



**Danza y concienciación feminista: una vía para el ejercicio y resignificación del
derecho humano a la autonomía de las mujeres**

Autora

Jennifer Torres Caicedo

Directora

Dra. Lina María Céspedes Báez

Maestría en Derecho

Tesis presentada año 2025 - sustentada año 2026-

Facultad de Jurisprudencia

Universidad del Rosario

Bogotá - Colombia

2026

Dedicatoria

A mi familia por haber sido espacio de amor, cuidado y sostén en este camino. Por acompañarme cuando escribir también significó resistir a la ansiedad, al cansancio, el posparto, a la maternidad, y a las barreras que atravesaron mi propia experiencia como mujer que cuida, trabaja, investiga y también necesita ser cuidada.

Esta tesis nace también de sus manos, de su paciencia y su amor constante. En cada página habita algo de quienes me sostuvieron, cuando el cuerpo dolía, cuando el tiempo no alcanzaba y cuando aun así fue necesario seguir.

A la memoria de mi maestra de danza de toda la vida, quien ya no está físicamente, gracias por enseñarme, desde la infancia, que la danza era también formar identidad, sentir la rebeldía del cuerpo, honrar la vida y escuchar la memoria de las ancestras/os. Su enseñanza permanece como una huella viva en este trabajo y en mi manera de comprender la danza.

Agradecimientos

A mi directora de tesis, por su acompañamiento generoso, riguroso y profundamente humano. Su orientación fue fundamental para traducir al lenguaje del derecho muchas de las preguntas, experiencias, e intuiciones que dieron origen a esta investigación.

Gracias por su cercanía, por su escucha y por la claridad con la que me ayudó a comprender el derecho desde una mirada crítica y comprometida. Su brillantez académica, su sensibilidad y su confianza en este proceso fueron un impulso constante para no desfallecer y para seguir creyendo en la fuerza política y jurídica de este trabajo.

A las mujeres que participaron en esta investigación, gracias por compartir sus experiencias, sus memorias, sus cuerpos, y sus voces. Este trabajo existe por su generosidad, por la confianza con la que hicieron parte de este proceso y por la fuerza con la que sus relatos permitieron pensar la autonomía desde lugares sensibles, políticos y profundamente humanos.

A mi familia, gracias por sostenerme de tanta formas durante este camino. Por el cuidado, la paciencia, la presencia y el amor cotidiano que hicieron posible que esta tesis llegara a su fin. Su apoyo me reafirma que las mujeres no solo necesitamos fuerza individual para sostener nuestros proyectos, sino también redes, cuidado compartido, y vínculos que hagan posible vivir, investigar, crear, maternar y sanar.

Resumen

Esta investigación analiza cómo la implementación de una metodología feminista basada en la danza, desde la teoría de concienciación, puede operar como vía para visibilizar, validar y fortalecer el derecho humano a la autonomía de las mujeres participantes. Para ello, se parte de una crítica a las concepciones tradicionales del derecho que han entendido la autonomía como una capacidad individual y abstracta, desvinculada de las condiciones materiales, simbólicas, afectivas y relacionales que atraviesan sus vidas.

El estudio aplicó una metodología cualitativa, feminista, inductiva y participativa. El trabajo de campo se desarrolló mediante cuatro sesiones corpomusicales virtuales, en el contexto de la pandemia por COVID-19, con mujeres adultas de contextos urbanos. Asimismo, se aplicaron entrevistas semiestructuradas y a profundidad, junto con observación participante. Estas herramientas permitieron recoger narrativas corporales, emocionales y reflexivas sobre el cuerpo, la memoria, la violencia, el agenciamiento y la autonomía.

La investigación concluye que la danza puede constituirse en una metodología feminista de concienciación y producción de conocimiento jurídico, al permitir que las mujeres reconozcan sus experiencias, nombren violencias, resignifiquen sus cuerpos y afirmen su capacidad de decisión. Asimismo, sostiene que el derecho humano a la autonomía debe comprenderse desde una perspectiva relacional, sensible a las experiencias corporales de las mujeres. En este sentido, el cuerpo en movimiento emerge como territorio político y jurídico desde el cual es posible disputar los marcos tradicionales del derecho y construir nuevas narrativas de dignidad, resistencia y autodeterminación.

Palabras clave: derechos humanos de las mujeres, autonomía, concienciación feminista, danza, cuerpo, agenciamiento.

Abstract

This research analyzes how the implementation of a feminist methodology based on dance, grounded in consciousness-raising theory, can serve as a means to render visible, validate, and strengthen the participating women's human right to autonomy. To this end, it begins with a critique of traditional conceptions of law that have understood autonomy as an individual and abstract capacity, disconnected from the material, symbolic, affective, and relational conditions that shape women's lives.

The study employed a qualitative, feminist, inductive, and participatory methodology. The fieldwork was conducted through four virtual corpo-musical sessions, within the context of the COVID-19 pandemic, with adult women from urban contexts. In addition, semi-structured and in-depth interviews were conducted, together with participant observation. These tools made it possible to collect bodily, emotional, and reflective narratives concerning the body, memory, violence, agency, and autonomy.

The research concludes that dance can constitute a feminist methodology for consciousness-raising and the production of legal knowledge, insofar as it enables women to recognize their experiences, name forms of violence, re-signify their bodies, and affirm their decision-making capacity. It also argues that the human right to autonomy must be understood from a relational perspective, one that is sensitive to women's bodily experiences. In this sense, the body in movement emerges as a political and legal territory from which it becomes possible to challenge traditional legal frameworks and construct new narratives of dignity, resistance, and self-determination.

Keywords: women's human rights, autonomy, feminist consciousness-raising, dance, body, agency.

Índice

<i>Resumen</i>	<i>iii</i>
<i>Índice</i>	<i>vi</i>
<i>Introducción</i>	<i>1</i>
<i>Capítulo I</i>	<i>8</i>
Estado del arte	11
Derechos Humanos- aproximaciones feministas-	12
Violencias contra las mujeres	22
La teoría de la concienciación.....	28
La danza como ejercicio de concienciación	32
Marco teórico	39
<i>Capítulo II</i>	<i>55</i>
<i>Metodología de la investigación y resultados de las entrevistas y sesiones</i> <i>corpomusicales</i>	<i>55</i>
Metodología.....	55
Técnicas e instrumentos de recolección	62
Fases de la investigación.....	63
Fase documental	64
Fase de campo: sesiones corpomusicales	65
Perfil de las participantes.....	71
Rol de la investigadora y consideraciones éticas.....	71
Metodología de las sesiones corpomusicales	73

Diario de campo y cierre del trabajo de campo	77
Vivencias y resultados del trabajo de campo.	78
Entrevistas iniciales	78
Resultados de las sesiones Corpomusicales, principales hallazgos	82
<i>Capítulo III</i>	109
<i>Narrativas del derecho humano a la autonomía desde el cuerpo, danza y la experiencia de las mujeres</i>	109
Experiencias de las sesiones corpomusicales.....	110
El vínculo entre cuerpo, memoria, y el derecho a la autonomía	115
Prácticas de agenciamiento y Resistencia cotidianas	120
La danza como metodología feminista de concienciación, visibilización y afirmación del derecho a la autonomía.....	125
<i>Conclusiones y aportes</i>	131
<i>Recomendaciones y líneas de trabajo futuras</i>	134
<i>Referencias</i>	136
 <i>Lista de Figuras</i>	
Figura 1. Objeto de la investigación.....	10
 <i>Lista de tablas</i>	
Tabla 1. Caracterización de las participantes.....	80

Introducción

El derecho humano a la autonomía en las mujeres ha sido tradicionalmente abordado desde perspectivas normativas que lo conciben como una capacidad individual, desligada de las condiciones materiales, simbólicas y relacionales que lo posibilitan o lo restringen. Sin embargo, esta visión ha mostrado importantes limitaciones para dar cuenta de las experiencias de las mujeres, especialmente en contextos marcados por violencias estructurales y simbólicas. En este marco, surge la necesidad de repensar el derecho desde otras metodologías, epistemologías y lenguajes que reconozcan el cuerpo, el movimiento y las experiencias de las mujeres como espacios legítimos de producción jurídica y política.

El problema de esta investigación surge con la siguiente pregunta: ¿Cómo las mujeres participantes en espacios de danza corpomusical, resignifican y validan su derecho humano a la autonomía a través de prácticas corporales, simbólicas y relacionales? Esta pregunta surge a través del descubrimiento de una abertura que siempre se encuentra presente entre los marcos jurídicos tradicionales de los derechos humanos y las experiencias de las mujeres.

En particular, se cuestiona cómo el derecho a la autonomía ha sido conceptualizado desde una perspectiva individualista y abstracta, desvinculada de los contextos materiales, afectivos y relacionales que posibilitan o restringen su ejercicio real. Esta visión limitada ha implicado una invisibilización de las formas en que las mujeres negocian, resisten y resignifican su autonomía desde sus cuerpos, memorias y vivencias. En este sentido, el trabajo de campo se propone como una respuesta metodológica y política que, a través de la danza, el movimiento y las experiencias de las mujeres, posibilita la emergencia de narrativas corporales que validan sus experiencias subjetivas como fundamento legítimo del derecho.

La elección de este tema responde a la necesidad de reconfigurar el derecho desde las voces y experiencias de quienes históricamente han sido excluidas de su producción. En este sentido, la danza se propone como una metodología transformadora que permite abrir espacios de escucha, reflexión y acción, al tiempo que habilita otras formas de comprender y ejercer los derechos humanos de las mujeres. Más que una práctica artística, la danza se convierte en un medio de concienciación y agenciamiento feminista, pues facilita que las mujeres nombren sus vivencias, identifiquen estructuras de poder que las atraviesan y elaboren criterios propios de justicia.

Desde esta perspectiva, el presente trabajo apuesta por consolidar propuestas metodológicas que articulen lo artístico, lo político y lo jurídico, reconociendo el cuerpo, las experiencias y el movimiento como lugares legítimos para la producción de conocimiento y la reivindicación de derechos. Así, la investigación se justifica en su potencial para ampliar los marcos tradicionales del derecho e incorporar lenguajes sensibles que permitan comprender el derecho humano a la autonomía desde prácticas vividas, relacionales de las mujeres.

Teóricamente, el estudio se enmarca en la teoría de la concienciación formulada por Catharine MacKinnon (2006), quien sostiene que el conocimiento no surge en abstracto, sino desde el reconocimiento colectivo de las mujeres de las opresiones compartidas. Esta teoría plantea que la concienciación no solo implica identificar estructuras de poder, sino también transformarlas, desde sus relaciones sociales y marcos jurídicos que se viven desde la experiencia de cada mujer.

En esta investigación, dicha perspectiva se articula con prácticas de danza corpomusical que permiten descentralizar el discurso jurídico tradicional y habilitar nuevas narrativas sobre el derecho humano a la autonomía de las mujeres participantes. De esta

manera, se aporta a la construcción de un derecho más sensible y transformador, en sintonía con los aportes del feminismo crítico, los derechos humanos y las epistemologías corporales.

El objetivo general de esta investigación es analizar cómo la implementación de una estrategia metodológica feminista basada en la danza, desde la teoría de la concienciación, puede operar como vía de visibilización, validación y fortalecimiento del derecho humano a la autonomía de las mujeres participantes. De este objetivo principal se derivan los siguientes objetivos específicos:

- Identificar los procesos de concienciación que emergen en mujeres a través de prácticas corpomusicales.
- Reconocer las formas en que las participantes resignifican sus experiencias personales y colectivas en clave de autonomía.
- Analizar el papel de la danza como metodología feminista de producción de conocimiento, reconociendo su potencial para desestabilizar narrativas hegemónicas del derecho y habilitar nuevas formas de validación de experiencias de las mujeres.

Desde una apuesta epistemológica feminista, esta investigación se desarrolló mediante una metodología cualitativa, interpretativa y participativa, que privilegia las voces, sentires y experiencias situadas¹ de las mujeres. El eje central del trabajo fue el diseño y desarrollo de cuatro sesiones corpomusicales virtuales, concebidas como espacios de exploración corporal, expresión simbólica y reflexión colectiva. Estas sesiones fueron implementadas durante el contexto de la pandemia por COVID-19, lo que implicó adaptar la

¹ El concepto de *experiencia situada* es un concepto central de los estudios feministas que hace referencia a la idea de que todo conocimiento se produce desde una ubicación particular, tanto corporal como social, lo cual implica reconocer los límites y contextos desde los cuales se construye el saber (Haraway, 1991), es decir conocimiento que surgen de las vivencias.

estrategia metodológica a medios virtuales, sin perder la potencia transformadora del encuentro corporal y simbólico.

En estos espacios participaron mujeres adultas en contextos urbanos, quienes compartieron voluntariamente sus vivencias corporales, emocionales y reflexivas en torno al derecho humano a la autonomía. Se emplearon técnicas como la observación participante, la producción audiovisual² y las entrevistas a profundidad, lo que permitió recoger una diversidad de narrativas personales y colectivas.

Las narrativas fueron analizadas a partir de categorías construidas en diálogo entre la teoría y la experiencia de campo, especialmente desde la teoría de la concienciación feminista, los derechos relacionales y la comprensión del cuerpo como espacio político. Este enfoque permitió entender la autonomía no como un atributo individual y abstracto, sino como una práctica relacional y transformadora de las mujeres participantes.

Las fuentes consultadas para esta investigación se componen de textos académicos y jurídicos de autoras feministas como Catharine MacKinnon (1983, 1989, 1995, 2006), Alda Facio (2000), Facchi (2011), Parisi (2017), Fries (2000), y Charlesworth, Chinkin y Wright (1991), cuyas aportaciones han sido fundamentales para articular una lectura crítica del derecho y del derecho a la autonomía de las mujeres desde una mirada feminista.

En particular, se retoma la teoría de la concienciación de MacKinnon (2006), quien propone que el conocimiento se origina en el reconocimiento colectivo de las opresiones compartidas, y que esta toma de conciencia tiene un potencial transformador tanto subjetivo

² En el contexto de esta investigación, el término *producción audiovisual* hace referencia al uso de materiales como videos, grabaciones de sesiones virtuales, capturas de pantalla y registros visuales generados durante las actividades corpomusicales. Estos materiales no solo documentan el proceso, sino que también constituyen insumos para el análisis desde una perspectiva feminista que reconoce el cuerpo y el movimiento como fuentes legítimas de conocimiento.

como jurídico para las mujeres. Desde esta perspectiva, la concienciación se convierte para las mujeres participantes en una práctica política y epistémica que desestabiliza los discursos jurídicos tradicionales y permite la emergencia de nuevas formas de comprender y ejercer sus derechos.

Asimismo, se incorporan los aportes de autoras latinoamericanas como Lorena Cabnal (2010, 2018), quien plantea el *acuerpamiento político* como una práctica de defensa del cuerpo-territorio frente a sistemas de opresión interseccionales, y García Von Hoegen (2014, 2019), quien propone una comprensión del cuerpo como territorio somático y sensible, donde la experiencia artística y corporal -particularmente a través de la danza- permite procesos de agencia y resignificación jurídica. A estas contribuciones se suma Rita Segato (2003; 2013; 2014), quien sostiene que las violencias contra las mujeres no son hechos aislados, sino expresiones de un mandato de masculinidad que se impone sobre los cuerpos de las mujeres. Estas perspectivas fueron fundamentales para comprender el cuerpo no como un objeto pasivo de regulación, sino como un sujeto activo en la producción de sentido jurídico y político.

Se incluyeron documentos normativos internacionales como la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW, 1979) y la Convención de Belém do Pará (1994), que permitieron articular el análisis empírico con los marcos jurídicos internacionales de los derechos humanos.

Asimismo, esta integración teórica y normativa se vio fortalecida con referencias de la danza destacando el enfoque de Lepecki (2006), quien comprende la danza como una práctica política que subvierte el control normativo del cuerpo; de Barr y Oliver (2016), cuyas metodologías corporales feministas en la danza exploran la conciencia como vía para el agenciamiento; y de Lazzaro (2011), quien sitúa la danza como un acto pedagógico y

emancipador que permite reconstruir sus experiencias desde el movimiento, el vínculo y la sensibilidad. Esta confluencia teórica permitió construir un marco de análisis situado, sensible y transformador que articula el derecho, la experiencia de las mujeres, el cuerpo y la práctica artística como territorios legítimos de producción jurídica y política.

La presente tesis se estructura en tres capítulos articulados entre sí, que dialogan desde una mirada crítica, feminista y situada del derecho.

El primer capítulo desarrolla los fundamentos teóricos y conceptuales que sustentan la investigación. En él se abordan las tensiones entre los discursos normativos sobre los derechos humanos de las mujeres y sus experiencias corporales y afectivas. A través de un estado del arte y un marco teórico organizado en cuatro ejes, se problematizan las nociones tradicionales de autonomía y derecho. Desde allí se propone una resignificación situada de la autonomía, a partir de los derechos relacionales, la teoría de la concienciación feminista y la danza como herramienta político-jurídica.

El segundo capítulo presenta la metodología empleada, basada en un enfoque cualitativo, inductivo y feminista. Se exponen las estrategias de investigación utilizadas, los criterios éticos que guiaron el proceso, así como los principales resultados obtenidos en las entrevistas iniciales y finales, y en las sesiones corpomusicales realizadas con mujeres participantes. En esta etapa se reconoce al cuerpo como fuente legítima de conocimiento jurídico, desplazando el paradigma objetivista tradicional.

El tercer capítulo ofrece el análisis de los hallazgos del trabajo de campo. Se articula la experiencia vivida de las mujeres participantes con las categorías teóricas desarrolladas previamente, tales como autonomía, cuerpo-territorio, agenciamiento, derechos relacionales y danza como metodología. En este apartado, la danza emerge como una práctica de agenciamiento para las mujeres participantes, también como una pedagogía feminista y

resistencia frente a los marcos hegemónicos del derecho. El movimiento, la memoria y la palabra de las mujeres participantes se convierten en lenguajes jurídicos que permiten a las mujeres disputar su lugar como sujetas de derecho.

Finalmente, la tesis cierra con una sección de conclusiones, donde se sistematizan los principales aportes teóricos, metodológicos y políticos del proceso investigativo. Se incluyen también las referencias bibliográficas, fundamentales para el sustento académico del trabajo, y los anexos, que contienen material complementario relevante para la comprensión del proceso de investigación.

Con el fin de cumplir con los estándares de integridad científica es de resaltar que durante la elaboración de esta tesis, se utilizó la herramienta de inteligencia artificial - ChatGPT desarrollada por OpenAI- como apoyo auxiliar para la revisión de estilo, redacción y organización textual. Asimismo se utilizó como soporte para la verificación de algunas referencias bibliográficas, como también para localización de búsqueda de documentos de difícil acceso en internet. La investigadora mantuvo su responsabilidad frente al análisis, la argumentación, interpretación de fuentes y versión final del documento.

Capítulo I

Luego de haber planteado el problema de investigación, los objetivos, la justificación y el marco general de esta propuesta, el presente capítulo tiene como propósito desarrollar los fundamentos teóricos y conceptuales que sostienen el análisis del derecho humano a la autonomía en las mujeres desde una perspectiva crítica, feminista y situada -estado del arte y marco teórico-.

Para ello, se exploran las tensiones que emergen entre el discurso jurídico formal y las experiencias reales de las mujeres, visibilizando cómo las estructuras patriarcales, coloniales y androcéntricas han moldeado las nociones de sujeto, derecho y autonomía. Desde esta mirada, se citan autoras feministas que han problematizado la neutralidad del derecho, su incapacidad para reconocer la agencia de las mujeres, y su desarticulación con las condiciones materiales, afectivas y simbólicas que configuran sus vidas.

Este capítulo se estructura a partir de cuatro ejes que dialogan entre sí-estado del arte y marco teórico-: una revisión crítica de los derechos humanos de las mujeres; una resignificación del derecho a la autonomía desde la teoría de los derechos relacionales; la articulación con la teoría de la concienciación feminista como herramienta de transformación; y, finalmente, la propuesta de la danza como vía política y jurídica para visibilizar, validar y ejercer el derecho a la autonomía.

Este marco teórico no solo fundamenta conceptualmente el trabajo, sino que guía la construcción metodológica que se presenta en el segundo capítulo, donde se traslada esta reflexión al terreno del trabajo de campo con mujeres que, a través de la danza, buscan narrar, reapropiar y ejercer su derecho a decidir sobre sus cuerpos y sus vidas.

La narrativa de los derechos humanos de las mujeres que orienta esta investigación se enfoca en el uso de la danza como metodología para visibilizar y validar el derecho

humano a la autonomía de las mujeres participantes. El movimiento corporal, entendido como práctica colectiva, se propone como medio para activar procesos de concienciación que permitan a las mujeres reconocer, compartir y transformar las experiencias de opresión que atraviesan sus cuerpos, vidas y relaciones. Desde esta perspectiva, el objetivo es implementar una estrategia metodológica feminista por medio de la danza, basándose en la teoría de la concienciación, como vía de fortalecimiento del derecho humano a la autonomía de las mujeres participantes.

En las etapas iniciales del diseño investigativo se contempló el uso de enfoques como la geografía legal (Valverde, 2009), con el fin de analizar cómo las normas y las relaciones de poder se distribuyen en el espacio y afectan los cuerpos y experiencias de las mujeres. Sin embargo, el trabajo de campo y la profundización teórica llevaron a centrar el marco metodológico en la teoría de la concienciación feminista, planteada por autoras como Catherine MacKinnon (1995), quien sostiene que la reconstrucción crítica y colectiva del significado de la experiencia femenina es un acto político transformador.

Los estudios feministas han demostrado que las violencias contra las mujeres -en sus múltiples formas: físicas, simbólicas, psicológicas y jurídicas- son manifestaciones estructurales de un sistema patriarcal, colonial y capitalista que afecta de forma diferenciada sus cuerpos y sus vidas (Segato, 2003; Cabnal & ACSUR-Las Segovias, 2010; Lagarde y de los Ríos, 2012). Estas violencias limitan el ejercicio de la autonomía, entendida como el derecho a decidir sobre sí mismas en lo personal, relacional y social.

Fries (2000) sostiene que, en América Latina, el reto no consiste únicamente en reconocer jurídicamente los derechos humanos de las mujeres, sino en lograr que estos formen parte de una práctica democrática cotidiana. Desde esta perspectiva, dichos derechos deben ser apropiados activamente por las mujeres y traducirse en condiciones reales para su

ejercicio en la vida social, política y personal. En esta línea, Pritchard-Jones (2018) señala que los derechos humanos, tal como han sido formulados, presentan limitaciones estructurales al estar fundados en concepciones individualistas y descontextualizadas, desvinculadas de las realidades relacionales de las mujeres.

Frente a ello, el feminismo relacional y el método de la concienciación ofrecen herramientas teóricas y metodológicas que permiten resignificar los derechos desde los vínculos, la experiencia compartida y la acción colectiva, superando los marcos abstractos del derecho tradicional. En este contexto, la danza aparece como una práctica emancipadora, que entrelaza lo corporal y lo político, lo individual y lo colectivo, desde una perspectiva crítica y transformadora.

Como campo expresivo, político y pedagógico, la danza permite integrar el cuerpo y la conciencia, activando procesos de autoconocimiento, resistencia y transformación. En este sentido, Burnidge (2012) y Barr y Oliver (2016) destacan que el trabajo corporal en clave feminista promueve una reflexión crítica desde el cuerpo, la recuperación de la voz propia y la creación de nuevas narrativas corporales que desafían los mandatos normativos

Figura No.1: Objeto de la investigación



Fuente: elaboración propia.

La figura No. 1 representa la estructura conceptual que guía esta investigación, organizada en niveles que se profundizan hacia el objeto específico de estudio:

Derechos humanos - aproximaciones feministas: se cuestionan los límites del universalismo jurídico y las tensiones entre lo normativo y lo vivencial, especialmente respecto a la autonomía de las mujeres. Este nivel proporciona el marco necesario para indagar sobre la situación de los derechos humanos de las mujeres.

Violencias contra las mujeres: se delimita el concepto, se identifican las formas específicas de manifestación de estas violencias y se analizan sus consecuencias en la vida de las mujeres. Se presta especial atención en cómo estas violencias constituyen una afectación estructural a la dignidad humana y al derecho a la autonomía, en tanto obstaculizan el ejercicio libre, pleno y relacional de su capacidad de autodeterminación.

Teoría de la concienciación: se desarrolla como metodología feminista aplicada en el trabajo de campo de esta investigación. Se explora su origen y su metodología, tomando como base los aportes de Catharine MacKinnon, con el fin de validarla como vía para la transformación de la experiencia vivida.

Danza y pedagogía feminista: se presenta como estrategia metodológica articulada al trabajo investigativo, que entrelaza cuerpo, memoria y pensamiento crítico, posibilitando procesos de agenciamiento.

Estado del arte

En suma, esta investigación se inscribe en una propuesta feminista que entrelaza lo metodológico y lo político, reconociendo la danza como un espacio legítimo para la concienciación y el agenciamiento de las mujeres. Desde esta perspectiva, el estado del arte se construye a partir de una revisión crítica de los derechos humanos con enfoque feminista, lo que permite contextualizar las disputas en torno a la autonomía, las violencias estructurales

que enfrentan las mujeres, la teoría de la concienciación y la danza como estrategia metodológica.

Si bien no se han identificado investigaciones que articulen explícitamente estos elementos en conjunto, la revisión propuesta busca sentar las bases conceptuales necesarias para sustentar el marco teórico de esta investigación, abriendo camino a nuevas formas de pensar y ejercer los derechos humanos desde el cuerpo, la danza y la experiencia situada.

Derechos Humanos- aproximaciones feministas-

Para iniciar este primer punto, es necesario revisar antecedentes frente a la noción de derechos humanos, con la finalidad de llegar a las críticas feministas de los derechos humanos frente a su materialización, para luego profundizar sobre el derecho a la autonomía en las mujeres.

Noción de los derechos humanos

La noción de derechos humanos, tal como ha sido definida por las Naciones Unidas, se basa en la premisa de que todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos, lo cual fue consagrado en la *Declaración Universal de Derechos Humanos* (DUDH) de 1948 (Naciones Unidas, 1948). Sin embargo, esta universalidad formal no siempre se ha traducido en una protección efectiva e igualitaria para las mujeres.

Ante esta realidad, la comunidad internacional ha avanzado hacia una conceptualización específica de los derechos humanos de las mujeres, reconociendo que la discriminación por motivos de género constituye una violación estructural a los principios fundamentales de igualdad y no discriminación. Este reconocimiento se fortaleció con la aprobación de la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación

contra la Mujer (CEDAW) 3 en 1979, la cual establece que los derechos humanos no pueden entenderse de forma neutral al género y exige a los Estados adoptar medidas sustantivas para erradicar las desigualdades (Naciones Unidas, 1979).

Como lo documenta ONU Mujeres, el giro hacia una perspectiva de género en los derechos humanos fue impulsado por el activismo de mujeres y la presión organizada en los espacios multilaterales, especialmente desde la década de 1970, lo cual permitió integrar el principio de igualdad sustantiva en tratados y políticas públicas globales (United Nations, 2019).

Asimismo, en la *Conferencia Mundial de Derechos Humanos de Viena* (1993), se proclamó que “los derechos de las mujeres son derechos humanos”, lo cual marcó un hito en el reconocimiento internacional donde las mujeres experimentan formas específicas de violencia, exclusión y subordinación que requieren protección diferenciada y enfoques interseccionales (Naciones Unidas, 1993).

A pesar de estos avances normativos, diversos sectores del pensamiento feminista han cuestionado las bases mismas del enfoque tradicional de derechos humanos, al considerar que su formulación liberal-individualista⁴ sigue reproduciendo lógicas de exclusión y omisión estructural de las experiencias de las mujeres. Esta crítica ha abierto el camino a una revisión epistemológica profunda desde el feminismo, que busca replantear no solo el contenido, sino también el sujeto y la forma misma de los derechos humanos.

3 Convención sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW), adoptada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en 1979.

4 La expresión “formulación liberal-individualista” se refiere a una concepción clásica de los derechos humanos centrada en un sujeto abstracto, autosuficiente y aparentemente separado de sus relaciones sociales. Desde el feminismo, esta visión ha sido cuestionada porque desconoce las condiciones estructurales que limitan la agencia de las mujeres y deja por fuera dimensiones como el cuidado, la interdependencia y la vulnerabilidad. Por ello, se plantea la necesidad de repensar los derechos humanos desde una perspectiva más relacional y situada (Rodríguez Palop, 2017)

Criticas feministas de los derechos humanos frente a su materialización

El desarrollo de los derechos humanos de las mujeres ha estado históricamente tensionado por las limitaciones de los marcos jurídicos universales que, si bien proclamaban principios de igualdad, ignoraban las realidades específicas de las mujeres en contextos atravesados por relaciones de poder, género, clase, etnia y territorio (Parisi, 2017).

Una de las críticas feministas clásicas, planteada por Charlesworth, Chinkin y Wright (1991), es el del **universalismo abstracto**, señala que los derechos humanos han sido formulados con base en la experiencia masculina, blanca, occidental que se presenta como neutra y universal, invisibilizando las realidades específicas de las mujeres. Esto implica que los derechos humanos han ignorado las necesidades particulares de las mujeres, las formas de violencia estructural que experimentan, especialmente en el ámbito privado - la violencia cotidiana y la discriminación estructural-, por lo que esta pretensión de neutralidad termina legitimando un modelo androcéntrico, donde lo masculino se convierte en la medida de lo humano.

El enfoque feminista problematiza la idea de universalidad, señalando que los derechos humanos han sido contruidos desde una perspectiva androcéntrica que despolitiza la experiencia vivida de las mujeres (Parisi, 2017). Las normas jurídicas, al establecerse desde una visión supuestamente neutral, tienden a excluir las voces de aquellas que habitan los márgenes de la ciudadanía.

Otra de las críticas feministas es la dicotomía de lo **público/privado**, donde los derechos humanos se han construido históricamente con una separación tajante entre la esfera pública (regulada jurídicamente) y la esfera privada (considerada ajena a la intervención legal). La distinción entre lo público y lo privado ha tenido consecuencias profundas para los derechos de las mujeres, ya que muchas de las formas más comunes de violencia y opresión

ocurren en el ámbito doméstico y relacional. Como plantea MacKinnon (1995), lo personal es político, y esta afirmación feminista apunta precisamente a desnaturalizar las violencias privadas y hacerlas objeto de protección jurídica, por lo que existe una profunda desconexión entre la normativa formal y la vivencia cotidiana de los derechos, lo que exige una relectura desde la experiencia concreta de las mujeres que permite identificar patrones comunes de opresión (MacKinnon, 2006).

El **formalismo jurídico** es otra crítica feminista relevante. Las normas de derechos humanos suelen limitarse a reconocer formalmente la igualdad entre hombres y mujeres, sin transformar las condiciones materiales y estructurales que sostienen la desigualdad. Este formalismo ignora la brecha entre el derecho en los textos y el derecho en la práctica. Como lo señala Fries (2000), una de las tareas pendientes en América Latina es lograr que las mujeres conozcan y ejerzan sus derechos en contextos donde la brecha entre lo normativo y lo vivencial aún es profunda.

La **fragmentación de los derechos humanos**, es también problemática. El enfoque tradicional separa los derechos humanos en categorías (civiles, políticos, económicos, sociales y culturales) desconociendo que para las mujeres, las violaciones suelen ser simultáneas, entrecruzadas y afectan múltiples esferas de la vida. Lagarde y de los Ríos (2012), propone una lectura integral e interdependiente de los derechos, desde una vivencia situada.

