

Arkitekturax Visión FUA

Revista internacional de arquitectura, urbanismo y políticas de sostenibilidad

ISSN: 2619-1709 | ISSN-e: 2665-105X

Publicaciones Universidad de América

Volumen 2, Número 2, enero-diciembre 2019, pp. 89-103

<https://doi.org/10.29097/26191709.263>

Web: <https://revistas.uamerica.edu.co/index.php/ark>

Expresión corporal: detonante de cambio de las interacciones en el espacio urbano

Urban planning, education and city: new learning environments from urban realities

El artículo proviene del trabajo de grado presentado a la Universidad de Antioquia para obtener el título de Maestra en artes escénicas.

Sección: CIUDAD • Artículo de investigación científica y tecnológica

Recibido: 30 de mayo de 2019 • Aceptado: 1 de agosto de 2019

Jacqueline Osorio Olarte

Maestra en Artes Escénicas. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2255-2936>

Contacto: jacquelinosa@gmail.com

Resumen

El artículo aborda el tema de las interacciones peatonales en el espacio público de Bogotá, que son difíciles debido a diversas problemáticas de la ciudad. El marco teórico del artículo son dos conceptos recurrentes en las artes escénicas: la proxémica y la cinética. La metodología es de tipo cualitativo, y se basa en la descripción de los fenómenos y del objeto de estudio, para concluir con procesos de exégesis interpretativa o hermenéutica. Los resultados se presentan en tres secciones: espacio público, expresión corporal e interacciones urbanas. Se concluye que la técnica de la expresión corporal puede contribuir al mejoramiento de las interacciones de los urbanitas en el espacio público de la *urbs*.

Palabras clave: urbs, civitas, polis, expresión corporal, pedagogía, ciudadanía.

Abstract

The article approaches the issue of pedestrian interactions in the public space of Bogotá, which are difficult due to various problems in the city. The theoretical framework of the article are two recurring concepts in the performing arts: the proxemics and the kinetic. The methodology is of qualitative type, and is based on the description of the phenomena and the object of study, to conclude with interpretive or hermeneutic exegesis processes. The results are presented in three sections: public space; body expression and urban interactions. It is concluded that the technique of body expression can contribute to the improvement of urbanites' interactions in the *urbs* public space.

Keywords: urbs, civitas, polis, body expression, pedagogy, citizenship.

Introducción

Parafraseando a Montoya (2010), la ciudad es el lugar donde los seres humanos se encuentran para socializar; además, según Borja y Muxi (2000), el espacio público¹ de las ciudades contiene un significado polifacético que cobija lo físico, lo sociocultural y lo político. Sin embargo, en la actualidad la ciudad de Bogotá se caracteriza por diversas manifestaciones de caos o desorden que dificultan los encuentros entre las personas y la materialización de ese polifacético significado que únicamente contiene el espacio urbano. Se trata de problemas de movilidad, déficit en la señalización o altas tasas de desempleo e inseguridad, que alteran o disturban la posibilidad de encuentro entre las personas. De manera que ese lugar en el que podrían interactuar los urbanitas² de muy diversas formas y a muy distintas escalas,

1 El espacio público se considera en este artículo en los términos de Fernández (2016), es decir, el que se produce por «la acción individual de abrir un espacio en el bosque de complejidad y cone fusión de la ciudad, de sus múltiples intereses, de sus luchas individuales, para producir “un claro” para el encuentro y el diálogo» (p. 135).

2 *Urbanita*. Persona que vive acomodada a los usos y costumbres de la ciudad (RAE, 23.^a ed.).

se desdibuja. Grosso modo y sin pretender ser exhaustivos, se pueden mencionar otros problemas que, de igual manera, limitan los encuentros y las interacciones en el espacio público de Bogotá, puesto que han sido identificados y reportados en la literatura: ausencia de continuidad en las interconexiones de las distintas estructuras dedicadas a la movilidad, ya sean vehiculares, peatonales o de bicicletas (Ramírez, 2016); inadecuada dimensión de los andenes en algunos sectores de la ciudad (Bonilla, 2016); uso inadecuado de los espacios públicos por parte de grupos poblacionales que no tienen conciencia urbana (Cely, 2017), y deterioro de la red peatonal por efecto del desgaste, la suciedad y el abandono (Cano, 2009). Además de lo anterior, los vendedores ambulantes, obligados a ganarse la vida por cuenta propia, se apropian de los espacios públicos eludiendo cualquier tipo de responsabilidad (Gómez, 2007).

