

El abrazo del ruiseñor: Talleres de movimiento corporal para las personas en duelo por la muerte de seres queridos

María Cristina Ríos-Pérez

© Derechos reservados, 2024

Proyecto de Conclusión presentado en el programa de Maestría en Gestión y Administración Cultural del Programa en Estudios Interdisciplinarios, Facultad de Humanidades, Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras.

Comité de Proyecto de Conclusión:

Mentora: Dra. Mareia Quintero Rivera

Lectora: Profa. Mila Aponte-González

Lectora: Dra. Mayra Nevares

Aprobado en: 15 de mayo de 2024

Sinopsis

Este proyecto propone un medio alternativo de acompañamiento a personas en procesos de duelo a través de las artes, específicamente desde el movimiento corporal. Para ello, se llevó a cabo un evento compuesto de dos talleres ofrecidos por artistas del movimiento, quienes habían explorado el duelo a través de sus prácticas artísticas. En este escrito se abordan los procesos y tomas de decisiones para la logística y coordinación del evento, y las razones detrás de cada decisión tomada. El insumo de las personas que participaron de los talleres confirmó la necesidad de más espacios como el aquí propuesto y la importancia de pensar y expresar el duelo desde el cuerpo y creando comunidad con otras personas que comparten experiencias similares.

Palabras clave: duelo, movimiento corporal, talleres, acompañamiento, sanación

Abstract

This project proposes an accompaniment alternative for individuals in grieving processes through the arts, specifically through bodily movement. To achieve this, an event composed of two workshops was conducted by movement/dance artists who had explored grief through their artistic practices. This paper addresses the processes of decision-making related to the logistics and organization of the event and the reasons behind each decision that was made. The feedback from individuals who participated in the workshops confirmed the need for more spaces like the one proposed here and the importance of considering and expressing grief through the body and building community with others who share similar experiences.

Keywords: grief, bodily movement, workshops, accompaniment, healing

*A mi Abuela Esther, mi ruseñor y mi persona favorita pase el tiempo que pase, estés donde estés. Gracias por todo el amor que me diste, tu cuidado inigualable, tu risa inolvidable, tus manos que son sagradas. Te amo y te extraño eternamente.
Deseando que estés feliz donde quiera que andes.*

A todxs mis muertxs, como les llama Rita Indiana: “lxs fantasmas buenos que caminan conmigo”. Les envió siempre flores, de ustedes nunca me olvido.

Agradecimientos

Creo fielmente en que el acompañarnos en nuestros procesos, pedir ayuda cuando sea necesario, vulnerabilizarnos, compartir nuestros saberes y nuestras dudas, son las claves para acercarnos y llegar a las cosas que anhelamos. Trabajos como éste no se hacen sin el apoyo de seres a quienes agradeceré siempre por estar.

Gracias a mi comité, Dra. Mareia Quintero Rivera, Profa. Mila Aponte-González y la Dra. Mayra Nevares por escuchar y atender mis dudas y preocupaciones, por ser guías en este proceso, por todas sus aportaciones y el apoyo. Gracias también a Windy Cosme Rosario, Pedro Reina y Mari Mater O'neill y a mis profesorxs de mis etapas universitarias previas a la maestría Mabel Rodríguez Centeno, Efrén Rivera Ramos, Vanessa Vilches Norat, Érika Fontáñez Torres, Amexis Bonilla Nieves, Glenda Labadie Jackson y Noel Luna Rodríguez, por aportar a la estudiante, mujer y ser humana que soy. A todxs por ser educadorxs que recuerdan que la vida realmente pasa fuera de la academia y que en todo lo que hagamos, pensemos y digamos dentro de las aulas, se debe tomar en cuenta lo que sucede fuera.

A Karla, Melissa, Paula, Rosangely, Nere, Priya, Guillermo, Ximena y Aridni, gracias por las tantas memorias y las que faltan, por ser mis sostenes. Les admiro eternamente. Sin ustedes no llegaba hasta aquí. Al resto de mis amistades y compañerxs de la maestría, incluyendo a Tito, gracias por el apoyo, las risas, desahogos, grupos de estudio y tanto más. Todes me enorgullecen y viviré siempre agradecida y honrada de conocerles. Son seres con un talento y mente increíble y no hay duda de que donde quiera que pisen la van a sacar del parque. Espero sigamos encontrándonos en otros espacios y trincheras y sigamos construyendo(nos) juntxs.

A Ma' y a Pa', por todo el amor y sacrificios que hacen por mí y mis hermanxs. Al resto de mis familiares por el cariño y estar pendientes. A Juan, mi MVP y tanto más, te debo tanto y eres tanto... eres mi espacio seguro, contigo nunca estoy sola. A Alex, gracias por los abrazos, por brindarme tu hombro para llorar, celebrar todo lo que logre, por más pequeño o grande que sea, por todo tu apoyo en la realización de este proyecto y de mí misma, por acompañarme en este camino, por ser hogar y por tu amor. A Joshua y Kiomarys, les agradezco que sigan en mi vida a pesar del tiempo y las distancias y por las tantas experiencias, memorias y el privilegio de llamarles mis hermanxs de la vida. A Militza y Lío por decir que sí a colaborar en este proyecto y por ser tan grandes maestros y seres humanxs. Agradezco también a Solimar Arzola, quien al final no pudo ser parte por razones de disponibilidad pero desde el día 1 estuvo dispuesta a colaborar. A Nailah Dance Company por ser mi hogar del movimiento.

A mi Latika (mi perrita), por ser el mejor y más bello ser del mundo, por ser esa que nunca me ha dejado sola, que me ha visto en mi mejor y peor momento y se ha quedado, que me hace sonreír y me llena el alma con toda su ternura y travesuras.

Al Programa de Experiencias Académicas y Formativas y a UPR Caribe Digital por el apoyo mientras cursaba mis estudios en la maestría. Al Fondo Semilla de MAGAC y Mellon Foundation por permitir que este proyecto saliera del papel.

A mí, por las tantas veces que sentí que no podía, pero seguí andando. Por abrazar mi vulnerabilidad, mis diversidades y mis virtudes. Por seguir aquí.

A mis muertxs, gracias por acompañarme desde donde anden, por todo el amor, recuerdos y saberes que me dieron en vida y por la dicha de haberles conocido, amado y seguir amándoles.

Índice

Resumen	2
Dedicatoria	3
Agradecimientos	4
Capítulo I: Introducción	7
Descripción	7
Objetivos	8
Justificación	8
Impactos o efectos previstos	11
Antecedentes	11
Capítulo II: Revisión de literatura y enfoques teóricos	17
Gestión Cultural/Cultura	17
La cultura de la muerte en Puerto Rico	21
Duelo	28
Duelo y práctica artística	38
Mediación Artística	46
Capítulo III: El abrazo del ruiseñor en acción	53
Metodología: La mediación artística	53
¿Por qué el cuerpo?	54
Fases del proyecto	55
Procesos y tomas de decisiones	56
Recopilar experiencias y sentires: Resultados del cuestionario digital y anónimo a participantes	67
Capítulo IV: Conclusión	72
Bibliografía	75
Anejos	
Anejo A. Autoetnografía: Mi experiencia en Taller Práctico: Navegando la pérdida y el duelo por AMORir	80
Anejo B. Biografías de Militza Arzola y Lío Villahermosa	81
Anejo C. Solicitud beca Fondo Semilla	82
Anejo D. Carta de aceptación beca Fondo Semilla	87
Anejo E. Promoción del evento <i>El abrazo del ruiseñor</i>	88
Anejo F. Capturas de pantalla de las publicaciones de la promoción	89
Anejo G. Captura de pantalla de promoción del evento vía correo electrónico	90
Anejo H. Pósters impresos pegados por distintas áreas del recinto	91
Anejo I. Formulario y resultados del registro de participación del evento	93
Anejo J. Modelo en blanco de hoja de Consentimiento para toma de fotografías	94
Anejo K. Modelo en blanco de hoja de Relevó de responsabilidad	95
Anejo L. Código QR para acceder cuestionario	96
Anejo M. Fotos de los talleres	97
Anejo N. Cuestionario/Encuesta a participantes del evento	100

CAPITULO I: INTRODUCCIÓN

Descripción

A partir de la necesidad -y urgencia- propia y social de crear espacios de acompañamiento a personas en duelo donde sus experiencias se explorasen desde medios alternativos o complementarios a la psicología, religión y otros, nació *El abrazo del ruiseñor: Talleres de movimiento corporal para las personas en duelo por la muerte de seres queridos*. *El abrazo del ruiseñor* es una iniciativa que propone canalizar a través del cuerpo -de lo físico- las emociones y sentires que surgen a partir de la pérdida de unx ser queridx. Este proyecto consistió en la programación de talleres que aporten a los procesos de duelo desde las artes del cuerpo. En esta ocasión, se realizó un evento compuesto de dos talleres, que fueron facilitados por artistas del cuerpo y movimiento, quienes habían explorado el tema del duelo en sus trabajos artísticos. Ambos talleres se ofrecieron libre de costo a lxs participantes y estuvieron abiertos al público sin exigencia alguna de experiencia previa en movimiento corporal.

Por último, pero no menos importante, el nombre *El abrazo del ruiseñor* nace de una vivencia propia. El 28 de septiembre de 2022 en la noche, mi persona favorita, mi Abuela Esther, falleció en el Hospital Auxilio Mutuo en Hato Rey. Desde la mañana después del suceso, hasta el sol de hoy, un ruiseñor se posa en la parte de atrás de mi casa. Y canta. Casi casi todos los días, aunque sea por unos segundos. Siento y confío en que es Abu (como solía llamarle), viniendo a abrazarme a través del canto de un ser que tiene alas, que vuela, que es libre y feliz, pero que no pierde ese rasgo tan característico de ella, de siempre andar cerquita y pendiente de su nieta.

Objetivos

1. Investigar y ofrecer una mirada al arte y el duelo en Puerto Rico como herramientas de sanación, y una mirada a las prácticas de la muerte/cultura de la muerte.
2. Coordinar un ciclo de talleres que abarquen el proceso del duelo desde el cuerpo en movimiento implementando la metodología de mediación artística.
3. Los talleres estarán dirigidos a personas de 21 a 35 años en proceso de duelo por la muerte de unx o varixs seres queridxs, con un cupo desde 5 hasta 10 participantes.
4. Colaborar con artistas con experiencia tanto artística como educativa en artes del cuerpo, quienes serán partícipes de la planificación del ciclo y facilitadores de los talleres.
5. Acompañar a lxs participantes en su proceso de sanación por la muerte de seres queridxs a través de las artes.
6. Crear un cuestionario a lxs participantes luego de la culminación de los talleres para que hablen sobre su experiencia en éstos.
7. Fomentar espacios de conversación, apalabramiento y acompañamiento sobre vivencias relacionadas a la muerte y el duelo.
8. Promover formas nuevas de relacionarnos con la muerte y de procesar el dolor y las emociones por la pérdida.

Justificación

El duelo es una experiencia común en la vida de muchos seres. En Puerto Rico hemos pasado por múltiples eventos traumáticos, eventos naturales, pandemia, entre

otros, y por ello hemos sufrido muchas pérdidas, entre ellas la de seres queridxs. A pesar de que la muerte y el duelo son compartidos por casi la totalidad de la población, apenas existen recursos -y recursos variados- para trabajar estas experiencias y acompañar a quienes la viven, en comparación con otros procesos de la vida como lo son el nacimiento, manejo de traumas, los acompañamientos para aborto, sobrevivientes de violencias, la salud individual y comunitaria, el apoyo en búsqueda de empleos, entre otros. La falta de proyectos de apoyo a personas en duelo en Puerto Rico es notable, y los existentes suelen provenir principalmente del campo de la psicología. El duelo requiere enfoques diversos que vayan más allá de las herramientas convencionales, como la terapia psicológica y prácticas religiosas. Por estas razones, se considera necesario y pertinente crear un proyecto de acompañamiento a personas en duelo que aborde el mismo y ayude a sanar desde otras vertientes, específicamente la expresión artística y corporal.

El duelo es complejo, intenso y está lleno de muchas emociones. No es un proceso que todxs viven de la misma manera y, por ello, no se pueden utilizar las mismas herramientas de apoyo y sanación para todas las personas. Es necesario que las formas de acompañamiento se hagan desde diversos enfoques para -dentro de lo posible- poder brindar opciones a aquellas personas que no se identifican con, no tienen acceso a, o no les ha funcionado los medios convencionales de abordarlo, como lo son la terapia psicológica y las prácticas religiosas. La expresión artística y corporal sirve entonces como herramienta adicional y complementaria para canalizar emociones y dolor. Las artes son un espacio seguro para apalabrar lo que se siente, no sólo con la palabra, sino mediante la comunicación no verbal. Además, fomentan la creatividad

para así nutrir de alternativas a quienes quizás no tengan información suficiente para poder trabajar su dolor y procesar la pérdida. También ayudan a crear autonomía a nivel individual y colectivo; en un proceso que es complejo por no tener una forma única de vivirse y sentirse. Es importante respetar los procesos de cada persona y no imponer ni determinar inflexiblemente las maneras, los modos ni tiempos en que deben trabajar en sus procesos. Este tipo de expresión puede funcionar también como un medio para honrar y recordar a esas personas que ya no están. Por otro lado, participar de actividades artísticas relacionadas con el duelo, ayuda a crear comunidad y conexiones con otros que estén pasando por la misma situación, afirmando así que no están solos y que pueden contar con un grupo de apoyo que realmente se identifica con lo que cada uno está sintiendo.

Ahora bien, la justificación de este proyecto no solo surge por el contexto puertorriqueño que colectivamente vivimos en duelo casi sin pausas, sino por experiencia personal. Antes que cualquier cosa, lo que motivó el llevar a cabo este proyecto es que soy una persona actualmente en proceso de duelo por haber perdido a mi ser más querida, mi Abuela Esther. Ya son casi dos años de su partida y todavía el dolor es el mismo de la noche en que llamaron a notificar que había fallecido. Veo cómo mi dolor por no tenerla en este plano se refleja emocional y físicamente, y con ello insisto en la urgencia de apoyar a personas como yo de formas que trasciendan el sentarnos en un sofá a hablar por cantidades de tiempo limitadas. Sin intenciones de minimizar ni invalidar los recursos y servicios existentes, es necesario que pensemos el duelo desde otros espacios y disciplinas, que no nos limitemos a expresar el duelo con

la palabra, que lo sintamos y expresemos desde el cuerpo, desde el movimiento, y desde las distintas herramientas que la expresión artística nos brinda.

Impacto o efectos previstos

Corto plazo

- Crear un espacio para potenciar el bienestar emocional y proveer herramientas para afrontar el duelo desde las artes del cuerpo, en ambientes seguros y libres de juicio, mientras se construye comunidad y acompañamientos saludables.

Largo plazo

- Promover la creación de nuevos proyectos de acompañamiento a personas en duelo a través de la gestión cultural y la expresión artística.

Antecedentes

A. Proyectos artísticos sobre el duelo en Puerto Rico

- Exhibición *Novenario* en el Museo de Arte Contemporáneo de Puerto Rico

La exhibición *Novenario* curada por la Dra. Lydia Platón estuvo mostrándose en el Museo de Arte Contemporáneo de Puerto Rico durante el 2022. En la misma, les artistas trabajan el tema del duelo a través de piezas artísticas de distintos formatos, entre ellos la fotografía, la pintura y la escultura. Entendemos pertinente este antecedente debido a que trabaja el tema del duelo desde las artes y es evidencia de

que la expresión artística provee espacio y herramientas para expresar sentimientos, duelo y dolor más allá de la palabra escrita.

Catálogo digital de la exhibición:

https://www.dropbox.com/s/vuwasxb99zjxcbg/MAC_CATALOGO_NOVENARIO_ESP.pdf?dl=0

- Proyecto 4645

Proyecto 4645 “es un acto de recordación, documentación y homenaje a las muertes ignoradas por los gobiernos de turno”. Esta iniciativa comenzó en junio de 2018 por un grupo de activistas que buscaban recordar a nuestros muertos tras el paso de los huracanes Irma y María. El grupo convocó a todes les puertorriqueños a ir al Capitolio en Viejo San Juan y dejar un par de zapatos para recordar y visibilizar a les seres queridos que perdieron su vida en la época de dichos huracanes por las negligencias del gobierno. Proyecto 4645 sigue activo actualmente y ha llevado a cabo varias actividades como la mencionada, además de participar en protestas contra LUMA entre otros. De hecho, colaboraron con estudiantes de la Maestría en Administración y Gestión Cultural a través del curso Curaduría y estéticas de liberación con la artista y profesora Raquel Torres Arzola en el 2020, creando una instalación similar a la del Capitolio, pero utilizando los zapatos como tiestos para sembrar. Dicha iniciativa se nombró *Siembra memoria*.

Página de Facebook de Proyecto 4645: <https://www.facebook.com/proyecto4645/>

Artículo de prensa sobre *Siembra Memoria*: <https://claridadpuertorico.com/proyecto-de-siembra-colectiva-a-nombre-de-las-victimas-del-huracan-maria/>

B. Proyectos sobre el duelo en Puerto Rico

- AMORir – Doulas de Final de la Vida

Hasta el momento, AMORir *a casa* es el antecedente más cercano a lo que se propone en este proyecto. ofrece servicios de acompañamiento, abogacía, cuidados paliativos naturopáticos y apoyo psico-emocional y espiritual a personas en condiciones cercanas a la muerte y a sus familiares, antes, durante y luego de la muerte. Este proyecto fue fundado por el educador Alexander Aldarondo, también certificadx como Doula de final de la vida. Algunos de los servicios que ofrecen y están relacionados particularmente al tema del duelo son: charlas y talleres, acompañamiento en manejo del duelo y promover la educación en reconceptualización cultural sobre la muerte, el duelo y la pérdida.

Página principal de AMORir: <https://linktr.ee/AMORirPR>

Folleto Informativo AMORir: <https://simplebooklet.com/amorirbrochure>

Instagram AMORir: <https://www.instagram.com/amorirpr/>

- Talleres y espectáculos de danza alrededor de 13 pueblos de Puerto Rico, ANDANZA

ANDANZA es una compañía profesional de danza contemporánea en Puerto Rico fundada en el 1993, mediante la cual se promueve la educación, la creación y el desarrollo de la danza en Puerto Rico. La misma ofrece clases de baile, talleres y presentaciones artísticas. Tras el paso del Huracán María por Puerto Rico, ANDANZA tomó la iniciativa de visitar 13 pueblos llevando talleres y espectáculos de danza a

niñez y jóvenes de esas comunidades para ayudarles a procesar y aliviar la pérdida e incertidumbre tras dicho evento natural. Más adelante con el evento sísmico del 2020, llevaron a cabo nuevamente dicha iniciativa.

Sección de página web de ANDANZA donde mencionan este proyecto comunitario:

<http://www.andanzapr.com/comunidad>

Post de la cuenta de Facebook de ANDANZA, recordando los talleres tras el paso del Huracán María, 5 años

después: <https://www.facebook.com/andanzapr/photos/a.164310933655087/5406658199420308/?type=3>

- “Acompañamiento para mujeres que han perdido un embarazo”, Siempre Vivas Metro

Siempre Vivas Metro es una organización feminista adscrita a la Escuela de Trabajo Social de la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras. La misma ofrece servicios a personas que han vivido o actualmente son víctimas de violencia de género y promueven la erradicación de la violencia de género en todas sus manifestaciones mediante investigaciones, activismo, servicios educativos, acompañamientos y talleres. Entre los acompañamientos que ofrecen, se encuentra el “Acompañamiento para mujeres que han perdido un embarazo”, un espacio virtual a través de plataformas como Microsoft Teams, facilitado por trabajadoras sociales pertenecientes al equipo de trabajo de Siempre Vivas Metro, mediante el cual abren espacio a dichas mujeres a compartir sus experiencias y sentimientos a causa de haber perdido un embarazo.

Video promoción del espacio virtual de acompañamiento:

<https://www.instagram.com/p/Csj8yY9AWh/>

Imagen de promoción: https://www.instagram.com/p/Cs_9QGsvEJr/

C. Proyectos internacionales sobre el duelo

- AVES

AVES es una organización sin fines de lucro fundada en Barcelona en 1993. Su equipo de facilitadores trabaja de forma voluntaria, acompañando en procesos previos a la muerte como en el duelo por la pérdida de un ser querido. Estos acompañamientos incluyen tanto a las personas que están en condiciones cercanas a la muerte (o terminales) como a sus familiares y seres queridos. En cuanto al duelo, ofrecen actividades como meditaciones y la incorporación de las artes para el manejo del duelo a través de talleres en centros educativos. Además, ofrecen un curso llamado Formación en acompañamiento en el duelo y las pérdidas, compuesto por una serie de módulos. Los mismos no son libre de costo y requieren matrícula. Según AVES, esta formación está dirigida a profesionales del ámbito educativo, social o sanitario, así como a cualquier persona interesada en el acompañamiento.

Página web de AVES: <https://avesgams.org/es/>

- Vida y pérdida

Vida y pérdida es un proyecto en España dirigido por tres psicólogas cuya trayectoria profesional está ligada al acompañamiento en procesos de duelo. Su proyecto se enfoca en padres y madres cuyos hijos fallecieron y les dividen en grupos

dependiendo del año en que hayan perdido a sus hijos. Ofrecen apoyo individual o a las parejas, espacios virtuales para reuniones grupales y encuentros anuales para compartir vivencias y honrar a sus hijos. Además, brindan la opción de apoyar a aquellos padres y madres que desean el acompañamiento sin unirse a ningún grupo.

Página web: <https://vidayperdida.es/>

- Danza acompañamiento cuerpo en duelo (Youtube; México)

Como parte del programa de danza Cátedra Gloria Contreras en la Universidad Autónoma de México, se llevó a cabo una charla con Gabriela Gallegos: coreógrafa y tanatóloga. En la charla, Gallegos discute la danza y tanatología como herramientas creativas para transformar la pérdida. Esta charla nace a partir de un laboratorio dancístico dirigido por la coreógrafa llamado “El Nido: Laboratorio dancístico de acompañamiento para el cuerpo en duelo”, y en la misma algunxs estudiantes participantes comparten sus reflexiones y experiencias en el laboratorio.

Video de la conferencia: <https://www.youtube.com/watch?v=TggLuuwpWzo>

CAPITULO II: REVISIÓN DE LITERATURA Y ENFOQUES TEÓRICOS

En este capítulo se hace un recorrido por los conceptos teóricos pertinentes al proyecto. Primeramente, se presentan algunas visiones sobre los conceptos de la gestión cultural y la cultura, para luego abordar sobre la cultura de la muerte en Puerto Rico y algunos de los modos en que honramos a nuestrxs muertxs. Más adelante, se discuten distintas definiciones y formas de explicar el concepto del duelo, propuestas por algunxs de lxs estudiosos más reconocidos en el campo de la psicología y cómo este se ha explorado y trabajado a través de las artes en Puerto Rico. Finalmente, se explica el concepto de la mediación artística (el cual también es la metodología utilizada en este proyecto).