Otra crítica feminista es la de **la despolitización de la experiencia femenina**. El discurso de los derechos humanos, al centrarse en lo legal y lo estatal, ha tendido a despolitizar las vivencias cotidianas de las mujeres. Esta crítica apunta a recuperar el valor epistémico de las experiencias personales como fuente legítima de conocimiento y

transformación. Tal como argumenta MacKinnon (1995), el método de la concienciación es una herramienta para resignificar lo personal como espacio político y jurídico.

Facio (2000) sostiene que el derecho no reconoce la diversidad de las experiencias femeninas, lo cual lleva a invisibilizar otras formas de opresión interseccional, como la clase, la etnia o la orientación sexual.

Desde el feminismo comunitario es de resaltar que surge otra crítica feminista frente a **la colonialidad del discurso de los derechos humanos**. Cabnal & ACSUR-Las Segovias (2010) critica la colonialidad del discurso de derechos humanos, argumentando que ha sido impuesto desde lógicas coloniales que desconocen los saberes, luchas y formas de organización de las mujeres en territorios no occidentales. El feminismo comunitario propone una relectura de los derechos desde los territorios, las espiritualidades y las memorias ancestrales.

Otra crítica relevante es la **exclusión en los mecanismos de decisión jurídica**. Parisi (2017) afirma que esta exclusión no solo es institucional, sino epistémica, ya que se deslegitiman las perspectivas femeninas, interseccionales o poscoloniales en la construcción de los derechos. Desde una mirada feminista crítica del derecho, Parisi (2017) sostiene que la estructura jurídica dominante ha sido históricamente construida desde una racionalidad patriarcal y universalista, que privilegia formas de conocimiento consideradas “objetivas”, “neutrales” y “masculinas”. Esta lógica excluye o deslegitima los saberes situados, las experiencias corporales, afectivas y relacionales de las mujeres, especialmente aquellas provenientes de contextos interseccionales o poscoloniales.

Así, la exclusión no se limita a la baja representación de mujeres en espacios de poder jurídico, sino que también se expresa en la forma misma en que el derecho produce y valida el conocimiento. Esta exclusión epistémica impide que se reconozcan como legítimas otras

formas de nombrar la justicia, de identificar el daño y de reclamar derechos, lo cual debilita la capacidad del derecho para responder a las realidades complejas de las mujeres.

Desde el **individualismo liberal del sujeto de derecho** se critica que este modelo presenta al sujeto como autónomo, racional y desvinculado. No refleja la realidad de muchas mujeres cuyas vidas están atravesadas por la interdependencia, el cuidado y la colectividad. hooks (2020) plantea que el feminismo crítico parte del reconocimiento de las condiciones materiales y relacionales de las mujeres, rompiendo con el mito del sujeto aislado.

Facio (2000) plantea la necesidad de una transformación radical del Derecho mediante una perspectiva que incorpore los derechos relacionales, que reconocen la interdependencia humana, la ética del cuidado y la importancia de las relaciones como estructuras jurídicas relevantes. Frente a un modelo liberal que concibe al sujeto como independiente y aislado, los derechos relacionales visibilizan los vínculos, las responsabilidades mutuas y el poder que se ejerce en la esfera privada, cuestionando la neutralidad y universalidad ficticia del Derecho tradicional.

La **ineficacia del enfoque tradicional frente a violencias estructurales**, es otra crítica para resaltar. Pese a los avances normativos, el derecho ha sido insuficiente para combatir violencias estructurales como la pobreza feminizada, la violencia sexual, la criminalización del aborto o la lesbofobia. Segato (2003) plantea que estas violencias están sostenidas por estructuras patriarcales profundas que el derecho rara vez confronta, y que incluso puede reproducir simbólicamente.

Desde una perspectiva crítica, los derechos sexuales y reproductivos deben implicar no solo el acceso a servicios de salud, sino también la garantía de la autodeterminación, el placer y la participación en la toma de decisiones (Fries, 2000).

Por todo lo anterior, es fundamental comprender los derechos humanos de las mujeres no solo como un marco legal, sino como un proceso vivo que se construye desde la concienciación, la práctica colectiva y la participación de las mujeres en la resignificación de sus experiencias. La lucha por la autonomía no puede reducirse a su dimensión jurídica, sino que debe entenderse como una construcción cotidiana, relacional y situada que articula lo personal con lo político, y lo privado con lo público (Fries, 2000; Parisi, 2017; MacKinnon, 2006; Facio, 2000).

En esta misma línea, los derechos relacionales no se limitan a reconocer vínculos afectivos o de cuidado; representan una crítica epistemológica y ontológica al sujeto de derecho liberal. Proponen una reconceptualización del derecho desde la interdependencia, el reconocimiento mutuo y la responsabilidad recíproca, lo cual permite comprender y normar las experiencias situadas y colectivas de las mujeres (Facio, 2000).

Mientras que los derechos clásicos se enfocan en la protección frente al Estado y en la autonomía individual, los derechos relacionales buscan transformar las estructuras sociales que organizan la vida en común, como el cuidado, la maternidad, la economía del hogar o las relaciones afectivas, que históricamente han sido excluidas del ámbito jurídico.

En sintonía con el feminismo comunitario, los derechos relacionales también permiten descentralizar al Estado como único garante de derechos, abriendo paso a formas colectivas de justicia, reciprocidad y autocuidado surgidas desde los territorios y los vínculos intersubjetivos (Cabnal & ACSUR-Las Segovias, 2010; Facio, 2000).

El derecho humano en la autonomía de las mujeres

La autonomía ha sido tradicionalmente entendida como un atributo derivado de la libertad, en tanto implica la capacidad de autodeterminarse y tomar decisiones conforme a la

propia voluntad. Como señala Scatolini (2012), “la persona no sólo es libre, sino que para serlo debe ser autónoma, y este es el rasgo que le confiere dignidad” (p. 151). Esta comprensión inicial conecta con el plano jurídico, donde la autonomía se expresa en derechos fundamentales como la libertad del individuo y la toma de decisiones libres.

No obstante, esta concepción ha sido revisada por filosofas feministas como Álvarez (2012), Luce Irigaray (2007) y Facchi (2011), quienes han denunciado que la formulación clásica de la autonomía parte de un sujeto masculino, aislado y autosuficiente, descontextualizado de sus condiciones materiales y relaciones sociales.

Desde esta crítica, Cavallo y Michel (2023) argumentan que ser autónomo analiza “las condiciones necesarias y suficientes para que un motivo, valor, razón o acción sean de uno mismo” (p. 45), es decir, no sólo decidir, sino reconocerse a sí misma como legítima para ejercer dicha decisión: “verse a sí misma como autorizada para ejercer el control práctico de la propia vida, determinar las propias razones para la acción y definir los propios valores y compromisos prácticos que moldean la identidad” (p. 48).

En contextos atravesados por estructuras patriarcales, muchas mujeres han sido históricamente socializadas en roles vinculados al cuidado, la sexualidad y la domesticidad, lo cual ha implicado una cesión estructural de autonomía. La transgresión de estos mandatos suele derivar en sanciones simbólicas y materiales -psicológicas, físicas, económicas o sexuales- que refuerzan su subordinación.

Sin embargo, esta lectura requiere matices. Desde el feminismo de la diferencia, Luce Irigaray (2007) sostiene que lo femenino ha sido históricamente excluido del orden simbólico y definido desde lo masculino como su “otro” negado. Frente a esto, propone no una asimilación al modelo varonil, sino la construcción de un lenguaje propio que reconozca la especificidad de la experiencia femenina.

Así, prácticas tradicionalmente asignadas a las mujeres no deben asumirse automáticamente como expresión de subordinación, sino como posibilidades de resignificación. En este marco, el silencio no es absoluto: la existencia misma del pensamiento feminista demuestra la capacidad de resistencia y creación simbólica por parte de las mujeres.

Este replanteamiento también transforma la noción de autonomía. Desde una visión feminista, la autonomía debe comprenderse como una práctica relacional y situada, no como una independencia absoluta. Como plantea Goodmark (2023), “una concepción feminista de la autonomía debe incluir no solo la capacidad de elegir sobre la vida personal, sino también la capacidad de elegir dentro de la sociedad en general” (p. 383).

En contextos de violencia, las mujeres ejercen agencia al protegerse a sí mismas y a sus hijos e hijas, aunque existan límites estructurales que dificultan su salida de tales situaciones. El ejercicio del agenciamiento es clave porque habilita procesos de autodeterminación en condiciones adversas.

El trabajo de campo desarrollado en esta investigación, que incorpora la danza desde una pedagogía feminista, se inscribe en esta lógica: propone un espacio de acción colectiva que potencia el agenciamiento de las mujeres, permitiéndoles reconocer su autonomía en distintos ámbitos de su vida.

El concepto de empoderamiento no se utilizará en este trabajo. Dicho término ha sido apropiado por discursos institucionales y neoliberales, reduciéndolo a una noción individualizante y despolitizada (Goodmark, 2023). Frente a ello, muchas autoras latinoamericanas -como Rita Segato en (Quince-UCR, 2017)- han propuesto el concepto de agenciamiento, entendido no como una acumulación de poder individual, sino como una práctica relacional, situada y culturalmente enraizada.

Segato en (Quince-UCR, 2017) propone comprender la agencia como un ejercicio vinculado a otros cuerpos, territorios e historias, que no imita el modelo de poder dominante, sino que reorganiza los sentidos desde matrices culturales propias.

Desde esta mirada crítica, la autonomía no puede concebirse como una capacidad individual, aislada o abstracta. Tal como subrayan autoras como Facchi (2011), Álvarez (2012) y Rodríguez Palop (2017), debe entenderse como una práctica relacional, profundamente atravesada por las condiciones materiales, simbólicas, sociales y afectivas que configuran la vida de las mujeres. Esta concepción exige trascender el plano normativo-formal para incorporar una dimensión sustantiva de la justicia, donde el derecho no sea una simple abstracción, sino una herramienta anclada en las experiencias vividas.

En esta perspectiva, la autonomía se configura como un proceso colectivo y político que implica el reconocimiento mutuo, la creación de opciones reales y la capacidad de autodeterminación en contextos de desigualdad. Este enfoque articula el agenciamiento como práctica feminista situada, en diálogo con los vínculos y territorios que habitan las mujeres. En lugar de reproducir el modelo de poder dominante, se trata de reconfigurar los sentidos de la autonomía desde matrices culturales propias, como proponen Segato en (Quince-UCR, 2017).

A nivel internacional, el principio de autonomía ha sido progresivamente reconocido por instrumentos como la CEDAW y otros tratados vinculados a Naciones Unidas. En particular, la Convención de Belém do Pará⁵ (1994) afirma de manera explícita que el derecho de toda mujer a una vida libre de violencia incluye el reconocimiento y respeto a su

⁵ Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer (Belém do Pará), adoptada en 1994 por la OEA.

autonomía y a su libertad para tomar decisiones. Esta convención regional, pionera en su tipo, vincula la eliminación de la violencia con la posibilidad de ejercer plenamente los derechos humanos, resaltando que los Estados tienen la obligación de adoptar medidas para eliminar los patrones socioculturales que perpetúan la subordinación femenina.

No obstante, la persistencia del patriarcado y los estereotipos de género siguen siendo un obstáculo para su materialización efectiva.

Celorio (2018) afirma que “un derecho a la autonomía se extiende al ejercicio de todos los derechos civiles, políticos, económicos, sociales y culturales de las mujeres, incluyendo los derechos sexuales y reproductivos y a vivir libres de toda forma de violencia y coerción” (p. 11). Esto exige un enfoque interseccional y relacional, que aborde simultáneamente las dimensiones social, individual e institucional de la autonomía.

En definitiva, concebir la autonomía como derecho humano implica trascender su formulación liberal-individualista y reubicarla en el centro de una ética de la justicia relacional. La autonomía, así entendida, no es un punto de partida, sino un horizonte político, situado y transformador que exige condiciones estructurales, vínculos justos y prácticas culturales capaces de garantizar la dignidad y la libertad real de las mujeres.

Violencias contra las mujeres

El análisis de las violencias contra las mujeres resulta clave para comprender las restricciones estructurales al derecho humano a la autonomía. Aunque no se ha identificado una línea de investigación específica que articule de manera directa esta relación desde el enfoque propuesto en esta tesis, su inclusión en el estado del arte se justifica por la necesidad de sustentar teóricamente cómo las violencias -en sus diversas manifestaciones- afectan la capacidad de autodeterminación de las mujeres. Este apartado, por tanto, permite articular

conceptualmente el impacto estructural de la violencia con el núcleo del objeto de estudio, aportando elementos clave para el desarrollo del marco teórico de la investigación.

Desde la Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, la violencia de género se entiende como una forma de afectación dirigida contra las mujeres por razones de género, capaz de comprometer su integridad física, sexual, psicológica y su libertad, tanto en espacios públicos como privados (Naciones Unidas, 1993, art. 1). Esta noción permite analizar estas agresiones como parte de un orden estructural de desigualdad, y no como situaciones aisladas o meramente individuales.

Asimismo, desde una perspectiva de derechos humanos, la autonomía de las mujeres implica la posibilidad efectiva de tomar decisiones libres e informadas sobre su cuerpo, su vida y su proyecto vital. Esta comprensión se relaciona con la CEDAW, en tanto dicho instrumento obliga a los Estados a eliminar las formas de discriminación que restringen el ejercicio pleno de los derechos de las mujeres (CEDAW, 1979).

La violencia contra las mujeres vulnera el derecho a la autonomía porque limita su agencia y autodeterminación, imponiendo decisiones externas mediante coerción, intimidación o normas sociales restrictivas (Facio & Fries, 2005). La afectación a la autonomía no se circunscribe únicamente a la esfera privada; también se reproduce en políticas públicas, instituciones y prácticas jurídicas que, de forma directa o indirecta, restringen la participación plena de las mujeres en la vida social, económica y política.

En este sentido, afectar la autonomía de las mujeres implica limitar su posibilidad de decidir sobre sí mismas y, al mismo tiempo, reproducir desigualdades que dificultan el ejercicio concreto de derechos como la libertad, la integridad física y psíquica.

Por otra parte, la violencia contra las mujeres constituye un mecanismo de poder deliberadamente ejercido sobre sus cuerpos y sus vidas mediante prácticas sistemáticas

orientadas a invadir, controlar y disciplinar sus existencias (Segato, 2013). Esta violencia, sostenida por estructuras patriarcales, tiene como objetivo la subordinación de las mujeres en distintos ámbitos sociales.

Uno de los aspectos más persistentes y sutiles de esta violencia es la psicológica o moral, la cual restringe la libertad, el pensamiento y la autonomía de las mujeres. Como plantea Segato (2003), esta se manifiesta en lo estético, sexual, laboral, económico e incluso en la movilidad y el intelecto, afectando directamente el derecho a la autodeterminación.

En este marco, María Mercedes Gómez (2008) introduce la noción de *violencia por prejuicio*, que describe actos de violencia motivados por el rechazo hacia identidades, comportamientos o características que no se ajustan a las normas dominantes de género, sexualidad o apariencia. Este tipo de violencia no es aleatoria: se dirige contra mujeres que transgreden las expectativas patriarcales, actuando como un castigo ejemplarizante que busca reforzar las jerarquías de género y frenar conductas consideradas “inapropiadas” o “desviadas” dentro del orden social.

Estas formas de violencia no siempre se visibilizan como físicas o sexuales, pero generan un daño profundo a nivel emocional, debilitando la autoestima y el juicio propio (Gutiérrez de Pineda, 2012). Por ello, se consideran también una violación grave a los derechos humanos de las mujeres.

Segato (2003) introduce el concepto de “violencia alegórica” para referirse a una forma simbólica de agresión sobre los cuerpos femeninos, como ocurre con los ideales de belleza que exigen conformidad con estándares estéticos que no nacen del deseo individual, sino de mandatos patriarcales. Esta presión impone límites sobre la autonomía corporal y subjetiva.

La *violencia por prejuicio* (Gómez, 2008) también se manifiesta en estos dispositivos simbólicos: las mujeres que no encajan en los estereotipos de feminidad -por ejemplo, por su vestimenta, orientación sexual, identidad de género o actitud- pueden ser objeto de burlas, exclusión, estigmatización o agresiones. Este castigo social busca reimponer las normas culturales sobre cómo “debe” comportarse y lucir una mujer.

La violencia basada en género, como lo afirma la sentencia de la Corte Constitucional de Colombia C-539 (2016), surge de un sistema cultural que relega a las mujeres a la subordinación, marginalidad y riesgo. Este sistema se legitima a través de representaciones machistas, misóginas y hetero normadas (Lagarde y de los Ríos, 2007), configurando un entorno que naturaliza la violencia contra las mujeres en sus múltiples formas.

El modelo feminista integrado de Lori Heise (1998) ubica la violencia de género como un problema de salud pública y una violación a los derechos humanos. Este modelo incorpora los contextos culturales, socioeconómicos, familiares e individuales de las mujeres.

Asimismo, los estereotipos de género, como lo señalan Cook y Cusack (2010), refuerzan roles tradicionales que justifican la violencia. Estas ideologías modelan lo que se espera del comportamiento femenino, invisibilizando o naturalizando la agresión. La violencia por prejuicio se cruza aquí como un factor que intensifica las agresiones hacia aquellas que desafían dichos estereotipos.

Desde el cuerpo, la sexualidad y dominación, hay dos subdimensiones de violencia que son predominantes: sexualidad y división sexual del trabajo.

Desde la sexualidad: El cuerpo de las mujeres es dominado a través de la violencia sexual como herramienta de control. MacKinnon (1995) plantea que el ataque sexual funciona como práctica que disciplina: “la amenaza del ataque sexual es la amenaza del castigo por ser mujer” (p. 439). Para la autora, la sexualidad no es un ámbito neutral, sino

una construcción social profundamente modelada por el patriarcado, en la que el deseo femenino ha sido definido desde parámetros masculinos.

De este modo, la violencia sexual no solo daña físicamente, sino que también configura las normas que dictan cómo las mujeres pueden -o no- vivir su sexualidad.

La violencia por prejuicio (Gómez, 2008) permite entender cómo, en muchos casos, estas agresiones se dirigen de forma selectiva contra mujeres que transgreden normas de género y sexualidad, utilizándose como un castigo ejemplarizante.

Desde la división sexual del trabajo: inspirada en autoras como Silvia Federici (2004, 2010), esta perspectiva señala que el cuerpo de las mujeres ha sido históricamente utilizado para sostener el sistema económico sin reconocimiento. La carga reproductiva, doméstica y de cuidado impuesta a las mujeres constituye una estructura de opresión que va más allá de la sexualidad. Aquí, la violencia por prejuicio también se ejerce contra aquellas que rechazan roles tradicionales de género, enfrentando represalias simbólicas y materiales.

Ambas posturas no son excluyentes, sino complementarias, y la categoría de violencia por prejuicio las atraviesa al evidenciar cómo las sanciones patriarcales se intensifican contra quienes desobedecen el orden establecido.

Desde una crítica feminista estructural, autoras como Joan Scott (1986) y Rita Segato (2003) señalan que el género funciona como un dispositivo de poder que atraviesa identidades étnicas, clases sociales y orientaciones sexuales. En este contexto, la violencia patriarcal es ejercida como “dueñidad”, es decir, como el dominio sobre el cuerpo de las mujeres (Quince-UCR, 2017).

MacKinnon (1989) añade que esta dominación no se limita a episodios puntuales de violencia, sino que constituye un entramado estructural en el que las normas, instituciones y discursos se han diseñado desde una perspectiva masculina que define lo que es “normal” y

“aceptable” para las mujeres. En esta lógica, la subordinación de las mujeres no es una consecuencia de la violencia, sino su condición previa: la violencia sexual y simbólica es, para MacKinnon, el mecanismo que reproduce y asegura esa desigualdad.

Es de resaltar que la perspectiva de Gómez (2008) sobre la violencia por prejuicio resulta clave aquí, pues visibiliza que la violencia no afecta a todas las mujeres de la misma manera. Las intersecciones entre género, raza, clase, orientación sexual o identidad de género generan formas específicas y agravadas de violencia, reforzando estructuras de discriminación y exclusión.

En contraposición al enfoque que asocia la sexualidad femenina con peligro o victimización, algunas autoras proponen una mirada positiva del deseo. Franke (2001) sugiere que es posible reconocer el erotismo femenino no reproductivo como expresión de libertad. No obstante, señala que incluso desde los marcos jurídicos se tiende a reducir la sexualidad de las mujeres a la maternidad o a situaciones de violencia.

Esta lectura reivindica el placer sexual femenino como una forma de autonomía, en tanto se contrapone a la lógica patriarcal que cosifica los cuerpos y vigila el comportamiento femenino. La concienciación frente a estas violencias simbólicas permite una intervención más efectiva, como lo señala Sáez et al. (2012), quienes destacan que las mujeres son las principales receptoras de actos sexistas que afectan su autoestima y salud mental.

Frente a estas múltiples formas de violencia estructural que afectan la autonomía de las mujeres, se hace necesario explorar metodologías que permitan su desnaturalización y transformación. En este sentido, la teoría de la concienciación feminista emerge como una propuesta crítica y pedagógica que posibilita procesos de reflexión colectiva y resignificación de las experiencias vividas, abriendo caminos hacia el agenciamiento y la justicia relacional.

La teoría de la concienciación

La teoría de la concienciación ha sido central dentro del feminismo radical, especialmente desde los aportes de Catharine A. MacKinnon. Este método surgió en el contexto de los movimientos feministas de los años sesenta y setenta en Estados Unidos como una herramienta para politizar lo personal, visibilizando las estructuras patriarcales que configuran las vivencias de las mujeres. Aunque esta práctica se manifestaba principalmente a través de conversaciones grupales, también implicaba una reflexión crítica individual, donde cada mujer resignificaba su experiencia dentro del sistema de dominación masculina (Aránguez, 2019).

La concienciación no garantiza consensos entre mujeres, sino que abre un espacio político para expresar y articular distintas perspectivas. No es una metodología rígida ni uniforme, sino una herramienta para la reflexión crítica y el intercambio desde la diversidad. Como advierte MacKinnon (1983), el derecho y las normas jurídicas han sido construidos desde una mirada masculina que define lo que significa ser mujer, regula su cuerpo, limita su voz y organiza su existencia. Por ello, muchas mujeres no se reconocen en esas normas, ya que no reflejan sus experiencias ni se viven como propias o legítimas.

Desde esta base, la concienciación permite validar y resignificar experiencias históricamente deslegitimadas por el orden patriarcal. Bajo condiciones de dominación masculina, la sexualidad y el deseo de las mujeres no se desarrollan libremente, sino que son moldeados por un modelo masculino que impone sus propios parámetros. Como plantea MacKinnon (1989), “la sexualidad de las mujeres [...] se construye a imagen del deseo masculino” (p. 127). En este contexto, el método de la concienciación posibilita la emergencia de una subjetividad femenina que rompe con esas representaciones impuestas, al permitir que las mujeres reinterpreten su experiencia desde su propia mirada.

En las últimas décadas, esta práctica ha sido resignificada en entornos digitales. Las redes sociales se han convertido en nuevos espacios de enunciación donde las mujeres denuncian violencias, comparten experiencias y construyen colectivamente nuevos significados sobre su lugar en la sociedad. Esta forma contemporánea de concienciación, como señala Aránguez (2019), no se limita a la exposición individual de vivencias, sino que genera procesos de interpretación política y colectiva, que buscan transformar las estructuras que perpetúan la desigualdad. En Colombia, esto se ha manifestado en campañas como #NiUnaMenos o #RutasSeguras, y en expresiones artísticas callejeras feministas que entrelazan denuncia, memoria y acción transformadora.

No toda interacción digital constituye concienciación. Esta se produce cuando lo personal se reconoce como expresión de estructuras de dominación, y se transforma en acción política (MacKinnon, 1989).

Desde esta perspectiva, prácticas culturales como la música y la danza también pueden funcionar como formas de concienciación feminista. Sowards y Renegar (2004) citan a Gwendolyn Pough, quien identificó en el Hip Hop una herramienta para visibilizar y resistir violencias vividas por mujeres negras. Estas prácticas, cuando son compartidas y resignificadas colectivamente, pueden transformarse en lenguajes políticos.

En el caso de la danza, esta se configura como un espacio de expresión corporal que permite politizar el cuerpo, recuperar la memoria y generar subjetividades feministas. Como afirma Barr y Oliver (2016), incluir sesiones de concienciación en la danza permite una pedagogía feminista que se expresa en representaciones corporales construidas desde las experiencias propias. En esta investigación, el campo metodológico utiliza precisamente la danza como herramienta para fomentar procesos de concienciación, generando identificación y agencia.

Asimismo, De Lauretis (1990) sostiene que el lenguaje, tanto verbal como corporal, permite resignificar la experiencia vivida. En el contexto de las prácticas de danza analizadas, ciertos movimientos como tocar el vientre, mover el pecho o danzar en círculo no son meramente estéticos, sino que funcionan como formas simbólicas de comunicación. Estos gestos corporales constituyen códigos alternativos que desafían la lógica patriarcal y generan un sentido colectivo entre las mujeres, configurando una pedagogía feminista basada en la inclusividad, la reciprocidad y la colaboración.

De las Heras Aguilera (2009) permite comprender la concienciación como un proceso fundamental dentro del pensamiento feminista, en tanto posibilita que las mujeres se apropien del sentido real de los derechos, fortalezcan su autoestima y los vinculen existencialmente con su vida cotidiana. Desde esta perspectiva, reconocer la opresión constituye un primer paso hacia la acción transformadora.

En esta misma línea, aunque en un contexto histórico posterior, movimientos como #MeToo⁶ pueden comprenderse como expresiones colectivas de concienciación feminista, en tanto permitieron que experiencias individuales de violencia, acoso y silenciamiento fueran reconocidas públicamente como parte de una problemática estructural. Así, el paso del testimonio personal a la denuncia colectiva evidencia cómo la concienciación puede activar procesos de reconocimiento, agenciamiento y transformación social.

La concienciación feminista no solo permite visibilizar las estructuras de opresión, sino que también habilita nuevas formas de comprender y ejercer el derecho a la autonomía.

6 El movimiento #MeToo, iniciado por Tarana Burke en 2006 y popularizado globalmente en 2017 tras las denuncias públicas de acoso y abuso sexual contra figuras de poder, ha permitido que miles de mujeres visibilicen sus experiencias personales en el espacio público digital. A través del uso colectivo de la etiqueta #MeToo, las mujeres han resignificado sus vivencias como parte de una estructura de violencia sistémica, promoviendo procesos de concienciación, agenciamiento y transformación política desde lo personal hacia lo colectivo (Gill & Orgad, 2018).

Esta resignificación implica concebir la autonomía no como una capacidad abstracta individual, sino como un proceso relacional que emerge desde la reflexión crítica sobre las propias experiencias.

Cavallo y Michel (2023) la definen como la facultad de las mujeres para tomar decisiones sobre su vida personal y ejercer su voluntad en contextos estructurados por el patriarcado. Esta posibilidad está estrechamente vinculada a la conciencia sobre los propios deseos y a la legitimación de experiencias históricamente marginadas. El agenciamiento se construye no en la homogeneidad de elecciones correctas, sino en la posibilidad de asumir decisiones divergentes como expresión legítima de autonomía.

Facchi (2011) advierte que la autonomía femenina ha sido conceptualizada desde dispositivos jurídicos que niegan la experiencia de las mujeres, lo que la vuelve constitutivamente inalcanzable. La autonomía no puede entenderse solo desde una dimensión normativa, sino que requiere una transformación cultural profunda que la resignifique desde las vivencias colectivas. “La ausencia de una cultura de los derechos humanos afecta en particular a los derechos de las mujeres” (Facchi, 2011, p. 83).

En síntesis, la teoría de la concienciación feminista, especialmente desde la mirada radical de MacKinnon, propone una relectura de los derechos desde la experiencia de las mujeres. La concienciación visibiliza las opresiones estructurales y abre camino para resignificar la autonomía desde una dimensión relacional y colectiva, fortalecida por la agencia de las mujeres en su expresión corporal y social.

Cuando las mujeres se organizan y se reconocen en comunidad, se activa un proceso de concienciación que transforma su relación con el cuerpo y el territorio. La defensa del cuerpo-territorio se convierte en un acto vital y político: implica decidir sobre sí mismas, sobre sus cuerpos y sobre los espacios que habitan. Desde sus vivencias y experiencias,

emerge una conciencia que las impulsa a defender lo que les pertenece, reconfigurando su autonomía y su capacidad de decisión.

El trabajo de concienciación que se realiza en esta investigación a través de la danza se orienta a una identidad guiada al bienestar de las mujeres, liberando acciones dominantes sobre sus cuerpos y vidas. En cada etapa de las sesiones se opaca el discurso patriarcal que se ha construido en ellas y que se materializa en sus relaciones sociales. Por lo anterior, como plantea Cabnal (2018), cuando las mujeres se juntan se genera una conciencia colectiva para defender sus cuerpos, lo que reivindica la vida de cada una.

En suma, la teoría de la concienciación feminista permite comprender cómo la reflexión crítica sobre las experiencias personales deviene en acción política colectiva. A través de este proceso, las mujeres logran identificar las estructuras que limitan su autonomía y generan nuevos sentidos de sí mismas en comunidad. Este camino hacia la autonomía relacional y situada no se limita al ámbito discursivo, sino que puede materializarse en prácticas.

La danza como ejercicio de concienciación

Si bien existe una extensa producción académica sobre derechos humanos, pedagogías feministas y metodologías corporales, no se han encontrado investigaciones que articulen explícitamente la danza como una metodología jurídica de concienciación para visibilizar y validar el derecho humano a la autonomía de las mujeres, tal como se propone en este trabajo. Esta ausencia evidencia una brecha en el abordaje de los derechos humanos desde metodologías corporales y experienciales. No obstante, existen propuestas que comparten afinidades con este planteamiento.

Investigaciones sobre danza y activismo feminista (Duran Bordoy, 2022; Patricio-Mulero, 2022), así como estudios en Danza Movimiento Terapia con enfoque en justicia

social y memoria corporal (Caldwell & Leighton, 2016), han demostrado que el cuerpo en movimiento puede convertirse en un medio de expresión política, reparación simbólica y agenciamiento. Estas experiencias, aunque no enmarcadas desde el derecho, refuerzan la idea, que la danza posibilita procesos de concienciación crítica, de reapropiación del cuerpo y de producción de subjetividades activas, lo cual constituye un fundamento esencial para proponerla como herramienta de validación del derecho a la autonomía.

Desde una perspectiva jurídica crítica, las prácticas corporales como la danza, entendidas como medios de agenciamiento, reparación simbólica y expresión política, se alinean con la exigencia de transformar los marcos normativos que históricamente han invisibilizado las formas de resistencia no institucionalizadas.

La danza, en estos casos, no es únicamente una manifestación estética o simbólica, sino una herramienta de concienciación feminista que activa el derecho a la autonomía, el reconocimiento y la expresión libre del cuerpo. Al situar estas experiencias en el centro de la reflexión jurídica, se evidencia la necesidad de ampliar la comprensión tradicional de los derechos humanos para incluir expresiones corporales colectivas como formas legítimas de lucha, reparación simbólica y ejercicio político.

La danza, en el marco de esta investigación, se comprende como espacio de expresión y reflexión que permite a las mujeres reconocer su historia corporal, resignificar vivencias y activar procesos de toma de conciencia. En este sentido, el arte, y en particular la danza, se configura como una plataforma de comunicación de emociones y relaciones humanas que se construyen desde la corporeidad y favorecen el fortalecimiento de vínculos solidarios (García, 2014).