Pero a esas particularidades urbanas que, igualmente, caracterizan otras ciudades colombianas y del subcontinente latinoamericano, se suman, en Bogotá, una serie de comportamientos inadecuados que dificultan aún más la interacción de los urbanitas en el espacio público (Restrepo, 2016). El perfecto desenfado, la insensibilidad o la carencia de responsabilidad ciudadana son algunos de estos comportamientos, así como la insuficiencia de empatía corporal hacia el otro.

El espacio público es —y ha sido desde siempre— lugar propicio para el encuentro y la interacción entre los habitantes de una ciudad; pero dadas las condiciones arriba mencionadas, ese acercamiento resulta cada día menos fácil en la ciudad de Bogotá. Situación que se incrementa debido a que los peatones no tienen una conciencia corporal que les permita acercarse al otro de manera armónica o, en cierta medida, coordinada, de manera que el encuentro en muchas ocasiones resulta torpe e incluso agresivo.

En las horas pico, por ejemplo, el caminar se hace más difícil por la sencilla razón del desconocimiento de los signos: caminar por la derecha; esperar que los pasajeros que llegan en el transporte público salgan primero; prevenir el encuentro con el otro, cuando viene a una velocidad determinada y amenaza con impactarnos. (Osorio, 2019, p. 11)

Los días lluviosos, aparte de que la movilidad vehicular colapsa, los desplazamientos peatonales se complican de manera más que significativa, porque cada urbanita abre su paraguas o su sombrilla, y bajo su sombra circular, avanza sin la menor conciencia de que se trata de un objeto con terminales agudas y punzantes que pueden lastimar al otro. Como se puede apreciar, las formas y maneras —en gran medida inadecuadas— en las que los peatones de Bogotá se relacionan en los espacios pú-

blicos conforman una especie de rito urbano, continuo e inacabable, en el que una variedad de interacciones efímeras conducen a los urbanitas a encuentros, o quizá, desencuentros, marcados por la cercanía y la proximidad física, que no siempre resultan armónicos o agradables (Goffman, 1979; Cedeño, 2009).

El artículo se enmarca teóricamente en dos conceptos que hacen parte integral de las artes escénicas: la proxémica y la cinética.

El concepto de proxémica, acuñado por el antropólogo e investigador norteamericano Edward T. Hall, en 1963, hace referencia al espacio cercano o próximo que, de acuerdo a las diversas culturas del planeta, se maneja entre individuos. La proxémica está muy ligada con la territorialidad, y expresa accesibilidad o inaccesibilidad frente a otra persona. De acuerdo con Ros (2003), existen tres indicadores para su análisis: la distancia o proximidad que existe entre dos personas que se están comunicando; el contacto visual que aporta calidad a los mensajes emitidos, y el tacto, que se deriva de los contactos físicos entre quienes se comunican. Siguiendo a Mandoki (2006), la proxémica cuenta con cuatro dimensiones que se fundamentan en: el espacio que separa a quienes se comunican (proxémica escópica); el lenguaje utilizado (proxémica léxica); las actitudes corporales de los actuantes (proxémica somática), y los sonidos involucrados (proxémica acústica). Al ingresar a los espacios públicos de la ciudad, los urbanitas manejan de manera exponencial este concepto, y lo utilizan en cada encuentro, bien sea consciente o inconscientemente.

La cinética —en el campo de la expresión corporal— estudia los movimientos corporales, su dinamismo o estabilidad, su ritmo, orden, repetición, cadencia, velocidad o lentitud, entre otras muchas variables que surgen de la estática o la dinámica del cuerpo (Mandoki, 2006). Asimismo, la cinética analiza un amplio abanico de movimientos corporales que se derivan de las múltiples y complejas conductas humanas. En consecuencia, incluye movimientos generales del cuerpo, como posturas, posiciones o ademanes; movimientos focalizados en una parte del cuerpo, como las manos, los pies o las caderas; movimientos faciales, tales como el arqueado de las cejas, fruncir el ceño o los movimientos de los ojos, y la tensión o el tono muscular, que indica el nivel de relajación o tensión del individuo (Ros, 2003). Desde el concepto de cinética se puede analizar el tempo³ corporal de los urbanitas en el vertiginoso espacio público de Bogotá.

