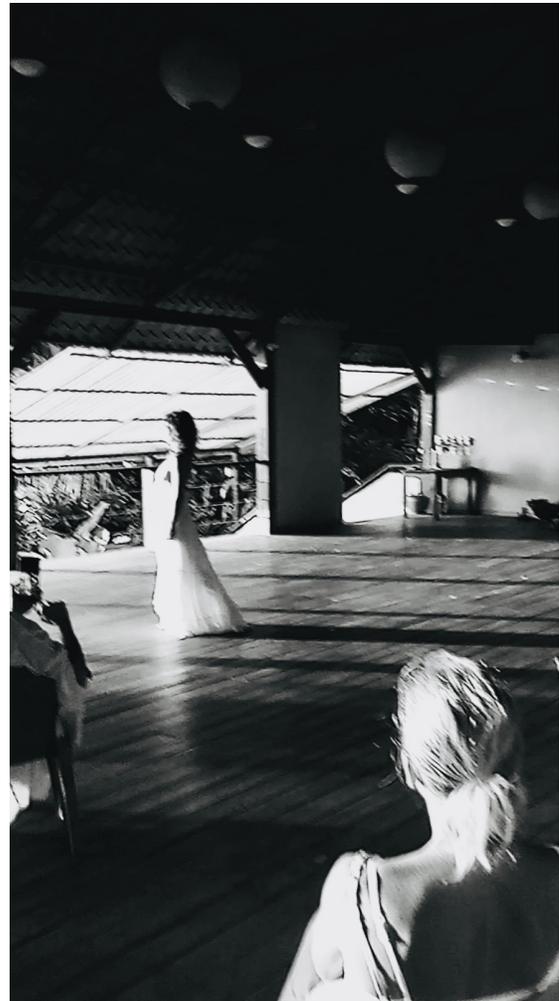
Tres participantes de esta experiencia compartieron en el cierre del taller, en sus respectivos grupos, revelaciones vivenciadas durante el proceso y que se relacionan con lo expuesto por las autoras, a saber: “En el momento en que corté el hilo que me conectaba a la fotografía de mi padre, empecé a llorar sin razón. Ahora me doy cuenta de que mi relación con él fue una razón poderosa que me ayudó a decidir vivir acá” (testimonio de la participante 1). “Este taller me ayudó a ver mi deseo más profundo de regresar a mi país y no sacrificar más mi carrera” (testimonio de la participante 2, quien regresó a su país con su familia al año de esta declaración). “Este vestido de novia que usé en el ejercicio, lo compré para mi boda y nunca llegué a casarme. El haberlo usado acá creo que me hizo sanar ese episodio

del cual nunca había sido capaz de hablar con nadie, gracias” (testimonio de la participante 3). A continuación, en la [Figura 7](#), se observa este *biomonólogo* creado por la participante 3 para “exponer sus cicatrices emocionales”, expresión usada por ella misma.

Según [Brenes Vásquez y Lobo Chaves \(2009\)](#), el papel de la narrativa permite dar lugar a la metáfora en un espacio seguro y de apoyo mutuo. En este caso, dio paso a una metáfora que resulta del trabajo de autoexpresión creativa constante y que parte de un hecho común en el grupo: ser mujer migrante. Se trata de un espacio donde las expresiones singulares se ramifican en el dispositivo grupal y permiten salir como metáforas al escenario, permitiendo un pasaje distinto a la palabra. De esta forma, según las autoras, al desarrollarse la obra, la persona participante va tomando distancia de lo creado, lo revisa y lo actualiza. En este proceso, se genera un movimiento que va desde la autoexpresión —en este caso, teatral y autobiográfica— a la contemplación, lo que le permite ‘re-crear-se’. La metáfora coloca a la persona por fuera del acontecimiento (historiográfico), muchas veces doloroso, del cual puede retomar su narración desde otro lugar, un lugar más liberador. Así, el proceso se convierte en un espacio promotor de bienestar, el cual contribuye a la salud mental.

En el caso del presente estudio, ese espacio promotor de bienestar fue impulsado en gran medida por la sororidad percibida en cada una de las sesiones del trabajo de creación. La sororidad fue una de las categorías más reportadas del proceso creativo vivenciado, sobre todo en el grupo 3, donde la dinámica pudo haber sido influenciada por el rango de edades, ya que la mayoría de las participantes oscilaban entre los 55 y 75 años, y compartían algunas condiciones, como contar, en su mayoría, con hijos

Figura 7. *Biomonólogo* sobre las cicatrices emocionales y la sanación



Fuente: Registro del estudio.

mayores de edad o no tener hijos. Mientras tanto, en los otros dos grupos, compuestos por mujeres menores de 45 años, la mayoría tenía hijos menores de edad. En este sentido, se puede comprender que la experiencia se viviera de forma más plena en las mujeres de mayor edad y que ese espacio semanal fuese definido por ellas mismas como “un espacio de ellas”, es decir, para su autoexpresión, liberación, mejorar su confianza y hacer catarsis.