En la experiencia desarrollada por García (2019) en Alta Verapaz, Guatemala, con jóvenes en contextos de violencia estructural, se emplearon ejercicios somáticos y de

creación artística como herramientas metodológicas que permitieron conectar con memorias emocionales, identitarias e históricas. Allí se visibiliza que el cuerpo no es solo un medio expresivo, sino un espacio político que posibilita el acceso a dimensiones del ser que trascienden lo racional y lo discursivo. Como plantea la autora, “el tránsito de estos caminos se convirtió en una danza, donde el cuerpo mismo hace visible las vías de transformación a través del movimiento” (García, 2019, p. 151).

Tal concepción de la danza como lenguaje corporal resignificador permite no solo narrar violencias históricas, sino también imaginar y ensayar otras formas de convivencia, haciendo del cuerpo un territorio de agenciamiento, resistencia y transformación social.

La creación artística se vincula directamente con el derecho humano a participar en la vida cultural y a gozar de los beneficios del arte, consagrado en instrumentos internacionales como la Declaración Universal de los Derechos Humanos (art. 27, 1948) y el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (art. 15, 1966). García (2019) plantea que el arte debe entenderse no solo como expresión estética, sino como vía para reconstruir historias silenciadas y proyectar nuevas formas de convivencia. Así, se convierte en una forma de agenciamiento que favorece subjetividades críticas.

Investigaciones como las de Iria Retuerto et al. (2014) muestran cómo en contextos de violencia la danza permite a jóvenes resignificar sus experiencias e identidad desde el cuerpo. Este tipo de metodologías son aplicables también en esta investigación con mujeres que han vivido vulneraciones a sus derechos.

Dentro de una perspectiva feminista que articula cuerpo, memoria y agencia, la Danza Movimiento Terapia (DMT) se posiciona como una práctica con profundas implicaciones en el terreno de los derechos humanos de las mujeres. Caldwell y Leighton (2016) sostienen que, aunque la DMT ha desafiado algunos sesgos patriarcales en la psicoterapia, aún debe

profundizar en perspectivas feministas e interseccionales. No obstante, afirman que esta disciplina puede nutrir discursos de activismo y justicia social desde el cuerpo.

La DMT permite reconstruir la relación de las mujeres con sus cuerpos, validar emociones y experiencias de violencia, y recuperar agencia. Este proceso se alinea con el derecho a la autonomía, al bienestar y a la integridad física y mental.

La danza en esta investigación se plantea como acción situada y consciente. A diferencia del movimiento recreativo, o de una salida a una discoteca a bailar, es una práctica crítica que permite elaborar sentidos sobre la experiencia vivida, reconectando con el cuerpo como espacio de agenciamiento (Lázzaro, 2011).

En este marco, la pedagogía feminista aporta herramientas para comprender el cuerpo como lugar de saberes. Barr y Oliver (2016) proponen la creación de espacios seguros y de reconocimiento, favoreciendo procesos de autonomía a través del cuerpo. Así, la danza se convierte en una práctica transformadora, que genera vínculos afectivos, narrativas políticas y desafíos a las estructuras patriarcales.

Un estudio desarrollado con mujeres migrantes refugiadas, víctimas de violencia de género, en un programa de danza contemporánea dentro de una casa de acogida, evidenció la importancia del trabajo corporal para la validación de experiencias, la recuperación emocional y la reconstrucción de la identidad (Human Rights Program UAB, 2018). Este tipo de experiencias se articulan con los derechos humanos al promover la integridad emocional, física y cultural.

Asimismo, los colectivos feministas y queer de Mallorca han resignificado danzas tradicionales como forma de activismo (Duran Bordoy, 2022), reivindicando los cuerpos como territorios de lucha y expresión política. Igualmente, los flash mobs feministas como

los realizados en la Universidad de Hawai‘i, han demostrado que la danza es una herramienta performativa de denuncia y movilización (University of Hawai‘i at Hilo, 2017).

El cuerpo constituye un medio físico desde el cual es posible desplegar un lenguaje no verbal que atraviesa lo social, político, sentimental, económico y cultural. Al trabajar con el cuerpo, se habilita la creación de técnicas orientadas al reconocimiento y a la afirmación de la presencia en el espacio público y social (Segato, 2014).

El cuerpo no solo es una entidad física, sino también un espacio simbólico donde se inscriben relaciones de poder. En tanto soporte de significaciones sociales, el cuerpo opera como vehículo de discursos hegemónicos que configuran subjetividades y estructuran desigualdades, especialmente en lo que respecta a las mujeres (Posada Kubissa, 2015). En este sentido, el cuerpo se convierte en un campo de disputa política, donde las opresiones se materializan en una construcción social sexuada que impone una dependencia simbólica y violenta sobre las mujeres (Bourdieu, 2000).

De lo anterior, se desprende que las prácticas como la danza adquieren un valor político y emancipador, al permitir una reapropiación del cuerpo desde lo sensible y lo colectivo. En este sentido, la danza se configura como un acto de concienciación que interpela y desmantela los mandatos patriarcales sobre el cuerpo, generando nuevas formas de expresión y presencia de las mujeres en el espacio social.

Cuando las mujeres inician procesos de reconocimiento de sus derechos desde la experiencia corporal, se activa una reflexión crítica que articula lo físico con lo social. Esta vinculación favorece acciones que rompen con lógicas de subordinación y promueven caminos hacia la emancipación, construyendo una coherencia entre el sentir del cuerpo y las luchas feministas.

Trabajar con el cuerpo implica un acto personal y político, pues el territorio que se habita es también corporal y simbólico (Cabnal, 2018). En este sentido, el movimiento se convierte en un medio vital para la construcción de sentidos, donde se manifiesta el deseo de vivir bien, de tejer autonomía y agencia desde lo cotidiano (Paredes, 2010).

La danza, como práctica corporal situada, ofrece un lenguaje no verbal capaz de construir conocimiento y subjetividad; como sostiene Sklar (1994), a través del movimiento se articula un saber sensible que permite pensar con y desde el cuerpo. Además, Lepecki (2006) plantea que la danza tiene el potencial de interrumpir los discursos hegemónicos del tiempo y del orden normativo, al producir una política del movimiento que desafía la pasividad impuesta. Esta forma de expresividad no solo canaliza memorias corporales y colectivas, sino que también posibilita nuevas formas de presencia, agencia y resignificación del territorio-cuerpo, como espacio de resistencia y autodeterminación.

Desde una perspectiva performativa, la danza se convierte en un acto epistémico que resignifica el pasado y proyecta futuros posibles a través del movimiento corporal situado. En esta línea, Foster (2011) argumenta que la danza posibilita formas de empatía que conectan lo individual con lo colectivo, generando procesos de reflexión somática fundamentales para el agenciamiento subjetivo y la transformación social.

Cuando se trabaja desde la corporalidad, no solo se moviliza el cuerpo, sino también las memorias, las emociones y las historias de vida. Este proceso compartido propicia una comprensión colectiva, donde el bienestar se prioriza sobre las estructuras de subordinación que históricamente han marcado la vida de las mujeres. Desde esta mirada, el cuerpo no se concibe únicamente como soporte biológico, sino como un territorio político y afectivo donde se inscriben experiencias y resistencias. Por ello, el movimiento corporal implica una práctica

transformadora que favorece la concienciación, al generar sentidos que emergen desde las vivencias corporales.

Como sostiene Paredes (2010), el movimiento del cuerpo “empieza a ser algo y termina en algo, es una sucesión de conquistas y avances” (p. 113), lo cual refuerza la idea de que el cuerpo en acción es también un cuerpo en construcción de autonomía, agencia y sentido colectivo.

Finalmente, la somática se incorpora en esta investigación como una disciplina que reconoce al cuerpo como una fuente legítima de conocimiento no racional. Desde este enfoque, aplicado a la danza, se promueve la integración entre cuerpo, mente y espíritu, enfatizando la importancia de la conciencia corporal en relación con el entorno (Burnidge, 2012).

La somática parte de la premisa de que el cuerpo no solo percibe y experimenta, sino que también contiene memorias históricas, sociales y emocionales que anteceden al lenguaje verbal y al razonamiento discursivo. Esta perspectiva permite acceder a un saber profundo que trasciende miedos, estereotipos y prejuicios, facilitando una reconstrucción subjetiva desde el movimiento consciente y la escucha interna (García, 2019). En coherencia con el objetivo de esta tesis, la somática se vincula con la danza como vía metodológica para visibilizar y validar el derecho humano a la autonomía de las mujeres, al ofrecer herramientas de acción transformadora que permiten afrontar daños corporales y simbólicos mediante procesos de concienciación crítica y emancipadora.

En síntesis, este cuarto eje argumenta que la danza, lejos de ser una práctica estética o recreativa, se erige como una herramienta crítica y metodológica que permite articular experiencias corporales con reivindicaciones jurídicas, resignificar los cuerpos desde una perspectiva feminista y ampliar los horizontes de los derechos humanos hacia dimensiones

sensibles, colectivas y transformadoras. Esta perspectiva sitúa el cuerpo como epicentro del conocimiento, la autonomía y la resistencia, consolidando la danza como un acto político y jurídico de concienciación que valida el derecho de las mujeres a decidir sobre sus propios cuerpos y vidas.

Marco teórico

El análisis de los derechos humanos desde una perspectiva feminista requiere superar los marcos tradicionales del derecho, los cuales han sido históricamente contruidos desde una lógica androcéntrica que invisibiliza o margina la experiencia específica de las mujeres. Charlesworth, Chinkin y Wright (1991) sostienen que el derecho internacional ha estado profundamente marcado por la ausencia de las mujeres como sujetos activos, lo que ha generado vacíos en la protección efectiva de sus derechos.

Fries (2000) amplía esta discusión al sostener que los derechos humanos de las mujeres no pueden entenderse únicamente como una incorporación de las mujeres al marco universal ya existente. Por el contrario, requieren revisar críticamente el paradigma jurídico para que este sea capaz de reconocer las violencias, desigualdades y exclusiones que atraviesan de forma particular sus vidas. Esta idea encuentra resonancia en los planteamientos de Facio y Fries (2005), quienes subrayan que el sujeto de los derechos ha sido históricamente masculino, blanco y occidental, lo que obliga a repensar el derecho desde las realidades vividas por las mujeres.

En la misma línea crítica, Goodmark (2023) denuncia que los enfoques legales tradicionales ante la violencia de género tienden a reforzar estereotipos que posicionan a las mujeres como víctimas pasivas, lo que restringe su autonomía. Propone, en cambio, una mirada alternativa centrada en el agenciamiento, el consentimiento y la autodeterminación, claves para una política jurídica transformadora.

Facchi (2011), por su parte, ofrece una reflexión al señalar que la autonomía de las mujeres no puede considerarse una condición plenamente alcanzable mientras siga construyéndose desde instrumentos jurídicos y conceptuales que niegan su experiencia vivida. Su crítica evidencia cómo el derecho moderno se estructura sobre una racionalidad excluyente que interpreta la autonomía como desvinculación, cuando en realidad debe pensarse de forma relacional y situada.

Desde esta perspectiva, los derechos humanos de las mujeres no deben entenderse como un listado cerrado de garantías, sino como una construcción situada que reconoce las desigualdades estructurales, las memorias corporales y las luchas colectivas que atraviesan sus vidas. Esta visión abre el camino hacia una redefinición crítica y feminista del derecho, que incorpore el cuerpo, la experiencia y la colectividad como ejes fundamentales.

La teoría feminista ha cuestionado de manera constante la forma en que los derechos humanos han sido contruidos desde una racionalidad liberal, individualista y androcéntrica, que invisibiliza las experiencias, necesidades y subjetividades de las mujeres. Por lo anterior, se evidencia la urgencia de repensar los derechos desde otras epistemologías que integren la dimensión relacional, corporal y situada de la vida de las mujeres.

El enfoque relacional del derecho feminista parte del reconocimiento de que los derechos no pueden entenderse únicamente como atributos individuales y abstractos, sino que deben anclarse en las relaciones sociales concretas donde las mujeres ejercen -o ven limitados- sus derechos. Tal como sostiene Rodríguez Palop (2017), los derechos humanos deben ser reformulados desde una visión relacional, en la que la interdependencia, la corresponsabilidad y la vulnerabilidad constituyan categorías centrales. En esta perspectiva, los derechos no son solo exigencias jurídicas frente al Estado, sino también prácticas sociales que deben ser vividas, reconocidas y legitimadas colectivamente.

La propuesta de los “derechos relacionales” se inscribe en las críticas feministas al derecho tradicional, aportando una mirada transformadora que permite politizar la experiencia cotidiana de las mujeres. Este enfoque sostiene que los derechos no existen de forma aislada en los textos legales, sino que se configuran y se hacen efectivos en los vínculos, prácticas y contextos que las mujeres habitan.

Como lo plantea Parisi (2017), se trata de una relectura feminista del derecho que incorpora la relacionalidad como eje ético-político, cuestionando la noción liberal de los derechos como propiedades individuales. En su lugar, promueve una comprensión situada, que reconoce la importancia de las tramas afectivas, comunitarias y contextuales que posibilitan -o dificultan- el ejercicio real de los derechos en la vida de las mujeres.

Uno de los aportes fundamentales desde el ámbito jurídico internacional ha sido el reconocimiento de que la discriminación y la violencia contra las mujeres no son fenómenos aislados ni meramente individuales, sino que responden a estructuras sociales profundamente arraigadas. Esta perspectiva ha sido incorporada en instrumentos como la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW, 1979), que obliga a los Estados parte a adoptar medidas que trasciendan el plano formal del derecho y se orienten a transformar las condiciones sociales que perpetúan la desigualdad.

Por su parte, la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer (Belém do Pará, 1994) constituye un avance significativo en el ámbito regional latinoamericano, al definir la violencia contra las mujeres como una violación a los derechos humanos y una manifestación de relaciones de poder históricamente desiguales. Esta convención enfatiza que garantizar los derechos de las mujeres implica adoptar medidas sustantivas que respondan a las realidades concretas que enfrentan las mujeres en contextos atravesados por múltiples opresiones.

Ambos marcos normativos permiten sostener que los derechos humanos de las mujeres no se agotan en su consagración formal dentro de normas o instrumentos jurídicos. Su alcance debe analizarse a partir de las realidades concretas en las que las mujeres viven, deciden y enfrentan desigualdades, considerando las condiciones materiales, culturales y simbólicas que inciden en el ejercicio efectivo de sus derechos.

De este modo, estas convenciones permiten sustentar una comprensión de los derechos humanos desde una perspectiva relacional y situada, en la que su ejercicio efectivo no depende solo del reconocimiento jurídico, sino también de las condiciones estructurales que atraviesan la vida de las mujeres, como el género, la clase, la etnicidad, la orientación sexual y la historia corporal. En esa medida, ofrecen un respaldo normativo internacional a los enfoques feministas que buscan repensar el derecho a partir de las experiencias, cuerpos y realidades concretas de las mujeres.

Complementando esta visión, Facchi (2011) sostiene que la autonomía de las mujeres no puede comprenderse como una capacidad abstracta y aislada, sino como una construcción histórica y situada, condicionada por estructuras sociales, culturales y jurídicas que perpetúan su subordinación.

En conjunto, lo anterior permite repensar los derechos desde una clave situada y transformadora, en la que el cuerpo, la experiencia y la relacionalidad se constituyen como elementos centrales para su realización efectiva.

Esta visión se articula con los aportes de la teoría feminista crítica, que denuncia cómo las normativas de derechos humanos, al omitir las formas estructurales de desigualdad, contribuyen a reproducir la exclusión de las mujeres (Fries, 2000). En esta línea, los derechos relacionales plantean que los cuerpos y las vivencias de las mujeres no son espacios neutros, sino territorios donde se disputan sentidos jurídicos, políticos y simbólicos. Es precisamente

en estos territorios donde emergen nuevas formas de agenciamiento y resignificación del derecho desde las experiencias cotidianas.

Rodríguez Palop (2017) contribuye a esta perspectiva al afirmar que los derechos deben reformularse desde la vulnerabilidad y la interdependencia, entendiendo que la autonomía no puede concebirse como una capacidad individual, sino como una práctica situada que se construye a partir de las condiciones materiales, sociales y simbólicas del entorno. Esta visión se complementa con lo planteado por Álvarez (2012), quien concibe la autonomía de las mujeres como un proceso relacional, edificado en la cotidianidad y atravesado por lo afectivo, lo material y lo simbólico.

Desde este enfoque, la teoría de los derechos relacionales permite articular el trabajo con las mujeres desde el cuerpo, en particular a través de la danza. Esta práctica se configura como un espacio de expresión de memorias, emociones y vivencias colectivas que exceden los marcos normativos formales. En este sentido, el derecho no se restringe a su codificación institucional, sino que puede emerger de las experiencias sentidas, situadas y comunitarias.

La corporalidad no solo constituye el soporte físico del sujeto de derecho, sino también un espacio simbólico y político donde se inscriben opresiones y se gestan resistencias. Tal como señalan Barr y Oliver (2016), los cuerpos de las mujeres no solo son objeto de violencia, sino territorios donde se producen saberes, relaciones y agenciamientos colectivos. La danza, en tanto lenguaje no verbal, permite acceder a estos niveles profundos de significación, facilitando la resignificación del cuerpo y el reconocimiento de la autonomía como una experiencia viva.

Este vínculo se manifiesta de manera tangible en las sesiones corpomusicales desarrolladas en esta investigación, donde el movimiento y la escucha corporal propician la emergencia de nuevas subjetividades. Las mujeres, al moverse juntas, se descubren en el

reconocimiento mutuo, en la validación de sus historias y en la construcción de vínculos afectivos y políticos que habilitan el agenciamiento. En este proceso, el cuerpo se convierte en un espacio no solo de resistencia, sino también de creación, donde la autonomía no se concibe como un atributo individual, sino como una práctica compartida y relacional.

Este proceso de agenciamiento a través del cuerpo se vincula directamente con la metodología de la concienciación feminista. El acto de danzar, de apropiarse del espacio a través del cuerpo y de narrarse mediante el movimiento, constituye una forma de conocimiento corporal que permite transformar las condiciones materiales y simbólicas que restringen la libertad de las mujeres. Como sostiene Cabnal & ACSUR-Las Segovias (2010), trabajar con el cuerpo-territorio implica una praxis política que articula sanación, memoria y soberanía, elementos fundamentales para el ejercicio de una autonomía sustantiva.

La historia del cuerpo y la vida de las mujeres ha estado marcada por mecanismos de regulación patriarcal, tanto jurídicos como simbólicos. A través de estos dispositivos, se ha intentado disciplinar y silenciar a las mujeres, restringiendo su sexualidad, su agencia y su capacidad de decisión. Como advierte Segato (2013), la violencia patriarcal opera sobre los cuerpos femeninos no solo con fines de sometimiento individual, sino como mecanismo de control colectivo, inscribiendo en ellos mensajes de poder que refuerzan su subordinación.

Ante esta realidad, los feminismos han reivindicado el cuerpo y la vida de las mujeres como territorios de enunciación política y espacios de resistencia. Barr y Oliver (2016) destacan que los cuerpos no son únicamente blancos de violencia, sino también lugares de posibilidad para la memoria, el agenciamiento y la transformación. Reconocen el cuerpo como un territorio en disputa, susceptible de reconfiguración mediante prácticas que integran lo físico, lo simbólico y lo político.

En esa misma línea, Lázzaro (2011) afirman que el cuerpo que danza puede transformarse en una herramienta de justicia y reconocimiento, funcionando como archivo vivo, testimonio y acción política que también resignifica la vida misma.

En este marco, la danza emerge una herramienta para la recuperación del cuerpo y vida de las mujeres desde una perspectiva emancipadora. No se trata de una práctica meramente estética o técnica, sino de una vía para reconfigurar la relación de las mujeres con su corporalidad y con el entorno que habitan.

En este sentido, la danza puede ser comprendida como una forma de lenguaje no verbal que subvierte la centralidad del logos patriarcal en la producción del conocimiento jurídico. Desde los estudios feministas del cuerpo, el movimiento se ha reconocido como una herramienta política y jurídica que permite a las mujeres transformar sus experiencias en formas de resistencia y reapropiación de derechos. Como señalan Lepecki (2006) y Barr y Oliver (2016), el cuerpo que se mueve, que danza y que siente, habilita espacios de memoria, agencia y transformación que desbordan los marcos tradicionales del derecho y permiten construir una práctica vivida, situada y colectiva de los derechos.

En este proceso, el cuerpo que danza no solo comunica, sino que también resiste y propone nuevas formas de existencia, configurando un espacio político desde el cual se construyen y se reivindican derechos. Esta práctica colectiva permite a las mujeres movilizar sentidos que habían sido silenciados, desdibujados o deslegitimados por el orden patriarcal y jurídico tradicional.

La danza permite resignificar el cuerpo como territorio político, donde el agenciamiento no pasa por la racionalidad discursiva sino por una experiencia sensible, compartida y situada. En este proceso, el movimiento se convierte en acto de memoria y de creación, donde las vivencias, que suelen estar desautorizadas en los lenguajes formales del

derecho, encuentran formas expresivas de legitimación política (Barr & Oliver, 2016; Burnidge, 2012).

Lepecki (2006) afirma que el movimiento escénico tiene el potencial de desestabilizar los marcos normativos del cuerpo, permitiendo nuevas formas de existencia que rompen con las lógicas de control.

Lázzaro (2011), por su parte, enfatiza que la danza posibilita un reencuentro con una misma, desde un lugar donde el cuerpo y la vida ya no son objetos pasivos de discursos ajenos, sino sujetos activos que sienten, interpretan, se expresan y se transforman. De ahí que la danza busca suspender el orden cotidiano, para crear nuevos códigos de relacionamiento que busca la exploración sobre la subjetividad, donde hay una transformación del sujeto donde se concientiza de su realidad, de su libertad, de su autonomía (Lázzaro 2011).

El enfoque somático complementa esta visión al concebir el cuerpo como una fuente legítima de conocimiento, sensibilidad y agencia. Burnidge (2012) argumenta que los procesos somáticos en la danza habilitan una pedagogía feminista y democrática, en la que la experiencia interna del cuerpo es validada y visibilizada. En coherencia con esto, García (2019) sostiene que la conciencia corporal que emerge del trabajo con el cuerpo permite resignificar experiencias de opresión vividas, reconstruir vínculos y generar nuevas subjetividades en la vida cotidiana.

Las sesiones corpomusicales desarrolladas en esta investigación se inscriben en este horizonte metodológico. A través del movimiento, el sentir compartido y la escucha corporal, las mujeres participantes acceden a procesos de transformación subjetiva que vinculan sus cuerpos y sus vidas individuales con dinámicas colectivas de autonomía y emancipación.

En este marco, el cuerpo y la vida de las mujeres no solo son lugares donde se inscriben violencias, sino también memorias, afectos y posibilidades de reconfiguración. Así,

la danza se convierte en una metodología que permite a las mujeres habitar ese territorio con una presencia renovada, capaz de cuestionar las narrativas dominantes y de reescribir su propia historia desde la autonomía.

Este proceso es afín al “acuerpamiento” político que propone Cabnal & ACSUR-Las Segovias (2010) y Cabnal (2018), entendido como una práctica colectiva de sanación, resistencia y recuperación de soberanía sobre el cuerpo y la vida de las mujeres. La danza, en tanto herramienta metodológica, habilita espacios de concienciación feminista, donde lo individual y lo político, lo íntimo y lo colectivo se entrelazan.

Así, el derecho deja de ser una abstracción normativa para convertirse en una vivencia situada y relacional, articulada desde los cuerpos y vidas que se mueven, sienten y se reconocen.

La teoría de la concienciación feminista aporta una clave metodológica fundamental: permite que las mujeres desarrollen una comprensión crítica de su realidad, reconociendo cómo las estructuras patriarcales han moldeado sus experiencias, subjetividades y posibilidades de agencia. Este proceso no es solo individual ni cognitivo, sino colectivo y afectivo: implica identificar las formas de opresión, dialogarlas en espacios compartidos y transformarlas en acciones emancipadoras.

En este marco, la autonomía se construye no como una capacidad abstracta, sino como una práctica sostenida en vínculos, memoria, cuerpo y conciencia política. Esta resignificación de los derechos se alinea con el planteamiento de MacKinnon (1989), quien propone que los derechos sustantivos deben enraizarse en las experiencias reales de las mujeres, pues solo desde ahí pueden resistir la dominación masculina. Como ella advierte, los marcos jurídicos tradicionales han invisibilizado las condiciones materiales de la opresión, reproduciendo una falsa neutralidad que despolitiza la desigualdad.

Por ello, la concienciación feminista no se limita a identificar injusticias, sino que las convierte en punto de partida para la reapropiación del derecho desde lo situado. Esta perspectiva se potencia cuando se articula con metodologías corporales como la danza, que no requieren pasar por los filtros del lenguaje legal o institucional.

La danza habilita un lenguaje expresivo desde el cual las mujeres pueden narrar sus historias, hacer visible lo silenciado y validar sus experiencias sin traducirlas a códigos que históricamente las han excluido. Desde los estudios feministas del cuerpo y la performatividad, como los desarrollados por Lepecki (2006) y Barr y Oliver (2016), el movimiento deviene herramienta jurídica y política que transforma el derecho en una práctica vivida, sentida y compartida.

La teoría de la concienciación feminista parte del reconocimiento de que las experiencias de las mujeres en contextos patriarcales están atravesadas por múltiples opresiones, muchas de las cuales permanecen naturalizadas o invisibilizadas. Desde esta perspectiva, concientizarse no es simplemente adquirir conocimiento, sino desarrollar una comprensión crítica de la realidad vivida que permita transformar las estructuras que la oprimen. Como lo plantea Aránguez Sánchez (2019), la metodología de la concienciación feminista impulsa procesos de autoreflexión, diálogo colectivo y resignificación de vivencias, convirtiéndose en un método político de emancipación.

Este proceso se articula de forma directa con el enfoque de los derechos relacionales, el cual propone que los derechos no deben concebirse como atributos abstractos o individuales, sino como prácticas concretas que cobran sentido en las relaciones de la vida cotidiana. En esta línea, Álvarez (2012) señala que la autonomía de las mujeres debe entenderse de manera relacional, es decir, reconociendo las condiciones materiales, simbólicas y afectivas que hacen posible -o que restringen- el ejercicio pleno de sus derechos.

Así, el derecho no es una categoría neutral, sino una herramienta moldeada por relaciones de poder que puede ser reapropiada desde las experiencias de las mujeres para resignificar su existencia, y un mecanismo de reapropiación de las experiencias, puede hacerse desde la danza.

La relacionalidad propuesta también ha sido desarrollada por autoras como Rodríguez Palop (2017), quien sostiene que los derechos humanos deben reformularse desde una perspectiva situada y contextualizada, capaz de incorporar las interdependencias humanas y sociales. En el caso de las mujeres, esta reformulación implica reconocer que su acceso a los derechos no depende exclusivamente de un marco jurídico formal, sino de condiciones estructurales -como el género, la clase, la etnia o la historia corporal- que definen la posibilidad real de ejercerlos.

Desde esta mirada, el cuerpo se convierte en una interfaz política donde convergen las relaciones de poder y las posibilidades de transformación. Tal como lo expresa Cabnal & ACSUR-Las Segovias (2010), el cuerpo es el primer espacio de soberanía para las mujeres, y trabajar en él implica una praxis feminista de sanación, memoria y resistencia. En este sentido, la danza no solo facilita un proceso de reencuentro con el cuerpo, sino que también activa una práctica de concienciación que permite comprender las violencias vividas, reconocer la potencia colectiva y construir nuevos horizontes de autonomía.

En este marco, el método de la concienciación puede constituirse en un mecanismo eficaz para la realización del derecho humano a la autonomía de las mujeres, en tanto permite visibilizar las estructuras de poder que sostienen su subordinación y exclusión. Desde una perspectiva de “derechos sustantivos”, como lo plantea MacKinnon, estos deben fundamentarse “en las experiencias de las mujeres y tienen el potencial de resistir la dominación masculina” (MacKinnon, 1989, pp. 248–249, citado en Facio, 2000, p. 34).

Este enfoque no se limita al reconocimiento abstracto de derechos, sino que implica su apropiación desde las vivencias, lo que permite a las mujeres identificar las formas de discriminación y violencia que enfrentan. A través de este proceso, las mujeres no solo denuncian las condiciones estructurales que las oprimen, sino que también se empoderan colectivamente, construyen nuevas formas de subjetividad política y transforman las relaciones de poder que las atraviesan.

El derecho a la autonomía puede entenderse como un derecho relacional para las mujeres, en tanto se construye y fortalece colectivamente en sus espacios de encuentro y diálogo. En estos espacios, las mujeres no solo comparten sus vivencias, sino que también reconocen en otras experiencias similares las condiciones estructurales que limitan su autonomía. Este proceso de reconocimiento mutuo genera un sentido de validación y pertenencia que, según Facchi (2011), permite legitimar socialmente ese derecho desde lo cotidiano, dándole una dimensión sustantiva que va más allá de lo formal.

Así, la concienciación no solo permite identificar la opresión, sino que también favorece la transmisión del conocimiento emancipador entre mujeres, fortaleciendo el ejercicio colectivo de la autonomía.

Ahora bien, en esta investigación para implementar el método de la concienciación, se utiliza la danza desde una pedagogía feminista. Esta pedagogía presta atención a los enfoques de enseñanza que se basan en los principios de respeto a las voces individuales, aprendizaje colaborativo, inclusividad y reflexión crítica (Barr & Oliver, 2016). En ella, se visibiliza la autonomía de cada individuo y la reciprocidad con las demás.

La danza, en tanto metodología feminista, permite activar un lenguaje no verbal que subvierte las lógicas patriarcales del derecho escrito y racional. En este espacio de movimiento, las mujeres no solo expresan sus experiencias, sino que reconstruyen sus

memorias, resignifican el dolor y elaboran sentidos colectivos que les permiten vincularse con su autonomía. Lejos de ser una práctica decorativa o exclusivamente estética, la danza se constituye en una herramienta política que propicia el reconocimiento mutuo, la escucha corporal y la validación de lo vivido.

Las sesiones corpomusicales desarrolladas en esta investigación retoman esta dimensión metodológica. A través del ritmo, la improvisación y el diálogo corporal, las participantes acceden a procesos de concienciación que emergen del cuerpo y se proyectan hacia lo colectivo. Como plantea Barr y Oliver (2016), una pedagogía feminista que incorpore el cuerpo no solo amplía el campo del conocimiento, sino que también legitima formas alternativas de narrar el derecho desde la experiencia.

Esta práctica relacional se alinea con el concepto sobre los cuerpos, donde no son espacios neutros, sino territorios políticos donde se inscriben las normas y donde también puede emerger la resistencia. Por ello, la danza no es solo una forma de expresión, sino un acto jurídico y político: permite a las mujeres reapropiarse de su historia, legitimar sus derechos desde el sentir compartido y construir nuevas formas de agenciamiento frente a las violencias estructurales que las atraviesan.

Esta comprensión situada y relacional del derecho humano a la autonomía de las mujeres, abordada a partir de la danza, se articula con los compromisos asumidos por los Estados en instrumentos como la CEDAW (1979) y la Convención de Belém do Pará (1994). Estos marcos no solo exigen prevenir y erradicar la violencia contra las mujeres, sino también garantizar condiciones para que puedan desarrollar una vida libre, digna y autónoma. En este sentido, las metodologías feministas basadas en la danza y la concienciación pueden entenderse como herramientas que contribuyen a la realización sustantiva de estos derechos,

al vincular el reconocimiento jurídico con experiencias concretas de transformación personal y colectiva.