Por último, cabe subrayar que la expresión corporal, como disciplina estrechamente relacionada con las artes escénicas y que tiene saberes particulares, puede proporcionar a los urbanitas —desde el reconocimiento del cuerpo de forma

3 Grado de celeridad o ritmo de una acción.

serena, consiente y compartida con el otro—, miradas diferentes de sí mismos, al tiempo que traza un renacimiento de los sentidos para ellos, y les proporciona nuevas maneras y formas de estar en la ciudad, siendo parte integral y armónica de ella. Por todo lo anterior, el objetivo del artículo es el de realizar una exploración en lo concerniente al papel que puede jugar la disciplina de la expresión corporal como instrumento para mejorar los encuentros peatonales en el espacio físico de la ciudad de Bogotá.

Metodología

El artículo forma parte integral de la tesis «La técnica de expresión corporal: detonante de cambio en la interacción de los habitantes de la ciudad de Bogotá en el espacio público», realizada para optar al título de Maestro en Arte Dramático. En consecuencia, el artículo sigue el mismo diseño metodológico de la tesis:

Investigación cualitativa que se caracteriza por realizar análisis descriptivos de los fenómenos estudiados, así como del objeto de estudio, para luego realizar, a partir de dichas descripciones, interpretaciones, exégesis o procesos hermenéuticos, que permitan establecer los hallazgos y elaborar las conclusiones y recomendaciones. (Osorio, 2019, p. 26)

Resultados

Los resultados del artículo se presentan en cuatro secciones: i) espacio público, ii) expresión corporal, iii) interacciones urbanas y iv) propuesta conceptual.

Espacio público

El espacio público es el lugar donde los habitantes de una ciudad pueden libremente desplazarse, circular o simplemente permanecer, porque está dispuesto, precisamente, para que lo utilice toda la sociedad (Carrión, 2004). Existe una amplia gama de espacios públicos, y de su calidad depende, en gran medida, el bienestar de sus habitantes. Bienestar que está estrechamente vinculado con las formas y las maneras en que los urbanitas lo habitan y utilizan, es decir, su comportamiento. Pero, además, de la frecuencia con la que es utilizado:

En algunos lugares, el espacio público presenta una mayor concentración de urbanitas, y por lo general estos puntos álgidos y conflictivos, se encuentran ubicados en puntos de alto tránsito y tráfico, tanto vehicular como peatonal. Por ejemplo, en cercanías a las estaciones de Transmilenio. (Osorio, 2019, p. 32)

Es muy significativo comprender las diversas dimensiones que entraña el espacio público como quintaesencia de la vida urbana. En primer lugar, la dimensión físico-espacial. Es decir, el escenario material en el que transcurre la vida de la colectividad, por el que transitan y desfilan todos los acontecimientos de la esfera de la cotidianidad, y que fue conceptualizado por los romanos como la *urbs*. Esta dimensión del espacio público es establecida, definida y delimitada por las diversas edificaciones de la ciudad; se extiende y renueva continuamente, y está principalmente compuesta por las calles y avenidas, las plazas y plazoletas, los parques y los puentes, además de algunos espacios urbanos específicos que son de acceso público, como, en el caso de Bogotá, las estaciones de Transmilenio. La *urbs* es la dimensión del espacio público en la que acontecen las interacciones físicas entre los urbanitas (Capel, 2003; Fernández, 2016; Montoya, 2010; Simmel, 1986).