La catarsis, por ejemplo, fue percibida a partir de la sexta sesión, debido a que, a partir de allí, la investigación personal ya había sido asumida y las involucradas ya estaban inmersas en su propia investigación creativa. Este dato es relevante para la dirección y organización de procesos creativos o terapéuticos que busquen ciertos efectos en las personas participantes.

Al final del proceso, algunos testimonios fueron: “Gracias por este espacio para sanarme”; “Nunca me imaginé que era capaz de mostrarme así a gente que no conozco”; “Estoy muy agradecida por el espacio para ser yo y que no me dé miedo, ni vergüenza. Saber que muchas cosas que viví ya pasaron. Antes traté de no verlas y taparlas, pero ahora las puedo ver y estoy tranquila porque ya pasaron y estoy fuerte”; “Me gusta poder hablar de la muerte no como la ven en Bulgaria, sino como la veo yo ahora acá. La muerte de todos mis familiares era algo que nunca quise hablar, pero ahora quiero”.

El poder catártico y liberador del trabajo creativo con el cuerpo, la escritura y el teatro, gracias a su posibilidad de expresión resignificante, posee un gran potencial como herramienta terapéutica paralela a tratamientos paliativos, de sanación o rehabilitación que se pueden aplicar desde diferentes campos del arte y en diversos contextos de la Psicología, la salud y la Sociología.

Por otra parte, el componente femenino y la condición de migrantes potenciaron la complejidad de aplicación de la metodología. Además, en el proceso resaltó, sobre todo, el efecto positivo de estos espacios de empatía y sororidad que [Zurita Zaldumbide \(2013\)](#), a través de su estudio con danzaterapia, mujeres y estrés, define como terapéuticos:

La empatía en sí es terapéutica”, por el hecho de percibir que quien le escucha, trata de “meterse en su piel”, aunque sea como testigo de su trabajo creativo, por unos minutos le entiende, ese momento tiene efectos curativos, y cuando una persona se siente comprendida de manera correcta y sensible, desarrolla un conjunto de actitudes promotoras de crecimiento o terapéuticas en relación con sí misma. (p. 51)

En el trabajo artístico colectivo, se entiende la necesidad humana de comunicar, socializar, escuchar y ser escuchados para crear historias de vida. McNiff (2003, como se citó en [Zaldumbide, 2013](#)) afirma: “La vida es creada siempre a partir de la interrelación de diferentes participantes, quienes entran en contacto, se influyen unos a otros, intercambian sus naturalezas esenciales, surgen y generan nuevas formas” (pp. 51-52).

Por su parte, [García Medrano y Panhofer \(2019\)](#) encontraron que ya solo el trabajo de improvisación y creación corporal colectiva “genera cohesión entre personas de bagajes culturales diversos, reduce los prejuicios entre personas de culturas distintas e incrementa la empatía” (p. 104), fortaleciendo la habilidad para interactuar con otras personas. Solo la oportunidad de participar en un espacio “donde ocurren cosas”, según [García Medrano y Panhofer \(2019\)](#), hace que las coincidencias que se den en el momento de la actuación o el movimiento permitan que todo cobre sentido.

Estas coincidencias pueden denominarse como ‘revelaciones’ (término también utilizado a lo interno de los talleres para descubrir los *insights* personales), que se dan en los procesos creativos y suceden a lo interno de cada una de las intérpretes en medio de la escena, como por arte de ‘magia’. Estos descubrimientos permiten a las participantes confiar en su intuición, seguir y fluir con su imaginación y dejar que el arte transforme su percepción de heridas emocionales que todavía no están en un plano consciente, pero que el teatro las deja al descubierto en la ficción o la metáfora, es decir, volviendo consciente lo inconsciente. Con la autoexpresión creadora, se da voz a aquello que no suele ser escuchado y se establece un puente entre la conciencia y el

Figura 8. *Biomonólogo* sobre el viaje que es la vida



Fuente: Registro del estudio.

inconsciente, resultando de esta forma la transformación de la conciencia a partir de un diálogo imaginativo con el inconsciente y facilitando el pasaje a la palabra, tal como fue mencionado por [Brenes Vásquez y Lobo Chaves \(2009\)](#).