Gestión Cultural/Cultura

Las concepciones o teorías de “cultura” a través de la historia han sido múltiples y provienen de los estudios que se han realizado desde distintos campos académicos como la filosofía, las ciencias sociales, las ciencias naturales, entre otros. Constantemente nos cuestionamos cuál es la verdadera, certera o la más completa definición de “cultura”. Sin embargo, el antropólogo argentino Alejandro Grimson (2011) nos invita a enfocar el problema desde otra óptica, sosteniendo que, “...no hay un ‘fin de la teoría’, una comprensión definitiva.” (p.37). Dejándonos llevar por este señalamiento del autor, podemos afirmar que lo que nos queda es recoger los puntos específicos, eventos, gestos y obras que nos indican y nos muestran qué es la cultura, sin que ello suponga limitar la comprensión de dicho fenómeno. Grimson, en su libro *Los límites de la cultura: Crítica de las teorías de la identidad* presenta la cultura como una noción “imbricada en el sentido común, los hábitos, las creencias...” pero sin

excluir "...las desigualdades, la historia y el poder dentro de cada cultura y entre las culturas." (p.43). En esta introducción, el antropólogo sólo logra delimitar el sendero por el cual va a caminar, pero no puede cerrar el argumento, porque la cultura no se trata de argumentos o razonamientos, sino de vida y de conflicto, del cual se van configurando significados o significaciones. Su postura, por lo tanto, es que la cultura "no es relevante porque sea una esfera; es relevante porque no existe ningún proceso social que carezca de significación." (p.41). Estos significados no son otra cosa que las "muletas" epistemológicas con las que comenzamos a andar en el mundo, los "lentes" con los que empezamos a ver y entender cómo se dan los procesos sociales y con los que nos introducimos en ellos. Podemos usarlas toda la vida, pero también es posible abandonarlas o modificarlas, porque como bien explica el autor, "[t]odos los edificios, literales y metafóricos son pura y exclusivamente trabajo humano cristalizado." (p.30); la cultura que habitamos y que nos habita es decisión o construcción humana. Esa construcción no es aleatoria, ni puede decidirse fácilmente. Pero sí es susceptible de variación, y las magnitudes de esa variación no pueden predefinirse.

Su definición de lo que es la cultura parte de una especie de deconstrucción o análisis por las veredas históricas de la comprensión de lo que es el estudio y las nociones de cultura de otras épocas y desde otras coordenadas epistemológicas. Como punto de partida, se enfrenta a la idea moderna. Pero no únicamente la idea moderna de "cultura", sino al programa epistemológico de la modernidad, que nos llevaría a pensar que algo así como la "cultura" es una entidad que se puede delimitar, observar y entender de forma absoluta. Ante la postura de que la cultura se pudiese objetivar y analizar, Grimson plantea que el fenómeno cultural mismo es tan abarcador

que configura la epistemología y, por tanto, configura la forma en que lo pensamos. En otras palabras, estamos sumergidos en la cultura como peces en el agua y es nuestro ámbito de existencia, aunque no seamos conscientes de ello por tenerlo tan próximo a nuestra “mirada”. Esto se resume cuando plantea que:

No hay algo humano fuera de la cultura: los modos en que pensamos la economía, la política, las instituciones, están relacionados necesariamente a estos sentidos comunes, a estos hábitos que se han ido forjando a lo largo de la historia...de los conflictos y de las maneras en que se fueron resolviendo (p.41).

Pero no se trata, en su análisis, de una proximidad imposibilitante, sino de una que permite entonces diferenciar, entre modos pasados y presentes de vivencias, cuáles son las relaciones de desigualdad y de poder que se han ido sedimentando en determinadas épocas y han creado ese gran trasfondo frente al cual acontece la vida humana. En esencia, se trataría siempre de lo que se mantiene de pie “luego del terremoto”. Pero el autor no puede quedarse en la definición esencial de “cultura”, puesto que ello supondría objetivarla, y la cultura es siempre pugna, quiebre de límites y constitución de otros. No puede haber una definición, porque la materialidad del fenómeno es el cambio, y su definición siempre aludiría a este cambio, a las desigualdades sedimentadas y a las formas en que se atienden, o no, esas desigualdades. Esa misma imposibilidad de acotar el fenómeno en una definición es lo que demuestra su vasta riqueza e importancia.

En una línea similar, Víctor Vich (2013) elabora una “definición” desde el acercamiento de la antropología contemporánea, estableciendo que “...la cultura es

aquel agente que establece y regula la forma en la que se practican las relaciones sociales” (p.130). Citando al crítico británico Raymond Williams, añade que ella:

...preexiste a los sujetos y éstos se constituyen, al interior de ellas, a partir de sus regulaciones y discursos. La cultura produce deseos, leyes y prácticas desde los cuales se generan las estructuras del sentir y del pensar en las subjetividades que las habitan (Williams, citado en Vich, 2013).

Vich, entonces, rechaza la concepción de cultura como un ente aparte, solitario e independiente que sólo tiene relevancia a la hora de producir espectáculos o eventos. La cultura está presente e influye en todas las prácticas sociales y “...tiene que ver con la instauración de sentidos en el mundo y con la regulación de las relaciones humanas...” (p.135). En este marco, la cultura trasciende lo físico y el presente (sin dejar de ser partícipe y reflejarse en ello); es aquello que puede determinar cómo nos relacionamos con nosotrxs mismxs y con los demás. Además, el autor plantea que ésta puede ser “lugar de respuesta a la hegemonía oficial” (p.132); por lo que, “...no podemos pensar la cultura...sin pensar en las lógicas del poder.” (p.133). Es decir, para combatir al enemigo hay que conocerlo, y eso comienza por entender la cultura como espacio donde las hegemonías se determinan, pero también desde donde se pueden estudiar las mismas para resistir a ellas, transformarlas y abrir camino para todos aquellos sectores que el poder excluye y oprime.

Tanto Grimson como Vich comparten la visión de que la cultura es algo más que las obras o eventos físicos que suceden en un determinado espacio y contexto. Al ser un tipo de fenómeno distinto a un objeto, ambos entienden que no existe posibilidad de alcanzar una definición en sentido estricto; es decir, un acotamiento y agotamiento del

significado de la palabra. Lo que sí hay es la posibilidad de señalar el fenómeno “cultura” como uno preciso, en tanto que trasfondo de significados y significaciones, que permite tanto el sedimento de prácticas sociales como la ruptura de esos sedimentos y la reconstrucción de los mismos a través de diversas prácticas, eventos y obras que permiten resignificar nuestro mundo.

La cultura de la muerte en Puerto Rico

La cultura de la muerte en Puerto Rico ha sido influenciada a través de la historia mayormente por nuestros indígenas, el Caribe, África y Europa. En atención a la extensión del tema y sabiendo que necesitaría un tratamiento propio, nos enfocaremos solo en algunas prácticas fúnebres que se dan en el país actualmente. De entrada, es importante destacar que “[d]esde distintas escuelas de pensamiento en las ciencias sociales se entiende que los ritos asociados a la muerte sirven como gestos simbólicos de pasaje y de purificación de la persona fenecida en preparación a su ‘viaje’ al ‘otro mundo’” (Cintrón Gutiérrez 2019; Morín, 2003; Thomas, 1983). Esta comprensión social de la muerte como un trayecto y como un momento y evento llena de significado la muerte del ser querido y el duelo del que “se queda”. Evidentemente, quienes sobreviven a lx fenecidx serán quienes tienen que afrontar la pérdida y quienes se ven obligados a vivir con esta realidad. Desde asegurar que su memoria vivirá para siempre verbalmente, dedicar un poema, hasta construir estatuas o edificios en honor a quellxs seres amadxs, son muchas las maneras, más allá de las tradicionales, en que lxs puertorriqueñxs han manifestado su duelo y amor y han honrado a quienes ya no están presentes físicamente. A continuación, una pequeña muestra de ello.

Los “velorios exóticos”

Cintrón Gutiérrez (2019) analiza los llamados “velorios exóticos” (según Cintrón, este ha sido el nombre otorgado por los medios de comunicación en Puerto Rico a este tipo de velorios) y las comunidades que suelen practicarlos en Puerto Rico. Los velorios exóticos son aquellos donde el cuerpo de la persona fenecida se expone fuera del ataúd. Más adelante, Cintrón añade que las formas en que se expone el cuerpo fenecido son “en alguna posición que proyecta vida” (p. 52). Este fenómeno comenzó a verse en Puerto Rico en agosto del año 2008 (p. 47). A pesar de que los rituales fúnebres de este tipo que se han dado en Puerto Rico han sido pocos, su impacto en la cultura popular contemporánea es significativo ya que rompe con las tradiciones funerarias de los velorios en el país al exponer el cuerpo fenecido de maneras no tradicionales. El autor nos explica que el primer velorio exótico -o velorio fuera del ataúd- que se conoce en Puerto Rico se dio el 18 de agosto de 2008 (p. 52) al cual se le conoce nacionalmente como “El muerto para’o”. Este velorio fue de un joven de 24 años llamado Ángel Luis Pantoja, cuyo cuerpo se expuso de pie en el apartamento de su madre en el Residencial Público Quintana en Hato Rey, luego de haber sido debidamente embalsamado por la funeraria Marín Funeral Home ubicada en dicha zona. Nos describe el autor: “La narrativa visual colocaba a Pantoja frente a un gran arreglo floral y portando como mortaja una cadena de oro, una gorra deportiva y unas gafas blancas marca Dolce Gabbana” (paloma.com, 2008, 18 de agosto, citado en Cintrón Gutiérrez, 2019) (p. 52).

Ahora bien, hay un asunto particular sobre esta práctica ritual fúnebre y es la comunidad que mayoritariamente lo ha llevado a cabo. Cintrón Gutiérrez recopiló información de estos velorios en Puerto Rico, desglosando la misma por el nombre de la persona fenecida, residencia y ocupación, edad, fecha de muerte, tipo de muerte, tipo de velatorio y la funeraria que organizó el arreglo fúnebre. A continuación, presento la tabla creada por el autor:

Cuadernos Inter, 2019, 16(1), January-June, ISSN: 1659-0139 / 1659-4940

Tabla 1.
Resumen de los “velorios exóticos” en Puerto Rico (agosto 2008-marzo 2016)

Persona fenecida, Pueblo de residencia y ocupación	Edad	Año de muerte y mes	Tipo de muerte	Tipo de velatorio	Funeraria que organizó el arreglo fúnebre y localización
Ángel Luis “Pedrito” Pantoja Medina San Juan Alegado escolta de reggaetonero	22 años	2008, agosto	Muerte violenta: Asesinado en el área del Caño Martín Peña de Santurce	Velado de pie en la sala de su hogar en el Residencial Quintana. “Muerto Para’o”	<i>Marín Funeral Home</i> , Hato Rey (Área urbana, Municipio de San Juan)
David “El Matatín” Morales Colón San Juan Alegado escolta de reggaetonero	22 años	2010, abril	Muerte violenta: Asesinado en el área de Barrio Obrero en Santurce (San Juan)	“Muerto en motora”. Residente del Residencial Jardines de Cupey, velado sobre una motora en la funeraria.	<i>Marín Funeral Home</i> , Hato Rey (Área urbana, Municipio de San Juan)
Edgardo Velázquez Velázquez Trujillo Alto Dueño de compañía de emergencias médicas	41 años	2010, julio	Muerte Accidental: Muerte con arma de fuego durante un juego con un amigo.	Velado dentro de una ambulancia en el área de la oficina de su compañía de servicios paramédicos en Trujillo Alto.	<i>Marín Funeral Home</i> , Hato Rey (Área urbana, Municipio de San Juan)
Héctor Omar Rivera García Carolina Ocupación desconocida	24 años	2010, agosto	Muerte violenta: Asesinado en el área del Residencial Los Mirtos en Carolina	Velado sobre una motora. Segundo “Muerto en motora”. El mismo no duró mucho tiempo de pie y fue colocado en el ataúd con una maleta llena de ropa y recuerdos	<i>Carolina Memorial</i> , Carolina (Zona Urbanizada, municipio de Carolina)
Carlos “Che” Cabrera Mercado San Juan Militar retirado y residente en el Residencial San José	54 años	2011, julio	Muerte violenta: Asesinado con un golpe propiciado con un objeto contundente por la espalda	Velado sentado en la cancha del Res. San José, vestido de negro con una gorra similar a la del revolucionario argentino Ernesto “Che” Guevara	<i>Marín Funeral Home</i> , Hato Rey (Área urbana, Municipio de San Juan)
Christopher “Perrito” Rivera San Juan Boxeador y residente del Residencial Manuel A. Pérez	23 años	2013, enero	Muerte violenta: Asesinado en el área de Santurce (San Juan)	Velado con su uniforme de boxeador en el centro comunal del Residencial Manuel A. Pérez	<i>Marín Funeral Home</i> , Hato Rey (Área urbana, Municipio de San Juan)
Georgina Chervony San Juan Ama de casa residente del “Embalse San José” en Hato Rey	80 años	2014, mayo	Muerte por enfermedad: Paciente de cáncer	Primera mujer velada fuera del ataúd, en una mecedora con su traje de segundas nupcias. Fue velada en la funeraria	<i>Marín Funeral Home</i> , Hato Rey (Área urbana, Municipio de San Juan)
Renato García San Juan Persona querida por su comunidad en el “Residencial San José”	50 años	2015, febrero	Muerte por enfermedad	Velado disfrazado de superhéroe, con el traje del personaje de “Linterna Verde” en el apartamento de la hermana en el Residencial San José	<i>Marín Funeral Home</i> , Hato Rey (Área urbana, Municipio de San Juan)
Victor “Vitin” Pérez Cardona Aguas Buenas Taxista	73 años	2015, mayo	Muerte por enfermedad: Paciente de cáncer	Velado dentro de su taxi en el estacionamiento frente a la funeraria en Aguas Buenas.	<i>Funeraria San Cristóbal</i> , Aguas Buenas (Región Central, Área rural)
Jomar Aguayo Collazo San Juan Oficio desconocido	23 años	2015, octubre	Muerte Violenta: Asesinado a tiros en un bar de la barriada San José	Velado jugando dominó en el bar del cual la madre es propietaria	<i>Marín Funeral Home</i> , Hato Rey (Área urbana, Municipio de San Juan)
Henry “Kink” Rosario Barceloneta Alegado productor musical	31 años	2016, enero	Muerte repentina: ataque cardiaco	Velado jugando póker, primero en el hogar de su familia y luego en la Funeraria, ambas en Barceloneta.	<i>Funeraria Luz Eterna</i> , Barceloneta (Región norte, zona urbana)
Fernando de Jesús Díaz Beato Carolina	26 años	2016, marzo	Muerte violenta: Asesinado en Carolina	Velado sentado, con los ojos abiertos en la funeraria	<i>Marín Funeral Home</i> , Hato Rey (Área urbana, Municipio de San Juan)

Fuente: Reportajes en las versiones digitales de Agencia EFE, así como El Nuevo Día y Primera Hora. Los últimos mencionados forman parte del emporio puertorriqueño de comunicaciones GFR Media.

A través de estos datos, se evidencia que la vasta mayoría de estos velorios se han llevado a cabo en el área metropolitana (particularmente en San Juan) pero en comunidades marginadas, asunto que Cintrón Gutiérrez problematiza en su artículo. Salvo una mujer de 80 años, el resto de los fallecidos han sido hombres y dentro de este grupo, la mayoría son jóvenes provenientes de barrios y residenciales públicos quienes fallecieron por muertes violentas.

Otros elementos que están presentes en este tipo de velorios -y que también se dan en velorios tradicionales- lo son la música y la imagen de la persona fallecida estampada en camisas con mensajes de consuelo. A veces la imagen en la camisa se acompaña de algún arte alusivo al cielo o algún aspecto significativo de la persona. En cuanto a la música, dominan unos géneros en particular: la bachata, el reggaetón y la música sacra; en esta última la canción más utilizada es “No llores por mí” también conocida como “Yo te extrañare” del grupo Tercer Cielo (p. 55). Desde su lanzamiento en el 2008, esta canción se ha convertido en casi un *must* en muchos funerales en Puerto Rico, independientemente de su tipo. Como explica el autor, la voz narrativa en esta canción es de la persona que falleció, buscando consolar a lxs seres queridxs que sufren su partida, dejándoles saber que está bien y en un buen lugar.

El último elemento de estos velorios que destaca Cintrón Gutiérrez es el de la fiesta. Además de la música, es común el consumo de bebidas alcohólicas y sustancias controladas, planteando que “[e]l elemento de la fiesta es una manifestación de la identidad colectiva de las personas, que emplean como hilo conector a la persona fenecida para reafirmarse como ‘barrio’ o ‘caserío’” (p. 60). Por las realidades sociales de estas comunidades el autor plantea que “los ‘velorios exóticos’ han pasado a la

cultura popular puertorriqueña, específicamente de personas que históricamente han estado a un lado de la economía formal y de la cultura hegemónica” (p.60).

La música

La música ha asumido un rol importante en muchos ritos fúnebres en Puerto Rico. Además de la música sacra y el reggaetón, otros géneros musicales han servido como canal para expresar el duelo por una pérdida y también celebrar la vida de quienes han partido. Entre ellos está la plena y un ejemplo reciente, que me toca y a muchxs muy de cerca, fue el cortejo fúnebre de Héctor “Tito” Matos, quien partió de este plano el 18 de enero de 2022. El 21 de enero del mismo año, se llevó a cabo el cortejo fúnebre y velatorio en el Taller Comunidad La Goyco, espacio que él junto con un maravilloso grupo de residentes de la Loíza rescataron y sirve ahora como espacio comunitario y cultural. El cortejo fúnebre se desplazó lentamente a través de toda la calle Loíza en San Juan y con él, su viuda e hijxs, un junte inmenso de plenerxs, niñxs con panderos y sus padres, el colectivo Agua, Sol y Sereno, y tantas otras personas que conocimos a Tito y sufrimos su partida. Durante toda la tarde y noche se tocó plena en La Goyco, con canciones que unían la tristeza por esta pérdida con la alegría de haberle conocido y celebrarle por todo lo que aportó. Una de las plenas entonadas fue la del también plenero Víctor Muñiz “Toro”, y Jaime Torres Torres (2022) lo cita en su artículo donde habla sobre este evento: “*Te despido Tito Matos / como siempre te admiré / te nos fuiste buen Amigo / y en el Cielo te veré.*” Otro elemento que se pudo presenciar en esta despedida fue la puesta de un altar a los Santos Reyes, en el cual las personas dejaban flores y velas para honrar a Tito. Además, se expuso, con la

bandera de Puerto Rico de fondo, el cabezudo de Tito Matos, acompañado de azucenas, velas y cabezudos de otras figuras importantes, todos hechos por el artista, teatrero y profesor Pedro Adorno.

Caravanas

Keishla Rodríguez es una de las tantas víctimas de feminicidio de Puerto Rico. Tenía 27 años y estaba embarazada cuando fue secuestrada y brutalmente asesinada. Debido a lo cruel y violento del crimen, y al hecho de que un ex boxeador puertorriqueño estaba involucrado, el caso de Keishla fue intensamente cubierto por los medios de comunicación y estremeció a todo el país. Su muerte provocó manifestaciones en protesta a la violencia de género y a favor de la búsqueda de justicia para su muerte. Su funeral fue presenciado por muchxs: conocidxs de ella y desconocidxs. El sepelio se llevó a cabo en Los Ángeles Memorial Park en Guaynabo, al cual el cuerpo de Keishla llegó en una carroza con caballos, acompañada de una caravana que comenzó en la funeraria Ehret formada por cientos de personas entre la familia, prensa, vecinxs, amigxs y ciudadanxs puertorriqueñxs que se conmovieron con lo sucedido y quisieron mostrar su apoyo. En las imágenes de la prensa se contemplan elementos frecuentemente utilizados en algunos procesos fúnebres de la contemporaneidad puertorriqueña: la caravana en sí, personas con camisas que llevaban el nombre de Keishla o su imagen y un mensaje, cintas de la cabeza con el mensaje “Justicia para Keishla”, globos, palomas blancas y flores. (Costa, 2021) Se incorporó además el elemento de la música, a través de guaguas de sonido, donde se

escuchó la canción frecuentemente utilizada en funerales puertorriqueños del dúo Tercer Cielo, titulada “Yo te extrañaré”. (Rico, 2021)

Actos de conmemoración o recordación

Proyecto 4645 es un grupo que surgió ante la necesidad de conmemorar, documentar, nombrar y recordar a las miles de personas que fallecieron tras el paso de los huracanes Irma y María en el 2017 y que fueron pasadas por alto por miembros del gobierno de turno, a tal punto que se invisibilizaban. Por ello, en junio del 2018 el grupo convocó al país a un evento de conmemoración, y a su vez de denuncia, en el cual las personas podían dejar un par de zapatos en memoria de seres queridxs, conocidxs o desconocidxs que fallecieron durante los huracanes por las negligencias del gobierno. De hecho, el número que llevan en su nombre es el número que se dio a conocer como la verdadera cifra de personas fallecidas durante los mencionados eventos naturales y los desastres políticos que se intensificaron en ese periodo, mientras que el gobierno alegaba que las muertes habrían sido 64. La puesta de zapatos en el Capitolio culminó con el par de zapatos número 2,888, llevados por el nieto de un señor que falleció en Bayamón debido a que no tenía electricidad y dependía de oxígeno para sobrevivir; oxígeno que solicitó se le proveyera y nunca llegó. (Dols y Selfa, 2018) Esta iniciativa fue instrumento para no solo conmemorar, sino nombrar y visibilizar a miles de personas, mientras se creó comunidad entre quienes participaron del acto. Actualmente, Proyecto 4645 sigue participando activamente en distintos eventos de conmemoración, manifestaciones y protestas contra el gobierno y entidades como LUMA, entre otros.

Duelo

El duelo es un proceso que las personas viven al sufrir una pérdida. Es una reacción natural y común en lxs seres humanxs, mediante la cual procesamos la ausencia de algo o alguien querido, sufrimos por lo que no está, nos acaptamos y transformamos nuestras maneras de vivir y de movernos en la vida reconociendo que la realidad es distinta debido a esa pérdida. Estas pérdidas pueden ser materiales, por muerte de seres queridxs o mascotas, por relaciones amorosas o de amistad que culminaron, por acontecimientos sociales, políticos y/o naturales que provocaron daños irreparables, entre otros. Se puede decir también que es esa reacción que se puede sentir al sufrir una separación de algo que no se hubiera querido experimentar su ausencia.

Para efectos de este trabajo nos enfocaremos en el duelo que se siente por la muerte de unx ser queridx. A continuación, se presentarán algunas definiciones que se han dado sobre el duelo, mayormente desde el campo de la psicología. Aunque cada persona lo expone en palabras distintas, entendemos que hay un acuerdo general de lo que significa el duelo.

Freud (1984) define el duelo como: "...la reacción frente a la pérdida de una persona amada o de una abstracción que haga sus veces, como la patria, la libertad, un ideal, etc." (p. 241). Explica que una persona en duelo suele desapegarse de todo aquello en el exterior que no tenga relación con el recuerdo del muerto, se desinteresa de entablar relación alguna que desenfoque su amor por la persona fallecida (no tiene capacidad de amar algo o alguien nuevo) y asume una postura evasiva de cualquier tarea, trabajo o acción productiva que no conecte ni tenga que ver con el recuerdo o la

memoria de la persona muerta. Ahora bien, aclara que el duelo en efecto provoca cambios en nuestra conducta, pero no es una enfermedad que requiera tratamiento, ni se patologiza. Es más bien algo que entendemos que nos toca sentir, vivir y coexistir con él y que con el pasar del tiempo se va superando. Añade que el hecho de que se conoce, entiende y se sabe explicar bien este proceso, es razón por la cual no puede considerarse una conducta patológica (p.242).

Por su parte, Caycedo Bustos (2007) explica que el duelo es "...el sentimiento subjetivo provocado por la pérdida, generalmente asociado con la muerte de un ser querido" (p. 333). Es importante aclarar que Caycedo hace una distinción entre el duelo y el luto, lo que ayuda a comprender mejor la definición del duelo. Nos dice la psicóloga que el luto es manifestación externa, de esos sentimientos que el duelo provoca en nosotrxs. Es el cómo le proyectamos a lxs demás nuestros sentimientos de dolor, pena, tristeza, etc. Caycedo brinda como ejemplo los ritos funerarios que se dan en distintos países y aquellos actos culturales que se realizan luego de la muerte de una persona. Por lo tanto, el duelo y el luto no son excluyentes entre sí; uno de ellos es la manifestación pública del otro. El luto se compone de actos, el duelo sería lo que se siente.