En segundo lugar, el espacio público es caracterizado permanentemente por el uso que los ciudadanos hacen de él, de manera que existe una dimensión sociocultural que es definida por las actitudes, costumbres, hábitos, rutinas o conductas de las personas que transitan por la ciudad, que dinamizan la vida urbana a partir de los procesos sociales y culturales que realizan como parte de sus actividades cotidianas. Esta es la esfera sociocultural del espacio público que los romanos llamaban *civitas*. Las características de esta dimensión dependen de muy variados factores: la densidad poblacional de los diversos sectores de la ciudad, que en algunos barrios genera congestión y en otros no; la heterogeneidad de los ciudadanos, tanto en lo cultural como en lo comportamental, y las migraciones internas e internacionales, que desde siempre han impactado esta dimensión de la vida urbana, entre otros factores que evidencian la cultura y el origen de las diversas poblaciones que habitan en una misma ciudad. La apertura que establece el espacio público genera condiciones que permiten el encuentro y el diálogo, y permite las interacciones entre los habitantes. En esa dimensión del espacio público se cristaliza la *civitas* (Capel, 2003; Fernández, 2016; Montoya, 2010).

Por último, pero no menos importante, existe una tercera dimensión del espacio público que se caracteriza por entrañar los asuntos políticos de la ciudad, a la que los antiguos griegos denominaron la *polis*. Esta dimensión del espacio público es definida por diversos factores, como, por ejemplo, la administración pública y el ordenamiento normativo y jurídico que definen y limitan el tipo de acciones y comportamientos que son permitidos en la ciudad, o las acciones que surgen desde la población a manera de expresión o participación en lo político, como las manifestaciones que se realizan a favor o en contra de alguna política pública o normativa ciudadana que afecta a las poblaciones manifestantes, que en ocasiones derivan

en conflictos urbanos que impactan a gran parte de la ciudad. La polis conforma el espacio en el que se desenvuelven las interacciones y las acciones políticas, que tienen como objetivo la búsqueda del bien común, de manera que es el lugar en el que se desenvuelve y ejerce la ciudadanía, y que mantiene una perfecta oposición con los espacios privados y cerrados que también forman parte de la ciudad y de la vida ciudadana (Capel, 2003; Montoya, 2010).

Cabe señalar que, desde el arte, en este caso, a partir de la expresión corporal, elemento fundamental de las artes escénicas, se puede aportar de manera significativa a la construcción de ciudadanía y a la conformación de espacios públicos matizados por la convivencia pacífica y armónica.

Expresión corporal

La técnica de la expresión corporal permite —a quien la maneja— encontrar nuevas maneras de percibir el propio cuerpo, al tiempo que se reencuentra de forma consciente con todo su potencial físico y expresivo. Por tanto, desarrolla una mejor interacción con el espacio circundante y con los demás, debido a que los movimientos corporales se hacen más conscientes, dirigidos y responsables, y se realizan con un objetivo bien definido: mejorar la comunicación no verbal con los demás. Cuando las dinámicas del cuerpo se refinan gracias a esta técnica, todas las acciones que realiza el cuerpo, junto con el lenguaje corporal, se hacen más claras, nítidas y comprensibles para quien los observa o percibe. De manera que la comunicación no verbal es más asertiva y acertada. Para que la expresión corporal contribuya a un mejor interrelacionamiento de los urbanitas en el espacio público, es necesario que se comprendan cuatro conceptos fundamentales: i) conciencia corporal, ii) imagen corporal, iii) concepto corporal y iv) esquema corporal.

La conciencia corporal es la conciencia del propio cuerpo y de sus movimientos, gestos y posiciones. En consecuencia, fortalece la comunicación no verbal del individuo consigo mismo y con los demás. La conciencia corporal incrementa la identificación de los patrones perceptivos, cognitivos y expresivos de la propia persona, y permite detectar de forma más precisa los de los demás. Con ella, el proceso de comunicación no verbal se aclara, se hace más sensible y permite conocer más a fondo las posibilidades de comunicación gestual y corporal (Rodríguez, Caja, Gracia, Velasco y Terrón, 2013).