Al finalizar el análisis de la experiencia completa del estudio, recordando frases, palabras y reacciones en común de todas las involucradas, se podría decir que las mujeres cargamos con emociones endémicas de nuestra sociedad: la rabia, la impotencia, la vergüenza, la culpa, el enojo, el resentimiento o el miedo. Cuando iniciamos procesos artísticos para soltarlas o transformarlas en forma de ritmo, movimiento, poesía, pintura o actuación, se transforman y se vuelven fáciles de ‘palabrear’ y, en ese espacio entre el estímulo y la reacción, es que la mujer descubre su poder de elegir. Entender que es una elección vivir en esas emociones o transformarlas en arte es comprender que esa elección es un derecho de todas. Ejemplo de esto se encuentra en la [Figura 8](#), donde se presenta el *biomonólogo* de una participante de 72 años, quien quería hablar sobre el viaje que es la vida y su realización como ser humano después de mirar atrás y ver desde otro punto de vista todo lo sucedido.

Conclusiones y recomendaciones

Si bien muchos de los hallazgos señalados anteriormente pueden considerarse conclusiones importantes, es crucial dejar algunas recomendaciones o anotaciones claramente puntualizadas. En primer lugar, la autoexpresión creativa a partir de la narrativa personal puede tener un impacto significativo en la salud mental de las mujeres. Se recomienda implementar más estudios nacionales desde las artes aplicadas a la salud y al género, con poblaciones en riesgo, vulnerabilidad y/o enfermedad, que permitan determinar con precisión los tipos de intervención y sus beneficios específicos para ser tomados en cuenta en los sistemas de salud. En segunda instancia, se necesitan estudios sobre la implementación de este tipo de intervenciones artísticas con equipos multidisciplinarios, aplicadas a distintas problemáticas sociales y contextos, incluidos los educativos. Estos podrán servir como procesos paralelos que podrían ser terapéuticos y tener un impacto en la promoción y empoderamiento de la salud y, con el tiempo, en el sistema sanitario, en el medio laboral artístico y en las ciencias sociales.

Este estudio verificó que la migración como constructo se puede manejar de manera más amplia, conformando grupos con diversidad social, económica y educativa, ya que, en el espacio creativo, las fronteras se desdibujan y la condición de migración unifica, lejos de alejar. En la zona del Caribe Sur costarricense, por ejemplo, se puede afirmar que la

diferencia de clases sociales de personas migrantes, con un poco más de intervenciones y opciones de interacción creativa, se puede dinamizar cada vez más. Esto permitiría que las redes económicas y sociales se vean favorecidas de manera significativa.

Si bien es cierto que el rango de edad que se abarcó en este estudio fue absolutamente aleatorio, se registraron cambios importantes en la autopercepción, reportados por las participantes, las cuales mencionaron estar pasando por momentos difíciles debido a cambios hormonales por su edad (la cual correspondía a un rango entre los 43 y los 60 años). Por lo tanto, puede ser interesante investigar más sobre los beneficios de este tipo de intervenciones en mujeres con edades que oscilen entre los 40 y los 60 años, y determinar su impacto en el acompañamiento emocional durante los cambios hormonales propios de la perimenopausia, menopausia y postmenopausia. Por consiguiente, surge la siguiente pregunta: ¿cómo contribuye el trabajo creativo en la autopercepción, autoactualización y autoestima distorsionada debido a los cambios en los niveles de estrógeno y progesterona típicos de la edad madura?

Para finalizar, cabe mencionar que este estudio arroja dos tipos de resultados. Los primeros se refieren a los beneficios de la implementación de herramientas creativas en procesos terapéuticos que posibilitan la catarsis desde el uso de metáforas para la salud mental, sobre los cuales es pertinente profundizar. Los segundos se refieren a resultados artísticos producto del proceso de la investigación creativa. Fue posible obtener cuatro materiales dramáticos denominados “Migraturas” (ver la antología de teatro titulada *Migraturas. Un autorretrato escénico: mujer-migración-salud mental*), los cuales corresponden a obras de microteatro sobre temas femeninos con un valor artístico contundente. Dicho valor consiste en que las obras fueron escritas por sus propias protagonistas en algunos casos y en que son el resultado de una investigación escénica autobiográfica a través del cuerpo y, por lo tanto, comprometida y vital. Se recomienda que estos trabajos sean tomados en cuenta a futuro para ser escenificados y así visibilizar temáticas femeninas que surgen de vivencias de migrantes, donde lo particular se vuelve universal.