Según Payás Puigarnau (2014) "el duelo es una respuesta natural a un acontecimiento natural que nos afecta a diferentes niveles: físico, emocional, intelectual, relacional, conductual y espiritual" (p.29). Es decir, el duelo es una reacción válida, común y razonable ante una pérdida. Es importante recalcar de esta definición que nos ofrece Payás el que el duelo no se manifiesta solo a nivel emocional, sino que puede verse reflejado en otros ámbitos de nuestro ser y cuerpos.

Por último, Attig, citado por Neimeyer, ofrece una visión consoladora del duelo y lo que vivimos a través de este: “la elaboración del duelo es un proceso activo de afrontamiento lleno de posibilidades” (p. 68). Es decir, no es un camino sin salida, no debemos temer sentirlo sin invalidar sus dificultades y pesadez. Del duelo pueden florecer resultados beneficiosos para quien sufre la pérdida de unx ser queridx.

Etapas del duelo

Elisabeth Kübler-Ross, psiquiatra y profesora especialista en temas de muerte y duelo y el autor David Kessler, publicaron el libro *On Grief and Grieving: Five Stages of Grief*. Kübler-Ross y Kessler dividen el proceso del duelo en cinco etapas, las cuales se pueden dar en distintos órdenes cronológicos y dentro de las cuales la persona puede ir y regresar entre ellas. Aclaran que, cuando se presentaron por primera vez, fueron desentendidas por muchxs como algo fijo y lineal, pero que no es esa la postura que buscaban proyectar. Plantean lo siguiente: “They are tools to help us frame and identify what we may be feeling. But they are not stops on some linear timeline in grief. Not everyone goes through all of them or in a prescribed order.” (Kübler-Ross, s.f., párr. 2)

La primera etapa es la negación. Casi siempre, se puede interpretar la negación como un estado temporal de conmoción del que una se recupera poco a poco. Asimismo, generalmente funciona como una respuesta protectora (ya que busca controlar cuánto de lo que sucedió vamos a permitir que “entre”) que eventualmente evoluciona hacia una aceptación parcial. La segunda etapa es la ira, la cual afirman lxs autorxs que es una etapa necesaria de sentir para poder dar un paso en el proceso de sanar. “The more you truly feel it, the more it will begin to dissipate and the more you

will heal.” (Kübler-Ross, s.f., párr. 7) En este momento la persona en duelo puede sentir resentimiento e ira de forma más dirigida hacia una o varias personas que de algún modo tienen relación con la pérdida del ser queridx. Por ejemplo: con los médicos que no lograron salvarle, con el hospital que no tuvo cuidados de higiene, con otrxs familiares o seres queridxs de la persona fallecida, entre otros. A pesar de que es una etapa muy dolorosa, es importante sentirla ya que se comienza a crear conexión y dirección, a dirigir lo que se siente hacia alguien o algo concreto; cosa que en la primera etapa no suele suceder ya que la persona está estupefacta o desconcertada y “desubicada”. En esta etapa la persona en duelo se hace miles de preguntas, puede quizás hasta sentir rabia y echar culpas. Continúan la psiquiatra y el escritor con la negociación: en esta tercera etapa, la persona en duelo tiene deseos de volver a los tiempos donde su ser queridx estaba vivx y se plantea múltiples escenarios en los que siente que si hubiera actuado de forma distinta, la persona estaría viva todavía. Comentan que las personas en duelo en esta etapa comenzamos a echarnos culpas y cargarnos de responsabilidad por no poder salvar a ese ser queridx. Por ello, se busca crear negociaciones con la vida, el universo, la deidad en que se crea, intentando volver a lo que ya no está: a recuperar a quien ya no tiene. La penúltima etapa es la depresión: aquí la persona en duelo toca tierra, cae en tiempo y se ubica en el presente. Los sentimientos de vacío y tristeza calan más profundo que en momentos previos a tal punto que puedes cuestionarte si vale la pena continuar sin esa persona en tu vida, si la vida tiene sentido alguno sin la presencia de ese ser en el mundo. Kübler-Ross deja claro que estar en depresión en procesos de duelo es totalmente normal y apropiado, debido a la tristeza y dolor intenso que conlleva la muerte de

alguien que se quería: “If grief is a process of healing, then depression is one of the many necessary steps along the way.” (párr. 9) Por último, llega la aceptación: se reconoce y entiende que la realidad que se está viviendo es la nueva realidad, es permanente y no hay forma de volver a lo anterior. Ahora bien, Kübler-Ross y Kessler distinguen la aceptación con el “estar bien”, aclarando lo siguiente:

Acceptance is often confused with the notion of being “all right” or “OK” with what has happened. This is not the case. Most people don’t ever feel OK or all right about the loss of a loved one. This stage is about accepting the reality that our loved one is physically gone and recognizing that this new reality is the permanent reality. We will never like this reality or make it OK, but eventually we accept it. (párr. 10)

Como parte de este proceso, la persona comienza a pensar su vida sin la presencia física de quien falleció, reorganiza y puede que asigne roles que esa persona tenía con otras nuevas. Además, se abre a conocer personas nuevas, enfocarse más en la relación consigo mismx como con otros seres en su vida. En el entretanto, puede sentir que haciendo esto traiciona a quien ya no está, pero es totalmente válido que se busque crear conexiones nuevas y/o enfocarse en otras que ya existían. Kübler-Ross ve esta etapa como aquella en la que reconocemos lo que sentimos, entendemos que ya el pasado no puede recuperarse, y -teniendo días buenos y malos- comenzamos a movernos, a crecer, a evolucionar.

En *El mensaje de las lágrimas: Una guía para superar la pérdida de un ser querido*, Payás Puigarnau (2014) establece que el proceso del duelo se da por fases, no secuenciales, y se pueden entender como “descripciones que intentan servir de guía

en la parte de la experiencia que parece común y que con el tiempo se desarrolla de una manera específica para cada ser humano” (p.23). Payás reconoce que no hay una forma única de procesar el duelo, de vivirlo por fases o sin ellas y entiende que es un proceso individual donde cada persona acoge la información, actitudes y acciones que entienda serán de apoyo a su proceso.

Por su parte, Neimeyer (2002) discute una serie de “desafíos” (“tareas”) que las personas pueden (no tienen) que pasar para afrontar la pérdida del ser amado. Aclara que estos desafíos no se viven de forma cronológica, que dependen de la naturaleza de la pérdida sufrida y que su compleción o falta de ella no es determinante. El primer desafío que menciona es al que llama “Reconocer la realidad de la pérdida” mediante el cual la persona en duelo pasa el proceso de asimilar profundamente la pérdida, a través de una sucesión de enfrentamientos con las restricciones que le impone no solo el dolor que siente sino la falta física del ser querido en su nueva realidad (p.69). Añade que este desafío tiene otra dimensión: se sufre la pérdida no solo a nivel individual, sino como miembros de un sistema familiar, lo cual requiere que reconozcamos y hablemos de la pérdida con otros familiares afectados (p. 70). El segundo desafío lo llama “Abrirse al dolor” y es el momento en que quienes han sufrido una pérdida, “necesitan identificar los matices de los sentimientos que deben elaborar y poner orden en ellos” (p.71). El autor plantea que debemos “abrazar el dolor” (p.71) ya que, creando consciencia de nuestras emociones en vez de ignorarlas intentando seguir nuestra vida y atender nuestros quehaceres cotidianos, podremos reflexionar sobre las lecciones que estos sentimientos nos comunican y movernos a través de los demás desafíos “...con un sentido claro de dirección, cultivando nuestra madurez y

profundidad personal al hacerlo” (p.71). Luego toca “Revisar nuestro mundo de significados” (p. 72). Una pérdida puede provocar que nos cuestionemos nuestros modos de ver la vida, sentir inseguridad e incertidumbre ante cosas que quizás dábamos por sentado. Neimeyer propone que en este proceso de revisar(nos), podemos reaccionar de diversas maneras. Una de ellas es sentirnos culpables y responsables de la pérdida, creyendo que podíamos haberla evitado (incluso cuando nadie nos haya hecho sentir de este modo), lo cual puede provocar una “...autocrítica depresiva, que puede tener un carácter circular y contraproducente, pero que puede ser más fácil de aceptar que el abandono de la creencia de que tenemos el poder de controlar los aspectos más importantes de nuestras vidas” (p. 73). Ahora bien, podemos darle un giro a la situación que estamos afrontando y utilizarla como herramienta para “...revisar nuestras prioridades y asegurarnos de que estamos dedicando tiempo y consideración a las personas y proyectos que más valor tienen para nosotros” (p. 74). Según el autor, podemos así replantearnos a qué le prestamos atención y recordar lo efímera que es la vida y que no tenemos todo el tiempo del mundo para hacer, dejar de hacer, decir, dejar de decir, actuar, no actuar. La propuesta de este desafío es entonces: “Si incorporamos la realidad de los acontecimientos traumáticos a nuestro mundo revisado de creencias y les damos un significado personal, dejaremos que la tragedia nos transforme, haciéndonos «más tristes pero más sabios»” (p. 74). El penúltimo desafío se trata de “Reconstruir la relación con lo que se ha perdido” (p.74). Aunque hay una tendencia a querer olvidar a esa persona que ya no está y nuestra relación con ella, el autor menciona que las investigaciones más recientes en las cuales el sujeto de investigación han sido personas en duelo,

demuestran que éstas encuentran aliento en sentir la presencia *post mortem* de ese ser amado. Esta presencia es variada, desde personas que les sienten físicamente, hasta quienes perciben haberles visto, olido y/o escuchado. Entonces, no se trata de culminar la relación que se tenía con ese ser que ya no está, sino transformarla: “[no] distanciarse de los recuerdos del ser querido [sino] abrazarlos y convertir una relación basada en la presencia física en otra basada en la conexión simbólica” (p. 75). Mantener esta relación nos ayudará a “inventar un futuro lleno de sentido” (p. 76).

El autor cierra la lista de desafíos con el que llama “Reinventarnos a nosotros mismos” (Neimeyer, 2002, p.76), planteando que estas situaciones afectan profundamente nuestra identidad y conexiones sociales. Como punto clave, el autor sostiene que nuestra identidad se basa en las personas a las que somos más cercanas. Por ello, al faltar una de ellas, falta algo de nosotrxs y en un sentido muy real, nos vemos obligados a reconstruirnos a nosotrxs mismxs a partir de esa pérdida. Citando la concepción de Tom Attig, el autor está de acuerdo en que nuestra identidad no es algo aislado, sino una “red de conectividad”, un fenómeno social. De ahí que la muerte de alguien rompa nuestra “definición” y el sentido de quiénes somos. En esa pérdida nos vemos obligados a redefinirnos y rehacernos, aprendiendo de las lecciones que nos da la pérdida. El autor menciona como una de las posibles lecciones de la pérdida el “aceptar lo que no podemos cambiar y tener el valor de cambiar las que podemos” y basa esta idea en un estudio en el que unas personas, después de perder a su pareja, “intentan sacar lo mejor de cada día” a pesar del dolor que les cause la pérdida. Así, la muerte del ser querido, indica el autor, nos conduce a “atender nuestras preocupaciones más elevadas”, o lo que es lo mismo, no perder nuestro tiempo.

El duelo en el cuerpo

Usualmente, entendemos el duelo como algo que se siente desde las emociones, los sentimientos, la mente. Es común no solo sentir, sino también comunicar que estamos tristes, depresivxs, molestxs, confundidxs por la muerte de un ser querido. Sin embargo, el duelo se puede experimentar en nuestro cuerpo mediante manifestaciones físicas, que quizás no siempre relacionamos con el duelo.

Worden (1997) explica que una persona en duelo no solo tiene síntomas emocionales, sino físicos. No es determinante sufrirlos, ni definitivo que todas las personas vivirán estos síntomas en su cuerpo, pero sí es posible y real. Worden enumera las siguientes sensaciones físicas como aquellas que con más frecuencia ha contemplado en las personas en duelo a las cuales les ha brindado asesoramiento psicológico: vacío en el estómago, opresión en el pecho, opresión en la garganta, hipersensibilidad al ruido, sensación de despersonalización, falta de aire, debilidad en los músculos, falta de energía y sequedad en la boca (p.46). Aunque son preocupantes y no es un placer pasar por ellos, Payás (2014) aclara que son “reacciones normales de duelo” (p.29).

Por su parte, la coreógrafa y tanatóloga Gallegos, se dedica a explorar la danza y la tanatología como herramientas creativas para transformar la experiencia de la pérdida (Cátedra Gloria Contreras, 2022). Enfatiza la necesidad de, además de la palabra y la escucha, abordar el proceso del duelo en el cuerpo, el cual es albergue de memorias:

La tanatología lo trabaja [el duelo] desde la escucha y el habla, pero aterrizarlo en el cuerpo es hablar de pieles, de memorias... el cuerpo tiene sus memorias, el cuerpo no miente, a través del cuerpo y movilizándolo se revelan muchas cosas. De aquí el encuentro entre tanatología y la danza. (Cátedra Gloria Contreras, 2022)

El vínculo entre la danza y la tanatología se revela en la idea de que el proceso de duelo está intrínseco en la vida, y la danza, al igual que la tanatología, aborda las pérdidas de diversas formas. Gallegos resalta “la preparación del cuerpo como un espacio dador de sentido” como un proceso fundamental para enfrentar la pérdida. (Cátedra Gloria Contreras, 2022). Además, destaca el arte y la expresión corporal como herramientas para acoger el dolor, abrir heridas y corazones, de forma tal que puedan las personas en cierto modo despedirse de aquellxs que ya no están presentes físicamente.

González (2022), estudiante de Gallegos, enfatiza también la necesidad de trabajar el cuerpo en los procesos de pérdida y duelo debido a que a través de los dolores se puede no sólo identificar memorias y dónde duele, sino buscar maneras de resignificar y transitar los procesos que se vivieron y se viven a causa de la pérdida. Además, destaca la importancia del movimiento como herramienta para apalabrar lo que muchas veces con la palabra no se puede. La bailarina planteó: “Movernos, sentir con el cuerpo, pensar con el cuerpo...nos hizo ser conscientes de muchas emociones que estaban en las memorias, que están presentes pero que ni siquiera recordábamos o que ni siquiera podíamos verbalizarlas.”

Worden nos recuerda que el duelo se manifiesta de diversas formas, incluyendo sensaciones físicas como vacío en el estómago, presión en el pecho y falta de energía. La integración de la danza y la tanatología, como propone Gallegos, subraya la consideración del cuerpo como un espacio lleno de memorias, que puede y debe ser movilizado para revelar y sanar aspectos importantes del proceso de duelo. La conexión entre el cuerpo y las emociones, resaltada por González, enfatiza la necesidad de trabajar el cuerpo en los procesos de pérdida, utilizando el movimiento como una herramienta para dar sentido y expresar aquellas emociones que a veces las palabras no logran capturar. En atención a ello, también, las dolencias fisiológicas a causa del duelo pasan a ocupar un lugar relevante del proceso de sanación y exigen ser atendidas justamente.

Duelo y práctica artística

La pérdida de unx ser queridx puede desencadenar emociones abrumadoras, desafiando la capacidad de expresión y comprensión verbal. En este contexto, la práctica artística emerge como una poderosa herramienta de expresión y sanación. A través de diversas formas creativas como el teatro, la música y la danza, las personas encuentran un medio no solo para dar voz a sus emociones más íntimas, sino también para explorar el significado de la pérdida, conectarse con recuerdos y construir un camino para moverse dentro de una vida distinta por la ausencia de esx ser queridx. En este ensayo se presentan algunos proyectos de artistas puertorriqueñxs en los que se aborda el tema del duelo (individual y colectivo) desde sus respectivas disciplinas dentro de las artes.

Corazón de Papel

Corazón de Papel es una obra de teatro realizada por el colectivo Agua, Sol y Sereno que aborda el tema del Huracán María. La obra presenta una serie de historias representativas de muchas realidades que lxs puertorriqueñxs vivieron antes, durante y luego del mencionado evento natural, ocurrido en septiembre del 2017. *Corazón de Papel* comenzó siendo una obra unipersonal diseñada por Pedro Adorno, cofundador y director artístico del colectivo. Sin embargo, en el verano de 2018, se le dio un giro a la narrativa de la obra, para ser presentada en el International Puppet Fringe Festival en el Centro Cultural Clemente Soto Vélez en Nueva York, que se llevó a cabo del 8 al 12 de agosto del mismo año. El colectivo entonces se reunió para dialogar sobre las múltiples historias y vivencias relacionadas al Huracán María. Cristina Vives (2018), integrante del colectivo y actriz en esta obra, narró el proceso de preparación del colectivo para repensar y transformar la pieza teatral:

Las actrices y los actores tuvieron la vía abierta para elaborar una de esas historias, construyendo sus propios títeres y máscaras de papel. Pudieron hacer crecer la personalidad de cada uno de los personajes a través de movimientos coreográficos y canciones desarrollados en conjunto. (p. 12)

La pieza presenta en total siete historias y en la mayoría la muerte es un tema muy presente, en conjunto con las demasiadas ineficiencias de un gobierno irresponsable, inatento y culpable de desinformar, negar y esconder no solo ayudas, sino la verdadera cantidad de vidas perdidas a causa del desastre político que se vivió durante este evento natural, y todavía hoy:

Una niña sueña que volverá a ver a su padre; pero el agua entró súbitamente a su habitación hasta que ahogó su sueño. Un veterano impedido [...] sin acceso a sus medicamentos, fallece sin haber recibido la ayuda federal en la que confiaba. Una señora mayor, en medio de un deslizamiento de tierra, pierde a su esposo. Convive días con el cadáver entre el bolero y los recuerdos, antes de darse cuenta de que tendrá que enterrarlo ella misma. Un joven se mueve con urgencia por las calles inundadas [...] rescatando a sus vecinos. Queda tristemente impactado al descubrir que había llegado tarde a la casa de Moncho y María. La joven esposa de un hombre agresivo, pierde a su hermano durante la tempestad. Lo encuentra, bajo una ceiba ancestral, ya rendido ante la contaminación por leptospirosis (Vives, 2018, pp. 12-13).

La música y el baile, particularmente de la bomba, fueron elementos que se incorporaron en esta pieza teatral, sirviendo como instrumentos para contar las historias, denunciar la negligencia del estado y recordar a nuestros muertos:

Son historias que algunos, enfermos de poder y riqueza, quisieron mantener en las sombras. Para invocar esos relatos, cantamos y bailamos al repique de la bomba. Despojábamos la preocupante inercia, en medio de la insensible e ineficiente respuesta del estado y del gobierno federal en la emergencia. (Vives, 2018, p.13)

Corazón de Papel es entonces una creación artística que, a través del teatro, construye una especie de ritual, visibilización y conmemoración de las vidas, las vidas perdidas y

las experiencias de lxs puertorriqueñxs durante uno de los eventos más catastróficos de la historia contemporánea del país.

Para volvernos a ver

Por segundo año consecutivo, la Fundación Puertorriqueña de las Humanidades (en adelante FPH) presentó *Para volvernos a ver*, una instalación visual y sonora creada en colaboración con distintos artistas, organizaciones y colectivos artísticos, entre ellos: Y no había luz, Arte y Maña, Yeyo Lima, Serafín de los Nenúfares, entre otros. En la primera edición del evento la directora de la FPH, Sonya Canyetti, explicó que con la instalación se buscaba crear “...un espacio para compartir un acto de duelo por tantas pérdidas como hemos vivido en estos años” (Primera Hora, 2022, párr.5). El evento contó con presentaciones artísticas, entre ellas números musicales por Blanca Rosa Rovira, Yeyo Lima y Serafín de los Nenúfares, danza de machetes y bomba por Proyecto Kokobalé y La Plaza del Negro (Arte y Maña, 2023). Además, se instaló un altar en el cual se mostraron múltiples fotografías de seres que ya partieron, flores, crucifijos, panderos y otros objetos, en su mayoría alusivos a la cultura y la religión. La instalación estaba diseñada como una especie de bosque lleno de mariposas de papel, las cuales hacían alusión a nuestrxs muertxs (Arte y Maña, 2023). Este elemento también fue instrumento de interacción con el público, quienes podían tomar una mariposa y escribir una nota ya fuese a unx ser queridx que hubiera fallecido, o cualquier otro mensaje. Hubo personas que le escribieron a sus abuelxs, tíxs, hermanxs, otras a sus mascotas de la infancia y del presente, y otrxs a víctimas del genocidio que aún hoy está ocurriendo en Palestina (Arte y Maña, 2023). El evento se

llevó a cabo en el Instituto de Cultura Puertorriqueña, libre de costo, el 1 de noviembre de 2023, la noche antes de la conmemoración del Día de los Muertos. (Fundación Puertorriqueña de las Humanidades, 2023)

Siempre te recordaremos

Siempre te recordaremos es un performance del artista Rafael J. Miranda Mattei, realizado en el 2007 en el Museo de Historia, Antropología y Arte de la Universidad de Puerto Rico donde se exhibe la pintura *El velorio*, de Francisco Oller. Miranda, acompañado de personas que se encontraban en Río Piedras y fueron invitadxs a participar del performance, se postraron frente a la pintura para llorar al niño fallecido, a quien el artista nombró Paquito (Quiñones, 2022). Quiñones describe la camisa que llevaban puesta los participantes del performance:

La camiseta muestra la imagen del niño muerto, pintado por Francisco Oller en *El velorio* (1893), junto a un texto en letra cursiva que lee: 'Siempre te recordaremos. Paquito (1893-2007) Descanse en paz'. (Quiñones, 2022, p.60)

Miranda entonces pone en conversación prácticas fúnebres contemporáneas con una obra de arte que alude a prácticas pasadas: el velorio de angelitos o baquiné en el siglo XIX y las camisetas como la descrita muy típicas de las prácticas del siglo XXI, donde se imprime una foto de la persona difunta, a veces con arte alusivo al cielo y algún mensaje dirigido a la misma, el más usual siendo *Siempre te recordaremos*. Quiñones describe esta pieza como una "transgresora" (p.60) por varias razones, entre

ellas el hecho de adjudicar un nombre (Paquito) al niño fenecido en *El velorio* y pautar los años en que nació y murió.

Coreografías de Andanza

La compañía Andanza ha trabajado el tema de la muerte y el duelo en algunas de sus piezas, entre ellas *Muerte* y *Diez años sin ti*, creadas en 2003 y 2010 respectivamente. *Muerte*, coreografiada por el artista brasileño Antonio Gomes, interpreta la pieza *Réquiem* de Wolfgang Amadeus Mozart, para presentar a través de la danza los temas de la vida y la muerte y su encuentro. “ La producción abordó el ciclo esencial de la existencia humana. Gomes se propuso presentar, de manera poética, el encuentro entre las dos fuerzas que determinan el destino humano: la vida y la muerte” (Villanúa, comunicación personal, 30 de noviembre de 2023). Por su parte, *Diez años sin ti* aborda de forma más cercana el tema del duelo y la pérdida. En este caso, el coreógrafo Carlos Iván Santos crea una pieza que trata sobre la muerte de su madre. A través de la obra, Santos le rinde homenaje póstumo. La pieza presenta tres parejas compuestas por un personaje femenino y uno masculino cada una, ubicadas en una mirada elevada desde la perspectiva del público (en lo que se conoce como “catwalk”, los pasillos para los técnicos de la sala teatral). Explica Villanúa que al final de la pieza, los personajes femeninos “desaparecen” subiendo al tercer nivel de la sala experimental, dejando entonces a los personajes masculinos solos (Villanúa, comunicación personal, 30 de noviembre de 2023). Así entonces, Santos interpreta el momento en que su madre parte de este plano, proyectándose él a través de los

personajes masculinos, quien con la “desaparición” del personaje femenino, permanece con un espacio vacío a su lado.