Desde una lectura feminista situada, este marco teórico no solo cuestiona los límites del derecho tradicional, sino que propone una transformación epistemológica y metodológica en la forma de comprender y ejercer los derechos humanos de las mujeres. La integración de la teoría de la concienciación, los derechos relacionales y la danza como herramienta jurídica y política, permite resignificar la autonomía no como un atributo individual abstracto, sino como una práctica construida en vínculo con la experiencia, el movimiento y la memoria personal.

En este contexto, la autonomía se configura como un proceso íntimo de reconocimiento y afirmación de las propias vivencias, en el que las mujeres identifican las formas históricas de control que han operado sobre sus cuerpos y subjetividades, y al mismo tiempo, activan nuevas formas de agencia. La danza, como lenguaje no verbal, posibilita una reapropiación del cuerpo que no exige pasar por los filtros del discurso jurídico institucional, sino que se legitima desde el sentir, la interpretación y la expresión personal.

Las sesiones corpomusicales desarrolladas en esta investigación representan un espacio metodológico en el que el derecho a la autonomía se experimenta, se explora y se ejercita de manera situada. A través del movimiento, el ritmo, la improvisación y la escucha corporal, cada mujer activa un proceso de concienciación feminista que no solo devela las estructuras que limitan su agencia, sino que también permite resignificar esas experiencias desde una mirada transformadora. La danza se convierte así en una vía legítima y sensible para narrar el derecho desde la vida cotidiana.

Esta propuesta metodológica no se limita al plano simbólico o expresivo, sino que ofrece un aporte concreto al derecho internacional de los derechos humanos. En sintonía con

los compromisos establecidos por la CEDAW (1979) y la Convención de Belém do Pará (1994), que exigen a los Estados la promoción de condiciones reales para el ejercicio pleno de los derechos de las mujeres, esta investigación propone una vía alternativa y complementaria para su realización: una pedagogía feminista basada en el cuerpo, la memoria y la conciencia crítica.

En definitiva, el derecho deja de ser una abstracción normativa para convertirse en una vivencia que emerge del cuerpo que se mueve, que recuerda, que reflexiona y que se afirma. La danza, desde esta mirada, no es solo parte del método: es el canal a través del cual las mujeres participantes habitan su derecho, lo sienten, lo interpretan y lo ejercen desde sus propios cuerpos e historias. De este modo, esta investigación afirma que el derecho humano a la autonomía de las mujeres puede y debe realizarse desde experiencias que les permitan existir dignamente, en libertad y con plena legitimidad.

La revisión crítica de los marcos jurídicos y las categorías conceptuales tradicionales ha permitido identificar que el derecho humano a la autonomía, lejos de ser un atributo aislado, se configura como una práctica relacional, situada y atravesada por contextos materiales, simbólicos y afectivos. En esta línea, los aportes de la teoría de la concienciación feminista y los derechos relacionales ofrecen herramientas para repensar la autonomía como una posibilidad de acción crítica frente a las violencias estructurales que afectan los cuerpos y vida de las mujeres.

El cuerpo y la danza han sido abordados no solo como expresiones simbólicas o estéticas, sino como territorios políticos desde los cuales las mujeres pueden significar su experiencia, visibilizar sus derechos y construir formas alternativas de justicia. Este marco teórico, nutrido de conocimientos feministas, marcos jurídicos internacionales y experiencias colectivas, permite sustentar la propuesta metodológica que se desarrollará en el capítulo

siguiente. Allí, se explorará cómo estas ideas se traducen en una experiencia concreta de intervención con mujeres, a través de sesiones corpomusicales que permiten vivir, sentir y ejercer el derecho a la autonomía desde sus propios cuerpos y narrativas.

Capítulo II

Metodología de la investigación y resultados de las entrevistas y sesiones corpomusicales

Este capítulo presenta la metodología que sustenta esta investigación, la cual se enmarca en una perspectiva cualitativa, feminista y situada. Esta mirada reconoce el cuerpo y el movimiento como territorios legítimos de producción de conocimiento jurídico y político. En esta línea, se exponen las estrategias metodológicas empleadas, así como los resultados obtenidos a partir de las entrevistas -inicial y final- y de las sesiones corpomusicales, que serán analizados en profundidad en el tercer capítulo.

La propuesta metodológica se fundamenta en la teoría de la concienciación desarrollada por MacKinnon (1995), que plantea la posibilidad de construir conocimiento a partir de la experiencia vivida, el vínculo colectivo y el reconocimiento crítico de las opresiones estructurales. Desde esta base, el cuerpo que siente, recuerda y se mueve se convierte en un lugar de reflexión y acción política y jurídica.

En consecuencia, esta investigación se sostiene sobre una propuesta epistemológica crítica y feminista que desplaza el enfoque tradicional objetivista y reconoce a las mujeres como sujetas de saber. Sus vivencias, gestos, silencios y movimientos no solo son válidos, sino también necesarios para generar conocimiento situado y desafiar los marcos normativos que históricamente han invisibilizado sus voces.

Metodología.

Esta investigación, entonces, adopta una metodología cualitativa de carácter participativo y transformador, que posiciona a las mujeres no como objetos de estudio, sino como sujetas activas en la producción de conocimiento.

El diseño metodológico incorpora como técnica principal las sesiones corpomusicales, concebidas como espacios de encuentro, expresión y reflexión colectiva. Estas sesiones no solo funcionaron como herramientas para la recolección de información, sino que también operaron como prácticas de resignificación de las experiencias vividas por las mujeres. La escucha activa, la validación de la experiencia corporal y la construcción colectiva se establecieron como principios fundamentales del trabajo de campo.

Estas sesiones fueron guiadas por una pedagogía feminista inspirada en autoras como Barr y Oliver (2016), quienes reivindican el cuerpo como fuente legítima de conocimiento desde una pedagogía feminista en la danza, Lepecki (2006) y Lazzaro (2011), quienes comprenden la danza como acto político capaz de subvertir narrativas hegemónicas y generar conocimiento situado.

Se adopta una metodología centrada en comprender los sentidos que las mujeres otorgan a su derecho a la autonomía a partir de su vivencia corporal en la danza, es decir de carácter inductivo. Las categorías de análisis no fueron definidas previamente, sino que emergieron progresivamente del trabajo de campo, en diálogo con las experiencias compartidas.

Conceptos como autonomía, cuerpo, opresión, agenciamiento y concienciación fueron tomando forma a partir de los relatos y de las prácticas corporales compartidas por las participantes durante las sesiones corpomusicales, en las cuales el movimiento y la danza se comprendieron como lenguajes políticos y jurídicos capaces de producir sentido y disputar significados sobre los derechos humanos de las mujeres. En este proceso de construcción, la investigadora asumió el rol de observadora participante, realizando una escucha activa y un análisis reflexivo que reconocen que el conocimiento jurídico no se limita a los textos normativos, sino que se genera en la interacción dialógica con las mujeres, en sus

corporalidades en movimiento y en las prácticas que reivindican su derecho humano a la autonomía.

Esta investigación en coherencia con una apuesta metodológica feminista, con perspectiva participativa y transformadora, no solo busca comprender la realidad, sino incidir en ella desde procesos de reflexión, concienciación y cambio. Inspirada en la investigación-acción feminista, se toma la teoría de la concienciación (MacKinnon, 1995) reinterpretada desde marcos latinoamericanos, y la propuesta de los derechos relacionales como una crítica al enfoque jurídico liberal individualista.

En este contexto, el cuerpo y las experiencias vividas por las mujeres son asumidos como territorios de saber, de resistencia y de agencia política. Así, la investigación deviene en un espacio colectivo de producción de sentido, donde teoría y práctica, palabra y movimiento, experiencia y análisis, se entrelazan en un proceso circular, situado y político.

Previo al inicio del trabajo de campo, se invitaron a varias mujeres a participar de las entrevistas y de las sesiones corpomusicales, donde se explicó de forma clara y accesible el objetivo del estudio⁷, la metodología empleada, y el uso que se daría a la información recolectada. Las mujeres que aceptaron su participación, a cada una se le brindó un consentimiento informado por escrito, en el cual se detallaban sus derechos, incluyendo la posibilidad de retirarse en cualquier momento sin consecuencias. Este documento fue leído y discutido con cada una de las participantes, promoviendo un diálogo horizontal,

7 Se indicó que era una investigación, donde se iban a aplicar unas sesiones de danza y unas entrevistas que estaban encaminadas a explorar la posibilidad de generar nuevas formas de enunciación del cuerpo y de la propia vida.

Se aclara que el uso de la información recabada en el trabajo de campo va ser utilizada exclusivamente con fines investigativos, garantizando la confidencialidad de las identidades mediante seudónimos y con autorización expresa para el uso de registros audiovisuales de las sesiones, los cuales no serán difundidos públicamente fuera del marco de esta investigación. Este procedimiento aseguró el respeto por la autonomía de las participantes y la transparencia en la relación investigadora-participante.

transparente y consciente. Solo se dio inicio a las actividades una vez que cada mujer expresó su acuerdo voluntario firmando dicho consentimiento.

Asimismo, se garantizó la confidencialidad de la información sensible, y en los registros no se utilizaron nombres reales⁸ ni datos que pudieran identificar a las participantes, protegiendo así su privacidad e integridad. Esta práctica se sostuvo reconociendo a las mujeres no como objetos de investigación, sino como sujetas activas del proceso de conocimiento.

Esta investigación se desarrolló durante el segundo semestre del año 2020, en el contexto del confinamiento por la pandemia de COVID-19. Esta coyuntura demandó una adaptación creativa y situada del proceso metodológico a entornos virtuales. Lejos de considerarse una limitación, la virtualidad fue asumida como una oportunidad para repensar las formas de encuentro, expresión y construcción colectiva del conocimiento desde otros lenguajes y dinámicas.

Las sesiones corpomusicales se diseñaron de manera sensible a las condiciones de distanciamiento físico, priorizando la conexión afectiva, la contención emocional y la escucha activa en medios digitales. Esta reconfiguración respondió a una ética feminista del cuidado, reconociendo que el vínculo, el cuerpo y la agencia pueden también habitar el espacio virtual como territorios de resistencia, creación y politización.

Entre septiembre y noviembre de 2020, en pleno contexto de confinamiento por la pandemia de COVID-19, se desarrollaron cuatro sesiones corpomusicales que constituyeron el núcleo del trabajo de campo. Estas sesiones se propusieron como espacios para explorar, a través del movimiento y la danza, el significado del cuerpo como territorio político y como

⁸ Se escogieron nombres distintos a cada participante, cada nombre fue concertado con cada una de ellas en las entrevistas iniciales.

lugar de reivindicación para las mujeres, en particular con el derecho a una vida digna y a la autonomía de las mujeres.

La metodología cualitativa permitió acercarse a las formas en que las participantes comprenden y significan su realidad, sus experiencias corporales y las múltiples violencias que han atravesado por el hecho de ser mujeres. Desde agresiones sutiles y normalizadas hasta formas más explícitas y graves de violencia, las participantes compartieron sus relatos en un espacio que buscó ser seguro, horizontal y transformador.

Alcance y limitaciones de la investigación

Como esta investigación se enmarca en un enfoque cualitativo, feminista y situado, lo que permite una aproximación profunda a las experiencias corporales, emocionales y políticas de las mujeres participantes, sin aspirar a una generalización estadística. El alcance del estudio se orienta a comprender cómo la danza, entendida no solo como expresión artística sino como una práctica política y epistémica, puede operar como metodología feminista de concienciación, visibilización y resignificación del derecho humano a la autonomía.

Desde esta perspectiva, el cuerpo en movimiento se convierte en un territorio legítimo de producción de conocimiento jurídico, en contraposición a la tradición legal que históricamente ha separado razón y experiencia de las mujeres. La danza, en tanto lenguaje no verbal, activa memorias, gestos y afectos que permiten a las mujeres articular narrativas jurídicas desde sus vivencias situadas. Así, esta investigación no solo analiza discursos o normativas, sino que se adentra en los modos en que el derecho puede ser vivido, sentido y reescrito desde la experiencia corporal y experiencia de las mujeres.

Esta apuesta metodológica se inscribe en un horizonte más amplio de defensa de los derechos humanos desde los feminismos latinoamericanos, donde el derecho a la autonomía

implica no solo la ausencia de dominación, sino la capacidad real de decidir sobre los propios cuerpos, tiempos y vínculos.

Como el trabajo de campo se realizó con un grupo acotado de mujeres, posibilitó un acompañamiento sostenido y la creación de un espacio de confianza y cuidado mutuo. Las sesiones corpomusicales, diseñadas como espacios seguros de exploración corporal y de experiencias, permitieron acceder a formas de conocimiento que no emergen en metodologías tradicionales. Sin embargo, esta misma riqueza supone limitaciones: por un lado, la interpretación de los gestos y silencios requiere una lectura ética, consciente del lugar de la investigadora; por otro, la duración limitada del proceso impidió ahondar en transformaciones de largo aliento.

Asimismo, el vínculo entre danza y derechos humanos, aunque potente y prometedor, plantea tensiones metodológicas y conceptuales: ¿cómo traducir movimientos, emociones y silencios en categorías analíticas del derecho?, ¿cómo garantizar que estas traducciones no silencien las complejidades del cuerpo que siente y se expresa? Estas preguntas fueron asumidas como parte del proceso investigativo, bajo una ética de la reflexión constante. En este marco, la danza no fue solo una práctica estética, sino una herramienta de concienciación feminista que permitió a las participantes conectar sus vivencias corporales con sus estructuras sociales más amplias, resignificando el derecho como una experiencia situada, sentida y construida desde los cuerpos y experiencias de las mujeres.

Finalmente, se reconoce que la participación estuvo mediada por variables contextuales como el tiempo disponible de las participantes y las condiciones materiales que atravesaron durante el trabajo de campo. Pese a ello, esta investigación logra abrir un campo fértil para seguir explorando cómo la danza puede ser una herramienta emancipadora que

expanda el sentido de los derechos humanos, anclándolos en el cuerpo vivido, en la memoria compartida y en el deseo colectivo de autonomía.

Adicionalmente, es importante señalar que las mujeres participantes en esta investigación ya tenían un vínculo previo con la investigadora, dado que muchas de ellas habían sido atendidas o asesoradas jurídicamente en el pasado en el marco de procesos relacionados con violencia basada en género. Este antecedente generó un terreno de confianza y reconocimiento mutuo, que facilitó su disposición a participar en las entrevistas y sesiones corpomusicales.

Por lo que el vínculo de la investigadora y las participantes, no generó una condición de sesgo en la investigación, sino que, por el contrario, permitió establecer una relación ética, de confianza y cuidado mutuo, fundamental en investigaciones feministas situadas. La participación de las mujeres no fue producto de una subordinación o condicionamiento, sino del reconocimiento de un espacio seguro donde sus experiencias serían escuchadas y validadas. Esta cercanía facilitó una apertura reflexiva en las entrevistas y en las sesiones corpomusicales, lo que fortaleció los procesos de concienciación y el agenciamiento colectivo desde el cuerpo y el movimiento.

Es de reiterar que, como todas las actividades investigativas (entrevistas, sesiones corpomusicales y encuentros grupales) se realizaron de manera virtual por el contexto de confinamiento derivado de la pandemia por COVID-19, esta condición no se asumió como una limitación, sino como una oportunidad metodológica para explorar nuevas formas de vinculación, expresión y construcción colectiva del conocimiento en entornos digitales. La virtualidad implicó la adaptación sensible de las estrategias metodológicas, priorizando la conexión afectiva, la contención emocional y la participación activa de las mujeres, en coherencia con una ética feminista del cuidado.

Técnicas e instrumentos de recolección

La recolección de información se realizó mediante entrevistas semi-estructuradas (individuales y grupales), observación participante y diarios de campo, todas enmarcadas en un enfoque cualitativo y feminista. Las entrevistas individuales se aplicaron en dos momentos clave del proceso: una inicial, para conocer las experiencias vitales, percepciones y trayectorias de las participantes; y otra final, orientada a recoger las transformaciones, reflexiones y resignificaciones surgidas durante las sesiones. Por su parte, las entrevistas grupales se llevaron a cabo al finalizar cada encuentro corpomusical, y fueron fundamentales para captar los sentidos colectivos que emergían del movimiento y el diálogo compartido.

Estas herramientas, guiadas por técnicas de investigación cualitativa propuestas por Babbie (2000), permitieron registrar no solo discursos explícitos, sino también emociones, silencios, tensiones y gestos cargados de significado, aspectos fundamentales cuando se trata de investigaciones que involucran el cuerpo y la experiencia vivida.

La observación participante fue central en el proceso metodológico. La investigadora no asumió un rol externo, sino que se implicó activamente en cada sesión, observando, registrando e interpretando los gestos, miradas, resistencias corporales y dinámicas grupales. En este proceso, se diseñó una guía de observación con criterios sistemáticos como fecha, duración, número de participantes, dinámicas del grupo, y particularidades individuales, lo que permitió un seguimiento reflexivo y ético del proceso.

A su vez, los diarios de campo ofrecieron un espacio de sistematización crítica, donde la investigadora pudo registrar sus impresiones, dudas, afectaciones y aprendizajes. Estos diarios se convirtieron en un recurso fundamental para la reflexividad, al permitir revisar continuamente el lugar de enunciación de la investigadora, y sostener una ética del cuidado y de la intersubjetividad. Desde esta lógica, el conocimiento producido no fue entendido

como algo que se extrae del “otro”, sino como una construcción relacional y situada, nacida del vínculo y la escucha.

En relación con los criterios de integridad académica, es pertinente señalar que durante el proceso de elaboración de esta investigación, se empleó la herramienta de inteligencia artificial ChatGPT, desarrollada por OpenAI. Esta herramienta únicamente se utilizó como apoyo auxiliar en tareas de revisión de estilo, ajuste de redacción y organización textual. Asimismo, se utilizó como herramienta de apoyo para contrastar algunas referencias bibliográficas y orientar la búsqueda de documentos académicos de difícil acceso. Es de resaltar que su uso no sustituyó el trabajo analítico de esta investigación, interpretativo, ni argumentativo de la investigadora, quien conservó plena responsabilidad sobre las ideas y decisiones metodológicas, el análisis de la información, la interpretación de las fuentes y la versión final de la investigación.

Fases de la investigación

El proceso investigativo se estructuró en dos fases interrelacionadas: una fase documental y una fase de campo, concebidas desde una lógica circular y no lineal. Esta organización metodológica responde a una mirada crítica y situada que promueve un diálogo constante entre teoría y experiencia. La articulación entre ambas fases -documental y de campo- permitió que las reflexiones teóricas iluminaran las prácticas del trabajo de campo, al tiempo que los hallazgos empíricos interpelaran y enriquecieran el marco conceptual.

Esta perspectiva se inscribe en la propuesta de Donna Haraway (1991), quien plantea que todo conocimiento es parcial, situado y afectado por relaciones de poder. Así, la construcción del saber en esta investigación no se entendió como un proceso neutral o externo a los cuerpos que lo producen, sino como una práctica relacional y política.

En este sentido, tanto la fase documental como la de campo se nutrieron mutuamente en un proceso de reflexión crítica permanente. Las categorías analíticas que guían esta investigación -autonomía, cuerpo, conciencia, agenciamiento, derecho, violencia, resistencia- no fueron definidas desde un marco teórico cerrado, sino que emergieron desde las experiencias compartidas por las participantes, especialmente en el movimiento, la palabra y los gestos expresados en las sesiones corpomusicales.

La forma metodológica de construir conocimiento, permitió sostener una coherencia con el enfoque feminista que atraviesa la investigación: un enfoque que no busca extraer ni imponer significados, sino acompañar la construcción y despliegue de sentidos en un espacio colectivo, afectivo y político.

Fase documental

La primera etapa consistió en la consolidación teórica del objeto de estudio a partir de una revisión documental. Se consultaron artículos académicos, libros, normativas nacionales e internacionales, jurisprudencia y experiencias previas de investigación que incorporan el cuerpo y la danza como herramientas metodológicas y políticas. Esta revisión no se limitó a una etapa previa, sino que acompañó todo el proceso investigativo como una práctica viva y situada.

En un inicio, la investigación se ancló en los aportes de la geografía legal, una corriente que propone reconocer el cuerpo-territorio de las mujeres como espacio de producción jurídica más allá de las normas formales. Sin embargo, en la fase de análisis y retroalimentación del trabajo de campo se evidenció que este marco teórico resultaba limitado para captar las dimensiones afectivas, relacionales y subjetivas que emergían del proceso. Este momento analítico permitió reorientar el enfoque hacia perspectivas que dieran

cuenta de la complejidad política y jurídica de las experiencias corporales y de vida registradas en las sesiones.

Este giro permitió centrar la investigación en la teoría de los derechos relacionales y en el método de la concienciación feminista (MacKinnon, 1995), resignificados desde contextos latinoamericanos. En este marco, la danza adquirió un lugar fundamental como práctica que posibilita la elaboración colectiva de sentido y la afirmación de los derechos humanos desde el cuerpo y las experiencias de las mujeres.

Estos enfoques permitieron comprender la autonomía no como un concepto abstracto o estrictamente normativo, sino como una vivencia situada, corporal y política que se configura en la experiencia, en el movimiento y en los vínculos que se tejen con otras. La danza, entendida como lenguaje sensible y político, abrió un campo para reconocer cómo las mujeres producen afirmaciones de derecho desde sus experiencias, sus corporalidades, traduciendo gestos, ritmos y desplazamientos en formas de agenciamiento y reivindicación jurídica.

Fase de campo: sesiones corpomusicales

La fase de campo constituyó el núcleo vivencial y metodológico de la investigación. Se diseñaron e implementaron cuatro sesiones corpomusicales, desarrolladas de manera virtual entre septiembre y noviembre de 2020, como respuesta situada al contexto de confinamiento por la pandemia de COVID-19. Estas sesiones estuvieron orientadas por una pedagogía feminista que reconoce el cuerpo como un territorio político y afectivo, y la danza como lenguaje capaz de activar memorias, resignificar vivencias y construir sentidos jurídicos desde la experiencia de las mujeres.

Lejos de tratarse de simples espacios de expresión, las sesiones se propusieron como actos colectivos de concienciación, sanación y agenciamiento. En ellas, el movimiento corporal operó como herramienta de re-apropiación subjetiva, donde las participantes exploraron su relación con la autonomía, el poder, el dolor y el deseo, desde una perspectiva situada y transformadora.

El análisis de los datos generados en el trabajo de campo se organizó a partir de bitácoras de observación, codificación de afectaciones y narrativas corporales, entrevistas (iniciales y finales) y registros audiovisuales de las sesiones. Estas herramientas permitieron identificar patrones, emociones, silencios y resistencias, así como procesos de transformación subjetiva ligados a la corporalidad y vida de las mujeres.

Cabe señalar que esta propuesta metodológica encuentra antecedentes en una experiencia previa de la investigadora en el año 2016, cuando trabajó con mujeres de la localidad de Chapinero (Bogotá) en procesos de sensibilización frente a la violencia basada en género. En ese contexto, el uso de la danza emergió como una estrategia pedagógica poderosa para convocar a las mujeres desde sus cuerpos, sin recurrir exclusivamente al lenguaje verbal o jurídico. Esta vivencia inicial evidenció el potencial de la danza como espacio de articulación política, afectiva y pedagógica, lo que motivó su profundización en esta investigación.

La metodología aquí desarrollada se alinea con lo planteado por Barr y Oliver (2016), quienes proponen una pedagogía feminista de la danza basada en el respeto a las voces individuales, el aprendizaje colaborativo, la inclusión, la reflexión crítica y la legitimación del cuerpo como fuente de conocimiento. En coherencia con este enfoque, las sesiones corpomusicales se constituyeron en escenarios donde las mujeres no solo narraron su

experiencia, sino que la transformaron, la resignificaron y la convirtieron en lenguaje político y jurídico.

¿Cómo se aplicó el estudio de investigación?

Ocho (8) mujeres residentes en Bogotá aceptaron la participación voluntariamente. Se inició una vez firmaron dicho consentimiento de participación. La propuesta fue acogida con entusiasmo, y ya tenían claro que el proceso se desarrollaría de forma virtual -debido al contexto de confinamiento por la pandemia de COVID-19-.

La implementación del estudio se desarrolló en tres etapas: entrevista inicial, sesiones corpomusicales y entrevista final. Cada etapa tuvo un propósito específico y aportó elementos clave para la comprensión profunda de las vivencias de las participantes en torno al cuerpo, la autonomía y la resignificación de sus experiencias:

- **Entrevista inicial:** orientada a establecer un primer acercamiento con cada participante, conocer su contexto vital y generar un vínculo de confianza.
- **Sesiones corpomusicales:** cuatro encuentros creativos y expresivos que constituyeron el núcleo del trabajo de campo y del proceso metodológico.
- **Entrevista final:** espacio de cierre y reflexión donde se exploraron los efectos del proceso vivido, los aprendizajes y las transformaciones personales.

La primera etapa consistió en la entrevista inicial, cuyo objetivo fue generar un primer acercamiento y conocer aspectos significativos de la historia de vida de cada participante. Se utilizó una guía de preguntas semiestructuradas, que permitiera la apertura narrativa, sin imponer marcos rígidos. Las temáticas abordadas incluyeron preguntas como: nombre, edad, ocupación, estudios, dónde vive, qué le gusta hacer, historia personal positiva y negativa, sueños, frustraciones, exclusiones, sentimiento de las exclusiones, fortalezas, debilidades,

opinión sobre las violencias contra las mujeres, qué es justicia para las mujeres, cambios en la pandemia en su vida personal.

En caso de que alguna participante no relatara experiencias de violencia, su participación se mantuvo, ya que el interés central era comprender los efectos del proceso corporal en sus formas de percepción y agenciamiento con la danza, más allá de un criterio de victimización previa.

Finalizada esta etapa, se acordaron las fechas y horarios para realizar las sesiones corpomusicales. Las ocho mujeres fueron organizadas en dos grupos de cuatro, con el fin de facilitar el diálogo, la conexión emocional y el seguimiento individualizado. La división también respondió a la necesidad de adecuar los encuentros a los horarios disponibles de cada participante, garantizando que todas pudieran asistir de manera sostenida.

El objetivo general de las sesiones fue ofrecer un espacio expresivo, afectivo y político para pensarse el cuerpo como territorio propio, capaz de expresar, resistir y transformar. Además, se explicitó que la virtualidad no se asumía como una barrera, sino como una condición situada que permitía explorar nuevas formas de encuentro y corporalidad, en el marco donde se obligó a las personas a estar encerradas, afectando de manera diferencial los modos de vida.

Las cuatro sesiones para cada grupo se desarrollaron una vez a la semana, por medio de la plataforma Zoom, en dicha plataforma, se realizó la grabación de cada sesión, con el permiso de todas las participantes, asimismo, la plataforma permitía poner la música en cada uno de los dispositivos de cada participante, para que la música sonara en sus espacios propiamente.

Cada sesión tuvo una duración aproximada de 120 a 130 minutos. Al culminar el proceso corpomusical, se invitó a cada participante a registrar en video su propuesta

coreográfica final y a poner dicho material a disposición de la investigadora. Estos registros fueron utilizados para la elaboración de una composición audiovisual conjunta, concebida como una coreografía virtual que integrara las experiencias individuales en una presentación común. El material audiovisual se destinó exclusivamente a fines investigativos y fue entregado a cada participante como documento del proceso vivido y de la construcción colectiva realizada.

Cada sesión fue diseñada con un objetivo específico, construido desde una pedagogía feminista y un enfoque de sanación colectiva (Cabnal, 2018). Las sesiones siguieron una lógica de profundización progresiva en la experiencia corporal y política de las participantes. A continuación, se describen:

Sesión 1: "Mi cuerpo siente"

El objetivo fue facilitar un primer acercamiento al cuerpo desde la emoción y la escucha interna. Se buscó que cada participante pudiera reconocer cómo se manifiestan sus sentires al moverse, y cómo esas sensaciones permiten activar una conciencia corporal. Esta etapa abrió el proceso desde un lugar íntimo, sensible y reflexivo, posicionando el cuerpo como un territorio habitado por ellas.

Sesión 2: "Mi cuerpo se prepara"

En esta etapa, el propósito fue identificar las dimensiones espaciales, culturales, sociales y emocionales que afectan a las mujeres. A través de ejercicios de respiración, metáforas corporales y gestualidades cotidianas, se propició un proceso de conexión con el entorno y de apertura hacia la soberanía del cuerpo como primer territorio. Esta sesión permitió explorar cómo el contexto moldea nuestras corporalidades y sentires, abriendo camino a su resignificación.

Sesión 3: "El cuerpo como instrumento de reconocimiento"

El objetivo fue explorar el cuerpo como canal expresivo y creativo, reconociendo sus posibilidades para generar confianza, seguridad y conciencia individual y colectiva. Se promovieron dinámicas que permitieran potenciar el reconocimiento de sí mismas y el desenvolvimiento en lo social, desde una conciencia corporal fortalecida. El cuerpo se trabajó como herramienta de expresión, agencia y transformación.

Sesión 4: "Movimiento como concienciación política – Acuerpamiento-"

Esta última sesión tuvo como objetivo consolidar el trabajo previo a través del movimiento como lenguaje político. Se promovió el acuerpamiento como práctica colectiva de sanación y resistencia (Cabnal & ACSUR-Las Segovias, 2010) (Cabnal, 2018), entendida como una forma de recuperar la soberanía sobre el cuerpo y la vida. Desde la danza y el movimiento compartido, se buscó resignificar el derecho a la autonomía, visibilizar límites, y generar acciones de agenciamiento desde el cuerpo vivido.

Durante estas sesiones se promovió la creación de espacios de confianza, escucha activa, vinculación y reflexión colectiva. En ellos se abordaron dimensiones sensibles del cuerpo, relatos personales y reflexiones en torno al bienestar, la dignidad y los derechos humanos de las mujeres. La propuesta metodológica implicó un proceso de concienciación, entendido como un proceso político de reconocimiento de las opresiones y de reconstrucción crítica del sentido de la propia experiencia.

En este marco, la danza operó como un dispositivo jurídico-político que permitió a las participantes inscribir en el movimiento sus memorias, límites y posibilidades, transformando el cuerpo en un lugar de enunciación de derechos. A través del gesto, el ritmo y la presencia compartida, las mujeres resignificaron su existencia y reivindicaron su autonomía, evidenciando que los derechos humanos también se afirman, se practican y se producen desde el cuerpo en movimiento

Perfil de las participantes

El grupo de participantes estuvo conformado por ocho (8) mujeres residentes en Bogotá, con edades entre los 25 y 45 años, provenientes de contextos sociales diversos, aunque en su mayoría identificadas como mestizas y de clase media. Algunas eran profesionales, otras estudiantes universitarias o con formación técnica. Todas compartían trayectorias marcadas por múltiples formas de violencia estructural y de género, vividas en distintos ámbitos personales, laborales y sociales.

Esta diversidad de trayectorias y experiencias vitales enriqueció el proceso investigativo, ya que permitió recoger miradas múltiples y significativas sobre la experiencia corporal, el derecho a la autonomía y las formas de resistencia cotidiana. Las participantes no fueron abordadas como objetos de estudio, sino como sujetas activas en la producción de sentido, desde sus propios relatos, memorias y corporalidades.

Rol de la investigadora y consideraciones éticas

La investigadora asumió el rol de observadora participante, involucrándose activamente en las sesiones corpomusicales no solo como facilitadora, sino como parte de un entramado colectivo de construcción. Desde una ética del cuidado y del compromiso político, su presencia fue consciente y situada, orientada a favorecer un clima de confianza y participación. Este posicionamiento implicó reconocer que el conocimiento se produce en el encuentro y en la interacción sensible con las otras, y no desde una ubicación externa. Su participación, por tanto, no consistió en dirigir ni interpretar desde fuera, sino en dejarse afectar por las experiencias compartidas y acompañar el proceso de elaboración colectiva que emergió en las sesiones.