La imagen corporal es «la imagen que forma nuestra mente de nuestro propio cuerpo, es decir, el modo en que nuestro cuerpo se nos manifiesta» (Schilder como fue citado por Vaquero-Crisóbal, Alacid, Muyo y López-Miñaro, 2013). Es

la imagen que cada individuo elabora en su mente de su propio cuerpo; la manera en que percibe su corporalidad. La imagen corporal incluye tres aspectos: el perceptual, cuando se percibe el propio cuerpo de manera consciente; el cognitivo, que contempla y analiza dicha percepción, y el emocional, que se refiere a los sentimientos y actitudes del individuo hacia su propio cuerpo (Woodburn, Boschini y Fernández, 1997). En los talleres de expresión corporal que he impartido a lo largo de mi labor docente, se ha trabajado dicha elaboración de forma fragmentada, para que los participantes adquieran, inicialmente, conciencia de cada una de las partes de su propio cuerpo, para luego integrar de manera consciente la totalidad de su cuerpo y consolidar su imagen corporal. Cabe señalar que la imagen corporal es independiente del ambiente circundante.

El concepto corporal está estrechamente relacionado con la construcción de la personalidad, especialmente durante la infancia, pero, además, a lo largo de la existencia: «El concepto corporal se puede considerar como un componente esencial del autoconcepto o como fundamento del desarrollo de la identidad» (Fisher, 2000, p. 41). Cada una de las respuestas físicas que da un niño —o un adulto—, provienen de su concepto corporal. De manera que su movimiento en el espacio se deriva del concepto corporal que tiene de sí mismo, es decir: el tamaño y las dimensiones de los componentes de su propio cuerpo, y las posibilidades que tienen estas de desplazarse a través de un espacio determinado (Woodburn et ál., 1997).

El esquema corporal hace referencia al cuerpo como una entidad que está y forma parte del ambiente circundante, y se logra a partir de la información del mundo que leen los sensores corporales. De manera que percibe distancias, realiza estimativos de longitud y otras categorías físicas que le permiten interactuar con el ambiente (Woodburn et ál., 1997). Para Serra (1991), «es la toma de conocimiento que tiene cada cual de su cuerpo en reposo o en movimiento, teniendo conciencia de sus posibilidades y limitaciones» (p. 59), y también se comprende como el conocimiento y el funcionamiento de la estructura físico-sensorial por parte de cada individuo. Igualmente, es importante la definición de Le Boulch (1981): «intuición global o conocimiento inmediato de nuestro cuerpo, ya sea en reposo o en movimiento en función de la interacción de sus partes y de la relación con el espacio y objetos que nos rodean» (p. 89).

La expresión corporal, como técnica que fundamenta, establece y desarrolla conciencia corporal, imagen corporal, concepto corporal y esquema corporal, puede apoyar muy bien procesos de docencia urbana, cultura ciudadana y pedagogía para una mejor convivencia en el espacio público de la ciudad, porque aporta a los individuos instrumentos que les permiten mejorar, elaborar y refinar sus accio-

nes y movimientos físicos en medio de la congestión peatonal y vehicular por la que se caracteriza Bogotá.

Interacciones urbanas

En las ciudades es prioritario mantener el equilibrio dramático y ritual, porque la ciudad, como ya se dijo, es un escenario. El aspecto fundamental para mantener dicha armonía —cuando hablamos de interacciones urbanas— no solo se relaciona con los valores de las personas o con las normas externas impuestas, sino con la interacción física que se desarrolla, como una danza, entre los cuerpos de los urbanitas en ese escenario que los romanos llamaron *urbs* (Miñana, Ariza y Arango, 2006). Pero esa armonía es difícil de mantener porque el vertiginoso ritmo de la ciudad tiene a los individuos bajo una tensión imposible de eludir (Simmel, 2005). No obstante, se pueden identificar una serie de comportamientos y conductas que los ciudadanos despliegan durante las interacciones en los espacios públicos.

Una de las más comunes es la que sucede cuando dos o más peatones se encuentran, frente a frente, en el espacio público, sea en una calle, una cebra o cualquier otro lugar de la ciudad. En esa situación se desarrolla una especie de ritual, un mecanismo conductual que facilita las interacciones, a las que Goffman (1979) denominó: «intención de urbanidad»:

Miramos al otro a dos metros aproximadamente; durante ese tiempo, se reparten por gestos los dos costados de la calle, luego se bajan los ojos en el momento en que el otro pasa, como si se tratara de un intercambio de semáforos. (Goffman como fue citado por Joseph, 1988, p. 78).