“Navidades en Cataño” por Chuwi

La banda de hermanxs isabelinxs Chuwi, compuso una canción dedicada a aquellos seres que ya no están y en especial a sus abuelos José y Esther que también partieron de este plano (Chuwi, 2023). La canción, titulada “Navidades en Cataño”, refleja un tono nostálgico y reflexivo sobre las fiestas navideñas, dando énfasis a la ausencia de seres queridxs que fallecieron. La narrativa evoca la imagen de una celebración en familia, con una mezcla de emotividad y melancolía. Por ejemplo, menciona sillas vacías en la marquesina durante la fiesta familiar, el escuchar “Felicidades” de distintxs familiares, salvo de ese ser que ya no está presente, el deseo de poder llegar al cielo para darle un regalo y hablarles y la mención de que “los muertos están en el cielo comiendo yautía” (Chuwi, 2022). En general, la canción transmite una compleja mezcla de emociones asociadas con la temporada navideña, destacando la importancia de la familia, la pérdida y el deseo de conexión con aquellxs que han partido.

“Missed Feeling” por Valerick Molinary

En esta pieza de baile que se presentó en el evento Belly Dance Stories Volume 1 en Miami en el 2022, la bailarina y coreógrafa puertorriqueña Valerick Molinary expresa, a través del baile y su cuerpo, el dolor y el duelo que siente luego de haber perdido un embarazo. Esta comienza con un audio, donde Molinary expresa lo que

siente su cuerpo luego de la pérdida: “there were certain days my hips felt lonely, and my womb held a sadness...My figure sometimes drew the silhouette of a beautiful child that I don’t know if I’ll ever meet” (Belly Dance Stories, 2022). La bailarina combina movimientos de danza árabe de una forma sutil con la canción “Le Monin” de la película *Amélie*, la cual comenta que le ha acompañado en distintos procesos de su vida (Molinary, 2022). Otros elementos que acompañan a la temática son las luces y el vestuario; la iluminación es tenue, casi oscura y lleva un traje cubridor negro, color que generalmente en estos contextos alude al luto.

Acompañamos el siguiente texto escrito por la bailarina explicando su sentir en la coreografía:

I decided to dance and write about my miscarriage experience on stage. It was interesting to sense grief and pain in my body through dancing. The soundtrack of the movie *Amélie* has joined me in several hard moments in my life. The emotional attachment I have to this song helped me to feel somehow comfortable with being vulnerable. With this piece I also gained a lot of strength and peace with my story. Being a woman is hard. Everyday I confirm this. We are a different type of warrior. (Molinary, 2022)

Como adelantamos en la introducción, lxs artistas y sus respectivas obras aquí reseñadas nos han demostrado cómo en diversas modalidades el arte ha propiciado un acontecimiento novedoso de reconstrucción y reinterpretación personal que ha contribuido a la sanación, afrontamiento, aceptación y transformación tanto de la

interpretación que damos a la pérdida, como a la comprensión que tenemos de nosotrxs mismxs a partir de ella.

Mediación Artística

Según Moreno González (2016), el concepto de la mediación artística se refiere “...a la intervención socioeducativa a través de proyectos artísticos y culturales con personas y grupos en situación de exclusión social, con comunidades vulnerables y para la cultura de la paz” (p.16). A esto, la autora añade que los proyectos que se dan a través de esta metodología, buscan acompañar a las personas y grupos en sus procesos creativos con el fin de mejorar la calidad de sus vidas personales y de la comunidad (p.17), complementando así la definición del concepto con la expresión del fin al que está dirigido.

La mediación artística toma como referente una serie de propuestas innovadoras dentro de diversas disciplinas para ayudar a las personas a tomar consciencia y riendas de su subjetividad y creatividad. Es necesario señalar que todo el texto apunta a un enfoque subjetivista de la gestión de emociones, traumas y experiencias en el sentido de que recae sobre el sujeto la responsabilidad, pero también la libertad de escoger métodos, tiempos y formas de reinterpretar(se) para su bienestar. De la pedagogía, toma el enfoque de la educación centrada en el alumno (p.26). Esta se conoce como el “método activo”, contrario a la pasividad general de la educación en la cual el sujeto solo recibe y responde a estímulos. Este enfoque se aleja de los contenidos que debe transmitir lx profesorx, centrándose en el modo mediante el cual lx propix “alumnx” puede autogestionar su aprendizaje.

Paralelamente, lx mediadorx artísticx estará presente como facilitadorx, dando prioridad a los intereses, necesidades y contextos de lxs participantes, por encima de cumplir con la propuesta de un taller tal y como se planificó, dejando así abierta la posibilidad de modificar la misma, de ser necesario, para atender las emociones, dolencias y vivencias que motivaron al sujeto a llegar al taller. Es decir, la necesidad de cada individuo dictará el método y herramientas bajo las cuales se gestionará su situación. En segundo lugar, la mediación artística toma de la filosofía de Nelson Goodman la visión del mundo como una relación entre arte y conocimiento. Específicamente, “el mundo es una construcción simbólica y en el arte operan las funciones de simbolización” de forma tal que “a partir del arte el sujeto puede revisar su representación del mundo y cambiar su realidad” (Moreno González, 2016, p. 29). Por su parte, de la educación social adopta la noción de que la mediación artística funciona como una herramienta para “mejorar la vida de las personas implicadas, fomentar la inclusión social, promover la autonomía y desarrollar la cultura de la paz” (p. 35). Otro pilar fundamental de la metodología de la mediación artística viene de la *modalidad expresionista de la educación artística* dado que “parte de la expresión del sujeto y no del aprendizaje de técnicas, ni de procedimientos, ni de determinados contenidos, y propone un espacio de experiencia y creación” (p.37). Al igual que sucede en la mediación artística, “...no pretende enseñar arte, sino que se vale de él para promover procesos de mejora hacia la inclusión, el bienestar y el desarrollo social” (p. 38). Por último, se destaca la disciplina del arteterapia, puesto que es un “...proceso de creación a través del lenguaje artístico para acompañar y facilitar procesos psicoterapéuticos y

promover el bienestar biopsicosocial” (p. 39), en una relación terapéutica forjada desde los intereses de las personas que la requieran.

En el capítulo cuarto Moreno González explica la *praxis* de la mediación artística y sus rendimientos, señalando cuáles son los beneficios de esta metodología en la sociedad. En primer lugar, habla del acceso a la cultura que proporciona la mediación artística, destacando que la cultura no ha de ser entendida como un producto de la élite, sino como “...la forma en que comprendemos el mundo y todo lo que producimos” (p.50), dando a entender que su concepción de la cultura no parte de una preconcepción académica, sino del tomar en serio las formas específicas de actuar y gestionar los diversos procesos sociales que se viven en las comunidades. Esto, debido a que concibe a los individuos que forman parte de esas comunidades siempre como “sujetos creadores de cultura” (p. 50). Desde esta óptica, la autora nos permite apreciar a las personas como seres creativos y creadores de su mundo, y no meros receptores reaccionarios a estímulos aleatorios. Esta visión tiene su complemento en los talleres de mediación artística, en los que, según relata la autora, se “...permite a las personas salir de su realidad cotidiana carencial y acceder a la cultura, cuya implicación es poder imaginar, crear, acceder al mundo simbólico, recrear, inventar” (p. 51) su mundo.

Por otro lado, la mediación artística puede llegar a contribuir a eliminar la mirada estigmatizante sobre el individuo. Explica la autora que hay una función dual del producto del taller. Por un lado, permite al individuo reimaginarse y replantearse a sí mismo y, producto de ese mismo ejercicio, presenta al mundo algo de sí que rompe estereotipos respecto a su comunidad (p.51). Además, puede ser una herramienta de

superación de traumas permitiendo al individuo trascender ciclos de violencia. Es decir, este método produce individuos resilientes que pueden vivir de forma saludable e integrada. La autora señala varios tipos de arte en las que se consigue este resultado, entre ellas el teatro y la danza, donde se puede hacer una representación metafórica de lo vivido mediante un desplazamiento de la primera persona hacia la tercera. De este modo, a través de un personaje, se superan situaciones (aunque en el plano ficticio) que tienen una repercusión curativa en el individuo real.

A su vez, la mediación artística llega a conseguir el empoderamiento de individuos y colectividades tomando como punto de partida la práctica de proyectos artísticos comunitarios. En ellos, el individuo se pone en contacto con la propia interioridad (sueños, esperanzas y visiones) movilizándolo así su creatividad. (Carnacea, como se citó en Moreno González, 2016). Dentro de la dinámica del taller esa interioridad del sujeto se encuentra con otros sujetos que a su vez están conectados con su propia interioridad, de manera tal que se comparten ideas, emociones y vivencias para en colaboración encontrarles respuesta(s) y sentido(s) (p. 58).

La idea principal de la mediación artística es que el arte es una herramienta, es decir, que nos interesa especialmente lo que la experiencia artística posibilita, al margen de los resultados. Lo que nos incumbe no es si la obra plástica producida es de mayor o menor calidad técnica o estética, ya que nuestro objetivo no es formar a artistas plásticos. Tenemos interés en comprender qué aporta el taller de arte a la reinserción social de personas que se encuentran en situación de especial vulnerabilidad, en riesgo o en exclusión social. El taller de

arte pasa a ser una herramienta para la inclusión y la transformación social (Moreno González, 2016, p.70).

Explica la autora que los talleres de mediación artística son espacios seguros en los que las personas deben sentir que se pueden expresar sin miedo a ser recriminados o juzgados. Por lo tanto, la mediación artística debe garantizar un espacio de confianza, escucha activa y recepción de la individualidad ajena. En todo el texto, es evidente que la mediación artística se da en el contexto específico de un taller o una práctica similar, en la que los individuos van preparados, o al menos con la idea, de expresar sus emociones, sentimientos, dolencias, situaciones y necesidades de forma artística. En esa misma línea, explica la autora que “no es necesario planificar” los contenidos de las sesiones, sino más bien, “permitir que el grupo decida sobre qué desea trabajar y posibilitar [ese trabajo]” (Moreno González, 2016, p. 76). Aun así, el taller no carece de estructura, puesto que comúnmente hay una división entre una “primera fase de producción y una segunda de reflexión y puesta en común” (p. 77). Podrían resumirse en una toma de conciencia de los contenidos y una puesta en escena de los mismos. Respecto a los materiales, se detalla que, como es obvio, varían dependiendo del tipo de arte que ha de trabajarse en el taller. No serán iguales los de artes plásticas que los de teatro, pero lo esencial es que estén disponibles como vehículo de lo interior que ha de exteriorizarse. Por su parte “el mediador artístico permanecerá siempre en una actitud de observación general, estará presente mirando y escuchando” (p. 81), disponible para lo que sea requerido. No interviene por iniciativa propia. Resume la autora que quien dirige el taller hace una especie de

acompañamiento respetuoso poniéndose a disposición de la gestación de la creación artística que surgirá del taller (Moreno González, 2016, pp. 84-86).

La autora se encarga además de expresar los lenguajes más emblemáticos de la mediación artística, entre los cuales cabe destacar el teatro y la danza. En la modalidad del teatro, “no se trata de representar una obra teatral sino de construir una entre los participantes, que tenga que ver con sus historias de vida” (p. 93). De la danza por su parte, podemos destacar que es un medio de expresión no lingüístico que sin embargo permite expresar emociones: “...el sujeto no necesariamente necesita las palabras para relacionarse con el entorno, ni para expresar sus sentimientos y emociones; el cuerpo en movimiento es capaz de construir procesos comunicativos igual o más efectivos que la expresión oral” (p. 93). A nivel personal, Moreno González destaca como beneficio de actividades corporales, por un lado, en la persona poco activa, una ayuda a abrirse al mundo y a relacionarse con los otros mientras que, en una persona muy activa, favorece la relajación (p. 94).

La mediación artística aparece como una herramienta novedosa que toma en consideración aspectos antes desatendidos de la experiencia humana para establecer métodos únicos y personalizados de afrontar las diversas situaciones que aquejan los sectores más profundos de nuestra humanidad. Lo que consigue, al final, es curar o sanar progresivamente las heridas espirituales o emocionales que suelen relegarse al ámbito de la más absoluta subjetividad. Tomando en consideración que la cultura es el ámbito en el que siempre nos movemos y ejercemos nuestras prácticas vitales en común, resulta propio explorar esas mismas vías que nos conectan a todos para dar pasos de empoderamiento ante esos sufrimientos interiores. Pasos de apropiación de

la propia experiencia y presentación de nuestra individualidad. Bajo esta nueva óptica, según hemos comentado, la historia personal y las capacidades e intereses del individuo van dictando el proceso de su propia sanación.

CAPÍTULO III: EL ABRAZO DEL RUISEÑOR EN ACCIÓN

Este capítulo aborda el proceso de creación, coordinación, tomas de decisiones y resultados del proyecto de conclusión *El abrazo del ruiseñor: Talleres de movimiento corporal para personas en duelo con Militza Arzola y Lío Villahermosa*. Contempla la metodología utilizada y explica en forma de preguntas y respuestas el porqué de las decisiones tomadas como parte de la coordinación de este evento. Además, hace una recapitulación de los resultados de la actividad y reacciones de las personas que asistieron a los talleres.

Metodología: La mediación artística

Recapitulando lo elaborado en el Capítulo II, la mediación artística, según Moreno González (2016), implica la intervención socioeducativa a través de proyectos culturales y artísticos dirigidos a personas en situaciones de exclusión social o comunidades vulnerables, con el objetivo de fomentar la paz y mejorar la calidad de vida tanto a nivel personal como comunitario. Esta metodología se basa en un enfoque subjetivista que otorga responsabilidad y libertad al individuo para gestionar sus emociones y experiencias, utilizando el arte como herramienta de transformación. Se prioriza la participación de lxs alumnxs, con lx mediadorx artísticx actuando como facilitadorx, quien adapta el taller según las necesidades y contextos de lxs participantes, promoviendo así la inclusión y el desarrollo social.

Por otro lado, la mediación artística se presenta como una herramienta poderosa para eliminar estigmas, superar traumas y empoderar a individuxs y comunidades a través de proyectos artísticos comunitarios. Se enfatiza la importancia de crear

espacios seguros donde las personas puedan expresarse libremente sin temor a ser juzgadas, permitiendo así la exploración de la propia interioridad y la colaboración para encontrar respuestas y significados. En resumen, esta metodología se enfoca en el proceso artístico como medio para la inclusión y la transformación social, reconociendo el valor de adaptarse a las necesidades y experiencias individuales de cada participante en busca de su propio proceso de sanación y empoderamiento.

En este proyecto, la mediación artística se incorporó como metodología debido a que *El abrazo del ruiseñor* no se presenta como una sesión con la rigurosidad de la terapia o arteterapia, ni desde el acompañamiento de personas especializadas en terapia psicológica u otra índole, sino que utiliza el arte como medio propio para encaminarse a la sanación. Además, apuesta al acompañamiento colectivo y no individual, enfatizando la urgencia, influencia y efecto positivo que tiene el sanar mientras se construye comunidad entre seres que conectan por compartir vivencias, procesos y sentires similares. Por último, pero no menos importante, tallerear utilizando este método rompe con la norma de talleres donde se impartan unas instrucciones a seguir sin flexibilidad alguna, lo que les permite a lxs participantes a crear desde un acompañamiento guiado, pero no restringido, ni estrictamente estructurado.

¿Por qué el cuerpo?

El movimiento corporal es una herramienta muy poderosa de expresión y procesamiento emocional para personas que están experimentando el duelo. Al utilizar el cuerpo como medio, este proyecto ofrece una alternativa creativa para expresar

sentimientos y emociones difíciles de manejar y comunicar verbalmente. El duelo no solo se siente en la mente, se refleja, siente y proyecta en nuestrxs cuerpxs; la mente y el cuerpo no pueden desasociarse. Tu cuerpo es tu primer recipiente y tú eres el primer recipiente de tu cuerpo. Por lo tanto, es canal para brindar salida a emociones que cargamos, nos pesan y a veces la palabra no es suficiente para soltarlas. Este proyecto se basa en el movimiento corporal, apoyándose en lo aquí planteado y en la necesidad que percibí tanto desde mi experiencia como persona en duelo, como a nivel social, de espacios en el país donde se acompañe y guíe a personas que estamos en estos procesos a canalizarlos a través del cuerpo y el movimiento.

Fases del proyecto

El proyecto comenzó en agosto de 2023 con la Fase 1: Redacción de la propuesta. Durante este periodo, se llevó a cabo una exhaustiva investigación sobre antecedentes relacionados al acompañamiento a personas en duelo y revisión de la literatura sobre los conceptos abordados en el Capítulo II de este escrito, junto con la realización de una autoetnografía sobre mi experiencia en el taller práctico "Navegando la pérdida y el duelo", ofrecido por De Vuelta a Casa del cual participé en octubre del mismo año. (Anejo A)

La Fase 2, que tuvo lugar entre enero y febrero de 2024, se centró en la planificación. Se establecieron contactos con posibles colaboradorxs artistas/talleristas, se enviaron invitaciones a recursos para participar como talleristas, y se organizaron reuniones con lxs seleccionadxs para cotizar y planificar. Además, se creó un borrador de la promoción de la actividad. En la Fase 3, que abarcó febrero y marzo de 2024, se presentó una solicitud de beca al Fondo Semilla para el Desarrollo de Proyectos de

Conclusión MAGAC UPR, cuyo desglose de gastos se presenta más adelante en este capítulo, se seleccionó el lugar para la actividad y se diseñó el arte de promoción.

El punto culminante llegó con la Fase 4, durante marzo y abril de 2024, la cual se enfocó en el evento en sí. Se llevó a cabo una amplia difusión de la promoción tanto digital como impresa, se prepararon formularios de registro para lxs participantes y cuestionarios de retroalimentación posterior al evento, se reservó el salón seleccionado y se celebró el evento con éxito.

Finalmente, la Fase 5, en abril y mayo de 2024, se dedicó a la conclusión del proyecto. Se reflexionó sobre los resultados, las percepciones y las experiencias tanto propias como de lxs participantes de los talleres. Se elaboraron conclusiones, se entregó el Proyecto de Conclusión y se defendió ante el comité correspondiente. Por último, se publicó el Proyecto de Conclusión en el repositorio digital de la UPR, marcando así el cierre oficial del proyecto.

Procesos y tomas de decisiones

¿Por qué 2 talleres?

La decisión de ofrecer dos talleres se fundamenta principalmente en la falta de capital económico para crear una mayor oferta. Por otra parte, debido a que el evento constaba de ofrecer los talleres corridos en un mismo día, entendí que más de dos talleres podía ser desgastador para el público a nivel físico y emocional, tomando en cuenta la temática del duelo y que los talleres eran abiertos a todo tipo de público que no necesariamente tienen entrenamiento en movimiento corporal constante y pudieran tolerar tantas horas seguidas. Además, por cuestiones de tiempo, era más viable y real

coordinar dos talleres. Creo que menos es más si se hace bien y que debemos ser honestxs con cuánto podemos ofrecer y dar basado en lo que tenemos al momento. Por último, es la primera vez que se hace este evento, así que sirvió como “proyecto piloto” para conocer las ventajas, limitaciones, opinión del público participante y otras informaciones que pueden brindar luz a la hora de recrear o repetir la actividad.

¿Por qué lxs talleristas Militza Arzola y Lío Villahermosa?

Para que los talleres pudieran llevarse a cabo, quería contar con artistas del cuerpo que también fueran educadorxs que, idealmente, hayan explorado el tema del duelo y/o la sanación a través de su trabajo artístico, y como último criterio que tuvieran disponibilidad para llevar sus talleres a cabo. Lxs talleristas para el proyecto fueron Militza Arzola y Lionel Villahermosa Santana, bailarines y educadorxs que cuentan con la preparación adecuada para un proyecto como este. Además de sus maravillosas trayectorias, decidí colaborar con ellxs porque han trabajado con el duelo en sus respectivas disciplinas de movimiento, a través del cuerpo y las artes. Arzola creó una pieza coreográfica a partir del fallecimiento de su tía política, titulada *A mis ancestas*, donde no sólo honra a dicha tía sino a todas las mujeres de su vida que han fallecido. En cuanto a Villahermosa, la bomba ha estado presente en su vida desde que él era muy pequeño ya que miembrxs de su familia que le anteceden la practican (y practicaban). Sin embargo, lo que llevó al artista a conectar de lleno con este género de música y baile, fue la muerte de su papá, quien era bailarín de bomba en el conjunto de la familia Cepeda. A partir de esa pérdida, Villahermosa decide incorporarse,

aprender y practicar la bomba, convirtiéndose en bailaror y maestro. (Para conocer detalladamente la trayectoria de estxs artistas, véase el Anejo B)

¿Por qué la cantidad de participantes?

La cantidad de participantes se consultó en primera instancia con lxs talleristas para respetar sus métodos de enseñanza y modos de trabajo. En un principio, Militza Arzola propuso que el cupo de su taller fuese de 10 a 15 personas, y Lío Villahermosa solicitó que al menos 10 personas participaran. Por ello, se acordó que el cupo para ambos talleres sería de 15 personas. Más adelante, al ver el interés de las personas al publicarse la promoción del evento, consulté con ambxs la posibilidad de abrir cupos. Ambxs estuvieron de acuerdo en permitir hasta 20 personas en sus talleres.

Para determinar el cupo de cada taller, además de respetar las peticiones de lxs talleristas, se contemplaron otros factores: el tamaño del salón de la actividad, la delicadeza e intimidad del concepto del duelo y sus posibles efectos en las personas que participaran, la intención de propiciar -en la mayor medida posible- un ambiente seguro, cómodo y acogedor para lxs participantes y el que lxs talleristas pudieran ofrecer una atención más personalizada a cada participante (es decir, mientras más personas, menos atención dirigida a cada individux podrían ofrecer).

¿Por qué un domingo?

El día que se escoge para hacer una actividad siempre está expuesto al riesgo de que pueda confligir con una multiplicidad de eventos. Sin embargo, la decisión de hacerlo un domingo fue pensando en que la mayoría de las personas trabajan o estudian lunes a viernes y suelen tener mayor disponibilidad los fines de semana.

Además, la duración del evento era de 4 horas, por lo que hacerlo en semana en momentos disponibles para la mayoría, implicaba que se diera en la tarde/noche, con un público posiblemente agotado luego de todo un día de trabajo, estudio u otros compromisos. Por otro lado, se tomó en cuenta la disponibilidad de lxs talleristas y el lugar de la actividad. El salón tenía más probabilidad de estar disponible por 4 a 5 horas seguidas en fin de semana que en día de semana ya que es un salón de clases como cualquier otro y los estacionamientos del recinto abren al público general solamente los fines de semana y en horas tardías de la semana.

¿Por qué el lugar?