En coherencia con esta perspectiva feminista, se reconoció la existencia de diferencias de poder entre la investigadora y las participantes, derivadas de sus roles dentro del proceso. Con el fin de disminuir dichas desigualdades y promover relaciones más horizontales, se implementaron estrategias como la toma de decisiones compartidas, la habilitación de espacios de diálogo abierto y la valoración de las experiencias corporales y narrativas de cada mujer como insumos centrales en la construcción del conocimiento. Así, el proceso investigativo se configuró como un espacio de reciprocidad y coautoría, donde las voces de las participantes no fueron objeto de interpretación externa, sino fundamento vivo del análisis.

Asimismo, se sostuvo un marco ético que reconoció la voz de cada mujer como legítima productora de conocimiento, incorporando medidas como el consentimiento informado, la confidencialidad de las narrativas compartidas y el respeto pleno por la autonomía de las participantes, incluida la posibilidad de retirarse del proceso en cualquier momento sin consecuencias.

La metodología desarrollada en esta investigación responde al desafío de explorar el derecho humano a la autonomía desde un lugar poco convencional: el cuerpo que danza. A través de una apuesta crítica y feminista, se construyó un enfoque metodológico que no pretende distanciarse del objeto de estudio, sino implicarse ética, política y emocionalmente en él. Esta perspectiva convierte el trabajo corporal no solo en una herramienta metodológica, sino en un espacio de producción jurídica, pedagógica y transformadora.

El enfoque cualitativo, inductivo y relacional, sustentado en la teoría de la concienciación, permite que las mujeres reconfiguren sus vínculos con el derecho, sus experiencias, el cuerpo y la agencia. En este proceso, la danza actúa como un medio para reconocer y afirmar su dignidad y autonomía, convirtiéndose en una vía de expresión y

reivindicación de sus derechos humanos. Así, la metodología deja de ser solo una herramienta para convertirse en un proceso de transformación subjetiva y política.

Metodología de las sesiones corpomusicales

Primera sesión: “Mi cuerpo siente”

La sesión comenzó con una dinámica de presentación donde cada participante compartió su nombre, a qué se dedica y qué le gusta hacer. Esta actividad buscaba generar un ambiente de confianza, permitiendo que cada una se identificara con lo que desea que se recuerde de sí misma. Se presentó el objetivo general del proceso y el objetivo específico de esta primera sesión. Además, se propuso una frase para trabajar durante el encuentro: “¿Por qué callamos las mujeres?”.

A partir de esta consigna, se reflexionó sobre cómo, históricamente, a las mujeres se les ha restado valor a sus pensamientos, opiniones y voces, producto de prejuicios culturales y sociales profundamente arraigados. Incluso, se mencionó que muchas han muerto por reclamar libertad y autonomía. Esta represión, muchas veces invisible, se manifiesta en los cuerpos: como miedo, tensión, limitación. Por ello, la sesión se enfocó en reconocer el propio sentir, trabajando desde y con el cuerpo como territorio de memoria, expresión y agencia. Todas las participantes manifestaron haber vivido experiencias de silenciamiento o represión similares.

Durante esta y las siguientes sesiones -así como en las entrevistas inicial y final- se aplicó el método de observación participante y el análisis cualitativo de las respuestas y expresiones corporales, atendiendo tanto a lo verbal como a lo gestual y emocional.

Se inició el trabajo de movimiento con una técnica llamada **“disociación del cuerpo”**, que consiste en realizar movimientos diferenciados con distintas partes del cuerpo

al mismo tiempo, favoreciendo la coordinación, armonización y conciencia del propio territorio corporal.

Técnicas aplicadas⁹:

Niveles del cuerpo: Trabajo desde la primera posición (cuerpo erguido) y la segunda (espalda recta con rodillas semiflexionadas).

Concentración y memoria corporal: Secuencias con movimientos específicos (cabeza, hombros, pecho, abdomen, pelvis, piernas) en distintas direcciones.

Despertar del cuerpo: Ejercicios que activan zonas emocionalmente sensibles, como el pecho o la pelvis, permitiendo identificar bloqueos físicos y emocionales.

Se profundizó en la alineación corporal y el reconocimiento del centro del cuerpo (pelvis, útero, hueso sacro) como base del equilibrio y la fortaleza. Cada movimiento se acompañó con música tradicional colombiana de San Andrés y ritmos de tambores de la región atlántica.

Segunda sesión: “Mi cuerpo se prepara”

En esta sesión, se abordaron prácticas simbólicas de sanación corporal, tomando como referencia danzas rituales del Congo de sanación (África)¹⁰. El objetivo fue que cada participante identificara un acto de sanación para su cuerpo, reconociéndolo como su primer territorio y espacio de soberanía.

⁹ La técnica de disociación corporal fue aprendida por la investigadora durante su proceso formativo con Edelmira Massa Zapata, maestra de danzas tradicionales con quien se formó durante quince años. Massa Zapata ha desarrollado una trayectoria vinculada con la defensa del patrimonio cultural afrocolombiano, los procesos comunitarios y la enseñanza de las artes danzarias. Además, su legado se inscribe en una tradición familiar y cultural relacionada con Delia Zapata Olivella, figura central en la promoción de las danzas tradicionales colombianas (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2024).

¹⁰ La técnica de las *danzas rituales del Congo de sanación* también fue transmitida a la investigadora por la maestra Edelmira Massa Zapata. Por lo que las demás técnicas empleadas durante las sesiones corpomusicales, con excepción de la disociación del cuerpo y de las danzas del Congo, fueron desarrolladas por la investigadora como parte de la metodología creada para este proceso.

La frase guía fue: “El autocuidado de nosotras mismas para nuestro bienestar, sanación y soberanía.”

La coreografía propuesta, basada en ritos africanos de laboreo, simbolizó el vínculo entre tierra y cuerpo: sembrar, cuidar y cosechar. A través de cada movimiento, se buscó reconectar con la historia de vida, los roles asumidos, los afectos y los proyectos personales. Las metáforas corporales y sensaciones cotidianas guiaron este proceso de autoconocimiento y reflexión.

Técnicas aplicadas:

- Estiramientos guiados por el cuerpo.
- Pasos de sanación del Congo: ocho movimientos inspirados en rituales de cultivo, como saludo a la tierra, apertura de la tierra, siembra, protección y cosecha, integrando gestos, voz y corporalidad con simbología de lucha, protección de lo sembrado y germinado.
- “Mi otra cara”: Una vez aprendido los pasos, se utilizó y se reprodujo música africana uniendo todos los pasos, en los que se les expresa a las participantes que usen gestos, muecas con los ritmos, la finalidad de ello es expresar el sentir de cada una con su cara, ojos, labios, cachetes y movimiento, al culminar la coreografía se les manifiesta a las participantes que cierren con un baile libre, lo que le fluya con cada parte de su cuerpo.

Tercera sesión: “El cuerpo, un instrumento para reconocernos”

Antes del encuentro, cada participante debía crear un paso de baile que la representara, asignándole un nombre propio. El objetivo fue visibilizar la seguridad y

confianza en sí mismas, entendiendo el cuerpo como una herramienta de existencia, creación y resistencia.

La frase guía fue: “La seguridad y la confianza en mí misma.”

Se trabajó desde la idea del cuerpo como instrumento político y simbólico, cuya expresividad permite resignificar experiencias, reconocer fortalezas y habitar la propia historia desde una perspectiva de agencia.

Se les indica a las participantes que el cuerpo es un instrumento que permite ser y hacer en el mundo y en la vida, por lo que, en ese sentido, el cuerpo es una herramienta que a través de los movimientos, representan una significación del existir y de la causalidad. Las imágenes y sensaciones propician el desarrollo de la expresión en el cuerpo, por esto los movimientos, los gestos, el habla, se encaminan a la armonización y a la fluidez, porque se conectan con un todo para ser, para existir. Cuando eso pasa se genera un autorreconocimiento y resignificación que resulta un acto político de apropiación de nuestros cuerpos, de nuestro territorio.

Cada paso fue compartido y explicado, y se construyó colectivamente una coreografía que integró todos los movimientos de cada una, tejida desde el sentir y la memoria de cada mujer, pasos compartidos e interiorizados por cada una - trabajo en comunidad, tejiendo recorridos y sentires de mujeres-. El proceso fue acompañado con bullerengue y tambores africanos.

Cuarta sesión: “Movimiento como concienciación política -Acuerpamiento

Esta última sesión se enfocó en integrar todo el recorrido vivido durante las sesiones, generando un cierre desde el cuerpo, el arte y la reflexión política.

Frase guía: “Autonomía y amor propio.”

En esta sesión se trabajó el cuerpo y el tejido de los pasos creados por las mujeres participantes, para generar nuevos discursos que responden a actitudes políticas de liderazgo y soberanía de su territorio que es el cuerpo. Con la creación coreográfica corporal de cada una de las participantes, se pone en escena la propuesta interpretativa y gestual de una experiencia creativa y de tejidos de vida, de esta manera se genera una construcción de acuerpar, que para (Cabnal & ACSUR-Las Segovias, 2010) significa que con el trabajo comunitario desde los cuerpos de las mujeres se origina la defensa del territorio, se trabaja en la opresión que viven, se recupera lo perdido de sus vidas, de sus cuerpos y genera autonomía.

Se finalizó con un momento de danza libre, a modo de celebración del proceso vivido, acompañado de un agradecimiento simbólico al cuerpo.

Al cierre, se realizó una pregunta abierta para la reflexión: que fue ¿Las sesiones corpomusicales representaron una forma de justicia para ustedes?

Diario de campo y cierre del trabajo de campo

Durante todas las sesiones, se registraron observaciones detalladas sobre comportamientos, resistencias, y aspectos no verbales, especialmente en relación con las dificultades para moverse libremente producto de mandatos culturales sobre el cuerpo femenino.

Este trabajo no se limitó al aprendizaje mecánico de una coreografía, sino que implicó un proceso de concienciación y de conexión profunda entre cuerpo, mente y entorno. La danza fue comprendida como una práctica transformadora que permite nombrar experiencias, reparar vivencias y generar sentidos propios. Desde esta perspectiva, el movimiento se constituyó en un medio para afirmar la dignidad, la autonomía y el derecho a existir

plenamente, convirtiéndose en un espacio de sanación, agenciamiento y producción de saberes que dialogan directamente con los derechos humanos de las mujeres.

Finalmente, se aplicó una **entrevista individual a profundidad** con cada participante, cuyas preguntas buscaron indagar en los cambios percibidos, descubrimientos personales y resignificaciones vividas en las sesiones: ¿Qué motivaciones te generaron las sesiones? ¿Hubo cambios? ¿Qué descubriste en tu cuerpo o en tu vida?

Vivencias y resultados del trabajo de campo.

Entrevistas iniciales

Esta fase permitió identificar quiénes eran las participantes, conocer sus características personales y reconstruir algunas de sus vivencias relacionadas con las violencias que han experimentado por el hecho de ser mujeres.

Por esta razón, se optó por seleccionar a ocho (8) mujeres. Este número respondió a criterios metodológicos propios del enfoque cualitativo y corporal empleado, que exige un acompañamiento cercano y un seguimiento detallado de los procesos individuales. Además, las sesiones se realizaron en modalidad virtual debido al confinamiento, lo cual implicó limitaciones técnicas y dinámicas específicas: trabajar con un grupo más amplio -por ejemplo 16 participantes o más- habría dificultado la creación de vínculos de confianza, la observación cuidadosa de los movimientos y la gestión adecuada de los tiempos y de la interacción en pantalla.

La elección de ocho mujeres permitió equilibrar la diversidad de experiencias con la posibilidad real de sostener un espacio manejable, éticamente cuidado y coherente con una metodología basada en la concienciación y en la danza como práctica sensible y reflexiva.

Es de reiterar que cada participante escogió un seudónimo respetando su deseo de anonimato, por lo que a continuación, se presentan las características y contextos particulares de cada una de ellas:

Tabla No. 1: *Caracterización de las participantes*

Grupo A

1. **Alanis:** 35 años de edad, bogotana, profesional con maestría (politóloga), cuenta con un trabajo fijo, le gusta viajar, comer, "tener sexo", decorar espacios donde ella se encuentra; desea mucho tener una pareja estable; violentada por sus parejas y su hijo que tiene 10 años de edad, siente muchas culpas por no ser una madre ideal que exige la sociedad, no se siente bien con su cuerpo porque desea tener más senos, ha sido acosada sexualmente y manoseada en la calle por el hecho de ser mujer.

2. **Enyd:** 37 años de edad, bogotana, profesional con maestría (psicóloga), cuenta con un trabajo fijo, le gusta comer buena comida, se compara todo el tiempo, no se siente bien con su cuerpo, siente que no es una mujer bonita, flaca, fue violentada por su ex pareja, en una fiesta la accedió sexualmente un amigo, al ella quedar inconsciente por haber tomado licor.

3. **Kelly:** 41 años de edad, bogotana, con trabajo fijo, profesional (abogada), tiene dos hijos una niña y un joven adolescente, le gusta descansar porque trabaja mucho, abusada sexualmente de niña y su madre lo permitía, violentada física, económica y psicológicamente por sus ex parejas, estuvo en riesgo de feminicidio, siente culpas, baja autoestima por su cuerpo.

4. **Elvia:** 25 años de edad, de Pereira, vive en Bogotá, profesional (psicóloga), le gusta viajar y bailar, subvalorada en algunos escenarios académicos por el hecho de ser mujer, violentada psicológicamente por su ex novio, acosada sexualmente en la calle.

Grupo B

1. **Amelia:** 23 años de edad, bogotana, estudiante de universidad (música canto), en sus ratos libres le gusta dormir, no le gusta cocinar lo odia porque en el colegio femenino donde ella estudiaba la obligaron porque le decían que en su rol de mujer debía aprender; agredida físicamente y psicológicamente por su ex pareja, baja autoestima, comparación por no ser una mujer bonita, flaca y famosa, accedida sexualmente por un profesor de su universidad y acosada sexualmente en la calle por ser mujer.

2. **Lean:** 39 años de edad, bogotana, profesional con maestría (música percusionista), profesora, es madre, le gusta mucho viajar y comer, violentada psicológicamente y físicamente por el padre de su hijo, también fue violentada física y psicológicamente por parte de su padrastro cuando era niña, discriminada por su ejercicio profesional en algunos escenarios que generalmente han sido masculinizados; acosada sexualmente en la calle por el hecho de ser mujer y antes de la pandemia tenía grados de ansiedad por violencia intrafamiliar por parte del progenitor de su hijo que con el confinamiento fueron aumentando.

3. **Clara:** 37 años de edad, independiente, bogotana, licenciada en preescolar, estudiante de universidad (administración de empresas), en sus ratos libres le gusta hacer trabajo comunitario, abusada sexualmente cuando era niña y adolescente por parte de su progenitor; su sueño es conocer el mar; frustración: tomar la decisión de no ser madre, ya que no quiere que le pase lo mismo que le pasó a ella; expresó que fue y ha sido acosada en la calle por ser mujer.

4. **Kiara:** 28 años de edad, bogotana, profesional con especialización (abogada), independiente, le gusta escribir, violentada por su ex pareja física, psicológica y económicamente, también ha sido violentada psicológicamente por parte de su padre, baja autoestima por no tener un cuerpo delgado y bonito, presenta miedos de que la desapruében y se siente con muchas culpas, se ha sentido excluida por no tener mucho dinero cuando estaba estudiando en una universidad prestigiosa de la ciudad, ha sido acosada sexualmente en la calle por el hecho de ser mujer.

Nota: Tabla elaboración propia, basado en el trabajo de campo.

A partir de las entrevistas iniciales realizadas a las participantes, se evidenció, en términos generales, la presencia de baja autoestima y sentimientos de culpa asociados a estereotipos de género negativos. Este patrón no surgió como una coincidencia individual, sino como un efecto compartido de los mandatos socioculturales que históricamente han condicionado la vida de las mujeres. Las participantes expresaron inseguridades derivadas de no encajar en los roles socialmente asignados -como las exigencias de ser “mujer bonita” o “mujer flaca”-, lo que generaba temor a no ser aceptadas en sus entornos afectivos, familiares o laborales. Asimismo, relataron comparaciones constantes, miedo al salir a la calle, dificultades para establecer vínculos afectivos y tensiones en la interacción social.

En varios relatos también apareció la experiencia de violencia sexual, normalizada o minimizada en distintos momentos de sus vidas, ya sea en la infancia, en espacios públicos o en relaciones de pareja. Estas vivencias, sumadas a la presión por cumplir los ideales del amor romántico, llevaron a que algunas mujeres toleraran conductas psicológicas, físicas, económicas y sexuales por parte de sus parejas, movidas por el miedo a la soledad o por la idea de fracaso afectivo.

En relación con su identificación política, ninguna de las participantes se reconoció abiertamente como feminista. Aunque muchas manifestaron preocupaciones por la igualdad entre mujeres y hombres -incluso desde su formación jurídica-, sus discursos se alineaban más con una noción de igualdad formal que con los aportes críticos del feminismo, evidenciando un desconocimiento general de estas corrientes teóricas. En conjunto, estas experiencias y percepciones no corresponden a situaciones aisladas; por el contrario, forman parte de un entramado estructural de desigualdades de género que moldea las subjetividades y prácticas cotidianas de muchas mujeres.

Resultados de las sesiones Corpomusicales, principales hallazgos

Para implementar las etapas virtuales del trabajo de campo de esta investigación, fue necesario realizar previamente algunos talleres breves con personas cercanas, con el fin de probar la logística (plataforma ZOOM, música, enfoque, entre otros aspectos) y definir lo requerido para viabilizar el proceso de manera virtual. Esto debido a que, en ese momento, Colombia se encontraba en confinamiento por la pandemia de COVID-19 y no se permitían encuentros presenciales con muchas personas.

Una vez comprobada la viabilidad del trabajo, el número de participantes se definió desde el diseño metodológico y no a partir de un proceso de selección entre un grupo mayor de mujeres. La decisión respondió a la necesidad de contar con un número manejable que permitiera un acompañamiento cercano y un seguimiento profundo del proceso corporal, narrativo y reflexivo de cada participante.

Durante cada sesión se formularon preguntas grupales que permitieron a las participantes expresar sus sentires en el transcurso de las actividades. Asimismo, se observó atentamente su comportamiento frente a cada movimiento, sus reacciones, incomodidades y las reflexiones que emergían al cierre de cada encuentro.

Resultados de la primera sesión: “Mi cuerpo siente”

Durante esta sesión se aplicó la técnica de disociación del cuerpo acompañada de música. Las participantes de los grupos A y B -organizados únicamente por razones logísticas y de disponibilidad horaria, para mantener grupos pequeños y manejables en la modalidad virtual- manifestaron haber quedado profundamente impactadas por el movimiento de las costillas y, en particular, del pecho.

Al observar sus ejecuciones, se evidenció que la zona del pecho resultaba difícil de movilizar, lo que muestra una desconexión corporal generada por tensiones, hábitos posturales y experiencias que limitan la expresividad del torso. El ejercicio, orientado específicamente hacia esta región, permitió una toma de conciencia sobre ese territorio corporal -pulmones, corazón y pecho- como lugar de existencia, presencia y significado.

Varias participantes reconocieron que les costaba mover esa zona, bien fuera por falta de rutina física, estiramientos o estilos de vida sedentarios. Sin embargo, expresaron que existe una conexión emocional profunda con esa región del cuerpo: muchas notaron un cambio de ánimo al movilizarla. Una de ellas afirmó que en el pecho “se concentran las emociones”, y que al emocionarse suele sentir molestias en el pecho o el estómago, como dolor o vértigo.

Enyd, por ejemplo, manifestó que al mover esa zona sentía algo intenso, pues allí se acumulan las tensiones cuando le cuesta hablar, generando una sensación de congelamiento corporal. **Alanis**, al día siguiente de la sesión, llamó a la investigadora para compartir que el movimiento del pecho la había impactado profundamente: no lograba explicar por qué, pero sentía una transformación. Expresó sentirse más libre y tranquila, y desde entonces comenzó a mover su pecho en la calle, en el trabajo o al cocinar, como forma de conexión consigo misma.

En cuanto a las dos participantes que compartieron haber vivido abuso sexual en la infancia, se observaron mayores dificultades para movilizar el torso. No obstante, una de ellas relató que, tras la sesión, comenzó a reproducir espontáneamente este movimiento mientras caminaba o esperaba el transporte público, experimentando en ello una sensación de tranquilidad y de reconexión con su corporalidad. La participante explicó que, a raíz de lo ocurrido en su infancia, había aprendido a separar su cuerpo de su vida cotidiana, por ello,

recuperar este movimiento representó para ella un primer gesto de acercamiento hacia sí misma.

Todas coincidieron en que el movimiento del pecho generó una fuerte conexión emocional. Asimismo sucedió al movilizar la pelvis, sentían risa por ser un movimiento desconocido para ellas. Reconocieron que esa risa expresaba también una ruptura con creencias profundamente arraigadas sobre el cuerpo, como la idea de que la pelvis o la vagina “no deben moverse” o mostrarse. Este ejercicio reveló vínculos con el placer, el autocuidado y la salud sexual, señalando cómo el movimiento puede resignificar esos territorios negados.

En el grupo B, al inicio de la sesión, las participantes se mostraron tímidas y les costaba hablar. Sin embargo, tras el ejercicio de disociación, se evidenció un cambio notable en el tono de voz, la actitud y la disposición para expresarse y participar. Una de ellas afirmó sentir “algo diferente en su cuerpo”. Lean, por su parte, explicó que realizar las sesiones de manera virtual le brindaba mayor privacidad y confianza, al efectuarlas desde su casa, un espacio seguro para ella. Este elemento resultó fundamental, pues demuestra cómo el entorno en el que se desarrolla la práctica influye en la apertura corporal y emocional, facilitando procesos de expresión y autonomía que difícilmente podrían darse en espacios percibidos como expuestos o amenazantes.

Estas experiencias reflejan cómo los movimientos corporales y la escucha del cuerpo permiten identificar significados profundos en cada participante. A través de la danza, se genera un proceso de autorreconocimiento que activa el poder de ejercer soberanía sobre el cuerpo como territorio habitado. Esta conciencia fortalece la relación con el cuerpo como espacio de existencia, resistencia y transformación.

Así, se reafirma que el cuerpo no es solo una entidad biológica, sino también un espacio simbólico atravesado por normas sociales, identidades, exclusiones y disputas. En

esta sesión, el trabajo con el cuerpo permitió iniciar un proceso de reconocimiento de ese territorio, resignificándolo desde la experiencia individual y colectiva de cada mujer.

Segunda etapa: Mi cuerpo se prepara

Durante esta sesión, centrada en los pasos simbólicos de sanación del Congo-África, las participantes del grupo A llegaron inicialmente muy cansadas, tras una jornada laboral intensa y dificultades técnicas para conectarse. Al comenzar, se aprovechó el momento para hablar sobre el autocuidado. A medida que avanzaban con los movimientos de la coreografía, se notó cómo iban despertando, soltando el agotamiento y conectándose con la energía del cuerpo.

Las participantes destacaron cómo cada paso les generaba reflexiones personales. Elvia compartió que “es difícil darle equilibrio al deber ser y al querer ser, y eso afecta nuestras vidas; me acabo de dar cuenta de eso con esta sesión”. Por su parte, Alanis expresó cómo suele priorizar a los demás y sentir una carga de responsabilidad como madre o hija. Dijo que muchas veces actuamos como cuidadoras de otros, descuidándonos a nosotras mismas, lo que termina afectando nuestras vidas como mujeres.

En el grupo A, también resonó profundamente el significado de la siembra, expresado a través de movimientos de la cadera. Enyd mencionó que esta sesión le trajo fortaleza, especialmente en relación con su nuevo trabajo. Las mujeres realizaron analogías entre los pasos y sus vidas, reconociendo cómo muchas veces postergaban sus proyectos por inseguridad o falta de confianza en sí mismas.

En el grupo B, aunque al inicio las participantes estaban tímidas, una vez comenzaban los movimientos libres y expresivos, esa timidez desaparecía. Se observaba un cambio notable en la energía y la disposición corporal. Clara, por ejemplo, recordó cómo una

experiencia de abuso en la infancia la había llevado a sentirse sin valor. Durante la sesión, aunque al principio le costaba moverse, la música la ayudó a soltarse. Dijo: “Yo nunca había hecho esto, porque sentía que era exponerme otra vez con mi cuerpo. Pero en el momento de la siembra, me di cuenta de lo que he avanzado. Sentí el valor y la oportunidad de reconocerlo. Yo siempre trato de no sentirme, de evitarme”.

Lean también se sintió movilizada. Al inicio estaba agotada, pensaba que los movimientos eran simples, pero al hacerlos, conectó con su historia personal. Dijo que los movimientos la desbloquearon y que el paso llamado “guerrera” le dio poder. Expresó: “Nunca me imaginé haciendo ese paso; lo había visto en películas, pero no en mí. Me sentí poderosa”.

Para Kiara, la sesión le permitió tomar conciencia del ritmo acelerado con el que vive. Compartió que hace todo con prisa por miedo al juicio ajeno y que esto genera inseguridades. El proceso simbólico de la siembra le ayudó a entender la importancia de prepararse con calma antes de sembrar y actuar.

Amelia, por su parte, expresó sentirse libre. Aunque ama bailar, había sido constantemente juzgada por cómo lo hacía. Esta fue la primera vez que se permitió moverse sin pensar en la mirada ajena. Dijo sentirse en un espacio seguro y de confianza, donde pudo exagerar sus movimientos con libertad.

Una observación relevante fue el cambio corporal en las dos participantes que habían vivido violencia sexual en su niñez. Al inicio, sus gestos eran de seriedad, tristeza y cansancio. Sin embargo, cuando comenzaban los movimientos, sus rostros se transformaban: sonreían, se involucraban activamente y mostraban interés y dedicación.

Esta sesión demostró que el cuerpo y la danza no solo mueven músculos, sino también emociones, memorias y posibilidades de transformación. El movimiento se convirtió en una

forma de expresión que va más allá de las palabras: un lenguaje propio hecho de gestos, espacios y sentires. Cada mujer, al otorgar significado a lo que hacía con su cuerpo, fue recuperando el poder de habitarlo plenamente. Así, se abrió un camino hacia la sanación, el reconocimiento de las propias vivencias y la toma de conciencia del cuerpo como el primer territorio que merece cuidado, respeto y autonomía.

Tercera etapa: El cuerpo, un instrumento para reconocernos y sacar de ello lo que queremos

En esta sesión, cada participante creó un paso de baile, lo nombró y compartió su significado personal. Al hacerlo, se sintieron parte activa de la coreografía, vinculando sus vivencias con los movimientos. Al ver que otras replicaban sus pasos, expresaron sentirse con seguridad y confianza. Los nombres nacieron del sentir y experiencia de vida de cada una:

Nombres de los pasos:

Grupo A: Despertar, Vueltas, Límites, El Estar, Soltar

Grupo B: Equilibrio, Ciclos, Vuelo, Atrevimiento y Límites

Grupo A11:

- **Kelly – “Despertar”:** El paso inicia desde el piso (acostadas), moviendo pie izquierdo con brazo derecho y luego a la inversa, subiendo y bajando, para finalmente levantarse usando el lado derecho del cuerpo, pasar a rodillas y luego de pie. Kelly relacionó este paso con la fuerza necesaria para comenzar el día.

Afirmó que este acto creativo la hizo más consciente de su cuerpo, que es el

¹¹ Las descripciones de los pasos creados por cada participante fueron sistematizadas por la investigadora con el propósito de facilitar su memorización colectiva y asegurar que todas pudieran integrar dichos movimientos en la coreografía final. Este recurso también permitió orientar a quienes optaron por enviar su video, garantizando coherencia en la propuesta coreográfica conjunta.

espacio desde el cual realiza sus acciones cotidianas. Expresó que crear un paso propio le dio seguridad para creer en sí misma y compartirlo con el grupo, superando su dificultad para expresarse.

- **Enyd – “Vueltas”:** El paso consistió en tomar impulso con un pie, girar el cuerpo, llevar el otro pie hacia atrás y cerrar con ambos pies en forma recta, repitiendo con el otro lado.

Enyd explicó que este paso representa las vueltas que da mentalmente por sus inseguridades y dudas. Crear este movimiento fue un acto de romper con esa costumbre. Destacó que participar, disfrutar de su cuerpo y permitirse usar una blusa corta, sin miedo por su barriga, fue un acto de libertad. Ver a otras hacer su paso le generó sentido de pertenencia y fortaleció el tejido colectivo entre mujeres.

- **Elvia – “El Estar”:** Su paso consistió en llevar un pie atrás, marchar tres veces y elevar las manos recorriendo el cuerpo hacia el cielo, con movimiento de muñecas.

Manifestó Elvia que le costó mucho crearlo, pues desde pequeña le cuesta crear por miedo al fracaso. Al compartir su paso, experimentó una sensación de logro, fuerza y confianza en sí misma, reforzada al ver que las demás lo hacían también.

- **Alanis – “Soltar”:** Inició con las manos desde los hombros hacia arriba, como soltando nudos de la espalda; giró con los pies, hizo un gesto de recoger lo bueno de la tierra y volvió a girar.

Comenta que este paso fue una forma de agradecer a su cuerpo, al que dijo haber despreciado y exigido sin permitirle descanso. Lo definió como un acto de reconciliación: “Gracias, cuerpo”.

Grupo B12:

- **Kiara – “Equilibrio”:** El paso incluía levantar los brazos, mover hombros y pies en secuencia de marcha. En la observación por parte de la investigadora se veía que el paso que ella quería compartir no le daba mucha confianza de lo que había creado, manifestó que era insuficiente. Pero expresó Kiara que al ver que todas valoraban los pasos de las demás sin juicio, se sintió aceptada. Reconoció que suele compararse y dudar de sí misma, pero esta experiencia fue transformadora: “Todas lo hicieron, eso significa que mi paso fue chévere e importante”.
- **Clara – “Ciclos”:** Cuatro pasos adelante, cuatro atrás, brazos que suben y bajan. Clara expresó que el paso creado por ella misma representa su dificultad para mantener el rumbo en sus proyectos y el retroceso que siente cuando su tristeza regresa. Compartir su paso y ver que las demás lo replicaban le dio valor y seguridad. “Pensé que no iba a fluir, pero lo valioso fue trabajar en conjunto”.
- **Lean – “Vuelo”:** Con los brazos abiertos como alas, moviéndose arriba y abajo, desplazándose de derecha a izquierda y luego en forma cuadrada. Lean explicó que el vuelo representa el esfuerzo que implica despegar. “Los pájaros necesitan fuerza para despegar”, dijo. Asoció esto con sus desafíos personales como mujer profesional en música y expresó que la sesión le permitió ver que todas viven inseguridades similares, especialmente al intentar ser ellas mismas.
- **Amelia – “Atrevimiento”:** Cuatro pasos hacia adelante con piernas abiertas, movimiento de pecho hacia adelante y atrás, y luego cuatro pasos atrás.

Amelia compartió que siempre le han criticado por moverse así, como si bailara mapalé. Esta vez, se sintió libre y empoderada. Dijo que al ver a las demás hacer su paso, se sintió importante, segura y expresiva.

Finalmente la investigadora compartió su paso y lo llamó **“Límite”**: Propuso un paso con brazos abiertos, pequeños saltos donde un pie cruza al otro, y gestos corporales de “pare” con giros a izquierda y derecha. Representa los límites que deben ejercer las mujeres cuando alguien invade su consentimiento o vulnera su voluntad.