El cuerpo está más cerca de un nivel de conciencia que lo abarca todo más que el intelecto. El intelecto limita, segmenta la realidad en aspectos parciales. El cuerpo, por otro lado, puede abrirse a la integridad. El cuerpo siempre es la base. Es en cierto modo el vaso, en el que se lleva a cabo el encuentro con la verdad piadosa.

Jäger (2008, p. 105)

Referencias

- Aguirre-García, J.C., & Jaramillo-Echeverri, L.G. (2012). Aportes del método fenomenológico a la investigación educativa. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (Colombia)*, 8(2), 51-74. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134129257004>
- Banco Mundial. (2022). *Datos Población total-Costa Rica*. Banco Mundial Bif Aif. <https://datos.bancomundial.org/indicador/SP.POP.TOTL?locations=CR>
- Brenes Vásquez, L., & Lobo Chaves, M. (2009). *Autoexpresión desde la Arteterapia: Un estudio exploratorio con un grupo de ocho adolescentes de la comunidad de Pueblo Nuevo en Pavas* [tesis de licenciatura no publicada]. Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica.
- Brownell, P. (2018). Acerca de lo político y lo histórico en el teatro documental contemporáneo: algunas experiencias de Argentina y Chile. *Latin American Theatre Review*, 52(1), 43-64. https://www.academia.edu/39894471/Acerca_de_lo_pol%C3%ADtico_y_lo_hist%C3%B3rico_en_el_teatro_documental_contempor%C3%A1neo_algunas_experiencias_de_Argentina_y_Chile
- Esparza Urzua, G. (2017). Ernst Cassirer: Una fenomenología del autoconocimiento en el marco de la tensión vivencial y espiritual. *Papeles de filosofía*, 36(1), 149-169.
- García Medrano, S., & Panhofer, H. (2019). Los aportes de la Danza Movimiento Terapia en la mejora de la vida y salud mental de migrantes. *Revista Inclusiones*, 6(número especial), 97-116.
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos [INEC]. (2023, 13 de octubre). *X Censo Nacional de Población y VI vivienda 2011*. <http://sistemas.inec.cr:8080/bininec/RpWebEngine.exe/Portal?BASE=CP2011&lang=esp>
- Jäger, W. (2008). *La ola es el mar. Espiritualidad mística* (C. Monske, Trad.). Desclée De Brouwer.
- Muñoz Guinea, E. (2017). Terapias de expresión artística a través de la instalación. *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación para inclusión social*, 12, 45-60 <http://dx.doi.org/10.5209/ARTE.57561>

- Organización Internacional para las Migraciones [OIM]. (2022). *Reporte de situación nacional 11: Flujos migratorios irregulares 01 de octubre – 31 de octubre 2022*. https://costarica.iom.int/sites/g/files/tmzbd11016/files/documents/2022_10_SitRep_Nacional_Flujos_Migratorios_PUBLICO.pdf
- Prendergast, M. (2014). “I contain multitudes”: The challenges of self-representation in arts-based educational research. *International Journal of Education & the Arts*, 15(número especial 2.2), 1-16. <http://www.ijea.org/v15si2/>
- Putnam, L. (2013). *Género, poder y migración en el Caribe costarricense 1870-1960*. Instituto Nacional de las Mujeres. Editorial Universidad Nacional a Distancia (EUNED).
- Sabugal Paz, P. (2016) Teatro documental: Entre la realidad y la ficción. *Investigación Teatral*, 7(10-11), 111-119.
- Sebastián, S. (2014). *Sobre el fenómeno Microteatro* [Ponencia]. Encuentros en Verines 2014. Casona de Verines, Asturias, España. https://www.culturaydeporte.gob.es/lectura/pdf/v14_sonia_sebastian.pdf
- Taylor, D. (2011). Introducción. Performance, teoría y práctica. En D. Taylor, & M. Fuentes (Eds.), *Estudios avanzados de performance* (pp. 7-49). Fondo de Cultura Económica.
- Weiss, P. (2004). Notas sobre el teatro - Documento. *Revista Conjunto. Casa de las Américas*, 185(03), 2-7.
- Zurita Zaldumbide, R. C. (2013). *El estrés en las mujeres y el arte terapia como una técnica de intervención* [tesis para optar por el título de Psicóloga Clínica no publicada]. Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Quito, Ecuador.