La actividad se llevó a cabo en el salón 135 del edificio Luis Palés Matos de la Facultad de Humanidades de la UPRRP. Se seleccionó este espacio por una variedad de razones. En primer lugar, es una localización accesible a través de vehículos y transporte público y en fines de semana cuenta con estacionamiento tanto para la comunidad universitaria como para público general. Por otra parte, el salón está localizado en un primer piso, lo cual presenta una comodidad para muchas personas, particularmente aquellas que tengan dificultades para subir escaleras. Además, tiene en sus alrededores cercanos baños inclusivos y máquinas de venta de dulces, galletas y otros alimentos tipo *snacks*, refrescos y agua. Como bailarina, estoy consciente de que el material con que esté hecho el piso es importante en espacios donde se lleve a cabo alguna actividad relacionada al movimiento del cuerpo. Por lo tanto, opté por este salón en específico, ya que es uno de los que se utiliza para cursos y ensayos de actuación, danza y performance. El material del piso es importante ya que algunos

pisos pueden causar lesiones en la espalda, tobillos, rodillas y otras partes del cuerpo y también pueden presentar riesgo a resbaladas o caídas. Por último, el uso de este salón no implicó costo monetario, lo cual ayudó a reducir los gastos implicados en la manifestación de este evento. El proceso para solicitar uso del mismo se hizo al Departamento de Drama a través de la asistente administrativa Priya Shiwdin, completando un formulario que debía ser firmado por unx profesorx -en este caso mi mentora de tesis-. Shiwdin envió un correo electrónico confirmando la solicitud y se coordinó para buscar la llave del salón. El día después del evento, se devolvió la llave a la oficina del departamento.

¿Cómo cubrí los gastos?

MAGAC anunció una convocatoria para la beca Fondo Semilla para el Desarrollo de Proyectos de Conclusión, a la cual solicité el 14 de febrero de 2024. (Anejo C(1)-C(5)) El 4 de marzo, recibí una carta de parte de la Dra. Quintero Rivera, notificando que se aceptó mi solicitud y la cantidad aprobada. (Anejo D) Los fondos de esta convocatoria provienen de la subvención recibida por MAGAC de parte de la Fundación Mellon. Gracias a esta beca pude acordar una remuneración justa y respetuosa con lxs talleristas y músicxs que participaron en el evento y algunos recursos materiales. Otros gastos fueron cubiertos por aportación en especie (*in kind*). La cotización de lxs talleristas y músicxs fue consultada con cada unx de ellxs y solicité al Fondo Semilla la cantidad tal cual propuesta por ellxs. Debido a que el evento se llevó a cabo previo a recibir el depósito de la beca, lxs talleristas y músicxs estuvieron de acuerdo con recibir su paga cuando el dinero se me hiciera disponible.

Recursos cubiertos por Fondo Semilla MAGAC	
Recurso	Cantidad a pagar
Tallerista - Militza Arzola	\$300
Tallerista - Lionel Villahermosa Santana	\$300
Músicx - Lionel Villahermosa Torres	\$100
Músicx - Mariela Mendoza	\$100
Pósters de promoción del evento tamaño 11" x 17" (cantidad: 15) y Póster laminado tamaño 16" x 20" (cantidad:1)	\$57.91
Cinta adhesiva	\$5
Disco duro externo	\$122.64
Arreglo de pantalla Macbook Pro 2019	\$114.45
	Total: \$1,100.00

Recursos por aportación en especie (E)		
Recurso	Propósito	Costo
Arte de la promoción	Promoción del evento	\$65
Bocina bluetooth	Reproducir música del Taller de Danza con Militza Arzola	<u>\$75</u>
Mesa	Registro en la entrada	<u>\$25</u>
Mantel para mesa	Cubrir mesa de registro	<u>\$18.99</u>
Tableta (dispositivo)	Firma digital de Consentimiento para fotos y videos y Relevo de responsabilidad	<u>\$649.99</u>
Impresión a color en papel tamaño carta (2 copias)	Código QR y enlace para evaluación/cuestionario de la actividad	<u>\$1.85</u>
Galones de agua (2) + Paquete de vasos plásticos (1)	Tener agua disponible para participantes, talleristas y músicxs	\$5.61
		TOTAL: \$841.44

¿Cómo convoqué a lxs participantes?

El arte de la promoción se hizo en la plataforma Canva, dividido en cinco imágenes: (1) Portada con arte, nombre del evento, lugar, fecha, hora, mencionando que la entrada es libre de costo y que se requería registro, (2) Programación del evento desglosado por horas y nombre de lo que sucedería en cada franja de tiempo, (3-4) Programa dividido en dos partes para añadir en cada renglón de horario la descripción correspondiente a cada taller y (5) Información para registro: se incluyó un código QR para acceder al formulario de registro junto con el enlace escrito en caso de no tener cámara para leer el código QR y se incluyó nuevamente la información que aparecía en la primera imagen. En las imágenes 2-4 se enfatizó el cupo por taller, que no había requisito de experiencia previa y que lxs participantes podían tomar uno o ambos talleres. (Anejo E) La convocatoria de lxs participantes se hizo por varios medios. La promoción se publicó a través de mis redes sociales de Instagram y Facebook en formato fijo en mi perfil y en historias que duran 24 horas. La publicación de Instagram se hizo en colaboración con la cuenta de Instagram de la Maestría en Gestión y Administración Cultural de la UPR (en adelante "MAGAC"), quienes también subieron la promoción en su página de Facebook. (Anejo F) Además, difundieron la misma a través de su correo electrónico. (Anejo_G_) En los mensajes que acompañaron tanto las publicaciones en redes como la difusión a través de correo electrónico, se incluyó mi nombre y dirección de correo electrónico como contacto. Por mi parte, también compartí la promoción a través de algunos *chats* grupales en la plataforma Whatsapp. Muchas personas allegadas y otras que no conozco, tomaron la iniciativa de compartir la promoción en sus propias redes sociales y en *chats* a los que pertenecen (gracias a

todxs por esto). Tomando en cuenta que la brecha digital existe y es más grande de lo que pensamos, tomé la iniciativa de imprimir 15 pósters para pegarlos en distintos edificios del Recinto de Río Piedras de la UPR, incluyendo el salón mismo donde se iba a llevar a cabo el evento. El contenido del póster tenía toda la información de la promoción digital -incluyendo el código QR y enlace de registro-, añadiendo mi correo electrónico y mi nombre como información de contacto. (Anejo H (1) - H (2))

Para garantizar cuórum, tener una idea de cuántas personas se interesaban por el evento y asegurar que el cupo no se excediera de lo establecido, tomé la decisión de crear un Registro en la plataforma Google Form. En la descripción se recalcó el propósito del evento, cupo, la posibilidad de participar en uno o ambos talleres y que no se requería experiencia previa. Además, se mencionó materiales que había que llevar para el taller de bomba con Lío Villahermosa y se incluyó mi información de contacto (nombre y correo electrónico) para aquellas personas que tuvieran dudas, quisieran cancelar su participación luego de haberse registrado o desearan más información. En formato de imágenes, se anejó el programa con las descripciones de los talleres. Se utilizaron las mismas imágenes de la promoción del evento. El registro pasó por dos “fases”. En su primera modalidad, no se recopiló información alguna de lxs participantes, solo debían indicar en cuál(es) taller(es) participarían, escribir la palabra “Confirmando” para confirmar, y hacerles la petición de que tomaran una foto de captura de su pantalla en donde se mostrara la confirmación de haber sometido sus respuestas. (Anejo I). Esto, para presentarla en la entrada como evidencia de registro. El taller de danza con Militza Arzola se llenó días después de que se anunció el evento pero quedaban cupos en el taller de bomba. Por ello, se tomó la decisión de editar el registro

para que las personas pudieran registrarse solamente en el taller de bomba. Para asegurar que esas personas no participaran en el taller de danza -por respeto al cupo acordado con la tallerista- se añadió una sección donde debían incluir su nombre. Sin embargo, nadie se registró en esa etapa por lo que al final no se recopilaron nombres ni información alguna de ningunx participante.

14 de abril de 2024: Un recorrido por lo que aconteció en “El abrazo del ruiseñor: Talleres de movimiento corporal para personas en duelo con Militza Arzola y Lío Villahermosa”

A partir de las 9:30am, abrí el salón y ubiqué una mesa en la entrada para hacer registro. Lxs participantes comenzaron a llegar a partir de las 10am (hora pautada para comenzar el primer taller), por lo que luego de consultar con Arzola, decidimos aplazar el taller a las 10:30am para dar espacio a que llegaran las personas. Como parte del registro, lxs participantes firmaron digitalmente dos documentos titulados:

“Consentimiento para tomar fotografías” (Anejo J) y “Relevo de responsabilidad” (Anejo K). Todxs lxs participantes firmaron ambos documentos y estuvieron de acuerdo con la toma de fotografías y videos.

El taller de danza comenzó con un ejercicio llamado BrainDance, el cual según Arzola “se basa en los ocho patrones de movimiento fundamentales para el desarrollo de los seres humanos, lo que ayuda a conectar el cerebro y el cuerpo de manera más efectiva” (Arzola, comunicación personal, 24 de marzo 2024). A través de los patrones, íbamos tocando cada parte del cuerpo desde la cabeza hasta los pies, para ir “despertando” y tomando consciencia activamente de nuestro cuerpo en su totalidad.

En otros patrones, movíamos nuestras extremidades, la pelvis y la cabeza en distintas direcciones y modos. Esos movimientos eran con total libertad individual: la tallerista indicaba la parte del cuerpo a mover en ese momento (por ejemplo: las piernas), pero cada persona tomaba la decisión de cómo moverla, si de pie o en el piso, la velocidad e intensidad. Luego de este ejercicio, pasamos a un momento de escritura breve donde debíamos reflexionar sobre nuestra experiencia de pérdidas y duelos. Esta dinámica fue confidencial: ninguna de las personas presentes le tenía que decir al resto sus respuestas. A partir de lo que escribimos, creamos una pequeña secuencia de movimientos representativos de dichas experiencias. En este ejercicio, la tallerista nos brindó un espacio para pensar, explorar y crear movimientos. Estos movimientos no tenían que implementar ninguna técnica de baile, ni seguir ninguna regla particular. De hecho, en ningún momento Arzola se acercó a lxs participantes a corregir, imponer, ni emitir opinión alguna. Después pasamos a aprendernos una parte de la pieza *A mis ancestros*. Ella explicó paso a paso los movimientos, con lujo de detalles y en un lenguaje entendible a cualquier persona independientemente tuvieran experiencia en baile o no. Luego de tener claros los pasos, el orden y los tiempos, procedimos a hacer varias repeticiones, mayormente acompañadxs por ella para poder seguirla. En una de las pasadas, Arzola decidió ser espectadora para poder enfocarse en nosotrxs y asistirnos en cualquier duda, además de contemplarnos. Este momento fue muy especial, debido a que nos pidió que incorporáramos al comienzo de la canción los movimientos que habíamos creado por nuestra cuenta. Era la primera vez que los incluimos, y sin planificación previa alguna, ni conocimiento de lo que cada persona iba a hacer, los movimientos hicieron sintonía no sólo con la canción, sino con los

movimientos de todxs lxs que estábamos participando: casi como si fuese una coreografía preparada, estructurada e intencionada con ese propósito. Esta conexión conmovió no sólo a Arzola sino a todxs lxs participantes, reafirmando lo poderoso que es el movimiento, y aún más, el movernos en colectivo. Un detalle que vale resaltar sobre este taller es que fue la primera vez que la artista compartió un fragmento de su coreografía *A mis ancestras* para propósitos de que las personas presentes aprendieran los pasos y los practicasen. Por lo tanto, quienes participamos del taller tenemos la dicha de haber recibido una información y trabajo artístico muy de ella y que ahora comparte con nosotrxs. El taller cerró con un círculo de conversación donde lxs participantes expresaron su sentir sobre lo que vivieron durante el taller y compartieron experiencias de pérdidas y duelos. (Anejo M (1) - M (2))

El taller culminó 15 minutos luego de la hora pautada por haber comenzado más tarde, por lo que con el consentimiento de lxs participantes, el receso se redujo a 15 minutos para mantener en tiempo el resto de la actividad. Aproximadamente al mediodía, dimos comienzo al taller de bomba con Lío Villahermosa y lxs músicxs, Lionel Villahermosa y Mariela Mendoza. El taller abrió con una muestra musical de distintos ritmos de bomba. Luego, nos acomodamos en círculo para formar un batey, intencionando el espacio y nuestra presencia en él. Villahermosa habló sobre cómo se acercó a la bomba y su trayectoria como bailarín. Durante el taller se trabajó una variedad de movimientos pertenecientes a los ritmos seis corrido, sicá, güembé y yubá. El bailarín mostraba el movimiento y luego daba espacio a que cada participante lo hiciera, creando contacto con lxs músicxs. Un momento muy conmovedor en su taller fue cuando nos compartió un coro que había creado ese mismo día y todxs al unísono

lo cantamos repetidas veces mientras nos movíamos por el espacio al ritmo del yubá, ritmo que se utiliza para comunicar sentimientos de dolor y tristeza. El canto decía así: *No estás ausente, no estás ausente, sigues en mi cuerpo, sigues en mi mente* (L. Villahermosa, 14 de abril de 2024). Al final, el tallerista nos mostró sus dotes en la bomba bailando al son de lxs músicxs, hasta que les dejó el espacio para que siguieran tocando un tiempo más. (Anejo M (3))

Debido a que algunxs participantes comentaron que debían irse, tomé la decisión en el momento de no forzar la conversa de cierre entre talleristas y participantes que estaba programada para luego del taller de bomba. De todos modos, se dio un espacio similar en el taller de danza y solicité a lxs participantes que, de forma voluntaria sin compromiso, completaran un cuestionario/evaluación a través de la plataforma Google Forms, para conocer su insumo sobre la experiencia que tuvieron en la actividad. Podían acceder el mismo desde sus teléfonos mediante un código QR que llevé impreso, dejándoles saber nuevamente mi correo electrónico de contacto por si preferían que les enviara el enlace mediante esa vía. Todxs pudieron escanear el código al momento. (Anejo L)

Recopilar experiencias y sentires: Resultados del cuestionario digital y anónimo a participantes

El cuestionario fue preparado en la plataforma de Google Forms y se estructuró en cuatro secciones:

1. Primera sección: Agradecimiento, mi información de contacto y consentimiento informado

2. Segunda sección: Preguntas y comentarios sobre los talleres
3. Tercera sección: Preguntas y comentarios sobre la logística del evento
4. Cuarta sección: Información para conocer perfil de personas que participaron

De siete personas que asistieron, cinco participaron en el taller de danza y siete en el de bomba (incluyendo lxs cinco del taller de danza). De la totalidad de las asistentes, cuatro llenaron el cuestionario. Por lo tanto, un 57% de las personas que asistieron al evento respondieron la encuesta. A continuación, un desglose de las respuestas recibidas sobre el perfil de lxs participantes: (Para conocer las respuestas y comentarios en su totalidad, véase Anejo N (1) - N (9))

Perfil de personas que completaron el Cuestionario "El abrazo del ruiseñor"			
Edad	Ocupación	Pueblo	Experiencia previa en movimiento corporal
25	Maestra de teatro, actriz y técnico y diseño de iluminación	Bayamón	Sí
30	Administración y artista	Guaynabo	Sí
32	Estudiante	San Juan	Ninguna
34	Gerente de investigación	San Juan	Poca

En la siguiente tabla, se presentan las estadísticas relacionadas a aquellas preguntas que abordaron asuntos de logística, experiencia en los talleres y trasfondo de perspectivas sobre el duelo, el cuerpo y el movimiento.

Resultados del Cuestionario "El abrazo del ruiseñor"	
Personas que llenaron el cuestionario (%)	Respuestas
100%	De acuerdo con que los talleres les ayuda en sus procesos de duelo.
100%	De acuerdo con que el evento se dio en un ambiente seguro y cómodo.
100%	De acuerdo con que volverían a tomar talleres como los del evento.
100%	De acuerdo con que recomendarían los talleres a otras personas.
100%	De acuerdo con que el lugar, día y horario en que se celebró el evento fue conveniente para ellxs.
100%	Los aspectos de los talleres que más les gustaron fueron: los talleristas, compartir la experiencia con otras personas y el concepto de los talleres (talleres de movimiento corporal para el duelo).
75%	Los aspectos que más les gustó de los talleres fueron: los talleristas, la música utilizada, los estilos de baile, el espacio, compartir la experiencia con otras personas y el concepto de los talleres (talleres de movimiento corporal para el duelo).
100%	Creía que el duelo se puede reflejar a través del cuerpo, de lo físico, previo a este evento.

A continuación, se muestran en formato de captura de pantalla las respuestas recibidas sobre las preguntas relacionadas al impacto a nivel físico y emocional que sintieron durante la experiencia de los talleres y las distintas formas que haber tomado los talleres les ayuda en sus procesos de duelo. Opté por incluir estas respuestas en formato de captura de pantalla debido a que las respuestas fueron escritas y no de selección múltiple, por lo que cada participante narró desde sus modos y experiencias propias.

Pregunta: ¿Qué sentiste, a nivel físico, a través de los talleres? Puede hablar de su experiencia general o dividido por talleres.

Respuestas:

¿Qué sentiste, **a nivel físico**, a través de los talleres? Puede hablar de su experiencia general o dividido por talleres.

4 responses

En el primer taller me sentí balanceada, mi mente estuvo muy callada y mi cuerpo se sintió liviana.

Se sintieron demasiadas cosas a nivel físico, desde agotamiento y cansancio, hasta el punto de disfrutar lo que físicamente estábamos experimentando.

He experimentado un taller similar pero no exactamente relacionado con el duelo, pero era la primera vez que experimentaba el baile de la bomba, que me pareció un momento y una experiencia tan hermosa y sagrada

Me sent muy feliz de poder experimentar nuevas cosas pues nunca había estado tan alerta de como reaccionaba a nivel físico mi cuerpo, sus emociones y el baile. Experimente un poco de cansancio, nudo en la garganta, y presión en el diafragma

Pregunta: ¿Qué sentiste, a nivel emocional, a través de los talleres? Puede hablar de su experiencia general o dividido por talleres.

Respuestas:

¿Qué sentiste, **a nivel emocional**, a través de los talleres? Puede hablar de su experiencia general o dividido por talleres.

4 responses

En el segundo taller estuve más nerviosa y lo sentí en mi cuerpo y los múltiples pensamientos.

Sentí muchas emociones, pero definitivamente lo que más presente estuvo fue una combinación de nostalgia y de alegría por tener en mis pensamientos constantes esos seres que amaba y que ya no están en la vida terrenal. También mucho agradecimiento por tener la oportunidad de estar allí viviendo y compartiendo procesos de "catarsis" junto a otros que me hacían sentir segura en ese espacio.

Al principio sentí que mi mente no estaba en el lugar adecuado al llegar, pero con el tiempo me dejé llevar por la música y el baile y eso ayudó a que mis emociones, que estaban muy tensas, se tranquilizaran. Pude llorar por una pérdida que a veces ha sido difícil de lamentar y agradezco la experiencia colectiva.

Tuve algunas emociones como enojo o frustración por experiencias fuera del taller pero que conforme bailaba tomaban forma y salían de mí

Pregunta: ¿Entiendes que estos talleres te ayudan en tu proceso de duelo? ¿Por qué?

Respuestas:

¿Por qué?

4 responses

Definitivamente, porque además de ser espacio para canalizar a través del cuerpo, es una experiencia comunitaria. Compartir los dolores, hace que no pesen tanto cómo llevarlo sola

Porque proveen otras "herramientas", recursos y experiencias que casi nunca se nos presentan durante los procesos de duelo al perder seres queridos. Y sin quitar valor al trabajo de los psicólogos, psiquiatras, terapeutas y otros profesionales que ayudan a manejar estas situaciones, siento que este tipo de expresiones corporales son sumamente importantes y necesarias en la vida de cualquier ser humano, porque todos cargamos en nuestros cuerpos los pensamientos, las emociones y todo lo que atravesamos en la vida, así que ¿qué forma tan maravillosa poder liberar todo eso, aunque sea por un rato, a través de lo que habitamos?... nuestros cuerpos.

No es habitual encontrar un lugar o experiencia donde se pueda tener una experiencia terapéutica a través de la danza o el movimiento, y creo que debería convertirse en algo más normalizado.

Porque es una manera super sana de trabajar mi proceso, conectar con más personas que experimentan emociones similares y me doy la oportunidad de aprender algo nuevo

CAPÍTULO IV: CONCLUSIÓN

Este capítulo reflexiona sobre los resultados, las limitaciones y aspiraciones futuras del proyecto.

Si algo en la vida es seguro es la muerte, y por ello, en algún momento (o muchos) de nuestra vida pasaremos por la experiencia de perder a un ser querido. El duelo es un proceso complejo, irregular, no lineal. No tiene una sola forma de experimentarse, ni de sanarse, ni de sentirse. Por lo tanto, no podemos encajonar todos los sentimientos, las emociones y vivencias que forman parte de él en un solo modo de ser ni en una sola manera de canalizarse. A lo largo de este proyecto, se ha planteado la necesidad de explorar desde otras trincheras lo que nos provoca el fallecimiento de una persona allegada a nosotrxs. Los efectos de una pérdida de esta índole en lxs seres humanxs trascienden la palabra escrita y la hablada. No todo se puede comunicar desde ese medio, porque el medio en sí puede ser limitante y porque no todxs lo ven como el espacio idóneo para verbalizar lo que sienten.

Por ello insisto en pensarnos, sentirnos y comunicarnos desde el cuerpo, porque es lo que llevamos a todas partes y no se puede desprender de nosotrxs mientras la vida nos dure. El movimiento es un vocabulario infinito, que permite, en unión con el cuerpo, expresar, soltar y procesar una multiplicidad de emociones y sentires. A través del movimiento corporal, las personas obtienen otra herramienta para conectar tanto con ellxs mismxs como con lo que les rodea.

Los talleres de movimiento corporal no sólo sirven para todo lo mencionado, sino que dan plataforma a espacios donde se construye comunidad, se acompaña en

colectivo, en ambientes que promueven la seguridad individual y grupal, el respeto y la comprensión de los procesos de aquellxs que forman parte de los mismos. Es fundamental promover la creación de vínculos; propongo un mundo donde cada vez entendamos más la necesidad de acompañarnos no como una debilidad sino una fortaleza y que existan más espacios para abrazar las vulnerabilidades propias y de otrxs, sin juicios.

La cantidad de personas que participaron en el evento representó aproximadamente un 36% de las personas que se habían registrado previo a la actividad. Es decir, se registraron 19 personas y llegaron 7. Entiendo que una limitación que quizás causó que no todas las personas registradas asistieran fue el no haber recopilado su información de contacto en el registro de participación. De haberlo hecho, hubiera tenido un método de comunicación directa para enviar recordatorios de los detalles del evento y cualquier otra comunicación pertinente. Otro detalle para explorar es el día y el horario. Quizás si el evento se hubiera llevado a cabo un sábado o un domingo en la tarde, más personas hubieran participado. Otra limitación pudiera ser el lugar ya que, a pesar de que la Universidad de Puerto Rico es pública, es de conocimiento general que cada vez se hace un espacio menos accesible y frecuentado por personas que no pertenecen a la comunidad universitaria. De hecho, miembrxs de la comunidad universitaria en los últimos años han dejado de ocupar los espacios de la Universidad, por diferentes razones entre ellas la disminución de actividades, de matrícula y otros. Por otro lado, no poder contar con apoyo económico de la beca para costear meriendas y agua, pudo haber desalentado la asistencia de más personas. Por último, en la primera fase de investigación me encontré con una limitación de

fuentes de información y proyectos previos que trabajaran el tema del duelo a través del movimiento corporal. Ahora bien, experimentar los talleres con menos personas de las esperadas me dio luz para entender la importancia de la intimidad, vulnerabilidad de estos procesos y que realmente estos talleres deben llevarse a cabo entre pocas personas (no más de diez en mi opinión).

A pesar de todas las limitaciones mencionadas, el evento fue exitoso y me siento muy satisfecha del impacto causado en las personas que formamos parte de él. Basado en los resultados del cuestionario y comentarios recibidos en persona, los talleres cumplieron con su propósito. Esto reafirma mi aspiración a que estos talleres se desarrollen en formato de ciclos y que se ofrezcan con más frecuencia para que el acompañamiento a las personas que participen sea continuo y constante.