Al finalizar la sesión, se realizó una reflexión grupal sobre la experiencia. Amelia dijo: “Es muy complejo ponerse en los zapatos de la otra persona... cuesta tomar lo bueno de los demás, y sobre todo de nosotras mismas, porque a veces nos vemos como rivales. Fue muy chévere tomar los pasos de cada una... esto pasa también en el lenguaje corporal”.

Este ejercicio permitió que cada participante explorara sus potencialidades y generara confianza desde su creación. Se evidenció una conciencia corporal que fortaleció su seguridad y libertad de ser, gracias al apoyo del grupo y a la construcción de un tejido de movimientos nacidos de sus propias vidas.

Durante la sesión se aplicaron códigos de diálogo corporal, facilitando el conocimiento mutuo entre participantes, así como la identificación de imaginarios y costumbres aprendidas, muchas veces impuestas y ajenas a sus propios cuerpos.

El trabajo corporal a través de la danza abrió un camino hacia la transformación de cada mujer. Fue una herramienta para descubrir nuevas formas de habitar la vida con dignidad, como quedó reflejado en las charlas y reflexiones compartidas. Como señala García (2019): “El proceso creativo es una vía de aprendizaje a través de la investigación de la propia vida, de la relación con las y los otros, de identificar las formas evidentes y sutiles de ejercicio de poder” (p. 9).

A través de este proceso, las participantes pudieron reconocer dinámicas de poder ejercidas sobre sus cuerpos por el simple hecho de ser mujeres. Tal como plantea MacKinnon (1995), la concienciación feminista permite que las mujeres identifiquen las estructuras que moldean su experiencia y las relaciones de subordinación inscritas en lo cotidiano. Esta toma de conciencia abrió la posibilidad de construir respuestas colectivas y buscar soluciones basadas en alianzas solidarias, en sintonía con lo que Parisi (2017) defiende al señalar que los derechos humanos se amplían cuando emergen desde las vivencias compartidas de las mujeres. La danza, en este sentido, operó como un espacio político donde el cuerpo y vida de las mujeres se convierte en el primer lugar de resistencia y reivindicación.

El momento final, con la coreografía completa y la música, fue profundamente emotivo. Los cuerpos se movían con alegría, fluidez y sentido; cada paso contenía una historia y un proceso de elaboración subjetiva. El trabajo creativo permitió visibilizar las realidades sociales de las mujeres, sus sentires, su capacidad de creación colectiva y la fuerza de su autonomía.

La danza se configuró así como una afirmación poderosa del cuerpo como territorio, donde cada gesto reivindicó la soberanía sobre la propia existencia. Este cierre performativo no solo consolidó la experiencia grupal, sino que también manifestó la dimensión jurídica del proceso: la autonomía como un derecho que se practica, se siente y se afirma desde el movimiento.

Cuarta sesión: “Movimiento como concienciación política -Acuerpamiento-

En esta etapa, tras realizar la práctica de la coreografía con los pasos creados por cada participante, la música escogida por cada grupo y el baile libre (festejo), se abrió un espacio de diálogo verbal. A diferencia de las sesiones anteriores -centradas en la exploración corporal y en la construcción colectiva del movimiento-, fue únicamente en esta cuarta sesión

donde se introdujo explícitamente una conversación sobre los derechos humanos de las mujeres vigentes en Colombia. La investigadora presentó este tema como un insumo para la reflexión, sin que hubiese sido anunciado previamente como eje central del proceso. El propósito era poner en diálogo las vivencias corporales y experienciales de las participantes con marcos legales que habilitan su exigibilidad en distintos escenarios jurídicos.

A partir de esta introducción, se les preguntó si, a lo largo de las sesiones corpomusicales, habían sentido o experimentado estos derechos: el derecho a una vida digna, a la integridad física, sexual y psicológica, a la intimidad, a la igualdad real y efectiva, a no ser discriminadas, a la libertad y autonomía, al desarrollo de la personalidad, a la salud y, particularmente, a la salud sexual y reproductiva. También se les invitó a reflexionar si trabajar el cuerpo a través de la danza representaba, para ellas, una forma de justicia.

Enyd expresó que las sesiones fueron profundamente liberadoras. Durante los movimientos, se pensó como una mujer guerrera, fuerte, empoderada y sin miedos. Comentó:

Realmente el reconocimiento que me doy y me llevo con estas sesiones es que yo me merezco una vida digna en todos los entornos: de trabajo, con mi familia, con mi pareja y especialmente en el espacio público como mujer, que algunas veces temo por lo que me pueda suceder por el hecho de ser mujer. Es tomar mi territorio, apropiarme para defenderlo yo misma.

Alanis compartió que las sesiones le dieron la oportunidad de admirar su vida, su alegría, sus tristezas, y le permitieron abrir espacio a la libertad en su cuerpo, algo que nunca se había permitido. Dijo que siempre ha sentido la presión de no exagerar, de no expresar emociones que "no son válidas" para una mujer, especialmente siendo madre. Declaró:

Si uno no se reconoce primero, no sabe qué me merezco, qué justicia puedo esperar.

La seguridad no es solo física, sino también emocional. Si uno reconoce eso, está

reconociendo la dignidad humana. Lo plasma en su cuerpo. Y eso es una justicia. Estas sesiones son justicia, de algo que yo me merezco para estar bien, libre, autónoma de mi cuerpo y mi vida.

Kelly mencionó que al inicio nunca imaginó participar, ya que rechazaba este tipo de dinámicas. Pero al recordar momentos críticos de su vida vinculados al cuerpo, y al aplicar los movimientos aprendidos, notó una mejora en su autoestima. Expresó que le cambió la perspectiva con la que se veía:

El cuerpo es muy poderoso, y si uno es consciente de lo que habita, puede alcanzar muchas cosas. Porque está en tu territorio. Para mí eso es justicia: saber que este cuerpo que habito ya no se sigue violentando por otras personas. Todo está en mí, en mi mandato sobre él. Eso me lo enseñaron estas sesiones. Para mí, eso es justicia, más allá de exigirla ante jueces que muchas veces no reconocen nuestras vulneraciones como mujeres.

Elvia expresó que el espacio virtual le dio confianza y la hizo sentir cercana a sus compañeras, a pesar de la distancia. Relacionó los derechos a una vida digna, salud mental y salud sexual con lo vivido en las sesiones. Admitió que estos derechos suelen pasar desapercibidos en su día a día:

Deja uno de lado la libertad en su vida cuando está pendiente de cumplir los estereotipos impuestos por una sociedad machista, que impiden reconocernos a nosotras mismas. Los movimientos de la pelvis me tocaron mucho, porque yo soy muy cerrada con esos movimientos y eso ha afectado mi salud sexual y el disfrute en el sexo. Estas sesiones me abrieron una puerta para sentirme segura, para disfrutar. Para mí eso es verdadera justicia conmigo misma. (...) Me di cuenta de que había

abandonado mi cuerpo, mi espacio. La danza es una gran apertura de justicia para las mujeres, definitivamente."

Kiara destacó que las sesiones le permitieron sentir libertad y soberanía sobre su cuerpo. Aunque al principio tuvo muchas inseguridades sobre su paso, no sintió vergüenza al bailarlo. Reconoció que los derechos a la salud física y mental se reflejaron en este proceso, y añadió:

No ponemos límites. Siempre estamos cumpliendo con los deberes que nos impone la sociedad para ser un tipo específico de mujer. Eso coarta nuestra forma de hablar, de movernos. Desligarnos de eso es ejercer soberanía sobre nuestros cuerpos y nuestras vidas. Es ejercer nuestros derechos desde nosotras mismas, acompañándonos.

Lean relató que en estas sesiones experimentó una relación distinta consigo misma. Reconoció la fuerza de su cuerpo y reflexionó sobre las violencias que enfrentan las mujeres, especialmente en los espacios públicos. Se sintió empoderada y recordó lo significativo que fue para ella el paso de "los límites":

Este paso muestra una acción nuestra como guerreras rituales, mujeres fuertes. Y claro que esto tiene que ver con los derechos humanos que están en la norma jurídica. Reconocer el cuerpo como territorio invita a estar pilas con él, a poner límites. Eso es soberanía, gobernanza, apropiación. (...) No he movido mi cadera y estas sesiones me reivindican que debo hacerlo, debo disfrutar mi sensualidad. Eso genera comunión con mi cuerpo. Si hay relación, hay valoración.

Amelia se refirió a las sesiones como una experiencia de soberanía corporal. Dijo entre risas que fue "una apología en el cuerpo". Se sintió tranquila, libre, y sin miedo al juicio. Expresó:

Si yo no dejo de autoflagelarme, ¿qué puedo esperar de los demás? Estas sesiones me ayudaron a avanzar, a creer en mí, a gustarme, a quererme, a valorar mi espacio, mi cuerpo, mi existencia como es: gordo, flácido o como sea.

Clara compartió que, aunque al principio estaba a la defensiva, las sesiones le hicieron sentir viva. Su corporalidad cambió:

Me activaron el cuerpo, algo que nunca me había permitido por sucesos del pasado que me lastimaron el corazón y el cuerpo. Estas sesiones me llevaron a sentirme viva, a apropiarme de mi territorio. No quiero que se acaben. Me sacaron del dolor que siempre he llevado. Las chicas me dieron tranquilidad y buena energía. Esta dinámica me ayudó a hacer justicia conmigo misma, con mi historia. No quise acudir a un juez, y no lo haré. Esta fue mi manera de tramitar eso.

Durante las sesiones, dos participantes que inicialmente mostraban apatía se convirtieron en las más activas. Reflexionaban sobre sus cuerpos y sus vidas personales y profesionales. Una de ellas manifestó: "Si uno no se reconoce, ¿qué justicia puedo esperar como mujer o como ser humano?". Otra dijo:

El cuerpo termina siendo un territorio que lucha constantemente. Uno actúa a través del cuerpo, entonces debe ser justo consigo misma, con su cuerpo. Por lo tanto, puedo hacer justicia desde mi propio cuerpo, con mi seguridad, confianza y eliminando mis miedos estereotipados.

Varias participantes expresaron que, en momentos de tristeza o estrés, recurren espontáneamente a los movimientos aprendidos durante las sesiones, encontrando calma y un reencuentro con su corporalidad. Este gesto, aparentemente simple, constituye lo que MacKinnon (1995) define como un proceso de concienciación: un reconocimiento situado de la experiencia personal, a través del cual las mujeres reinterpretan su historia y, desde el

cuerpo, generan nuevas formas de responder al poder que ha moldeado sus vidas. En este sentido, la danza se configuró no solo como una práctica expresiva, sino como un modo de politizar lo que sienten, reconstruir sentido y afirmar derechos.

A lo largo del proceso, cada mujer fue construyendo un nuevo discurso corporal con una fuerte carga política, basado en la soberanía sobre su propio territorio-cuerpo. Tejer los pasos creados por todas para construir la coreografía final implicó articular historias, biografías y vivencias en un acto colectivo de creación. Este acuerpamiento, tal como lo plantea Cabnal & ACSUR-Las Segovias (2010), es un ejercicio comunitario donde el cuerpo se vuelve espacio de resistencia, defensa y recuperación de lo perdido. Desde esta perspectiva, el movimiento se transformó en una forma concreta de reclamar autonomía y de materializar derechos humanos, en sintonía con lo que Parisi (2017) señala cuando afirma que los derechos adquieren significado cuando se leen desde la experiencia vivida de las mujeres.

En suma, las sesiones corpomusicales, evidenció que la danza puede convertirse en una vía poderosa para comprender, ejercer y resignificar los derechos humanos desde la experiencia corporal. Como señalan García (2019), el movimiento consciente invita a regresar al cuerpo como territorio de sentido, memoria y autonomía, capaz de revelar las estructuras de poder que lo atraviesan y, al mismo tiempo, de generar respuestas creativas frente a ellas.

A lo largo de las sesiones, las participantes transformaron su relación con el cuerpo, activaron procesos de concienciación feminista en el sentido planteado por MacKinnon y generaron formas de resistencia y justicia que nacen del propio movimiento. La coreografía final -tejida a partir de los pasos, historias y afectos de todas- condensó este camino: un acto

de acuerpamiento donde la dignidad, la soberanía y la autonomía se afirmaron colectivamente.

De este modo, la danza se consolidó como una práctica política y jurídica que no solo expresa, sino que produce derechos. Un espacio donde la autonomía se materializa, la dignidad se siente y la justicia se practica desde el cuerpo. Por lo que los derechos humanos de las mujeres no se limitan al discurso legal, sino que se fortalecen cuando se experimentan en movimiento, en danza.

Entrevistas finales: cierre del trabajo

Como se mencionó anteriormente, para cerrar el trabajo de campo se realizó una entrevista final, a profundidad, con cada participante. Esta tuvo como objetivo reflexionar sobre el proceso vivido a través del movimiento corporal con la danza, permitiendo analizar el impacto en la vida de cada una después de las sesiones de creación y expresión corporal¹³.

A continuación, se presentan las principales reflexiones:

Enyd: Las sesiones representaron una danza de sanación. Le dejaron la posibilidad de ser ella misma, de aceptarse, y de generar límites físicos y emocionales. Expresó:

Al principio me veía en la cámara y me veía gorda fea, pero en las sesiones del trabajo con el cuerpo a través de la danza, eso lo olvidé y después dije que maricada lo que uno piensa de uno mismo; las sesiones, me dieron como más valentía conmigo misma, yo soy una mujer que se da muy duro, siempre vivo criticándome, comparándome, y darme la oportunidad de trabajar en grupos, con otras mujeres, fue increíble.

También resaltó el valor del trabajo en grupo:

¹³ Preguntas de la entrevista final: ¿Qué motivaciones le generó las sesiones?, ¿Hubo cambios? ¿Nuevos descubrimientos en el cuerpo, en la vida?

Me enterneceía trabajar en grupo, porque me di cuenta de que tienen el mismo proceso que yo, los mismos miedos y eso me hace pensar que eso nos pasa a muchas por la misma cultura como nos enseña. Y era difícil que sacaran sus temores, pero lo hacían en las sesiones, todas hacían los ejercicios, opinaban y sacaban sus historias de vida. Algo que me impactó, es que la danza como herramienta permitió trabajar con el cuerpo, darnos conciencia, fue una danza para nosotras, no era para otros o para bailar con otros, y nos reunimos ahí porque queríamos sentirnos bien, y queríamos estar mejor como mujeres, ser valientes y estar conectadas.

Amelia. Sintió una fuerte conexión con su cuerpo, algo que no había experimentado antes. Las sesiones le permitieron encontrar su identidad auténtica. Expresa:

La conexión que yo sentí en el cuerpo uff, yo usualmente no tenía una libertad del cuerpo, los talleres me dieron a saber una identidad propia y autentica. El taller para mí fue un complemento porque estaba en esa búsqueda, me cayó anillo al dedo, porque estaba en un ámbito machista, estar en el círculo de la música, en Korea, su exnovio.

Cada sesión me dio pautas para saber cómo yo quería ser, cómo me gusta ser, sin limitaciones. Me encantó la sesión tercera y cuarta que estaban creando cada una sus pasos y compartiendo, las chicas no me estaban juzgando con el paso que propuse, eran auténticas, y las sesiones le dieron una herramienta de decidir si estar o no estar ahí, antes me costaba. Me sentí bien porque eso me tranquilizaba de tanto agobio, culpas y estas sesiones me recordaron eso, me sentía tranquila en paz conmigo misma.

Elvia. Inicialmente le costaba hablar y moverse, conectando eso con la falta de confianza en sí misma. Descubrió que había aspectos emocionales no sanados. Concluye que:

Mientras empezábamos me costaba mucho hablar, y esto también lo conecto también con el no mover mi cuerpo para sentir la confianza. Uno como mujer piensa dos o tres veces antes de hablar, por los miedos a la desaprobación. Yo no había reconocido a esta Elvia que tenía tantos complejos, no puedo dejarme de disfrutarme a mí por las heridas emocionales que no he podido sanar y el mismo cuerpo me da para sanar y de eso me di cuenta con las sesiones, me da poder, porque me dice hasta donde puedo llegar, sentirme libre y darme espacio de placer y dejar de auto-latigarme como mujer. Me pareció interesante la diferencia de edad, muchas cosas que han sentido ellas, yo también las he sentido, y eso me llevaba a una conclusión, que la diferencia de edad no importa, pero todas estamos inmersas en muchas culpas que la misma crianza nos ha proporcionado, o el mundo, y siempre vivimos con esas cargas.

(...)

Descubrí que cada una tenía un miedo, inseguridades. Lo que fuimos haciendo fue entretejer en cada una y eso dio mucha seguridad, y ver eso, me dieron muchas ganas de auto alagarme de conocerme, de querer mi cuerpo de lo que estaba haciendo, y dije tengo derecho a auto reconocerme, a disfrutarlo (...) estas sesiones se replica en todas las problemáticas que tenemos como mujeres, especialmente en estos estereotipos de los cuales nosotras mismas nos lastimamos, nos violentamos, que es del sistema, que está atravesado por lo que implica ser mujer, las sesiones toman un rumbo muy transversal para todas.

Kelly. Nunca se había dado tiempo para pensarse ni proyectarse. La danza le permitió hacerlo. Manifiesta lo siguiente:

Nunca he tenido la oportunidad de pensarme en mis proyectos, todo lo he hecho porque las circunstancias de la vida me las pone así y debo hacerlas para sobrevivir,

pero trabajar con la danza y las otras compañeras, me dio para crear proyectos para mí misma, a darme cuenta de mí misma.

Me sirvió para ver y entender que todas eran pasivas, no eran extrovertidas y eso me relajó mucho más; me di cuenta de que les pasaba las mismas cosas que a mí, y pensé que yo no estaba tan mal, como darnos tan duro a nosotras mismas, con el cuerpo, con lo cotidiano. Recuerdo que hablamos de la justicia para mí y de cada una, aparte de lo judicial, y me hizo pensar en lo que viví en las sesiones, pensé que esa justicia que yo quiero para mí es en la toma decisiones que yo hago para mí misma, y eso hace ver una justicia para uno. La autonomía que uno tiene para uno mismo, para su cuerpo y eso lo pude vivir en las sesiones; puede que lo haya pensado antes, pero no sabía cómo aplicarla, no sé qué hicieron las sesiones, pero lograron darme herramientas para ver esa justicia.

(...) El tema de la virtualidad impidió una cercanía entre nosotras, pero nos mostró ser nosotras, fue más fácil; presencialmente se siente más cohibido de ser, además el espacio me sirvió mucho para que no se dilatara el proceso porque me dio facilidades, por mi hija pequeña ya que debo estar pendiente de ella. El tema con los derechos que hablamos en una de las sesiones, esos derechos mostraron esos límites que debo imponer para los demás, pongo filtros y eso me da pautas para mi vida, para estar bien.

Lean Se sorprendió por el impacto que las sesiones tuvieron en ella. Inició sin expectativas. Expresa lo siguiente:

Me cogió por sorpresa, no esperaba esto, me lo imaginé totalmente diferente porque empezó con palabras, pero cuando iniciamos la coreografía me dejó impactada,

además porque mi cuerpo estaba quieto, muy quieto, de todo el tema de la cuarentena y no se había dado cuenta.

Las sesiones le dieron a mi cuerpo más habilidad en este momento. Los pasos me dieron significados con mi vida. El paso de los límites me sentía una chimba, me sentía bien y le daba como fuerza en el tema de decisiones, fortaleza y decisión.

El cuerpo necesita de esas activaciones para sentirse poderosa, creo que una mujer que baile así y se encargue de controlar su cuerpo se puede decir que tiene una herramienta de cuidar su cuerpo, lo cuida, es consciente del cuerpo, es una mujer que seguramente no permite muchas cosas.

Esto se traduce en una libertad para las mujeres, porque si conoce las posibilidades del cuerpo, piensa en qué rico moverse como le de la gana y se siente segura para tomar otras decisiones y se pone a pensar en otras cosas, estar con su cuerpo conectado, eso es bueno, con el arte se puede todo, pero especialmente con el cuerpo es importantísimo, algunas compañeras del taller que nunca lo habían hecho les parece súper difícil e interesante, es un espacio muy potente. Es un espacio de libertad, porque le di tiempo a mi cuerpo, hacer algo que ni idea en pro de algo y ese algo era yo, mi existencia.

Aunque quiero resaltar que las sesiones lograron esa juntanza con la creación de juntar los pasos de cada una, ahí se juntaron cada ser de nosotras, la creatividad de la otra hizo que se juntara con la mente con el espíritu, y esto permitió la juntanza, todo era diferente porque fluyó y eso lo hizo maravilloso y generó nuevas acciones de relacionamiento. Quiero expresar dos cosas encontradas, por un lado, mi ego y mi humildad, muchas veces no creí en la invitación de las sesiones, pero vi que realmente

necesitaba muchas cosas de mi cuerpo que influyen en mi actuar como mujer, mamá, amiga, hija.

Añadió una reflexión personal profunda:

Me llamó la atención Clara, de cómo lo estaba viviendo, porque se sentía que ella le costaba, pero a la vez le gustaba, tenía miedos también, pero fue fluyendo.

Quiero decir que definitivamente sentí una conexión con mi cuerpo totalmente diferente, nueva, y esto me hace pensar que en mi caso que soy mujer con muchos privilegios, si me generó otra manera de relación con mi cuerpo y mi vida, cómo será las mujeres que han tenido otros contextos fuertes de limitación, violencia sexual, física que realmente esto le podría llegar a tomar nuevas decisiones significativas para sus vidas, es muy potente, porque las sesiones se trabajan es desde la semilla de la propia mujer, es muy potente, el compartir, aprender a compartir con gente que ni idea, compartir cosas tan intimas. muy chévere la experiencia.

Kiara. Se quedó con una idea poderosa: los derechos no solo se conocen, se **sienten**.

Las sesiones le ayudaron a interiorizar su autonomía:

Me quedé con una idea súper potente de que puedo afianzar en el acompañamiento y en mi vida propia, reconocer mis derechos, como interiorizar un derecho, reconocer mi vida, asumirla como propia e inherente a una. Esto me ayuda cuando uno se siente humillada, me recuerda ese derecho que tiene ya reconocido y me da herramientas para pararse de los límites y ejercerlo.

Involucrar el cuerpo me hizo pensar en el autocuidado intelectual y corporal, eso me ayudó a pensar en la soberanía de mi cuerpo y mi territorio. Reconocer ese tipo de autocuidado de salud, de mover la cara y el pecho me impresionó porque son partes que uno a veces ni sabe que tiene.

Valoró mucho la sinceridad del grupo:

Sentí una conexión muy natural con ellas, exponíamos cualquier parte de nuestro cuerpo y no nos daba miedo, me gustó mucho la sinceridad de todas. A Clara la sentí mucho, me impactó cuando dijo que las sesiones la hicieron sentir viva, fue un espacio de provecho para todas.

Me sorprendió mucho cuando hicieron los pasos y gradualmente se aumentaba más la fluidez, cada una puso una parte de cada una y eso lo hizo muy valioso porque se veía la identidad de cada una y eso lo hizo más cercano. Ninguna cuestionaba o juzgaba lo cual se tornó muy chévere.

Las sesiones me permitieron acompañarnos en plena pandemia, ahora que es complejo reunirnos, pudimos hablar con otras personas desde lo virtual, entonces lo virtual se convierte en una herramienta muy buena, de hecho, con la pantalla parecía los espejos del salón de danza, vernos bailar, pero igual casi uno no podía ver a la otra, sin embargo, eso ayudó a romper más la timidez con otras.

Que chévere poder encontrar varias disciplinas, vulgarizar o popularizar el derecho, porque todas deberíamos saber de esto.

Como abogada, expresó:

Sentir en nuestros cuerpos un derecho humano como la libertad, es la realidad de la existencia de ese derecho, porque se está materializando. Entender los momentos de cada persona, representa esos intereses, y estas herramientas le brinda el significado propio a las normas, al derecho que para mí es muy importante como abogada.

Alanis. Relacionó el movimiento del pecho con su emocionalidad. Se sintió libre, feliz, incluso al hacerlo en la calle, comenta que:

El momento del pecho me hizo sentir muy libre y lo relaciono mucho porque es muy emocional porque el pecho es una parte del cuerpo donde uno guarda memoria y emociones. Moverlo siempre me sentí placentera y feliz, en la calle lo hacía y no me daba pena, antes sí y me daba miedo, cuando movía el cuerpo o hacía ejercicio.

Las sesiones me movieron un plano inconsciente, Me llevó a reflexionar que yo siempre le doy gusto a la gente y no a mi misma, hasta en lo sexual, así yo no quiera lo hago, o siempre tengo que estar divina para tener relaciones sexuales con mi pareja, para darle gusto y que le encante.

Frente a la autonomía con mi hijo, me di cuenta que fui capaz de decirle que no lo iba a obligar a estar conmigo viviendo en la misma casa, que si se quería ir donde su papá que se fuera, pero analizando esa actitud, esto lo hice después de las sesiones, como que me dio un poder de actuar conmigo misma que no me lo explico, insisto es algo subconsciente que me movió, realmente tenía mucho miedo de decírselo porque es un niño de 10 años, me daba pavor pero lo hice y me sentí mejor, mi hijo cambió de actitud. (...).

Me identifiqué mucho con una compañera en el grupo, Kelly, porque me reflejó lo duro que le había tocado también en su vida, y la timidez también. Es algo que voy a decir pero que no sé cómo explicar, pero me he sentido más segura últimamente, con autonomía más de decisión con mi vida, he impuesto límites con lo que te contaba a las personas que amo.

Clara. Descubrió partes de su cuerpo que no conocía. Un ejercicio con las costillas fue revelador, manifiesta lo siguiente:

Al principio el ejercicio de las costillas fue chistoso en el momento de la clase, pero después de la clase me di cuenta de que practicaba ese movimiento en cualquier parte,

porque me gustó, me sentía bien. Me di cuenta de que uno tiende a frenar esa parte del cuerpo y hacer esos ejercicios sin mover los senos me sentí muy bien, porque odio que se me muevan, no me gusta, me permitió estar más cómoda, porque no me van a morbosear o no me los van a mirar. Con ese movimiento cambia mi estado de ánimo, no sé por qué, pero me siento muy bien.

(...)

El divertirme, el moverme, me hizo sentir que estaba viva, algo volvió en mí de recordar mi cuerpo. Hacía mucho tiempo no lo había hecho y se activó. La verdad, yo sentía que esa parte del cuerpo no lo conocía el de mis costillas y el pecho y lo reconocí como un juguete nuevo y me siento muy bien, de hecho, me puse muy feliz. Los ejercicios me dieron un indicio de libertad, también de descubrirme, reconocirme, que existo, que soy de carne y hueso. No quiero hacer el video (llora), no me gusta ni mirarme al espejo, no me siento para nada cómoda, me gustó mucho hacer las sesiones, pero no logro verme a mí misma, me duele (llora).

Verme a mí, me trae muchas cosas que no me gusta que me pasaron, que le pasaron a mi cuerpo, no me gusta verme a mí misma (repite), no se siente bien recordar eso y nunca me ha gustado, es muy duro recordar nuevamente eso. Cuando yo era niña yo misma me castigaba, me recriminaba por lo que me pasaba y eso lo hacía en frente de un espejo y porqué frente a uno espejo, porque el espejo no me respondía. (...).

Yo siempre pienso que soy una sombra que está llevando el día a día, pero los talleres me hicieron ver otra cosa, y eso me hizo llorar varias veces, pero sentía una fuerza en mi cuerpo grande, me permitió ver lo grande que soy y que valgo mucho, de hecho, las personas me lo dicen y lo agradezco, pero no me las creo y no lo guardo en mí, pero en las sesiones se me activó eso con mi cuerpo.

Destacó la tercera sesión como la más significativa:

Todas las sesiones fueron muy chéveres cada una tenía una experiencia, pero la que más me impactó fue la tercera, donde cada una mostró su paso, fue fácil unir todo, el tejido, a pesar de la virtualidad se permitió conocerse entre ellas, ninguna le quito un paso a la otra, a todas le fue fluyendo el ejercicio, ellas hicieron lo que yo originé y estoy haciendo el paso de ellas, eso me dio mucha alegría, fue un momento muy acogedor para mí.

(...)

Me pusiste hacer cosas que jamás había hecho en cuatro sesiones y todavía no lo logro entender, porque yo soy muy gamina para eso, no me gusta y no asisto a nada artístico porque no me gustan, pero esto fue raro y sigo pensándolo.

Al culminar las sesiones, todas enviaron sus videos de la coreografía, excepto dos participantes que habían vivido abuso sexual en su niñez. Una de ellas expresó que, pese a sentirse feliz con el proceso, explicó que aún no está lista para verse a sí misma. La otra participante, aunque tomó parte activamente y reflexionó profundamente, no se refirió al envío del video, sugiriendo una situación similar.

Los resultados de las entrevistas finales permiten comprender con mayor profundidad el impacto que tuvo la metodología de las sesiones corpomusicales en la vida de las participantes. Aunque cada experiencia fue singular, todas coincidieron en que el proceso les permitió reconocer su cuerpo desde un lugar distinto: ya no como un objeto juzgado, vigilado o castigado, sino como un territorio vivo, sensible y legítimo. Ese reconocimiento es el punto de partida de la autonomía. Tal como señala García Von Hoegen (2019), la reconexión con

el cuerpo es una puerta hacia la acción transformadora, porque devuelve a las mujeres la posibilidad de sentir, decidir y habitar desde la propia verdad corporal.

Este tránsito del reconocimiento a la autonomía corporal es, además, un proceso político. Siguiendo a MacKinnon (1995), la concienciación feminista se produce cuando las mujeres identifican cómo el poder opera en sus cuerpos -a través de la culpa, el miedo, la autocrítica, el silencio o la vergüenza- y comienzan a disputar esas marcas desde la acción consciente. Esa fue precisamente la experiencia relatada por las participantes: movimientos que se repetían en la calle, decisiones que antes no se atrevían a tomar, límites que no habían podido ejercer, sensaciones de libertad que emergían por primera vez. La danza funcionó como un catalizador de esta concienciación, al permitir que el cuerpo expresara lo que la palabra muchas veces no logra nombrar.

Cuando una mujer reconoce y habita su cuerpo, empieza a ejercer autonomía. Desde la perspectiva de Parisi (2017), dicha autonomía permite que los derechos humanos trasciendan el plano formal y se conviertan en experiencias concretas de apropiación, ejercicio y exigibilidad. Por ello, sin soberanía sobre el propio cuerpo, los derechos no se interiorizan ni pueden practicarse plenamente.

Las mujeres no solo identificaron derechos formales, sino que los vivieron en su cuerpo y sus vidas: la dignidad, la integridad, la libertad, la igualdad, la salud sexual, la justicia. En palabras de ellas mismas, la justicia dejó de ser un asunto judicial para convertirse en una práctica cotidiana: tomar decisiones propias, poner límites, reconocerse dignas, moverse sin miedo, darse permiso para existir plenamente.

Las experiencias relatadas también revelan la potencia del acuerpamiento. Siguiendo a Cabnal (2018), el tejido de pasos y la creación compartida se convirtieron en un territorio colectivo de afirmación. Las mujeres descubrieron que sus historias no estaban aisladas, que

los miedos y culpas eran compartidos, que la ternura, la fuerza y la vulnerabilidad son también formas de resistencia. La danza permitió juntar biografías, dolores y deseos en un gesto colectivo donde cada cuerpo fue sostenido por los otros. Ese acto de juntar, de mirarse sin juicio, de crear juntas, es también una forma de justicia.

En síntesis, la danza en este proceso no fue una mera herramienta metodológica: fue un camino corporal para activar autonomía, concienciación y derechos humanos desde la experiencia vivida. Lo que ocurrió en las sesiones y lo que se consolidó en las entrevistas finales demuestra que los derechos no solo se conocen, se sienten. No solo se exigen, se practican. No solo se enuncian, se materializan.

A través del movimiento, las participantes encontraron libertad, límites, identidad, poder, placer, memoria y dignidad. Descubrieron que su cuerpo -territorio tantas veces herido o negado- puede ser también un lugar de justicia.

Capítulo III

Narrativas del derecho humano a la autonomía desde el cuerpo, danza y la experiencia de las mujeres

Este capítulo presenta el análisis jurídico de los hallazgos del trabajo de campo, mostrando cómo la danza operó como una metodología feminista de concienciación que permitió a las participantes reconocer su autonomía no solo desde el cuerpo, sino desde sus historias, emociones y experiencias vitales. En diálogo con MacKinnon (1995), Cabnal (2010), Segato (2013) y García (2019), se examina cómo las mujeres transformaron sus vivencias -marcadas por mandatos de género, violencias, silencios y resistencias- en insumos para ejercer derechos.

Los testimonios muestran que el movimiento corporal posibilitó identificar opresiones, establecer límites, recuperar deseos y fortalecer la autodeterminación. Pero también que las experiencias personales -los miedos, la vergüenza, la culpa, entre otros- se convirtieron en material jurídico, al activar derechos como la dignidad, la libertad, la integridad, la autonomía sexual y la soberanía sobre el propio cuerpo y vida de las mujeres.

Aunque instrumentos como la CEDAW (1979) y la Convención de Belém do Pará (1994) reconocen estos derechos, su eficacia real se manifestó cuando las mujeres lograron sentirlos, comprenderlos y reclamarlos desde la articulación entre movimiento y experiencia. Desde esta perspectiva situada, la danza se configuró como un dispositivo jurídico-político que permitió que las mujeres interpretaran, vivieran y ejercieran sus derechos humanos desde sí mismas, desde sus cuerpos, relatos, memorias y procesos de transformación.

Experiencias de las sesiones corpomusicales

Las sesiones corpomusicales, estructuradas en cuatro momentos -"Mi cuerpo siente", "Mi cuerpo se prepara", "El cuerpo como instrumento de reconocimiento" y "Movimiento de concienciación política (Acuerpamiento)"- se consolidaron como un espacio metodológico en el que las mujeres resignificaron sus experiencias en clave del derecho a la autonomía.

En la **primera sesión** se generó un acercamiento corporal mediante ejercicios de respiración, exploración del espacio y contacto con partes del cuerpo olvidadas. Muchas participantes relataron tensiones, incomodidades o emociones contenidas al tocar su pecho, costillas o cadera, revelando la presencia de memorias de dolor, vergüenza o represión sobre esas zonas.

En la **segunda sesión** se reconoció el cuerpo como territorio habitado y en disputa. A través del movimiento de la pelvis, el pecho y el rostro, se abrió espacio a lo íntimo, lo sensual y lo vulnerable. Surgieron cuestionamientos sobre estereotipos y mandatos arraigados como la vergüenza al mover la cadera, la represión del placer o la autoexigencia estética.

En la **tercera sesión** cada mujer creó un paso de danza con nombre propio, relacionado con su historia. Esta creación colectiva dio origen a una coreografía significativa, donde palabras como "soltar", "ciclos", "despertar", "vuelo", "atrevimiento", "límites" o "equilibrio" simbolizaron procesos de sanación, conciencia y empoderamiento.

Finalmente en la **cuarta sesión**, se abordó el acuerpamiento político, integrando aprendizajes previos con reflexiones sobre los derechos humanos de las mujeres. Se dialogó sobre la justicia para ellas, la autonomía, la salud sexual y la soberanía corporal desde sus propias vivencias.

Siguiendo a Cabnal & ACSUR-Las Segovias (2010), se entendió el acuerpamiento político como el cuerpo primer territorio de lucha, sanación y defensa de la vida. Desde esta

perspectiva, el cuerpo no solo es un espacio individual de dignidad y resistencia, sino también un territorio que se fortalece en relación con otras. El tejido entre mujeres -esas redes de apoyo, escucha y contención que se construyen desde la experiencia compartida- opera como una práctica de sanación comunitaria que repara lo que la violencia patriarcal fragmenta.

En este sentido, el acuerpamiento que emergió en las sesiones no fue únicamente corporal, sino también político y relacional: un entramado colectivo que dignifica la vida de las mujeres y sostiene el ejercicio de su autonomía.

Durante todas las sesiones, el movimiento, la música y la palabra se entrelazaron como formas legítimas de expresión y producción de sentido. La danza, en su dimensión simbólica, relacional y política, operó como un lenguaje mediante el cual las participantes no solo narraron sus experiencias, sino que elaboraron críticamente situaciones de vulneración, deseos de autonomía, prácticas de autocuidado y la necesidad de establecer límites. Tal como plantea Lepecki (2006), el movimiento deviene político cuando interrumpe las formas normativas de habitar el cuerpo, en este caso, esa interrupción permitió disputar las marcas patriarcales inscritas sobre sus corporalidades.

Desde una perspectiva jurídica, la danza funcionó como un dispositivo que habilitó el ejercicio sustantivo de derechos humanos: el derecho a la dignidad, a la libertad, a la integridad física y emocional, a la igualdad y, especialmente, a la autonomía. Al recuperar la agencia sobre el cuerpo, las mujeres pudieron transformar el movimiento en una afirmación de soberanía, haciendo visible que los derechos no solo se declaran, sino que se practican, se sienten y se materializan en experiencias concretas. Así, cada gesto, cada respiración consciente y cada paso compartido se constituyó en un acto jurídico-político de reconocimiento y exigibilidad de sus derechos, desde un lugar profundamente situado y feminista.

La danza feminista en las sesiones corpomusicales se reveló como una herramienta metodológica transformadora. Más que una expresión artística, permitió a las mujeres recuperar y resignificar sus trayectorias desde una experiencia situada. Bar y Oliver (2016) afirman que la danza con enfoque feminista permite reconocer la autonomía como una experiencia viva, incorporada al movimiento colectivo. Así, las sesiones favorecieron la narración de historias y la resignificación del cuerpo como territorio político donde se reescriben y afirman derechos.

La pedagogía somática profundizó este proceso. Desde esta mirada, el cuerpo no solo aprende, también enseña, transmite y disputa significados. Burnidge (2012) sostiene que el trabajo somático propicia nuevas formas de conocimiento, facilitando la reapropiación del cuerpo como saber válido dentro de metodologías feministas.

Los relatos de las participantes evidenciaron procesos profundos de transformación subjetiva vinculados al reconocimiento y valoración del propio cuerpo. Enyd, por ejemplo, expresó: “al principio me veía en la cámara y me veía gorda, fea... pero en las sesiones eso lo olvidé y después dije: qué maricada lo que uno piensa de uno mismo”. Este testimonio revela una fisura en los discursos que históricamente han regulado y vigilado los cuerpos de las mujeres. Como plantea Segato (2013), la violencia patriarcal opera mediante la inscripción de mandatos que buscan controlar y despojar a las mujeres de su agencia corporal. En contraste, lo que emergió en las sesiones corpomusicales fue un reconocimiento afectivo, vital y no normativo del cuerpo: un proceso en el que la identidad corporal dejó de ser objeto de vigilancia estética para convertirse en fuente de poder, autonomía y existencia digna.

A través del movimiento en la danza, las mujeres liberaron memorias de abuso, autocastigo y miedo, transformándolas en narrativas de libertad, amor propio y reapropiación del cuerpo. Clara relató cómo, por primera vez, sintió sus costillas y su pecho como partes

vivas de sí misma, asociando ese despertar corporal con la posibilidad de “sentirse viva” después de años de desconexión. Elvia expresó que descubrió en el cuerpo un recurso para sanar heridas emocionales profundas y aprender a establecer límites como forma de justicia personal.

Por otra parte, Kiara señaló que “los derechos no solo se conocen, se sienten”, y que el movimiento le permitió interiorizar su autonomía como un ejercicio concreto de soberanía. Para Lean, el paso de “los límites” le generó fortaleza y decisión, recordándole que cuidar el propio cuerpo es una práctica de libertad. Para Alanis, mover el pecho y la cadera abrió un espacio de dignidad y placer donde antes había miedo y autoexigencia. Estos relatos, en conjunto, muestran que la danza se convirtió en un dispositivo de concienciación feminista que posibilitó transformar experiencias de vulneración en prácticas corporales de justicia, autonomía y reconocimiento de derechos.

Desde la crítica jurídica feminista, Facchi (2011) ha argumentado que el derecho a la autonomía ha sido históricamente negado a las mujeres mediante estructuras legales que sostienen su exclusión. Las experiencias compartidas en las sesiones revelan cómo estas normas se materializan en silencios, culpas y desconexión corporal. Sin embargo, estas vivencias también se convirtieron en puntos de partida para la resignificación.

Las sesiones corpomusicales habilitaron un espacio de confianza, donde lo íntimo se volvió colectivo. Al compartir sus pasos, sus cuerpos y sus historias, las mujeres tejieron vínculos que transformaron el dolor en conocimiento y el silencio en acción. La danza permitió que cada mujer se reencontrara con sí misma, como expresó una participante: "me reconocí en mi cuerpo, como si me volviera a habitar".

El pensamiento de Cabnal (2018) refuerza esta idea al entender el cuerpo como un territorio político donde se tejen acuerdos, resistencias y procesos de sanación colectiva.

García (2019) destaca que el enfoque somático permite acceder a niveles profundos del inconsciente mediante el movimiento, al reconocer que órganos, músculos y huesos contienen historia, resistencias y sueños. Como por ejemplo, en la primera sesión se abordó la disociación del cuerpo, trabajando cada parte del cuerpo y atendiendo incluso al lenguaje de los órganos internos, donde las participantes reconocieron sensaciones de gozo al movilizar partes específicas del cuerpo, como el pecho.

La propuesta somática “propone ir más allá del debate oral y se centra en prácticas que vinculan la realidad interna-subjetiva y la externa-objetiva, ubicadas en el cuerpo como punto focal” (García, 2019, p. 112).

La relevancia jurídica de esta propuesta somática radica en que desplaza la comprensión de los derechos humanos desde el plano exclusivamente discursivo hacia su experiencia vivida en el cuerpo. Si, como afirma García (2019), el método somático vincula la realidad interna-subjetiva con la externa-objetiva, ello implica reconocer que las emociones, memorias y sensaciones corporales son también fuentes de conocimiento jurídico. En este sentido, la danza -al activar esa convergencia entre lo interno y lo externo- permite que los derechos humanos dejen de ser categorías abstractas y se conviertan en prácticas sensibles, un modo de sentir la dignidad, de experimentar la libertad de movimiento, de reconocer la integridad corporal y de ejercer la autonomía. Así, el cuerpo que danza no solo expresa una vivencia, sino que materializa derechos, los vuelve perceptibles, apropiables y exigibles desde la experiencia misma.

Desde esta articulación entre experiencia somática y ejercicio de derechos, la danza de laboreo congolés implementada en la segunda sesión se convirtió en una metáfora transformadora de las vivencias cotidianas, porque permitió materializar y transformar las vivencias diarias de las mujeres mediante metáforas corporales. Las participantes

verbalizaron sensaciones de seguridad, propiedad y gozo, configurando así una reapropiación del cuerpo como espacio de autonomía.

MacKinnon (2006) sostiene que la conciencia feminista se activa cuando las mujeres nombran juntas las estructuras que las oprimen. En este sentido, las sesiones posibilitaron una concienciación donde surge una práctica de cuidado, poder y dignidad para ellas. El derecho y su negación dejó de ser solo norma externa que establece supuestos jurídicos generales: se vivió desde el sentir, el movimiento y la memoria colectiva.

Finalmente, la coreografía grupal construida por las mujeres, el respeto en el espacio compartido y el reconocimiento mutuo consolidaron en manifestaciones de una interdependencia¹⁴ positiva, donde una autonomía que no aísla, fortalece los lazos desde la conciencia de cada una, es decir el vínculo con otras fortalece el valor propio. Como sostiene Facio (2000), la autonomía no puede entenderse desde la lógica liberal de la separación individual, sino como un proceso relacional que se construye en vínculo con otras mujeres. Esta mirada permite comprender la autonomía como un derecho dinámico, situado y transformador.

El vínculo entre cuerpo, memoria, y el derecho a la autonomía

Desde una lectura crítica del derecho, y en diálogo con autoras como Facchi (2011) y Cabnal (2018), se evidencia cómo el derecho ha sido históricamente una estructura que ha invisibilizado los cuerpos y experiencias femeninas. Esta exclusión opera a través de silencios normativos, violencias estructurales y exclusiones simbólicas, donde el cuerpo femenino ha sido tratado como objeto, más que como sujeto de derecho, memoria y

¹⁴ La idea de autonomía desde la interdependencia implica que la libertad de las mujeres no se construye desde un aislamiento individualista (como propone el modelo liberal), sino desde el reconocimiento de que nuestras vidas están vinculadas con otras personas, con el entorno y con nuestras historias. Tal como plantea Alda Facio (2000), los derechos humanos deben pensarse desde contextos históricos, culturales y afectivos.

resistencia. Sin embargo, las participantes de este proceso vivieron la autonomía no solo como una figura legal, sino como una experiencia cotidiana: habitar el propio cuerpo, establecer límites, ejercer placer y tomar decisiones sobre sus vidas.

Al reactivar el cuerpo como espacio de acción, las mujeres lograron resignificar el derecho como una experiencia sentida y vivida desde su interioridad, más allá del marco normativo. Este “derecho desde el cuerpo” se expresa en la autonomía para:

- Reconocer sus necesidades emocionales, sexuales y afectivas.
- Imponer límites frente a relaciones o situaciones que las violentan.
- Afirmar su identidad más allá de los mandatos externos.

El trabajo de campo evidenció que la violencia contra las mujeres no solo es física, sino también simbólica y emocional. La vergüenza al mover la cadera, el miedo al rechazo por la gordura o la flacidez, la obligación de complacer sexualmente o el rechazo a mirarse al espejo, son formas de control interiorizadas.

Al reconstruir esas memorias desde el movimiento por medio de la danza, las mujeres resignificaron sus vivencias. Este proceso se transformó en una vía de subjetivación política que permite a las mujeres habitar el derecho desde su experiencia vital y no solo desde una norma jurídica abstracta.

La autonomía, entonces, no se impone desde fuera o se obtiene únicamente a través de la decisión individual, sino que se construye desde una reflexión situada en los cuerpos y sus historias, especialmente cuando han sido marcados por violencias que interpelan e incomodan el existir. Las sesiones corpomusicales se revelaron como una herramienta fundamental para generar discursos alternativos donde las mujeres ejercen poder, autodeterminación y derecho a una vida digna. Estos espacios permitieron reconstruir

sentidos en torno a la libertad, la seguridad y la soberanía del cuerpo, enunciando desde ahí una voluntad de resistir, vivir y transformar.

Como sostiene Palop (2017), los derechos humanos no pueden entenderse desde una lógica individualista que ignore los lazos sociales que sostienen la vida. Deben ser reformulados desde la vulnerabilidad y la interdependencia, reconociendo que su exigibilidad requiere prácticas colectivas que los vivan y legitimen. En este sentido, la autonomía no es independencia absoluta, sino una capacidad relacional que se fortalece en los vínculos, los cuidados mutuos y las condiciones materiales y afectivas.

Desde esta mirada, lo vivido en las sesiones -el acuerpamiento, la escucha compartida, la validación del deseo, la puesta de límites y la resignificación del dolor en colectivo- representa una forma de reconstrucción situada de los derechos, anclada en los contextos y en las experiencias de las mujeres.

Los testimonios de las participantes lo expresan con claridad. Amelia señaló: “Me sentí bien porque eso me tranquilizaba de tanto agobio, culpas y estas sesiones me recordaron eso, me sentía tranquila en paz conmigo misma”.

Kelly compartió:

Me di cuenta de que les pasaba las mismas cosas que a mí, y pensé que yo no estaba tan mal, como darnos tan duro a nosotras mismas, con el cuerpo, con lo cotidiano (...) La autonomía que uno tiene para uno mismo, para su cuerpo y eso lo pude vivir en las sesiones; puede que lo haya pensado antes, pero no sabía cómo aplicarla, no sé qué hicieron las sesiones, pero lograron darme herramientas para ver esa justicia.

Lean, expresó:

Es un espacio de libertad, porque le di tiempo a mi cuerpo, hacer algo que ni idea en pro de algo y ese algo era yo, mi existencia (...) Quiero decir que definitivamente

sentí una conexión con mi cuerpo totalmente diferente, nueva, y esto me hace pensar que en mi caso que soy mujer con muchos privilegios, si me generó otra manera de relación con mi cuerpo y mi vida, cómo será las mujeres que han tenido otros contextos fuertes de limitación, violencia sexual, física que realmente esto le podría llegar a tomar nuevas decisiones significativas para sus vidas, es muy potente, porque las sesiones se trabajan es desde la semilla de la propia mujer.

Estos relatos, revelan que la materialización de los cuerpos no es estática, sino que siempre está en movimiento, y en ese devenir se configura la concienciación como una actividad transformadora que permite reconocer y desafiar las formas en que la opresión patriarcal atraviesa la vida cotidiana.

Como plantea Paredes (2010), el cuerpo de las mujeres ha sido históricamente atravesado por relaciones de poder, control y subordinación. No obstante, cuando una mujer reconoce su cuerpo, lo habita y se apropia de él desde su propia experiencia, se abre la posibilidad de construir libertad y ejercerla de manera concreta. En este sentido, el cuerpo en movimiento no solo expresa vida, sino que también participa en la construcción de lo social, confronta los obstáculos cotidianos y permite materializar derechos como la libertad y la autonomía. Esta comprensión se evidencia también en las voces de otras participantes.

Kiara expresó:

Involucrar el cuerpo me hizo pensar en el autocuidado intelectual y corporal, eso me ayudó a pensar en la soberanía de mi cuerpo y mi territorio (...). Que chévere poder encontrar varias disciplinas, vulgarizar o popularizar el derecho, porque todas deberíamos saber de esto. Sentir en nuestros cuerpos un derecho humano como la libertad, es la realidad de la existencia de ese derecho, porque se está materializando.

Alanis compartió:

El momento del pecho me hizo sentir muy libre y lo relaciono mucho porque es muy emocional porque el pecho es una parte del cuerpo donde uno guarda memoria y emociones (...). Es algo que voy a decir pero que no sé cómo explicar, pero me he sentido más segura últimamente, con autonomía más de decisión con mi vida, he impuesto límites con lo que te contaba a las personas que amo.

Clara lo expresó así:

Los ejercicios me dieron un indicio de libertad, también de descubrirme, reconocirme, que existo, que soy de carne y hueso (...). Nunca he sido amigable conmigo misma, nunca, me cuesta mucho, pero las sesiones me ablandaron eso, pero obviamente no del todo, de hecho, lo logró hacer disimuladamente, sin que yo me diera cuenta, fue un primer paso para mí y eso me da alegría, pensé que no había esperanza de nada.

Todo lo anterior da cuenta de que el derecho, en estos procesos, se vivió en el cuerpo, en el vínculo, en el goce, en la palabra compartida y en el movimiento colectivo. Se trató de una práctica emancipadora que, desde lo más íntimo, recuperó lo común y dio sentido a la autonomía como experiencia situada, política y profundamente humana.

El vínculo entre cuerpo, memoria, y derecho a la autonomía evidenciado en las sesiones corpomusicales reafirma que el derecho no solo se enuncia desde lo jurídico, sino que también se siente, se habita y se transforma desde las experiencias de las mujeres. A través del movimiento, la escucha y la colectividad, se gestó una forma situada de justicia, donde la autonomía emerge no como independencia aislada, sino como una práctica relacional y cotidiana de cuidado, dignidad y poder personal.

Prácticas de agenciamiento y Resistencia cotidianas

A lo largo de las sesiones corpomusicales, se identificaron múltiples formas de resistencia cotidiana. Desde bailar con una blusa corta hasta nombrar su paso “atrevimiento”, las mujeres ejercieron prácticas de agenciamiento que desafiaban mandatos patriarcales. Relataron cómo ahora se permiten decir que no, moverse sin culpa, disfrutar del placer o establecer límites con sus hijos o parejas. Estas acciones, aunque a veces silenciosas o consideradas pequeñas, tienen un profundo potencial transformador, pues se materializa formas de autonomía que se gestan desde el cuerpo y la experiencia situada.

Durante las sesiones, se evidenció cómo las participantes desarrollaron nuevas formas de relacionarse consigo mismas y con su entorno, reapropiándose de su cuerpo como territorio legítimo de soberanía y transformación. Siguiendo a Cabnal (2018), el cuerpo se concibe como un territorio de gobernanza, donde se reescriben normas, afectos y relaciones. Esta resignificación se manifestó, por ejemplo, en el testimonio de Alanis:

Las sesiones me movieron un plano inconsciente, me llevó a reflexionar que yo siempre le doy gusto a la gente y no a mí misma, hasta en lo sexual, (...). Frente a la autonomía con mi hijo, me di cuenta que fui capaz de decirle que no lo iba a obligar a estar conmigo viviendo en la misma casa, que si se quería ir donde su papá que se fuera, pero analizando esa actitud, esto lo hice después de las sesiones, como que me dio un poder de actuar conmigo misma que no me lo explico, insisto es algo subconsciente que me movió, realmente tenía mucho miedo de decírselo porque es un niño de 10 años, me daba pavor, pero lo hice y me sentí mejor, mi hijo cambió de actitud. (...). Realmente quería zafarme de muchas cosas que me cargaban y lo hice, lo logré después de las sesiones.

Este testimonio muestra cómo, desde el movimiento y el vínculo relacional, emergen nuevas formas de agencia. Como plantea Facio (2000), la autonomía debe pensarse en clave relacional, no individualista, reconociendo que las decisiones de las mujeres se entretajan con afectos, contextos y responsabilidades. En este sentido, Alanis reconfigura sus vínculos desde una posición activa, legítima y consciente, disputando la lógica patriarcal del sacrificio.

Desde una mirada jurídica crítica, este ejercicio puede entenderse como una forma de resistencia frente a los marcos normativos y sociales que han limitado históricamente la capacidad de las mujeres para decidir sobre su cuerpo, sus relaciones y su proyecto de vida (Facchi, 2011; Charlesworth et al., 1991). Asimismo, siguiendo a MacKinnon (1995), este tipo de transformación puede comprenderse como un acto de concienciación, donde la experiencia compartida permite identificar estructuras opresivas y cuestionarlas desde adentro. Cuando la autonomía se construye en relación con otros, con las memorias colectivas y los afectos, surge una nueva posición subjetiva que reconoce el propio valor como mujer, madre y persona con capacidad de decisión.

En línea con la propuesta de MacKinnon (2006), los derechos deben ser sustantivos y no meramente formales; es decir, deben anclarse en las experiencias reales de las mujeres y en los contextos donde resisten la dominación masculina. La concienciación no se limita a reconocer la injusticia, sino que transforma esas vivencias en puntos de partida para reapropiarse del derecho desde lo situado y lo vivido. Así, el derecho deja de ser un lenguaje abstracto y se convierte en práctica política, capaz de expresar dignidad, libertad y autonomía.

La teoría de la concienciación, tal como ha sido desarrollada desde perspectivas feministas, parte del reconocimiento de que las experiencias de las mujeres en contextos patriarcales están atravesadas por múltiples formas de opresión estructural. No se trata

únicamente de identificar dichas opresiones, sino de generar un posicionamiento crítico frente a la realidad vivida, que permita desnaturalizarla y transformarla.

Desde esta perspectiva, el conocimiento situado -nacido de la experiencia- se reconoce como vía legítima de producción de saberes jurídicos y políticos. La pedagogía de la concienciación permite una reapropiación crítica del derecho anclada en lo sustantivo: las vivencias corporales, las resistencias cotidianas y la capacidad de agencia de las mujeres.

En el caso de Alanis, el reconocimiento del propio deseo, la toma de decisiones autónomas en el ámbito familiar y la capacidad de poner límites, implican un desplazamiento subjetivo en el que el cuerpo deja de ser un objeto de control para convertirse en fuente de poder y agencia. Como señala Facchi (2011), la autonomía ha sido históricamente negada a las mujeres mediante marcos jurídicos y sociales que funcionan como tecnologías de poder. Sin embargo, cuando esta se vive desde el cuerpo, adquiere un sentido transformador.

Desde la metodología somática que fundamentó las sesiones, como plantea García (2019), permitió acceder a niveles profundos del inconsciente mediante el movimiento, reorganizando las narrativas internas de las mujeres y gestando nuevas reglas de relacionamiento basadas en el cuidado, la dignidad y la autodeterminación. Alanis no solo identificó patrones de complacencia, sino que logró interrumpirlos desde un lugar de fuerza subjetiva, dando lugar a una justicia interna.

Su testimonio representa, entonces, no solo un cambio individual, sino una ruptura con los mandatos impuestos y la creación de nuevos discursos de autonomía. Como propone Paredes (2010), el movimiento es una forma de existencia y afirmación política.

El espacio, históricamente atravesado por el poder patriarcal, ha restringido a las mujeres el ejercicio de su autonomía (Facchi, 2011; Segato, 2003). Las sesiones corpomusicales se constituyeron en escenarios políticos y simbólicos donde las mujeres

empezaron a gobernar sus cuerpos, generando nuevas formas de vinculación y cuestionando las estructuras tradicionales de subordinación.

Este proceso puede ser leído como una forma de concienciación feminista en el sentido de MacKinnon (2006), donde el cuerpo y la vida de las mujeres ya no son objetos pasivos de control, sino territorios de saber y acción jurídica propia.

Desde el abordaje corporal de la danza, surgieron relaciones nuevas en lo físico y lo social. El cuerpo, como plantea García (2019), es espacio de poder desde el cual se accede a niveles profundos de conciencia. Cada gesto fue un acto político de reconocimiento, donde las mujeres reescribieron sus límites, su lenguaje y su presencia en el mundo.

Así, las sesiones se constituyeron en un territorio de emancipación donde la danza permitió a las mujeres ejercer autonomía corporal de manera concreta. El movimiento se convirtió en una forma de decisión sobre sí mismas y de recuperación de soberanía, transformando la libertad, la dignidad y la integridad -derechos humanos fundamentales de las mujeres- en experiencias vividas. Cada gesto danzado fue un acto político que disputó el control patriarcal sobre sus cuerpos y resignificó el derecho desde la práctica cotidiana.

Las nuevas sensaciones, descubrimientos y reconocimientos propiciaron una conciencia orientada a una vida digna, libre y autónoma. Surgieron nuevas preguntas y transformaciones en los vínculos, evidenciadas en la apropiación del cuerpo y la vida. Emergió un nuevo discurso sobre sí mismas.

El acuerpamiento colectivo (Cabnal & ACSUR-Las Segovias, 2010) fortaleció la autoestima y generó espacios de validación subjetiva, donde el cuerpo dejó de ser disciplinado y se convirtió en territorio soberano. Esta justicia no depende del sistema judicial tradicional, sino que nace del reconocimiento del derecho propio a la dignidad, al placer y al

cuidado. Facchi (2011) define este proceso como una reapropiación del derecho frente a una cultura jurídica que históricamente ha negado la autonomía de las mujeres.

En esta misma línea, MacKinnon (2006) señala que las mujeres han sido tratadas como objetos del derecho, no como sujetas. Por ello, experiencias que permiten vivenciar el cuerpo como fuente de poder transforman profundamente esta relación. A su vez, desde la autonomía relacional, Álvarez (2012) subraya que el reconocimiento mutuo es condición para decisiones propias, implicando una ética del cuidado y una resignificación jurídica desde los vínculos.

Aquí se destacan las estrategias micropolíticas de resistencia que emergen en los relatos y experiencias. Las mujeres, a través de sus movimientos, palabras y decisiones, construyen formas de autonomía cotidiana:

- **Bailar sin miedo** al juicio.
- **Mostrar partes del cuerpo** antes ocultas.
- **Decir “no”** a relaciones, dinámicas o roles impuestos.
- **Ejercer decisiones conscientes** sobre la maternidad, la sexualidad o los cuidados.

Como lo señala Cabnal (2018), esta reapropiación del cuerpo y su memoria es un acto político de defensa del territorio-cuerpo, que transforma el dolor en potencia y abre caminos de autonomía feminista.

Así, el derecho a la autonomía no se reduce al plano normativo, sino que se materializa en el cuerpo. Las sesiones corpomusicales mostraron que la danza opera como un ejercicio concreto de derechos humanos: al moverse, las mujeres afirmaron su dignidad, establecieron límites y ejercieron soberanía sobre su cuerpo. De este modo, el movimiento se volvió una forma de concienciación y de reclamación jurídica, tensionando marcos legales

que históricamente han negado a las mujeres su condición de sujetas autónomas (Facchi, 2011; MacKinnon, 2006).

Las narrativas elaboradas durante el proceso, resignificaron vivencias, resistencias y decisiones que desafiaron los dispositivos de control patriarcal. Como plantea Parisi (2017), el derecho no puede entenderse únicamente desde sus marcos formales, sino también desde las prácticas que lo reconfiguran en contextos cotidianos. En este sentido, lo vivido en estas sesiones fue más que una coreografía, fue una narrativa de transformación, donde el derecho se volvió sensible, vivido y político.

La danza como metodología feminista de concienciación, visibilización y afirmación del derecho a la autonomía.

El método de la concienciación, planteado por Mackinnon (1995) desde una clave feminista, se evidenció a lo largo del proceso como una pedagogía transformadora. No se trató de enseñar derechos, sino de vivenciarlos desde el cuerpo y trayectorias de las mujeres. Como afirma Mackinnon (2006), la opresión no es solo externa, sino internalizada, y solo a través de procesos reflexivos que integren la experiencia se logra el agenciamiento.

Cada sesión funcionó como espacio de reflexión sentida. Las participantes fueron capaces de identificar mecanismos de poder que operan sobre sus cuerpos y trayectorias. Este reconocimiento fue clave para la transformación jurídica desde abajo, en la que el derecho se genera desde la experiencia vivida, y no únicamente desde la norma (Fries, 2000; Charlesworth et al., 1991).

La danza funcionó como un lenguaje jurídico alternativo al permitir que las mujeres expresaran, a través del movimiento, dimensiones de la experiencia que el derecho tradicional no logra captar ni nombrar. En lugar de situar la producción jurídica únicamente en la norma escrita, el proceso de las sesiones corpomusicales abrió un espacio donde el

cuerpo -desde su memoria, sus límites, sus marcas y sus potencias- se convirtió en fuente legítima de interpretación y creación de sentido jurídico.

Siguiendo a Cabnal (2010) y a García (2019), el cuerpo es un territorio político que elabora criterios de justicia, reconocimiento y reparación. La danza, al articular memoria, dignidad y agencia, permitió reinscribir historias de violencia, afirmar límites y disputar el control simbólico que el patriarcado ejerce sobre los cuerpos de las mujeres. Esta capacidad de transformar el significado de la experiencia es, en sí misma, una práctica jurídica feminista.

Así, el lenguaje corporal no fue solo expresivo, sino también normativo, permitió enunciar el derecho a la autonomía desde una práctica viva, afectiva y comunitaria que trasciende los marcos jurídicos convencionales y propone una vía feminista para comprender y ejercer los derechos humanos de las mujeres.