Al evaluar las experiencias de las personas que participaron del evento, y la mía propia, puedo afirmar que proyectos como este son necesarios y en efecto aportan positivamente a los procesos de sanación de las personas. Esto no se trata de minimizar ni desvalorizar los espacios de acompañamiento para personas en duelo existentes ni sus modos de acompañar, sino de añadir más alternativas para poder hacer de estos acompañamientos unos más accesibles e inclusivos en una experiencia que probablemente a todas las personas nos sucederá por lo menos una vez en la vida.

BIBLIOGRAFÍA

Arte y Maña [@arteymanapr]. (Noviembre 7 de 2023). Por más espacios que honren a quienes nos acompañan e iluminan desde el firmamento. “Para Volvemos a ver” resuena durante los días como el aleteo de las mariposas. Gracias a Sonya Canetti y la Fundación de las @humanidadespr por permitirnos [Foto de Instagram]. Recuperado de:

https://www.instagram.com/p/CzWYg2wL7SN/?img_index=1

Arte y Maña [@arteymanapr]. (Noviembre 13 de 2023). “Para volvernos a ver” nos ha permitido colaborar con nuestra familia que se manifiesta en diversos proyectos artísticos. Gracias a ese amor familiar e incondicional de @serafin_de_los_nenufares quienes a través de sus composiciones armonizaron en canción memorias de nuestrxs ancestrxs. [Foto de Instagram].

Recuperado de: https://www.instagram.com/p/CzlkRTjrUkV/?img_index=1

Arte y Maña [@arteymanapr]. (Noviembre 14 de 2023). Un honor contar para esta edición “Para volvernos a ver” con nuestra adorada e inigualable @blancarosarovira . Gracias por tu entrega. Gracias por la belleza de tu presencia y por compartir esas nobles melodías de tu instrumento. Bienvenida a esta nueva [Foto de Instagram]. Recuperado de

https://www.instagram.com/p/CzoPwUNLuzg/?img_index=1

Arte y Maña [@arteymanapr]. (Noviembre 15 de 2023). No hay mejor manera de culminar el rito “Para volvernos a ver” que el son de bomba y la danza con machetes. Gracias a las familias del @proyecto_kokobale y @laplazadelnegro por

su compromiso con la cultura y la educación pero [Foto de Instagram].

Recuperado de: https://www.instagram.com/p/CzqwyZ1r4eQ/?img_index=1

Arzola, M., comunicación personal, 24 de marzo 2024

Belly Dance Stories. (2022). "Missed Feeling" by Valerick Molinary. Youtube.

Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=wpp100ITmII>

Cátedra Gloria Contreras UNAM. (2022). La danza como acompañamiento para el cuerpo en duelo. Youtube. Recuperado de

<https://www.youtube.com/watch?v=TgqLuuwpWzo>.

Caycedo Bustos, M. L., (2007). La muerte en la cultura occidental: antropología de la muerte. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, XXXVI(2), 332-339. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80636212>

Chuwi [@chuwi_pr]. (Agosto 12 de 2023). La primera canción se la dedicamos a los que ya no están, específicamente a nuestros abuelos José y Esther (Señorita + Navidades en Cataño) Gracias @tranquiloquieto.pr porqué este momento existe gracias a ustedes🙏 En estos campos Abuelo nos enseñó a [Video de Instagram].

Recuperado de: <https://www.instagram.com/p/Cv2SjX1L-Sw/?next=%2Fgeizmo17%2Ffeed%2F&hl=bq>

Chuwi (2022). Navidades en Cataño [Canción]. Aldarondo L., Aldarondo W. &

Aldarondo W. Recuperado de:

<https://open.spotify.com/track/4wZnjUEjmDs5L1euLYpl9e?si=f678a4715ad74605>

Cintrón Gutiérrez, L. J. (2019). Entre “hacer historia” y “¡qué me velen para’o!”: velorios exóticos y marginalidad contemporánea en San Juan de Puerto Rico. *Cuadernos Inter.c.a.Mbio Sobre Centroamérica y El Caribe*, 16(1), 46–67. Recuperado de: <https://pdfs.semanticscholar.org/35e5/5c8f95dbb1d7dfd84ad4cc9dd124d6a2ebda.pdf>

Costa , J. R. (Mayo 8 de 2021). En fotos: desgarradora despedida a Keishla Rodríguez. *Noticel*. Recuperado de <https://www.noticel.com/galeria/20210508/en-fotos-desgarradora-despedida-a-keishla-rodriguez/>

Dols, M., & Selfa, L. (Junio 12 de 2018). Fighting for those who can no longer speak. *Socialist Worker* . Recuperado de <https://socialistworker.org/2018/06/12/fighting-for-those-who-can-no-longer-speak>

Freud, S. (1984). Duelo y Melancolía (1917). En *Obras completas* (2nd ed., Vol. 14), Amorrortu Editores.

Fundación Nacional para la Cultura Popular. (Octubre 29 de 2022). Invitación a emotiva instalación colectiva. *Fundación Nacional Para La Cultura Popular*. Recuperado de <https://prpop.org/2022/10/invitacion-a-emotiva-instalacion-colectiva/>

Fundación Puertorriqueña de las Humanidades [@humanidadespr]. (Octubre 24 de 2023). Este 1ro de noviembre, día previo a la fecha que marca la tradición del Día de los Muertos, nos convocamos a un duelo en comunidad que nos permita recordar con amor a los que ya no están, para de verdad [Foto de Instagram]. Recuperado de <https://www.instagram.com/p/CyzCvX-PSur/>

Moreno González, A. (2016). *La Mediación Artística: Arte para la transformación social, La inclusión social y el trabajo comunitario*. Octaedro.

Grimson, A. (2011). *Los límites de la cultura: Crítica de las teorías de la identidad*, Buenos Aires: Siglo XXI

Kübler-Ross, E. K.-R., & Kessler, D. (n.d.). *Five stages of grief* . Grief.com.

<https://grief.com/the-five-stages-of-grief/>

Molinary, V. [@valerick23] (Diciembre 20 de 2022) This is a short video of my piece for

Belly Dance Stories. I decided to dance and write about my miscarriage experience on stage. It was interesting to sense grief and pain in my body through dancing. The soundtrack of [Video de Instagram]. Recuperado de:

<https://www.instagram.com/reel/CmZalsnsmzX/>

Neimeyer, R. A. (2002). *Aprender de la pérdida: Una guía para afrontar el duelo*, Ediciones Paidós Iberica, S.A.

Payás Puigarnau, A. (2014). *El mensaje de las lágrimas: Una Guía para superar la pérdida de un ser querido*, Editorial Planeta, S.A.

Primera Hora. (Octubre 27 de 2022). Fundación puertorriqueña de las humanidades inicia serie de actividades. *Primera Hora* . Recuperado de:

<https://www.primerahora.com/entretenimiento/cultura-teatro/notas/fundacion-puertorriqueña-de-las-humanidades-inicia-serie-de-actividades/>

- Quiñones Vélez, M. (2022). *El sujeto develado. Autoimagen y fotografía contemporánea en Puerto Rico* Museo de Arte Dr. Pío López Martínez, Universidad de Puerto Rico en Cayey. Recuperado de: https://www.academia.edu/81400552/El_sujeto_develado_Autoimagen_y_fotograf%C3%ADa_contempor%C3%A1nea_en_Puerto_Rico
- Rico, S. (Mayo 8 de 2021). El pueblo se paraliza ante el último adiós a Keishla Rodríguez. *Noticel*. Recuperado de <https://www.noticel.com/ahora/20210508/el-pueblo-se-paraliza-ante-el-ultimo-adios-a-keishla-rodriguez/>
- Torres Torres, J. (Enero 22 de 2022). *Réquiem plenero al inmortal Tito Matos*. Fundación Nacional para la Cultura Popular. <https://prpop.org/2022/01/requiem-plenero-al-inmortal-tito-matos/>
- Worden, J. W. (1997). *El Tratamiento del duelo: Asesoramiento Psicológico y terapia*, Ediciones Paidós Ibérica, S.A.
- Vich, V. (2013). “Desculturalizar la cultura: Retos actuales de las políticas culturales.” *Latin American Research Review*, vol. 48, no. S, 2013, pp. 129–139.
- Villanúa M., comunicación personal, 30 de noviembre de 2023
- Vives, C. (2018). Las huellas de la tempestad en el Corazón de Papel de Agua, Sol y Sereno. *La Hoja Del Titiritero*, 3, pp. 11–13.

Anejo A: Autoetnografía: Mi experiencia en Taller Práctico: Navegando la pérdida y el duelo facilitado por el grupo De vuelta a casa

A través de una gran amiga, supe del grupo De vuelta a casa y comencé a seguirles en sus redes sociales primeramente como persona en duelo y en segundo lugar como parte fundamental en la búsqueda e investigación para mi proyecto de conclusión. El jueves 26 de octubre de 2023, participé de su taller “Navegando la pérdida y el duelo” en el espacio Pública ubicado en Santurce, Puerto Rico. Al haber explorado sus plataformas digitales previamente, tenía una noción de lo que sucedería en el taller, pero con ello coexistía mucha incertidumbre sobre qué me esperaba al llegar. No conocía nada sobre este grupo ni sus miembros, más allá de sus nombres, caras y preparación/profesión por la investigación que había hecho para la propuesta de este proyecto. Cuando me registré para la actividad, me sentía motivada y emocionada por el hecho de que había encontrado un espacio alternativo y no religioso para explorar y expresarme sobre mi pérdida, mi duelo y mis sentimientos con personas que trabajan el tema de la muerte y el duelo desde campos distintos a la psicología, y podrían entonces brindarme herramientas diferentes. Llegado el día, comencé a sentirme nerviosa y ansiosa porque sabía que tocaba hablar abiertamente, con desconocidos, sobre sentimientos y dolencias que mi cuerpo llevaba cargando desde hacía un año y varios meses. En lo que comenzaba el taller, tenían disponible picadera para los participantes y una pancarta proponiendo una serie de acuerdos de convivencia a los cuales debíamos consentir con nuestra firma. No tengo documentación detallada de los mismos, pero en esencia fomentaban respetar la privacidad y los procesos de cada persona y mantener confidencialidad de lo que allí se conversara. El taller comenzó con una breve presentación de cada participante y los facilitadores y luego honramos a las víctimas de Palestina con un encendido de velas. Procedimos a dividirnos en grupos de 3 a 4 personas, para llevar a cabo una dinámica llamada “Contenedores de escucha” mediante la cual conversamos sobre nuestro duelo más presente. Comencé a sentir mi corazón acelerarse y quería ser la primera en hablar para salir del paso. Sin embargo, de las tres personas que compusimos mi grupo, me tocó ser la última, porque los compañeros tomaron la iniciativa de hablar primero. Sus historias fueron desgarradoras y causaron mucha tristeza y frustración en mí. Cuando llegó mi turno, me sentí presionada ya que el facilitador había dado el aviso de que el tiempo se estaba acabando, lo que llevó a poder contar mi historia pero de una forma atropellada. Sin embargo, ese espacio sirvió para por primera vez verbalizar mi rabia y enfurecimiento con las malas prácticas que tuvo el hospital con mi Abuela. Me dio mucho calor, comencé a sudar y me sentí caliente. Lloré. Mucho. Me quejé. Muchísimo más. Verbalicé muchas preguntas que tenía -y tengo- y no había comunicado con nadie que no fuera yo misma. Luego de esta dinámica procedimos a hacer uso de las estaciones que el taller tenía disponible. Eran seis en total: una mesa con pinturas y papel para canalizar las emociones a través del arte, otra para escritura libre o liberadora, una muestra de proyectos de legado, un teléfono antiguo para hacer llamadas “al otro lado” y una estación de acupuntura con la Dra. Janice Karana. La mayoría de estas mesas estaban una al lado de la otra, con excepción del teléfono el cual, para brindar privacidad a las personas presentes que quisieran utilizarlo, se encontraba en una esquina alejada del espacio donde se estaba llevando a cabo el resto de las dinámicas. En mi caso, opté por intentar la acupuntura ya que nunca lo había hecho. La doctora me orientó sobre el proceso y me preguntó sobre el historial de condiciones, molestias y dolencias que estuviera pasando. Basado en mi respuesta, colocó los pellets en lugares particulares de mi oreja y mi frente, los cuales permanecieron en mi cuerpo por varios días hasta que se cayeron solos. Honestamente, no sentí nada distinto en mi persona ni en mi cuerpo mientras los tuve. Con esta dinámica culminó el taller; quienes pasaron por la acupuntura como yo, lamentablemente no pudimos interactuar con las demás dinámicas por falta de tiempo. En mi caso, lo ideal hubiera sido poder haber visitado -además de la acupuntura- la estación del teléfono y los proyectos de legado. Sin embargo, me abrazó y aplaudió por atreverme a participar de este taller sin acompañamiento de personas allegadas a mí y guardo con aprecio las dinámicas, las conversaciones y el compartir de experiencias y sentimientos tanto propios como de los demás participantes.

Anejo B: Biografías de Militza Arzola y Lionel Villahermosa

“Militza Arzola - Nació en San Juan, PR y es de Levittown, Toa Baja de nacimiento hasta el presente. Comenzó en la danza a los 3 años en la Academia de Bailes Iveth Mejías, luego en School for the Performing Arts y eventualmente en distintos espacios y escuelas del país, entrenando en ballet clásico, jazz, danza moderna, danza contemporánea, salsa, hip-hop, danzas árabes (bellydance) y danzas españolas. Como bailarina, ha sido parte de vídeos musicales, festivales de danza, obras teatrales y de talleres intensivos en Puerto Rico, Cuba y Nueva York. En teatro musical, fue parte de On Your Feet! y West Side Story en PR. Comenzó como maestra a los 16 años y ha impartido clases a través del País en academias de baile, escuelas, colegios, talleres de verano, convenciones de danza, entre otros espacios. En el 2008 viajó a Seattle, Washington para el Summer Dance Institute for Teachers, aprendiendo acerca de la enseñanza compatible con el cerebro y el ejercicio BrainDance® con su creadora Anne G. Gilbert, técnicas que utiliza desde entonces y sobre las que imparte talleres. Como coreógrafa, ha trabajado piezas para estudiantes y profesionales, además de sus creaciones como artista independiente (espectáculos privados, “dance/concept videos”, etc.). Posee un Bachillerato en Administración de Oficinas de la Universidad de Puerto Rico de Río Piedras, donde también tomó cursos para la Certificación de Maestra de Movimiento y Expresión Corporal y fue miembro del primer Equipo de Baile (Dance Team) de la Universidad. Durante 16 años y junto a su hermana Solimar Arzola López, codirigió Beyond Dance Studio ambas ofreciendo clases para niños, jóvenes y adultos. En mayo de 2021 creó la plataforma y cuerpo de baile LabJazz, que ofrece entrenamiento a través de clases y talleres, con énfasis en los bailarines profesionales, y que funge como un espacio profesional de exposición, exploración, creación y conexión que apoye al desarrollo del género del jazz en Puerto Rico.” (M. Arzola, comunicación personal, 9 de marzo de 2024)

“Lionel Villahermosa Santana es artista multidisciplinario puertorriqueño, educador y gestor cultural. Transita entre los medios de las artes visuales, la danza afrocaribeña, la escritura y el performance. Su trabajo como creador explora las nociones de cuerpo, ciudad, memoria, música, espiritualidad y deseo, en un diálogo constante con su práctica educativa y comunitaria. Cuenta con más de 15 años de experiencia profesional como bailarín y maestro de bomba puertorriqueña. Su trabajo en la danza procura reformular las normativas de género y masculinidades dentro de la música folclórica afroboricua y promueve una bomba inclusiva, viva y resistente. Es cofundador y actual colaborador del Taller Comunidad La Goyco, un proyecto “ocupa” que trabaja al servicio y con la comunidad de su barrio natal Machuchal en San Juan y cede de La Casa de La Plena Tito Matos. También es director del Proyecto Inédita, una iniciativa para el rescate, difusión y estudio del legado musical, de la compositora puertorriqueña Sylvia Rexach. Este proyecto se formalizó bajo una comisión especial de El Museo de Arte Contemporáneo de Puerto Rico. Fue becado por The Puerto Rican Arts Initiative (PRAI) de la Universidad de Northwestern en Illinois; una plataforma de apoyo a artistas emergentes del performance y la danza, luego del paso del huracán María. Fundó el taller Bombarte! (2009-2013), organización que usaba la bomba, el teatro y las artes visuales como herramienta de decodificación relacional en contextos laborales, en el cual vio cómo el arte solucionaba conflictos entre empleados y fortalecía relaciones. Además, empoderaba a mujeres en sus dinámicas del hogar y laborales complicadas. Posee un bachillerato en Bellas Artes de la Universidad de Puerto Rico y actualmente es estudiante becado por la Fundación Mellon para estudios de Maestría en Gestión y Administración Cultural, también en la misma institución.” (L. Villahermosa, comunicación personal, 15 de abril de 2024)

Solicitud Fondo Semilla para proyecto: *El abrazo del ruiseñor: ciclo de talleres de expresión corporal para las personas en duelo por la muerte de seres queridos*

I. Descripción del proyecto:

El abrazo del ruiseñor, es una iniciativa que consiste en un ciclo de talleres que aporten a los procesos de duelo desde las artes del cuerpo y el movimiento. Los talleres se impartirán por artistxs-especialistas que acompañarán a personas de 21 a 35 años, que estén pasando por un proceso de duelo por la muerte de seres queridxs, en sus caminos a la sanación. Se desea coordinar la creación de tres talleres preparados por lxs artistxs/talleristas, de duración de una hora y media cada uno, con receso y conversa abierta en el cierre de la actividad. Se propondrá a lxs talleristas la posibilidad de que, dentro de sus talleres, haya espacio para les participantes proponer ideas o dinámicas que deseen intentar.

Por último, pero no menos importante, el nombre *El abrazo del ruiseñor* nace de una vivencia y dolencia personal. El 28 de septiembre de 2022 en la noche, mi persona favorita, mi Abuela Esther, falleció en el Hospital Auxilio Mutuo en Hato Rey. Desde la mañana siguiente, hasta el sol de hoy, un ruiseñor se posa en la parte de atrás de mi propia casa. Y canta. Todos los días. Aunque sea por unos segundos. Siento y confío que es Abuela, viniendo a abrazarme a través del canto de un ser que tiene alas, que vuela, que es libre y feliz, pero que no pierde ese rasgo tan característico de ella, de siempre andar cerquita y pendiente de su nieta.

II. Justificación:

A pesar de que la muerte y el duelo prevalecen en nuestro país, hay una carencia significativa de recursos diversos para abordar estas experiencias y acompañar a quienes la viven, en comparación con otros procesos de la vida como lo son el nacimiento, manejo de traumas, los acompañamientos para aborto, sobrevivientes de violencias, la salud individual y comunitaria, el apoyo en búsqueda de empleos, entre otros. La falta de proyectos de apoyo a personas en duelo en Puerto Rico es notable, y los existentes suelen provenir principalmente del campo de la psicología. Ante esta situación, se propone la creación de un proyecto que aborde el duelo desde perspectivas alternativas, específicamente a través de la expresión artística y corporal. El duelo, siendo un proceso complejo y único para cada persona, requiere enfoques diversos que vayan más allá de las herramientas convencionales, como la terapia psicológica y prácticas religiosas.

El proceso del duelo no es igual para todos, por lo que es necesario diversificar las formas de acompañamiento, para poder brindar opciones a aquellas personas que no se identifican con o no tienen acceso al status quo (por ejemplo la terapia psicológica y prácticas o rituales religiosos). La expresión artística y corporal sirve entonces como herramienta adicional para canalizar emociones y dolor. Las artes son un espacio seguro para apalabrar lo que se siente, no sólo con la palabra misma, sino mediante la comunicación no verbal. Además, fomentan la creatividad proporcionando alternativas a quienes quizás no tengan información suficiente para poder procesar sus pérdidas y honrar a quienes ya no están. También contribuyen a la autonomía individual y colectiva; respetar los tiempos y procesos únicos de cada persona.

Ahora bien, la justificación también nace de la experiencia personal. Antes que cualquier cosa, lo que motivó el llevar a cabo este proyecto es ser una persona actualmente en proceso de duelo por haber perdido a mi ser más querida, mi Abuela Esther. Veo cómo mi dolor por no tenerla en este plano se refleja emocional y físicamente, y con ello insisto en la urgencia de apoyar a personas como yo de formas que trasciendan el sentarnos en un sofá a hablar por cantidades de tiempo limitadas. Sin intenciones de minimizar ni invalidar los recursos y servicios existentes, es necesario que pensemos el duelo desde otros espacios y disciplinas, que no nos limitemos a pensar el duelo con la palabra, que lo sintamos y expresemos desde el cuerpo, desde el movimiento, y desde las distintas herramientas que la expresión artística nos brinda.

III. Presupuesto

Recursos Humanxs			
Recurso	Horas de trabajo	Pago por hora	Total
Tallerista 1- Solimar Arzola	8 (4 horas de reunión + 4 horas de la actividad)	\$37.50	\$300
Tallerista 2 - Lío Villahermosa	8 (4 horas de reunión + 4 horas de la actividad)	\$37.50	\$300
Tallerista 3 - Por determinar	8 (4 horas de reunión + 4 horas de la actividad)	\$37.50	\$300
Músicxs (2)- Petición de Lío Villahermosa	1.5	\$90 x 2	\$180
			Cantidad total: \$1,200

Recursos Materiales		
Recurso	Cantidad	Total
Local / Espacio Físico	1	\$100.00 (4 horas) (Cotización de Almacén 63 ubicado en Hato Rey)
Bocina bluetooth	1	\$65.00 (Aportación en especie)
Papel estraza	1 rollo	\$39.60 + ivu (Pacon Kraft Wrapping Paper 100percent Recycled 50 Lb. 36 x 1000 Brown - Office Depot)
Pintura	2 cajas	\$18.38 + ivu (Precio Office Depot)
Diseño de arte para promoción		\$60.00 (Aportación en especie)
Pósters de promoción	30 (tamaño 11" x 17")	\$44.40 (Precio Office Depot)
Meriendas	Variedad de alimentos	\$100.00
		Cantidad total: \$430.00
		Cantidad total restando las aportaciones en especie: \$305.00

Presupuesto total que se solicita
\$1,505.00

IV. Justificación del presupuesto

El movimiento corporal es una herramienta muy poderosa de expresión y procesamiento emocional para personas que están experimentando el duelo. Utilizando esta herramienta, el proyecto ofrece entonces una alternativa creativa para expresar sentimientos difíciles de manejar verbalmente. Para que los talleres puedan llevarse a cabo, es necesario contar con artistas que también sean educadorxs y que, idealmente, hayan explorado el tema del duelo y/o la sanación a través de su trabajo artístico. Es importante respetar y valorar debidamente el entrenamiento, esfuerzo y tiempo de

estas personas, remunerando su colaboración con el proyecto, como se remunera a una persona con cualquier otro trabajo fuera de las artes. Lxs talleristas para el proyecto son Solimar Arzola y Lío Villahermosa, bailarines y educadorxs que cuentan con la preparación adecuada para un proyecto como el que aquí se propone. Solimar Arzola es actriz freelance, bailarina profesional e instructora de BootyBarre. En su carrera universitaria fue miembro del Teatro Rodante y participó en piezas dirigidas por Petra Bravo. Del 2006 al 2022 dirigió y fue maestra, junto a su hermana Militza Arzola, de la escuela de baile Beyond Dance Studio. Desde el 2016 es bailarina y miembro del colectivo de danza contemporánea Claroscuro y del 2012 al 2023 fue bailarina de CoDa21. Entre los proyectos que ha participado se encuentran "Hamlet", "Emparejados", "Man of la Mancha", "Mamma Mia", "In the Heights", "Contratiempo", "Cuatro un Musical" y "West Side Story". Por su parte, Lío Villahermosa es artista multidisciplinario, educador y gestor cultural. Su gesta comunitaria se dirige desde la pedagogía. Un ejemplo de ello -pertinente para este proyecto- es que ofrece cursos de baile de bomba para todos los niveles, baile que comenzó a explorar como una manera de sostener un vínculo con su padre fallecido, quien también era bailarín de bomba. En su taller para este proyecto también se consideraría la bomba desde la perspectiva con que Villahermosa entró a ella: conectar con les seres que ya no están. Para la convocatoria de lx tercerx tallerista, se ha contactado a dos personas pero no se ha concretado la conversación, aunque está en proceso. De todos modos, se incluye en el presupuesto ya que es parte esencial para que el proyecto se lleve a cabo en su totalidad: tres talleres impartidos por tres artistas del movimiento provenientes de distintas disciplinas.

En cuanto a los recursos materiales, proponemos presupuesto para un espacio físico ya que sin localidad la actividad no podría llevarse a cabo. Al ser estos talleres de movimiento, es importante que el espacio que se utilice sea adecuado y lo más seguro posible para las dinámicas, particularmente el piso y disponibilidad de espejos. Los pósters de promoción son necesarios para que la difusión de la actividad llegue a más personas y así hacer que la misma sea accesible también a aquellos que no utilizan las plataformas digitales contemporáneas. Entendemos que los pósters son más prácticos, ya que se quedan fijos en un lugar y disponibles al ojo de muchas más personas que transiten por el lugar en comparación con el "flyer", el cual se entrega a una persona directamente y en muchas ocasiones las personas lo desechan o descartan casi de inmediato. Por otro lado, se solicitan fondos para merienda ya que el evento dura varias horas y se requiere alimentarse entre los talleres por la actividad física que se estará llevando a cabo en ellos. El resto de los materiales desglosados son recursos útiles para que les talleristas y participantes puedan interactuar de otras maneras y añadir variedad a las dinámicas que se ofrezcan en los talleres.

Con la cantidad solicitada de \$1,505.00, se podrán adquirir los recursos aquí desglosados, con los cuales ayudaremos a que las personas que se sientan identificadas puedan participar de una manera accesible y gratuita, en un espacio seguro, acompañados de personas con conocimiento no solo en la disciplina del movimiento, sino que en el aspecto de la educación, el autocuidado, incluso de asumir autonomía sobre nuestros cuerpos y procesos.

4 de marzo de 2024

Estimada María Cristina Ríos Pérez:

Es con sumo placer que nos comunicamos con usted para informarle que su solicitud al Fondo Semilla para el Desarrollo de Proyectos de Conclusión, ha sido evaluada positivamente y se le ha otorgado la cantidad de **\$1,400** a ser utilizados en el proyecto ***El abrazo del ruiseñor: ciclo de talleres de expresión corporal para las personas en duelo por la muerte de sus seres queridos.***

En esta convocatoria se recibieron dieciséis propuestas, las cuales se evaluaron tomando en consideración los siguientes criterios: relevancia/impacto del proyecto en la vida sociocultural del país, viabilidad para desarrollarse en el tiempo establecido, si pudiera servir como piloto o plataforma desde la cual desarrollar otras iniciativas, así como la conceptualización, justificación y presupuestos provistos. Los fondos de esta convocatoria provienen de la subvención recibida por MAGAC de parte de la Fundación Mellon.

El comité evaluador de las propuestas al Fondo Semilla estuvo integrado por los profesores Sunny Cabrera Salcedo, Aynel David Guerra y Raquel Vázquez Varela. El comité recomendó que emplee los fondos asignados en las partidas indispensables. Además le exhorta a que considere la celebración de estos talleres y la experiencia adquirida para el desarrollo de una iniciativa sustentable que complemente los servicios en el sector de la salud. No se asignaron fondos para meriendas.

Para iniciar el trámite de desembolso de los fondos asignados, le solicitamos nos devuelva firmada la carta compromiso a la mayor brevedad, junto a la información solicitada de su cuenta de banco. Al recibir los fondos usted se compromete a:

1. Utilizar los fondos recibidos para las actividades descritas en su propuesta que forman parte de su Proyecto de Conclusión. No debe utilizar fondos para la adquisición de alimentos o bebidas.
2. Defender su Proyecto de Conclusión el presente semestre académico.
3. Entregar un informe en o antes del 30 de junio de 2024 documentando el proyecto realizado y desglosando los gastos utilizados.

¡Le felicitamos por este logro y le deseamos éxito en la realización de su proyecto!

Atentamente,



Mareia Quintero Rivera, Ph.D

Coordinadora

Maestría en Gestión y Administración Cultural

Programa en Estudios Interdisciplinarios

Facultad de Humanidades, UPR-Río Piedras

Anejo E: Promoción del evento *El abrazo del ruseñor: Talleres de movimiento corporal con Militza Arzola y Lío Villahermosa* (formato digital para redes sociales y correo electrónico) | Diseño de todas las imágenes realizado por: María Cristina Ríos Pérez

El abrazo del ruseñor
TALLERES DE MOVIMIENTO CORPORAL PARA PERSONAS EN DUELO
CON: MILITZA ARZOLA Y LÍO VILLAHERMOSA



14 DE ABRIL DE 2024 | 9:30AM
SALÓN LPM 135, FACULTAD DE HUMANIDADES, UPR RÍO PIEDRAS
REGISTRO REQUERIDO | ENTRADA LIBRE DE COSTO

Conoce más sobre el evento →

Programa
El abrazo del ruseñor:
Talleres de movimiento corporal para personas en duelo

9:30AM-10:00AM **Confirmación de registro en la entrada**

10:00AM-11:30AM **Taller de Danza con Militza Arzola**

11:30AM-12:00PM **Receso**

12:00PM-1:00PM **Taller de Bomba con Lío Villahermosa**

1:00PM-2:00PM **Conversa de cierre**

Cupo: 15 personas por taller
No se requiere experiencia previa para participar.
Puede participar de uno o ambos talleres.

Detalles sobre los talleres →

Programa
El abrazo del ruseñor: Talleres de movimiento corporal para personas en duelo

12PM-1PM Taller de Bomba con Lío Villahermosa
La bomba puertorriqueña es un género musical que nace en contextos de dolor. Históricamente ha sido un espacio de resistencia y liberación. A través de sus ritmos se pueden canalizar múltiples sentimientos: alegría, celebración, tristezas y duelo.

Este es un taller vivencial y práctico que tiene la finalidad de reconectar con nuestras raíces y, a través del canto y el baile, poder canalizar sentires y sensaciones desde el acompañamiento en un espacio seguro, propicio y diverso. Habrá música en vivo.

1PM-2PM Conversa entre talleristas y participantes

Cupo: 15 personas por taller
No se requiere experiencia previa para participar.
Puede participar de uno o ambos talleres.

Regístrate →

Programa
El abrazo del ruseñor: Talleres de movimiento corporal para personas en duelo

10AM-11:30AM Taller de Danza con Militza Arzola
El cuerpo refleja nuestras emociones, que a menudo se reprimen causando estrés. Liberarlas en un espacio seguro y consciente permite abrazar el proceso de duelo de forma holística y personal.

El taller trabajará con el movimiento y la danza para sanar durante el duelo. Contará con un ejercicio de BrainDance, una dinámica de reflexión individual acerca de una pérdida personal y una corta coreografía que les será dada para aprenderse y bailarla incorporando parte de dicha reflexión.

11:30AM-12PM Receso
Favor traer su propia merienda y agua.

Cupo: 15 personas por taller
No se requiere experiencia previa para participar.
Puede participar de uno o ambos talleres.

Detalles sobre los talleres →

Registro

El abrazo del ruseñor
TALLERES DE MOVIMIENTO CORPORAL PARA PERSONAS EN DUELO
CON: MILITZA ARZOLA Y LÍO VILLAHERMOSA

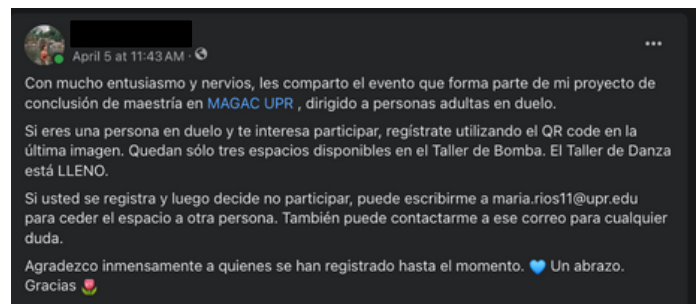
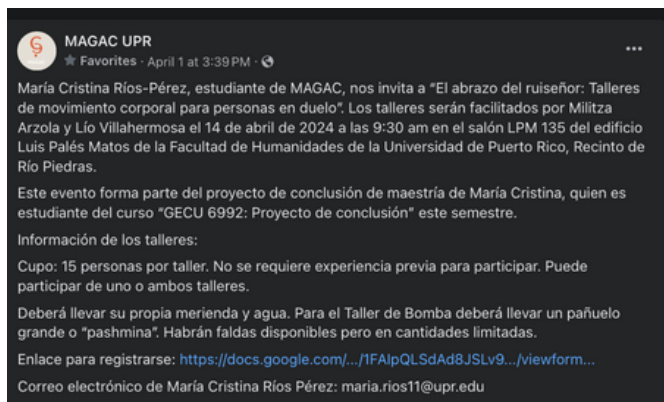


<https://forms.gle/kBLMSPqLRJsmDYUz7>

14 DE ABRIL DE 2024 | 9:30AM
SALÓN LPM 135, FACULTAD DE HUMANIDADES, UPR RÍO PIEDRAS
REGISTRO REQUERIDO | ENTRADA LIBRE DE COSTO

Anejo F: Capturas de pantalla de las publicaciones de la promoción en plataformas Instagram y Facebook, desde mi cuenta personal y la de MAGAC UPR* (*Por precaución, taché los nombres de mis cuentas personales y de las cuentas que oprimieron “me gusta” en las publicaciones.)

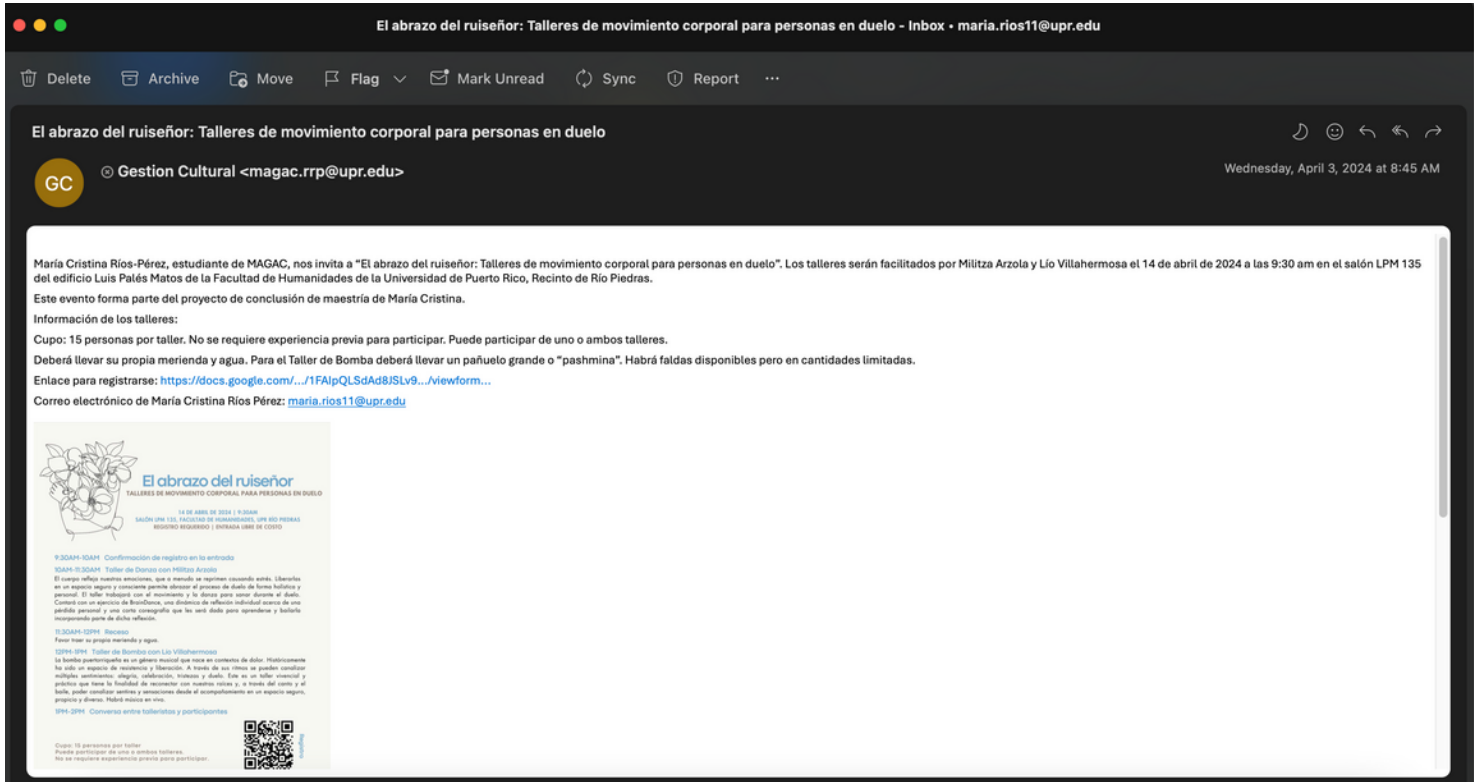
Publicación colaborativa en Instagram



Publicación en página de Facebook de MAGAC

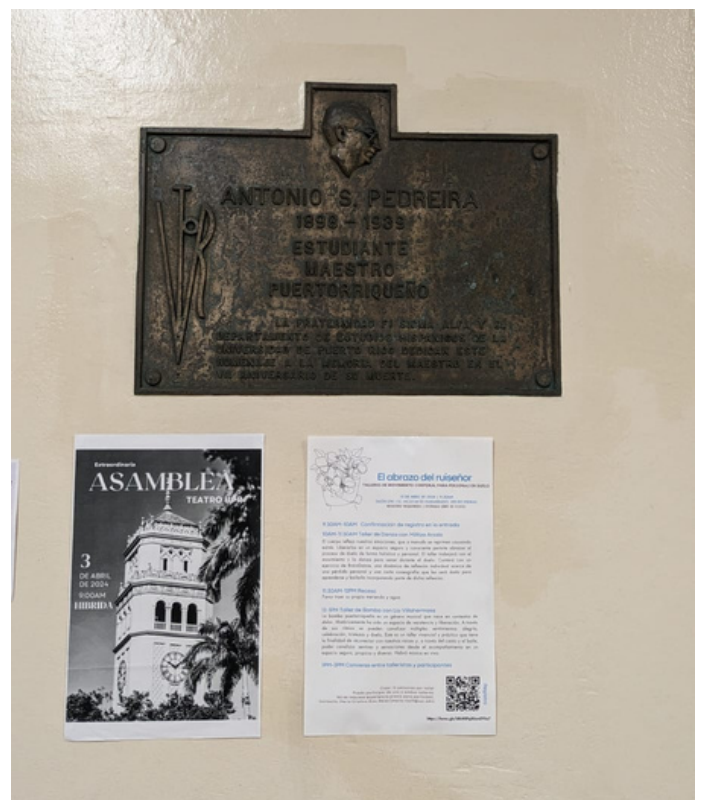
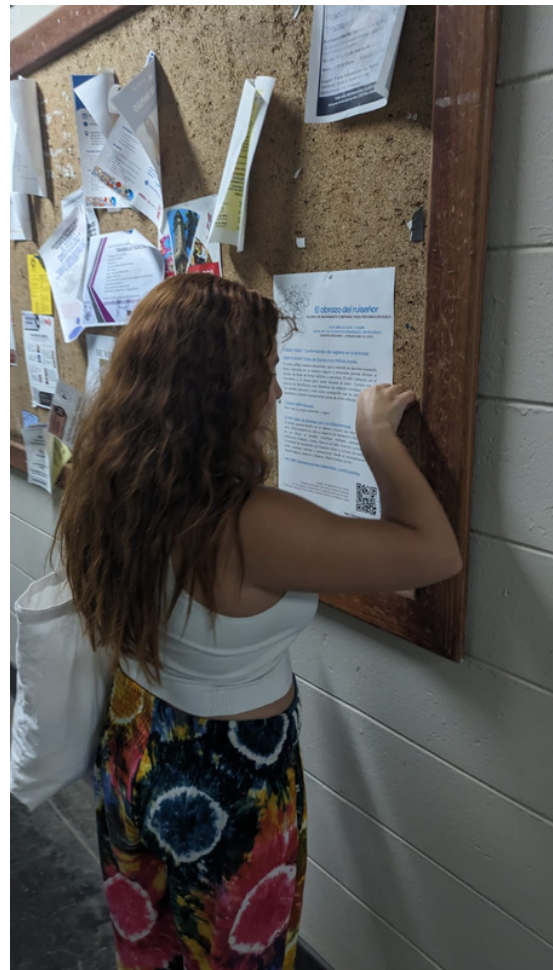
Publicación en mi cuenta personal de Facebook

Anejo G: Captura de pantalla de promoción del evento vía correo electrónico, enviada desde la cuenta de MAGAC UPR



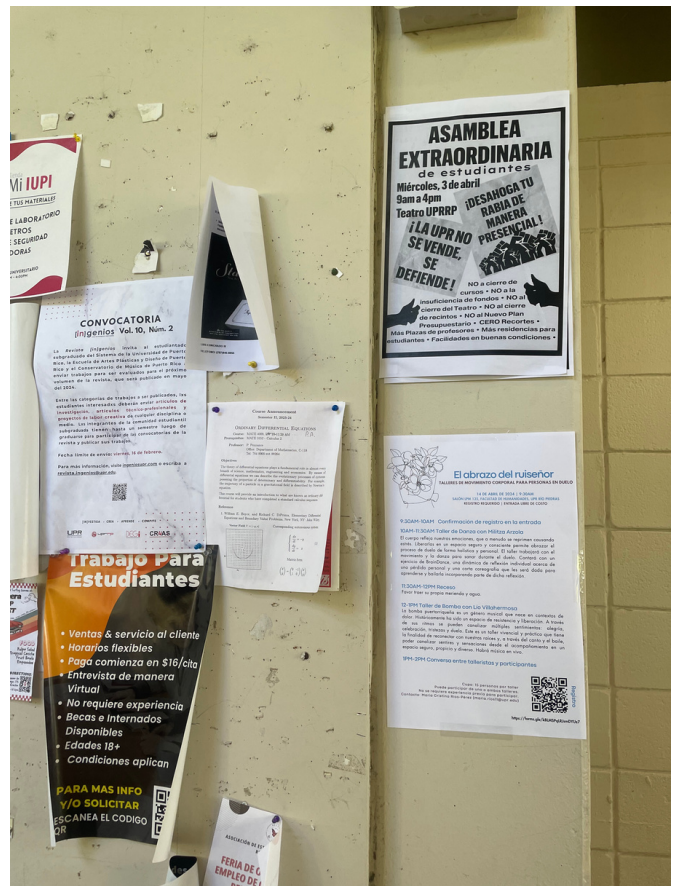
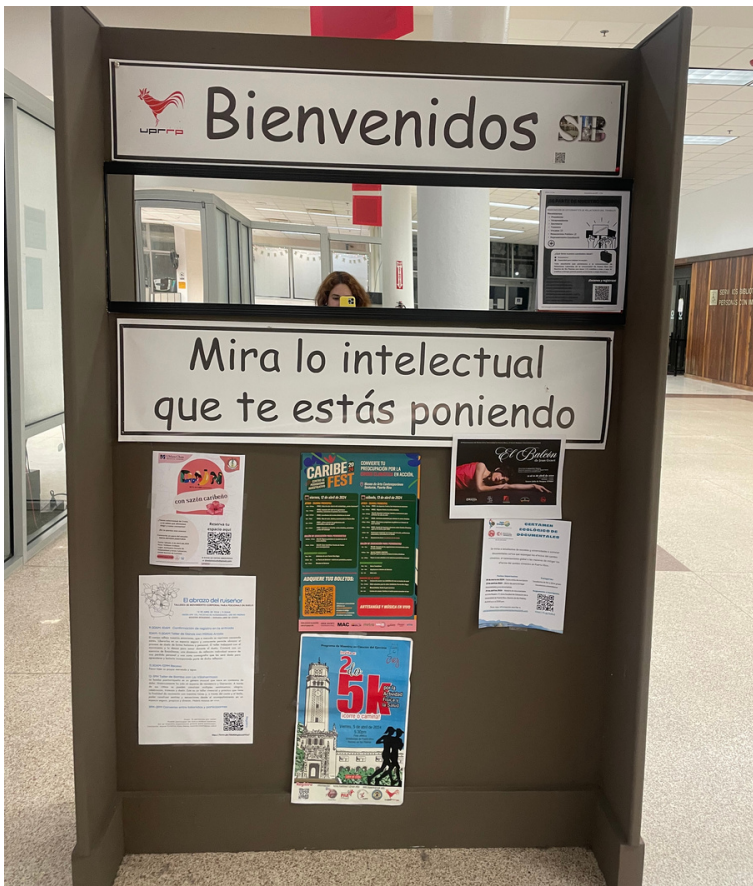
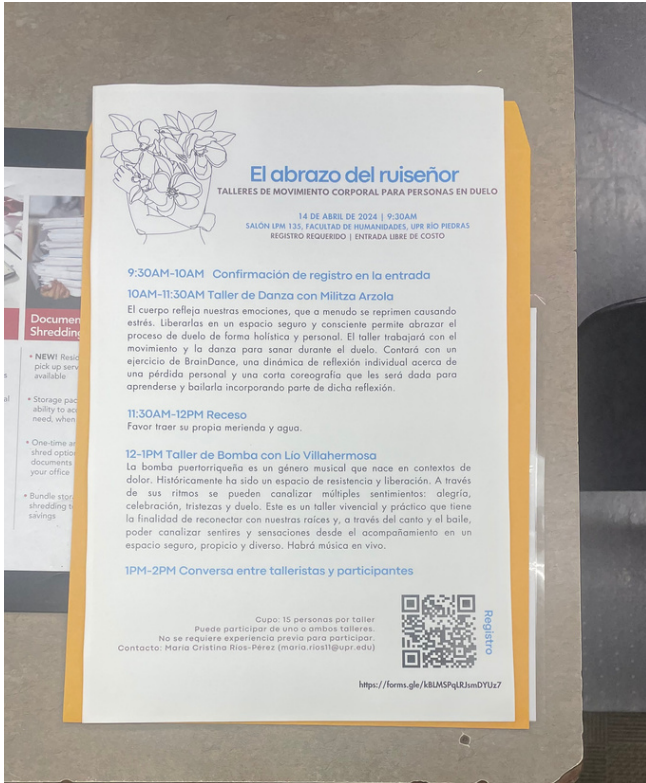
Anejo H (1): Pósters impresos pegados por distintas áreas del recinto.

Todas las fotos de este anejo fueron tomadas por Alex J. Palermo Gómez el 3 de abril de 2024



Anejo H (2): Pósters impresos pegados por distintas áreas del recinto.