La resignificación de las experiencias de las mujeres fue posible gracias a las vivencias compartidas y a los procesos de concienciación contruidos colectivamente durante las sesiones. En este marco, las participantes comenzaron a expresar su agencia con frases como “no quiero esto”, “quiero esto otro”, “mi cuerpo importa”.

Las mujeres no solo narraron sus experiencias, sino que las transformaron a través del movimiento. A través de las sesiones corpomusicales, emergieron prácticas de concienciación en las que se problematizaron estereotipos de género, estructuras de poder y vivencias de subordinación. Desde esta perspectiva, el derecho a la autonomía no se concibe como un atributo individual y abstracto, sino como una práctica relacional y situada, que se construye en vínculo con otras, en diálogo con la memoria y en conexión con la experiencia (Álvarez, 2012; Fries, 2000).

Este proceso tuvo especial relevancia para participantes que habían atravesado violencia sexual. Varias de ellas expresaron que volvían a sentirse vivas, presentes y capaces de decidir sobre su existencia. En clave de Goodmark (2023), este proceso constituye un modo de agenciamiento jurídico-político, basado en el consentimiento, la autodeterminación y la reparación.

Así, la danza se constituyó en un espacio de poder donde el movimiento, la palabra y la escucha habilitaron nuevas formas de existencia, acción y resistencia. En este espacio, las mujeres no solo expresaron experiencias personales, sino que transformaron esas vivencias en criterios jurídicos sensibles, capaces de dialogar con el derecho y disputar sus límites.

Este proceso confirma la premisa de MacKinnon (2006), la conciencia surge del reconocimiento de la opresión y constituye el primer paso para desarticularla. Aquí, dicha conciencia no emergió del discurso jurídico tradicional, sino desde el cuerpo en movimiento que recuerda, que delimita, que decide, y de esta manera se afirma la autonomía como derecho.

De este modo, la danza operó como un acto de reclamación jurídica, donde cada gesto y cada paso se convirtieron en formas de ejercer dignidad, libertad y soberanía corporal, ejes principales del derecho humano a la autonomía. Aquí, los derechos no fueron una abstracción normativa, se hicieron experiencia.

Los relatos compartidos se convirtieron en fuentes legítimas de comprensión del derecho. Las participantes reconocieron que sus historias -sus límites, dolores, decisiones y resistencias- tienen valor jurídico. Como expresó una de ellas: “yo nunca había pensado que mi historia pudiera tener algo que ver con el derecho”. Este reconocimiento resignifica el derecho como práctica real que se construye en la memoria, la conciencia y el cuerpo que reclama.

En coherencia con Lagarde (2012), la autonomía requiere procesos pedagógicos y colectivos que habiliten el reconocimiento de las mujeres como sujetas de derecho. Las sesiones ofrecieron ese territorio de reappropriación, donde la danza permitió vivenciar derechos humanos no como abstracción normativa, sino como práctica material de dignidad, decisión y soberanía.

La danza operó como una herramienta metodológica que articuló cuerpo, memoria y derecho, habilitando formas alternativas de enunciación y subjetividad. Desde esta perspectiva, siguiendo a Lepecki (2006), el movimiento corporal adquiere una potencia transformadora porque quiebra las lógicas hegemónicas que regulan cómo los cuerpos - especialmente los cuerpos de las mujeres- deben habitarse, nombrarse y sentirse. Esta ruptura no es solo estética: es profundamente jurídica. Al mover, recordar y decir a través del cuerpo, las participantes activaron dimensiones del derecho que usualmente quedan fuera de sus marcos formales, particularmente el derecho a la autonomía.

Así, la experiencia danzada permitió vivenciar derechos humanos no como abstracciones normativas, sino como prácticas materializadas en el cuerpo de las mujeres de dignidad, decisión y soberanía. Las mujeres no solo ejercieron su derecho a la autonomía, lo reinterpretaron, lo ampliaron y lo hicieron visible mediante prácticas sensibles que operan simultáneamente como actos políticos y actos jurídicos. En este sentido, la danza se configuró como un escenario legítimo de producción de derecho, en el que la autonomía se construyó desde el movimiento, la presencia y la afirmación corporal.

Las narrativas construidas durante el proceso corpomusical muestran que el derecho a la autonomía no puede reducirse a una categoría normativa universal. Al contrario, debe comprenderse como una práctica real de las mujeres, que se gesta en los cuerpos que han sido históricamente silenciados.

Esta investigación demuestra que es posible transformar la comprensión del derecho humano a la autonomía a través de metodologías sensibles, corporales y feministas. La danza, en tanto, como práctica jurídica, permite:

- **Visibilizar** las formas de opresión que atraviesan los cuerpos de las mujeres, muchas veces invisibles al derecho tradicional.
- **Validar** las experiencias de las mujeres como fuente legítima de producción de normas y valores.
- **Resignificar** la autonomía no como independencia absoluta, sino como capacidad relacional y reflexiva de agenciarse.

Así, el cuerpo y la experiencia de las mujeres no se entienden como meros objetos de protección jurídica, sino como espacios donde el derecho adquiere sentido y se activa. Tal como sostienen Cabnal (2010) con la noción de cuerpo-territorio y García (2019) con el enfoque somático, es en la vivencia corporal donde se reconocen los límites, la dignidad y las posibilidades de acción, elementos que constituyen la base material del ejercicio de los derechos humanos.

En esta clave, la danza -articulada con el método de la concienciación (MacKinnon, 2006) y el enfoque de los derechos relacionales (Facio, 2000; Parisi, 2017)- opera como una metodología capaz de producir condiciones de reconocimiento, validación y afirmación de la autonomía. No crea derecho en un sentido normativo, pero habilita la experiencia que permite ejercerlo, sentirlo y reclamarlo.

Por ello, más que afirmar que el cuerpo “es” un lugar jurídico, se trata de mostrar que el derecho se vuelve practicable cuando pasa por el cuerpo, cuando las mujeres pueden sentirlo, nombrarlo y ejercerlo desde sus memorias, movimientos y relaciones. Las sesiones corpomusicales evidenciaron precisamente esto, que la autonomía, como derecho humano,

se fortalece y se vuelve exigible cuando las mujeres la viven desde su cuerpo, desde sus experiencias y desde la colectividad que las sostiene.

La danza, en este contexto, se convierte en un espacio privilegiado para la concienciación feminista, un lugar donde las mujeres reconocen su historia, reelaboran sus experiencias y activan su capacidad de agencia. Como plantea Lázzaro (2011), el movimiento dancístico posibilita un reencuentro consigo misma y la creación de nuevos códigos de relación, desde los cuales se accede no solo a un bienestar corporal, sino a una comprensión vivida de la autonomía.

Esta toma de conciencia -que MacKinnon (2006) identifica como el primer paso para desarticular la opresión- se materializa aquí en el cuerpo que siente, decide y se posiciona. Por ello, la danza deja de ser únicamente una forma expresiva para convertirse en un canal de transformación subjetiva y jurídica, un método que reconfigura la percepción del propio derecho, al permitir que las mujeres nombren, valoren y ejerzan su autonomía desde la experiencia, y no solo desde la norma.

La concienciación fue el eje articulador de la propuesta metodológica, a través del movimiento y la danza, las mujeres pudieron reconocer, nombrar y transformar su experiencia. En este proceso, la danza operó como una vía feminista de visibilización y resignificación del derecho humano a la autonomía, convirtiendo el cuerpo en movimiento, los relatos y los vínculos entre mujeres en una herramienta jurídica sensible, capaz de afirmar su dignidad y su capacidad de decisión.

En las entrevistas, todas las participantes afirmaron haber experimentado sensaciones de libertad y seguridad durante las sesiones corpomusicales. Para algunas, este proceso significó incluso volver a reconocerse como sujetas vivas y capaces de decidir sobre su existencia, especialmente aquellas que habían atravesado situaciones de violencia sexual.

Este proceso refleja lo que Facchi (2011) denomina la recuperación del derecho a la autonomía, como una práctica situada en la que el cuerpo se convierte en territorio de resistencia. En la misma línea, Cabnal & ACSUR-Las Segovias (2010) concibe este retorno al cuerpo como un acto político de defensa del territorio propio, en el que la mujer se reapropia de su historia, su deseo y su capacidad de decisión. Complementariamente, García (2019) subraya el potencial del cuerpo como espacio de conocimiento y sanación cuando es habitado conscientemente.

En suma, este proceso confirmó que la danza, en tanto metodología feminista de concienciación, visibilización y afirmación del derecho a la autonomía, no enseña derechos, sino que los despierta. Al convertir el movimiento en conciencia y la conciencia en decisión, el cuerpo y las experiencias de las participantes se transformaron en territorios donde el derecho cobra vida como práctica, vínculo y posibilidad. La danza abrió así un horizonte desde el cual imaginar otras formas de existencia jurídica, recordando que toda autonomía comienza en la capacidad de sentir(se), nombrar(se) y afirmarse de nuevo.

Conclusiones y aportes

Una primera conclusión central es que el derecho humano a la autonomía en las mujeres no puede ser comprendido plenamente desde los marcos normativos tradicionales que lo conciben como una capacidad individual abstracta, desvinculada de las condiciones materiales, relacionales, afectivas y simbólicas que lo posibilitan o lo restringen. Siguiendo a Facchi (2011), Álvarez (2012) y Parisi (2017), esta investigación muestra que la autonomía requiere ser resignificada desde una mirada situada que reconozca las estructuras de poder que operan sobre los cuerpos femeninos y las formas en que las mujeres negocian, resisten y reconstruyen su autodeterminación.

En segundo lugar, la investigación permitió comprender que el cuerpo no es únicamente un lugar de control o sufrimiento, sino un espacio legítimo para el ejercicio de derechos y para la producción de sentido jurídico desde la experiencia. A través del reconocimiento de sus corporalidades, memorias y sentires, las mujeres participantes afirmaron dimensiones fundamentales del derecho a la autonomía, como la dignidad, la capacidad de decisión y la delimitación de sus propios límites. En este proceso, la danza se vivenció como una práctica de recuperación del poder personal y del agenciamiento, posibilitando nombrar aquello que antes permanecía silenciado, y materializando un lenguaje de justicia desde lo cotidiano.

Una tercera conclusión es que las narrativas generadas desde la experiencia corporal aportan a la transformación del campo jurídico. Al reconocer el cuerpo como territorio jurídico y la danza como herramienta metodológica, se desafía el monopolio epistemológico que ha tenido el derecho positivista. Tal como plantean Charlesworth, Chinkin y Wright (1991) y Fries (2000) incorporar las voces, vivencias y saberes de las mujeres implica democratizar el derecho y ampliar su legitimidad social.

Desde el plano teórico, esta investigación aporta a la construcción de una noción feminista del derecho humano a la autonomía, articulada con el concepto de derechos relacionales (Fries, 2000; Facio & Fries, 2005) y la teoría de la concienciación (Mackinnon, 2006). Se reivindica una autonomía no basada en el aislamiento, sino en la capacidad de decisión situada en relaciones interdependientes y contextos de poder.

Asimismo, se posiciona el cuerpo como eje epistemológico, retomando propuestas como las de Cabnal (2018) sobre el acuerpamiento y mostrando que, desde lo corporal, emergen narrativas que tensionan los discursos jurídicos tradicionales y abren posibilidades para un derecho más sensible y contextualizado.

En términos metodológicos, el estudio propone una forma alternativa de investigar lo jurídico desde el cuerpo en movimiento con la danza. La metodología corpomusical feminista permitió escuchar desde el gesto, facilitar procesos reflexivos no mediados exclusivamente por la palabra y generar categorías analíticas que surgieron desde la experiencia. Esto muestra que es posible producir conocimiento jurídico desde metodologías sensibles, participativas y transformadoras.

En el plano práctico, esta propuesta es replicable en contextos educativos, jurídicos y comunitarios donde se busque trabajar derechos humanos desde lo vivencial. La danza, como herramienta pedagógica y política, facilita el reconocimiento de opresiones naturalizadas, la recuperación de la dignidad y el fortalecimiento del agenciamiento. Su potencia no se limita a lo expresivo, sino que permite a las mujeres reconocerse como sujetas de derecho, incluso allí donde el derecho formal no las ha reconocido.

Aunque el proceso estuvo condicionado por la pandemia de COVID-19, la virtualidad no representó una limitación, sino que para varias participantes se convirtió en un espacio seguro e íntimo que facilitó la expresión emocional y el trabajo corporal sin la exposición que implica la presencialidad. Esta atmósfera protegida permitió profundizar la confianza y la reflexión personal.

Aun así, resulta fundamental dar continuidad al proceso. Para consolidar los avances logrados y fortalecer los vínculos creados, es necesario un encuentro presencial que permita habitar colectivamente el espacio corporal y relacional que la virtualidad, si bien facilitó intimidad, no alcanzó a desplegar por completo. Este seguimiento configuraría una nueva fase de investigación, con objetivos y dinámicas propias.

De igual manera, cabe destacar otra conclusión frente a que esta investigación confirma que la producción jurídica no se limita al discurso normativo ni a los

procedimientos institucionales, sino que también puede generarse desde metodologías corporales y sensibles.

La danza, en este sentido, operó como un dispositivo de interpretación jurídica que permitió identificar vulneraciones, construir criterios propios de justicia y elaborar categorías analíticas situadas. Al reconocer las experiencias corporales como fuentes válidas de sentido jurídico, esta investigación amplía los modos tradicionales de conocer y producir derecho, evidenciando que los derechos humanos -en particular el derecho a la autonomía- pueden ser comprendidos, reclamados y transformados desde prácticas somáticas que hacen visible lo que los marcos formales suelen omitir. Este aporte metodológico constituye una vía legítima para democratizar el campo jurídico y fortalecer su capacidad de responder a las realidades de las mujeres.

Recomendaciones y líneas de trabajo futuras

A partir de los hallazgos de esta investigación, se recomienda fortalecer el uso de metodologías corporales, artísticas y feministas en espacios de formación jurídica, acompañamiento a mujeres y procesos de reparación simbólica. Estas metodologías permiten reconocer el cuerpo, la memoria y la experiencia vivida de las mujeres como fuentes legítimas de conocimiento, especialmente frente a un derecho que históricamente ha privilegiado discursos abstractos sobre la autonomía.

En este sentido, también se recomienda incorporar prácticas corporales y dancísticas en procesos de atención a mujeres que han vivido violencias, no como sustituto de los enfoques jurídicos, psicológicos o institucionales, sino como complemento sensible y relacional. Asimismo, se propone integrar metodologías artísticas, corporales y afectivas en la enseñanza del derecho, con el fin de ampliar la comprensión jurídica sobre los derechos

humanos de las mujeres, el consentimiento, la autonomía, el cuidado y las violencias estructurales.

También se recomienda que las políticas públicas orientadas a la garantía de los derechos humanos de las mujeres reconozcan el cuerpo y las experiencias vividas como dimensiones relevantes para la prevención, atención, protección y reparación frente a las violencias.

Como líneas de trabajo futuras, se plantea explorar la aplicación de metodologías corporales en procesos de justicia restaurativa, atención a víctimas y reparación simbólica. Asimismo, resulta pertinente extender este enfoque a mujeres rurales, mujeres trans, mujeres negras, indígenas y otras colectividades atravesadas por experiencias interseccionales de desigualdad, con el fin de profundizar en las distintas formas en que la autonomía se vive, se restringe y se resignifica.

También se considera relevante avanzar en propuestas pedagógicas para la enseñanza del derecho desde metodologías artísticas, corporales y afectivas, así como promover investigaciones que analicen la incidencia de estas prácticas en políticas públicas orientadas a la autonomía, la dignidad y la vida libre de violencias para las mujeres.

Estas líneas futuras permiten proyectan los aportes de esta investigación más allá del caso estudiado y reafirman la necesidad de seguir pensando el derecho desde metodologías sensibles y situadas. Desde allí, la autonomía no se reduce a una definición jurídica estática, sino que se expresa como una práctica cotidiana que las mujeres ejercen, reivindican y resignifican en sus cuerpos y en sus vidas.

En ese sentido, la danza se afirma como propuesta política, pedagogía de derechos y práctica de agenciamiento. Desde el movimiento, esta investigación invita a comprender el

derecho humano a la autonomía como una construcción viva, que se expresa en los cuerpos, las decisiones y las historia de las mujeres.

Referencias

Alcaldía Mayor de Bogotá. (2024). *Edelmira Massa Zapata: una defensora del patrimonio cultural afrocolombiano*. Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte.

<https://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/es/arte-cultura-y-patrimonio/noticias/edelmira-massa-zapata-una-defensora-del-patrimonio-cultural>

Álvarez, S. (2012). La autonomía personal de las mujeres. Una aproximación a la autonomía relacional y la construcción de las opciones. Universidad de Palermo.

<https://www.palermo.edu/derecho/pdf/La-autonomia-de-las-mujeres.pdf>

Aránguez Sánchez, T. (2019). La metodología de la concienciación feminista en la época de las redes sociales. *Ámbitos. Revista Internacional de Comunicación* 45, pp. 238-257. doi: 10.12795/Ambitos.2019.i45.14

Babbie, E. (2000). *Fundamentos de la investigación social*; Thompson Editores.

Barr, S., & Oliver, W. (2016). Feminist pedagogy, body image, and the dance technique class. *Research in Dance Education*, 17(2), 97–112.

<https://doi.org/10.1080/14647893.2016.1177008>

Bourdieu, P. (2000). *La dominación masculina*. (J. Jordá, Trad.). Editorial Anagrama. (Obra original publicada en 1998).

Burnidge, A. (2012). Somatics in the dance studio: Embodying feminist/democratic pedagogy. *Journal of Dance Education*, 12(2), 37–47.

<https://doi.org/10.1080/15290824.2012.634283>

Cabnal, L., & ACSUR-Las Segovias. (2010). *Feminismos diversos: El feminismo comunitario*. <https://porunavidavivible.files.wordpress.com/2012/09/feminismos-comunitario-lorena-cabnal.pdf>

Cabnal, L. (2018, febrero 14). *Lorena Cabnal Red de sanadoras ancestrales del feminismo comunitario en Guatemala*. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=NrkPMWniiTs>

Caldwell, C., & Leighton, L. (2016). *Dance/movement therapy, women's rights, and feminism: The first 50 years*. *American Journal of Dance Therapy*, 38(2), 279–284. <https://doi.org/10.1007/s10465-016-9230-4>

Cavallo, M., & Michel, A. R. (2023). *Autonomía y Feminismos*. Ediciones Didot. <https://www.jstor.org/stable/jj.2321926>

Celorio, R. (2018). Autonomía, mujeres y derechos: tendencias de la Corte Interamericana de Derechos Humanos. *Revista Electrónica del Instituto de Investigaciones Jurídicas y Sociales Ambrosio Lucas Gioja*, (20), 1–34.

Charlesworth, H., Chinkin, C., & Wright, S. (1991). Feminist Approaches to International Law. *The American Journal of International Law*, 85(4), 613–645. <https://doi.org/10.2307/2203269>

Cook, R. J., & Cusack, S. (2010) *Estereotipos de Género Perspectivas Legales Transnacionales*. (A. Parra, Trad.). Profamilia. (Obra original publicada en 2009).

Declaración Universal de los Derechos Humanos. (1948). *Declaración Universal de los Derechos Humanos*. <https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>

De las Heras Aguilera, S. (2009). Una aproximación a las teorías feministas. *Universitas. Revista de Filosofía, Derecho y Política*, 9, 45–82. <https://e-archivo.uc3m.es/rest/api/core/bitstreams/e911b38b-13a6-4f72-8a8d-c578652fcff1/content>

De Lauretis, T. (1990). Eccentric Subjects: Feminist Theory and Historical Consciousness. *Feminist Studies*, 16(1), 115–150. <https://doi.org/10.2307/3177959>

Duran Bordoy, B. (2022). Activismo feminista y reivindicaciones queer en danzas y músicas tradicionales: Dos casos de estudio: Las dimónies y la bullanguera queer de Mallorca. *Trans. Revista Transcultural de Música*, (26), 1–22. <https://www.sibetrans.com/trans/public/docs/11-a-activismo-feminista-maquetado.pdf>

Facchi, A. (2011). Women's Rights and Human Rights: A Path Between Equality and Autonomy. En A. Facchi, *Derechos fundamentales: Una lectura desde la diferencia*. Editorial Trotta.

Facio, A. (2000). Hacia otra teoría crítica del derecho. En G. Herrera (Coord.), *Las fisuras del patriarcado: Reflexiones sobre feminismo y derecho* (pp. 15–44).

FLACSO/CONAMU. <https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/bitstreams/790f71d3-26ed-4618-9bea-95fd6b971f59/download>

Facio, A., & Fries, L. (2005). Feminismo, género y patriarcado. *Academia. Revista sobre Enseñanza del Derecho de Buenos Aires*, 3(6), 259–294. <https://www.apdh-argentina.org.ar/sites/default/files/u62/feminismo-genero-y-patriarcado.pdf>

Federici, S. (2004). *Calibán y la bruja: Mujeres, cuerpo y acumulación originaria*. Traficantes de Sueños.

Federici, S. (2010). *El patriarcado del salario: Críticas feministas al marxismo*. Traficantes de Sueños.

- Franke, K. M. (2001). *Theorizing Yes: An Essay on Feminism, Law and Desire*. *Columbia Law Review*, 101(1), 181–208. <https://doi.org/10.2307/1123512>
- Fries, L. (2000). Los derechos humanos de las mujeres: Aportes y desafíos. En G. Herrera (Ed.), *Las fisuras del patriarcado. Reflexiones sobre feminismo y derecho* (pp. 45–63). FLACSO.
<https://www.flacso.edu.ec/portal/modules/umPublicacion/pndata/files/docs/safisfries.pdf>
- Foster, S. L. (2011). *Choreographing Empathy: Kinesthesia in Performance*. Routledge.
- García von Hoegen M. A. (2014). Arte y corporeidad, una apuesta para el diálogo intercultural. *Dixit*, 20, 32–47. <https://doi.org/10.22235/d.v0i20.388>.
- García von Hoegen M. A. (2019). Creación artística y corporeidad como herramientas de cohesión social e interculturalidad. *Cuadernos Inter.c.a.mbio sobre Centroamérica y el Caribe*, 16(1). Directory of Open Access Journals.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=476957940009>
- Gill, R., & Orgad, S. (2018). The shifting terrain of sex and power: From the ‘sexualization of culture’ to #MeToo. *Sexualities*, 21(8), 1313–1324.
<https://doi.org/10.1177/1363460718794647>
- Goodmark, L. (2023). Feminismo de la autonomía: una crítica antiesencialista de las intervenciones obligatorias en casos de violencia doméstica (M. Lauría & N. Saba, Trads.). En M. Cavallo & A. R. Michel (Eds.), *Autonomía y Feminismos* (pp. 375–395). Ediciones Didot. <https://www.jstor.org/stable/jj.2321926>
- Gómez, M. M. (2008). Violencia por prejuicio. En C. Motta y M. Saéz (Eds.), *La mirada de los jueces: Sexualidades diversas en la jurisprudencia latinoamericana* (Tomo 2,

pp. 89-190). Siglo del Hombre Editores, American University Whashington College of Law y Center for Reproductive Rights.

Gutiérrez de Pineda, V. (2012). Cambio social, familia patriarcal y emancipación femenina en Colombia. *Trabajo Social*, 1, 39-50. Directory of Open Access Journals.

Haraway, D. (1991). *Simians, cyborgs, and women: The reinvention of nature*. New York: Routledge.

Heise, L. L. (1998). Violence against women: An integrated, ecological framework. *Violence Against Woman*, 4(3), 262-262-290. Scopus®.
<https://doi.org/10.1177/1077801298004003002>

Hooks, b. (2020). *Teoría feminista: De los márgenes al centro* (A. Useros, Trad.). Traficantes de Sueños. (Obra original publicada en 2015).

https://traficantes.net/sites/default/files/TDS_map61_Hooks_web_baja.pdf

Human Rights Program UAB. (2018). *Interconnection among dance and human rights*. University of Alabama at Birmingham.

<https://sites.uab.edu/humanrights/2018/11/26/interconnection-among-dance-and-human-rights/>

Retuerto, I., Gómez, O., Ibieta, F., & Stuart, F. (2014). Cuerpo y espacio en un recinto residencial de protección de SENAME: Una mirada desde la danza. *Revista de Geografía Espacios*, 4(8), 10–29. <https://doi.org/10.25074/07197209.8.363>

Irigaray, L. (2007). *Espéculo de la otra mujer* (R. Sánchez, Trad.). Akal. (Obra original publicada en 1974). <https://books.google.es/books?id=usMhO9zsFKoC>

Lagarde y de los Ríos, M. (2012). *El feminismo en mi vida*. Instituto de las Mujeres del Distrito Federal. <http://www.mujiresenred.net/IMG/pdf/ElFeminismoenmiVida.pdf>

Lagarde y de los Ríos, Marcela. (2007). Por los derechos humanos de las mujeres: la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia. *Revista mexicana de ciencias políticas y sociales*, 49(200), 143-

165. <https://doi.org/10.22201/fcpys.2448492xe.2007.200.42568>

Lázzaro, A. I. (2011). Cuerpos Imaginados: Danza, Transformación Y Autonomía. *ERAS: European Review of Artistic Studies*, 2 (4), 25-39.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5570958>

Lepecki, A. (2006). *Exhausting Dance: Performance and the Politics of Movement*. Routledge

MacKinnon, C. A. (1983). Feminism, Marxism, Method, and the State: Toward Feminist Jurisprudence. *Signs*, 8(4), 635–658. <http://www.jstor.org/stable/3173687>

MacKinnon, C. A. (1989). *Toward a feminist theory of the state*. Harvard University Press.

MacKinnon, C. A. (1995). *Hacia una teoría feminista del Estado* (E. Martín, Trad.). Ediciones Cátedra. (Obra original publicada en 1989). <https://kolectivoporoto.cl/wp-content/uploads/2015/11/MacKinnon-Catherine-Hacia-una-teor%C3%ADa-feminista-del-Estado.pdf>

Mackinnon, C. A. (2006). *Are Women Human? And Other International Dialogues*. Harvard University Press. <https://doi.org/10.2307/j.ctvjnrvc6>

Mulero, M. (2022). Bailar en la calle como empoderamiento feminista: El discurso coreográfico de los colectivos Bellywarda y L'Armée des Roses. *Debats. Revista de Cultura, Poder y Sociedad*, 136(1), 99–116.

<https://revistadebats.net/article/download/3623/4870/13372>

Naciones Unidas. (1948). *Declaración Universal de Derechos Humanos*.

<https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>

Naciones Unidas. (1979). *Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW)*. <https://www.ohchr.org/es/instruments-mechanisms/instruments/convention-elimination-all-forms-discrimination-against-women>

Naciones Unidas. (1993). *Conferencia Mundial de Derechos Humanos: Declaración y Programa de Acción de Viena*. <https://www.ohchr.org/es/instruments-mechanisms/instruments/vienna-declaration-and-programme-action>

Naciones Unidas. (1993). *Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer*. Resolución A/RES/48/104, Asamblea General de las Naciones Unidas. <https://www.ohchr.org/es/instruments-mechanisms/instruments/declaration-elimination-violence-against-women>

OpenAI. (2025). ChatGPT [Modelo de lenguaje grande] <https://chatgpt.com/>

Organización de los Estados Americanos (OEA). (1994). *Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer (Convención de Belém do Pará)*. <https://www.oas.org/es/mesecvi/convention.asp>

Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales Naciones Unidas. (1966). *Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales*. <https://www.ohchr.org/es/instruments-mechanisms/instruments/international-covenant-economic-social-and-cultural-rights>

Paredes, J. (2010). *Hilando fino desde el feminismo comunitario*. Cooperativa El Rebozo. <https://kutxikotxokotxikitxutik.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/03/hilando-fino-desde-el-feminismo-comunitario.pdf>

- Parisi, L. (2017). Feminist perspectives on human rights. *Oxford Research Encyclopedia of International Studies*. Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190846626.013.48>
- Posada Kubissa, L. (2015). Las mujeres son cuerpo: Reflexiones feministas. *Investigaciones Feministas*, 6, 108–121. https://doi.org/10.5209/rev_INFE.2015.v6.51382
- Pritchard-Jones, L. (2018). Revisiting the feminist critique of rights: Lessons for a new older persons' convention? *Feminist Legal Studies*, 26(2), 139–158.
- Quince-UCR. (2017, 4 de abril). *Rita Segato: Cuerpo, territorios y soberanía: Violencia contra las mujeres* [Video]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=Nvss3YPEUv4>
- Rodríguez Palop, M. E. (2017). Reformular los derechos humanos desde una visión relacional: El fin de la inmunidad y la autosuficiencia. *Derechos y Libertades: Revista de Filosofía del Derecho y Derechos Humanos*, 36, 135–166. <https://e-archivo.uc3m.es/bitstreams/301cba30-c3ff-40ec-aa8d-36796e318932/download>
- Sáez, G., Valor-Segura, I., & Expósito, F. (2012). ¿Empoderamiento o Subyugación de la Mujer? Experiencias de Cosificación Sexual Interpersonal. *Psychosocial Intervention*, 21(1), 41-51. <https://doi.org/10.5093/in2012v21n1a9>
- Sentencia C-539, (5 de octubre de 2016). Corte Constitucional de Colombia. (Luis Ernesto Vargas Silva, M.P.). D-11293.
- Scatolini, J. C. (2012). Dignidad y autonomía de la persona: concepto y fundamento de los derechos humanos. *Perspectivas de las Ciencias Económicas y Jurídicas*, 2(1), 145–159. <https://cerac.unlpam.edu.ar/index.php/perspectivas/article/view/3267/3148>
- Scott, J. W. (1986). *Gender: A useful category of historical analysis*. *The American Historical Review*, 91(5), 1053-1075. <https://www.jstor.org/stable/1864376?origin=crossref>

Segato, R. L. (2003). *Las estructuras elementales de la violencia: Ensayos sobre género entre la antropología, el psicoanálisis y los derechos humanos* (1.^a ed.). Universidad Nacional de Quilmes – Prometeo 3010.

Segato, R. L. (2013). *La escritura en el cuerpo de las mujeres asesinadas en Ciudad Juárez: Territorio, soberanía y crímenes de segundo Estado*. Tinta Limón Ediciones.

Segato, R. L. (2014). El sexo y la norma: Frente estatal, patriarcado, desposesión, colonidad. *Revista Estudos Feministas*, 22(2), 593-616. <https://doi.org/10.1590/S0104-026X2014000200012>

Sklar, D. (1994). Can Bodylore Be Brought to Its Senses? *The Journal of American Folklore*, 107(423), 9–22. <https://doi.org/10.2307/541070>

Sowards, S. K. & Renegar, V. R. (2004). The rhetorical functions of consciousness-raising in third wave feminism. *Communication Studies*, 55(4) 535-552.
https://scholarworks.utep.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1003&context=stacey_sowards&httpsredir=1&referer=

United Nations. (2019). *Progress of the world's women 2019–2020: Families in a changing world*. UN Women.
<https://www.unwomen.org/sites/default/files/Headquarters/Attachments/Sections/Library/Publications/2019/Progress-of-the-worlds-women-2019-2020-en.pdf>

University of Hawai'i at Hilo. (2017). *Flash Mob dance at UH Hilo brings awareness*. <https://hilo.hawaii.edu/chancellor/stories/2017/02/17/lash-mob-dance-at-uh-hilo-brings-awareness/>

Valverde, M. (2009). Jurisdiction and scale: Legal 'technicalities' as resources for theory. *Social & Legal Studies*, 18(2), 139–157. <https://doi.org/10.1177/0964663909103622>