Todas las fotos de este anejo fueron tomadas por María Cristina Ríos Pérez el 3 de abril de 2024



Anejo I : Formulario y resultados del registro de participación para el evento



El abrazo del ruseñor

TALLERES DE MOVIMIENTO CORPORAL PARA PERSONAS EN DUELO
CON: MILITZA ARZOLA Y LIO VILLAHERMOSA

14 DE ABRIL DE 2024 | 9:30AM
SALAÓN UPR 132, FACULTAD DE HUMANIDADES, UPR RÍO PIEDRAS
REGISTRO OBLIGATORIO | ENTRADA LIBRE DE COSTO

Registro de participación

B I U ↻

ACTUALIZACIÓN (5 /abril/2024): Sólo quedan cupos en Taller de Bomba con Lio Villahermosa. El registro estará disponible para efectos de dicho taller solamente, hasta que se agoten los cupos. Usted puede participar de un sólo taller.

Cualquier duda, cancelación de participación o necesidad de más información puede escribir a: maria.rios11@upr.edu (correo electrónico de la investigadora María Cristina Ríos-Pérez)

Gracias por su interés en participar de El abrazo del ruseñor: Talleres de movimiento corporal para personas en duelo. Los talleres serán facilitados por Militza Arzola y Lio Villahermosa. Este evento forma parte del proyecto de conclusión de la estudiante candidata a graduación en junio 2024, María Cristina Ríos-Pérez. Dicho proyecto es requisito para completar el curso "GECU6992: Proyecto de Conclusión", de la Maestría en Gestión y Administración Cultural de la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras y a su vez obtener el grado.

Cupo: 15 personas por taller. No se requiere experiencia previa para participar. Puede participar de uno o ambos talleres.

IMPORTANTE: Deberá llevar su propia merienda y agua. Para el Taller de Bomba deberá llevar un pañuelo grande o "pashmina". Habrán faldas disponibles pero en cantidades limitadas.

Agradeceríamos enormemente que participe de la conversación de cierre para enriquecer la misma y conocer sobre su experiencia en los talleres.

PROGRAMA PARTE 1

Programa

El abrazo del ruseñor: Talleres de movimiento corporal para personas en duelo

10AM-11:30AM Taller de Danza con Militza Arzola
El cuerpo refleja nuestras emociones, que a menudo se reprimen causando estrés. Liberarlos en un espacio seguro y consciente permite abrazar el proceso de duelo de forma holística y personal.

El taller trabajará con el movimiento y la danza para sanar durante el duelo. Contará con un ejercicio de BrainDance, una dinámica de reflexión individual acerca de una pérdida personal y una corta coreografía que les será dada para aprenderse y bailarla incorporando parte de dicha reflexión.

11:30AM-12PM Receso
Favor traer su propia merienda.

Cupo: 15 personas por taller
No se requiere experiencia previa para participar.
Puede participar de uno o ambos talleres.

Detalles sobre los talleres →

PROGRAMA PARTE 2

Programa

El abrazo del ruseñor: Talleres de movimiento corporal para personas en duelo

12-1PM Taller de Bomba con Lio Villahermosa
La bomba puertorriqueña es un género musical que nace en contextos de dolor. Históricamente ha sido un espacio de resistencia y liberación. A través de sus ritmos se pueden canalizar múltiples sentimientos: alegría, celebración, tristezas y duelo.

Este es un taller vivencial y práctico que tiene la finalidad de reconectar con nuestras raíces y, a través del canto y el baile, poder canalizar sentires y sensaciones desde el acompañamiento en un espacio seguro propicio y diverso. Habrá música en vivo.

1PM-2PM Conversa entre talleristas y participantes

Cupo: 15 personas por taller
No se requiere experiencia previa para participar.
Puede participar de uno o ambos talleres.

Regístrate →

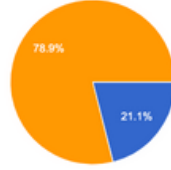
19 respuestas

Link to Sheets
Accepting responses

Summary
Question
Individual

Selecciona en cuál(es) taller(es) vas a participar: Copy

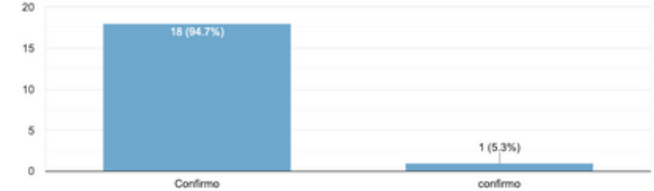
19 respuestas



- 10:00AM-11:30AM Taller de Danza con Militza Arzola
- 12:00PM-1:00PM Taller de Bomba con Lio Villahermosa (Favor llevar su propia pashmina o pañuelo grande. Habrán faldas disponibles en cantidad limitada.)
- Ambos talleres


Escribe "Confirma" para confirmar asistencia. Copy

19 respuestas



IMPORTANTE: Cuando oprima el botón de "Submit" o "Enviar" favor de tomar una foto de captura o "screenshot" de la confirmación de que su respuesta fue recibida. Esta foto servirá como evidencia de registro en la entrada del evento. Copy

19 respuestas



- De acuerdo

Anejo J: Modelo en blanco de hoja de Consentimiento para toma de fotografías

Consentimiento para Tomar Fotografías

Fecha: 14 de abril de 2024

Reconozco y acepto voluntariamente permitir que se tomen fotografías y/o se graben imágenes mías durante el evento “El abrazo del ruiseñor: Talleres de movimiento corporal para personas en duelo” que se llevará a cabo hoy, 14 de abril de 2024, en el Salón LPM 135 de la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras. Comprendo que estas fotografías y/o grabaciones pueden ser utilizadas por lxs organizadores del evento con fines educativos, así como en la publicación escrita del Proyecto de Conclusión de la estudiante/organizadora María Cristina Ríos-Pérez, (la cual se publicará digitalmente en el repositorio de tesis de la Universidad de Puerto Rico) y en los visuales a presentarse en su defensa de tesis.

Estoy de acuerdo en que las fotografías y/o grabaciones en las que aparezco pueden ser utilizadas sin compensación económica y renuncio a cualquier derecho de propiedad o control sobre las mismas. Además, libero de cualquier responsabilidad a los organizadores del evento y a cualquier persona involucrada en la captura y uso de estas imágenes.

Entiendo que puedo revocar este consentimiento en cualquier momento, notificando por escrito a los organizadores del evento, sin embargo, entiendo que cualquier uso de las imágenes realizado antes de la revocación seguirá siendo válido y no será afectado por esta.

Acepto que he leído y comprendido completamente los términos de este consentimiento y estoy de acuerdo con ellos de manera voluntaria.

Marque con una “X” lo que aplique:

Acepto que me tomen fotografías/grabaciones

No acepto que me tomen fotografías/grabaciones

Firma: _____

Nombre (en letra impresa): _____

Fecha: _____

Contacto: María Cristina Ríos-Pérez maria.rios11@upr.edu

Anejo K: Modelo en blanco de hoja de Relevo de responsabilidad

Relevo de Responsabilidad

Reconozco y acepto voluntariamente participar en “El abrazo del ruiseñor: Talleres de movimiento corporal para personas en duelo” que se llevará a cabo hoy, 14 de abril de 2024 en el salón LPM 135 de la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras, organizado por la estudiante María Cristina Ríos Pérez. Entiendo que la participación en actividades físicas y de movimiento conlleva ciertos riesgos inherentes, incluyendo pero no limitado a lesiones físicas, fatiga, estrés emocional y tensión muscular.

Reconozco que lxs organizadorxs, instructorxs y cualquier otra persona asociada con el evento han tomado precauciones razonables para garantizar un ambiente seguro durante el evento. Sin embargo, entiendo que no pueden eliminar completamente todos los riesgos asociados con la participación en estas actividades.

Acepto asumir la responsabilidad personal de cualquier lesión, daño o pérdida que pueda resultar de mi participación en el evento. Renuncio expresamente a cualquier reclamación o acción legal contra lxs organizadores, instructorxs, y cualquier otra persona involucrada en el evento por lesiones personales, daños a la propiedad u otros perjuicios que puedan surgir como resultado de mi participación.

Además, declaro que estoy en buena condición física y médica para participar en actividades de movimiento corporal y que he informado a lxs organizadorxs sobre cualquier condición médica preexistente que pueda afectar mi participación.

Entiendo que este relevo de responsabilidad es un documento legalmente vinculante y lo acepto de manera voluntaria y sin coacción.

Firma: _____

Nombre (en letra impresa): _____

Fecha: _____

Contacto: María Cristina Ríos-Pérez maria.rios11@upr.edu

Anejo L: Código QR para acceder Cuestionario

COMPÁRTENOS TU OPINIÓN

El abrazo del rruiseñor

TALLERES DE MOVIMIENTO CORPORAL PARA PERSONAS EN DUELO
CON: MILITZA ARZOLA Y LÍO VILLAHERMOSA



SI TIENES PROBLEMAS ACCESANDO EL CUESTIONARIO,
ESCRÍBEME A MARIA.RIOS11@UPR.EDU Y TE ENVÍO EL ENLACE DIRECTO.

¡GRACIAS!

Anejo M(1): Fotos del Taller de Danza con Militza Arzola (14 de abril de 2024)
Foto 1 tomada por unx participante; Fotos 2-8 tomadas por María Cristina Ríos Pérez

1



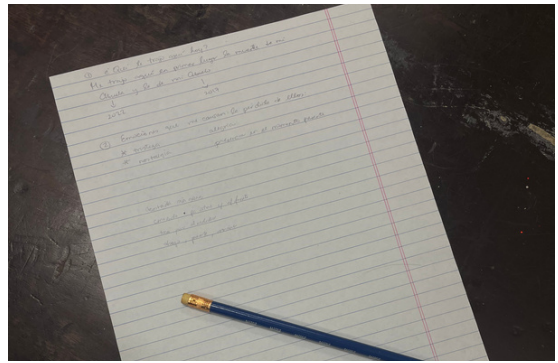
2



3



4



5



6



7



8



Anejo M (2): Fotos del Taller de Danza con Militza Arzola (14 de abril de 2024)
Fotos 1-6 tomadas por María Cristina Ríos Pérez

1



2



3



4



5



6



**Anejo M (3): Fotos del Taller de Bomba con Lío Villahermosa (14 de abril de 2024)
Fotos 1-6 tomadas por María Cristina Ríos Pérez**

1



2



3



4



5



6





Anejo N(1): Cuestionario / Encuesta a participantes del evento (Fotos captura de pantalla del Google Form)

Questions Responses **4** Settings



Section 1 of 4

Cuestionario "El abrazo del ruseñor" ⌵ ⋮

B *I* U  

El propósito de este cuestionario es conocer sobre su experiencia en los talleres ofrecidos en la actividad *El abrazo del ruseñor: ciclo de talleres de expresión corporal para las personas en duelo por la muerte de seres queridos*, para que forme parte de los resultados del proyecto de conclusión de la estudiante candidata a graduación en junio 2024, María Cristina Ríos-Pérez. Este proyecto es requisito para completar el curso GECU6992: Proyecto de Conclusión, de la Maestría en Gestión y Administración Cultural de la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras y a su vez obtener su grado.

Cualquier duda o necesidad de más información puede escribir a: maria.rios11@upr.edu (correo electrónico de la investigadora María Cristina Ríos-Pérez)

Consentimiento Informado   ⋮

Agradecemos inmensamente su participación en la actividad y esperamos haya sido de su agrado. Su participación en este cuestionario es completamente voluntaria y en anonimato. Solo se preguntará por su edad, ocupación y pueblo de procedencia para efectos de informar en el texto del proyecto los detalles estadísticos del público que asistió al evento. Ahora bien, **ninguna pregunta es obligatoria**. Usted puede: (1) responder el cuestionario en su totalidad, (2) no responder en lo absoluto este cuestionario, (3) responder solo algunas preguntas del cuestionario, (4) comenzar a responderlo y decidir no continuar con el mismo ni someter sus respuestas en cualquier momento del cuestionario, incluso antes de confirmar el someter las respuestas.

En la siguiente pregunta, *si usted responde "no proceder"*, el cuestionario le llevará a la sección de Someter/Submit la respuesta. Usted no tiene que darle a "Someter" si no desea, puede simplemente salirse del cuestionario. Si le da a "Someter" se contará su respuesta solo para efectos de que no quiso llenarlo.

¿Desea proceder?

Sí

No

Anejo N(2): Continuación cuestionario / Encuesta a participantes del evento (Fotos captura de pantalla del Google Form)

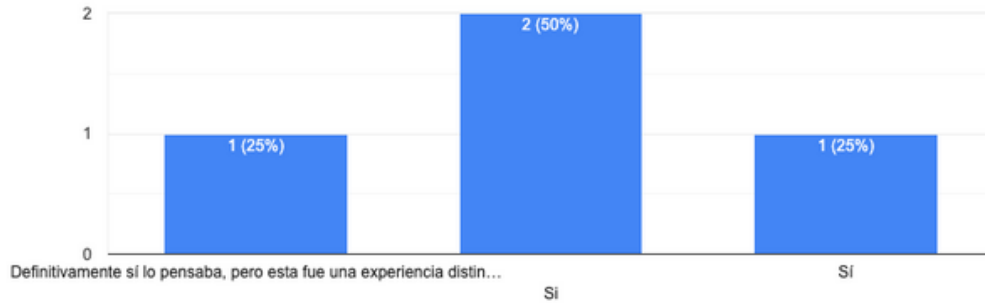


Anejo N (3): Continuación cuestionario / Encuesta a participantes del evento (Fotos captura de pantalla del Google Form)

Previo a participar de este evento, ¿creías que el duelo se puede reflejar a través del cuerpo, de lo físico?

[Copy](#)

4 responses



Luego de tomar los talleres, ¿sigues pensando de la misma manera?

4 responses

En muchas aspectos sí, pero estos talleres sumaron frases corporales, y abrazos de movimiento.

Absolutamente que si

Aún más

Si

¿Qué expectativas tenías antes del evento?

3 responses

Nada

Esperaba un espacio seguro, guiado por la ternura, la empatía y paciencia

Que se tendrían charlas introductorias más explícitas sobre el manejo de emociones y el duelo

¿Se cumplieron tus expectativas?

4 responses

Se superaron

Para mi fue una experiencia bien bonita

Al máximo.

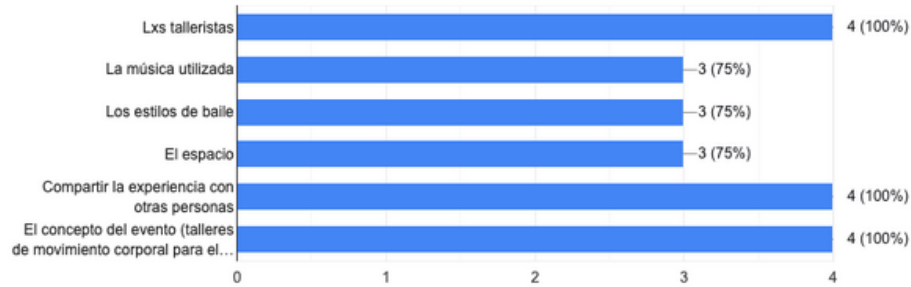
Si. Las superó

Anejo N (4): Continuación cuestionario / Encuesta a participantes del evento (Fotos captura de pantalla del Google Form)

¿Qué aspectos de los talleres te gustaron más? Selecciona todas las que apliquen

 Copy

4 respuestas



¿Qué fue lo más que te gustó del evento?

4 respuestas

Lxs talleristas y las diferentes formas en las que nos guiaron y nos acompañaron a vivir esta experiencia.

La bomba!

Ambas experiencias fueron valiosas a su manera. Se me hace difícil elegir algo que me gustó más. Tal vez lo más trascendental fue la clase de bomba por ser mi primera vez

Que no hubo una estigmatización hacia las emociones, sino que se abordaron desde un punto de vista muy neutral, natural y se dio prioridad a que el cuerpo hablara

¿Qué fue lo menos que te gustó del evento?

4 respuestas

Todo me gustó, pero me hubiera encantado que más personas hubieran llegado.

Que llegue tarde al evento

No pienso en nada que no me gustó

Pensaría en un espacio con mejor accesibilidad tal vez

¿Qué sentiste, a nivel físico, a través de los talleres? Puede hablar de su experiencia general o dividido por talleres.

4 respuestas

Se sintieron demasiadas cosas a nivel físico, desde agotamiento y cansancio, hasta el punto de disfrutar lo que físicamente estábamos experimentando.

He experimentado un taller similar pero no exactamente relacionado con el duelo, pero era la primera vez que experimentaba el baile de la bomba, que me pareció un momento y una experiencia tan hermosa y sagrada

En el primer taller me sentí balanceada, mi mente estuvo muy callada y mi cuerpo se sintió liviana.

Me sentí muy feliz de poder experimentar nuevas cosas pues nunca había estado tan alerta de cómo reaccionaba a nivel físico mi cuerpo, sus emociones y el baile. Experimenté un poco de cansancio, nudo en la garganta, y presión en el diafragma

Anejo N (5): Continuación cuestionario / Encuesta a participantes del evento (Fotos captura de pantalla del Google Form)

¿Qué sentiste , a nivel emocional, a través de los talleres? Puede hablar de su experiencia general o dividido por talleres.

4 responses

Sentí muchas emociones, pero definitivamente lo que más presente estuvo fue una combinación de nostalgia y de alegría por tener en mis pensamientos constantes esos seres que amaba y que ya no están en la vida terrenal. También mucho agradecimiento por tener la oportunidad de estar allí viviendo y compartiendo procesos de "catarsis" junto a otros que me hacían sentir segura en ese espacio.

Al principio sentí que mi mente no estaba en el lugar adecuado al llegar, pero con el tiempo me dejé llevar por la música y el baile y eso ayudó a que mis emociones, que estaban muy tensas, se tranquilizaran. Pude llorar por una pérdida que a veces ha sido difícil de lamentar y agradezco la experiencia colectiva.

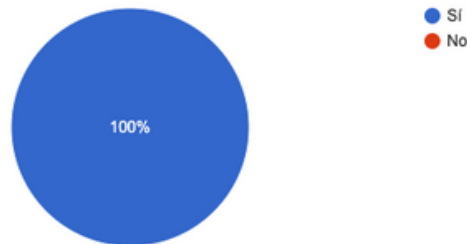
En el segundo taller estuve más nerviosa y lo sentí en mi cuerpo y los múltiples pensamientos.

Tuve algunas emociones como enojo o frustración por experiencias fuera del taller pero que conforme bailaba tomaban forma y salían de mí

¿Entiendes que estos talleres te ayudan en tu proceso de duelo?

 Copy

4 responses



¿Por qué?

4 responses

Porque proveen otras "herramientas", recursos y experiencias que casi nunca se nos presentan durante los procesos de duelo al perder seres queridos. Y sin quitar valor al trabajo de los psicólogos, psiquiatras, terapeutas y otros profesionales que ayudan a manejar estas situaciones, siento que este tipo de expresiones corporales son sumamente importantes y necesarias en la vida de cualquier ser humano, porque todos cargamos en nuestros cuerpos los pensamientos, las emociones y todo lo que atravesamos en la vida, así que ¿qué forma tan maravillosa poder liberar todo eso, aunque sea por un rato, a través de lo que habitamos?... nuestros cuerpos.

No es habitual encontrar un lugar o experiencia donde se pueda tener una experiencia terapéutica a través de la danza o el movimiento, y creo que debería convertirse en algo más normalizado.

Definitivamente, porque además de ser espacio para canalizar a través del cuerpo, es una experiencia comunitaria. Compartir los dolores, hace que no pesen tanto cómo llevarlo sola

Porque es una manera super sana de trabajar mi proceso, conectar con más personas que experimentan emociones similares y me doy la oportunidad de aprender algo nuevo

Anejo N (6): Continuación cuestionario / Encuesta a participantes del evento (Fotos captura de pantalla del Google Form)

El evento se dio en un ambiente seguro y cómodo:

 Copy

4 responses



● De acuerdo
● En desacuerdo
● Neutral

¿Volvería a tomar algún taller como los de hoy?

 Copy

4 responses



● Si
● No

¿Por qué?

4 responses

Porque me encantó

Me sentí bien con los movimientos de mi cuerpo y creo que es algo que integraría en mi vida diaria.

Porque la cuerpo nunca cesará de ser canal para organizar sentimientos

Apotaron a mis procesos

¿Recomendaría estos talleres a otras personas que estén en duelo?

 Copy

3 responses



● Si
● No
● Tal vez

Anejo N (7): Continuación cuestionario / Encuesta a participantes del evento (Fotos captura de pantalla del Google Form)

Algún comentario o sugerencia que quiera brindar:

3 respuestas

Por una parte pienso que el día y horario pudo ser distinto a favor de que tal vez otras personas llegaran, pero a la misma vez siento que fue muy bueno tambien hacerlo un domingo porque no estábamos en ese "ajetreo" de la semana, y creo que eso dio oportunidad a que todo fluyera con mayor tranquilidad y suavidad para pensar, reflexionar y movernos.

Me encantaría saber si en algún momento este tipo de talleres llegan a estar disponibles como algo semanal

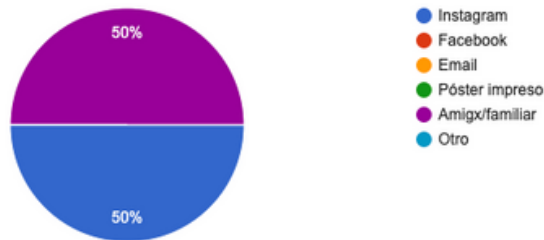
Fue una experiencia bellisima. Ojalá se pueda dar continuidad a esta maravillosa idea. Felicidades por ir más allá y superar toda expectativa

Logística

¿Cómo supiste del evento "El abrazo del ruiseñor"?

 Copy

4 respuestas



El día en que se celebró el evento fue conveniente para mí:

 Copy

4 respuestas



El horario del evento fue conveniente para mí:

 Copy

4 respuestas



Anejo N (8): Continuación cuestionario / Encuesta a participantes del evento (Fotos captura de pantalla del Google Form)

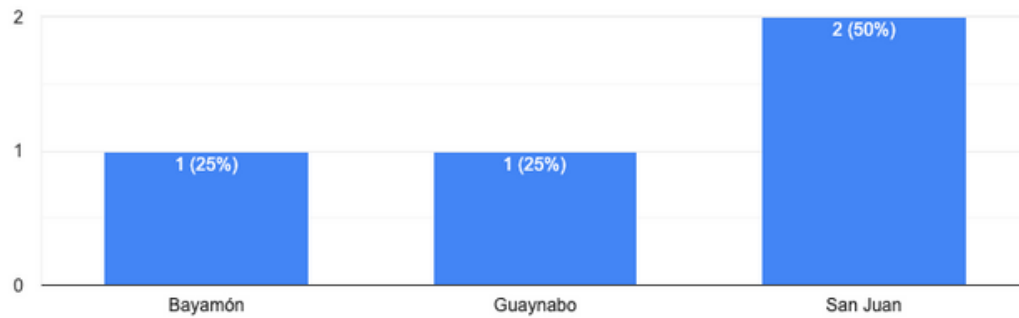


Anejo N (9): Continuación cuestionario / Encuesta a participantes del evento (Fotos captura de pantalla del Google Form)

Pueblo de procedencia

 Copy

4 responses



¿A qué se dedica?

4 responses

Administración y artista

Gerente de investigación

Maestra de teatro, actriz y técnico y diseño de iluminación

Estudiante

¿Había tomado talleres/clases de movimiento corporal, baile, en algún momento previo a este evento? Si sí, puede mencionar en cuáles disciplinas.

4 responses

Sí. Bailes españoles, ballet, jazz, bomba, salsa, danzas árabes, danza aérea, entre otras.

No me acuerdo porque fue hace mucho tiempo, pero tomé un taller de una bailarinx/actriz Nere sobre el movimiento y algunas partes tenían que ver con la expresión del dolor.

Sí: danza experimental, improvisación, yoga, Grotowski, pantomima, danza básica

No