Así, se distribuye la calle o el espacio de calle para cada uno de los urbanitas que intervienen en ese intercambio de miradas cargado de símbolos y señales, y que les permite avanzar por entre el tumulto de personas. Cabe resaltar que en la Bogotá actual, en las horas pico, cruzar una cebra es enfrentarse a un cardumen de peatones que avanzan en sentido contrario, y que emiten señales visuales y corporales para no tropezar con los demás. De manera que, al transitar por la ciudad, los urbanitas están comunicándose entre sí de manera tácita, pero muy clara, mediante una serie de señales que deben descifrar, decodificar o interpretar todos ellos. Cabe subrayar que cada habitante de la ciudad debe ser capaz de interpretar estas señales —como debe ser capaz de interpretar las señales del semáforo—, o estará perdido en medio de las dinámicas urbanas de las ciudades contemporáneas. Cuando las interacciones en el espacio público carecen de armonía, o son discordantes, se debe a que alguno de los participantes desconoce o no maneja los códigos que le permiten interpretar el

sentido y la complejidad de la situación de la que está participando. A este respecto podemos reelaborar las palabras de Deleuze (1971): el aprendiz de urbanita llega a ser urbanita haciéndose sensible a los signos que emiten los demás transeúntes⁴.

Cada urbanita es una entidad que, de manera permanente, establece relaciones con el ambiente circundante, y que actúa en correlación a las señales que percibe de ese ambiente. Eso sucede de manera muy marcada en los espacios públicos. En palabras de Torres Roa (2012), el cuerpo humano es «una entidad que comunica y recibe información de un entorno, y que de ese entorno toma cosas particulares para la formación de su forma de actuar» (p. 11).

Pero en ocasiones es tan intensa la dinámica urbana o es tan agitado y desenfrenado el movimiento en las calles, que algunos individuos no logran procesarlo, y como mecanismo de defensa desarrollan un carácter nervioso, ensimismado e individualista, que les permite sobrellevar la vorágine de acontecimientos que arremeten contra su sistema nervioso. En otras palabras: algunos peatones se refugian en una burbuja que los aísla, y en la cual sus sentidos se silencian. Esto sucede porque la vida en los espacios públicos urbanos se transforma —para algunas personas— en una sobrecarga de estímulos que no logran procesar, asimilar o controlar, y, en consecuencia, desarrollan una redoma de aislamiento que les sirve de «escudo protector para esta sobrecarga de estimulación» (Páramo, 1970). A esta actitud, desentendida y un tanto cerrada, Simmel (2005) la denomina *blasé*⁵. La *blasé* surge como respuesta al constante bombardeo sensorial al que están expuestas las personas en las grandes ciudades. Se trata, en términos de Simmel, de un adormecimiento de la sensibilidad corporal, pero, dado que el cuerpo es el medio de acceso al mundo que nos rodea, la actitud *blasé* deteriora la calidad de vida de los ciudadanos (Berrens, 2014). De manera que es prioritario encontrar soluciones a la manera en la que se habita el espacio público de Bogotá, por más intensas que sean sus dinámicas.

Frente a ese tipo de problemáticas, es muy valioso el aporte que puede hacer la técnica de la expresión corporal, puesto que permite a los sujetos ser conscientes de su lenguaje corporal y de sus interacciones en el espacio urbano, y les

4 «No hay aprendiz que no sea egipólogo de algo. No se llega a carpintero más que haciéndose sensible a los signos del bosque, no se llega a médico más que haciéndose sensible a los signos de la enfermedad. Todo aquello que nos enseña algo emite signos, todo acto de aprender es una interpretación de signos o de jeroglíficos» (Deleuze, 1971, p. 4).

5 «El intelecto del hombre en las metrópolis es infinitamente más estimulado que en las pequeñas ciudades o en el campo, constituyéndose como uno de los efectos que intensifican la vida nerviosa en la cotidianidad» (Ferreira, 2007, p. 43).

puede abrir un camino para pasar de una actitud defensiva a un devenir más amable en su vida cotidiana (García, Pérez y Calvo, 2013).

Cuando un urbanita recorre los espacios públicos de Bogotá, se enfrenta y tiene que sortear un sinnúmero de situaciones que exigen el manejo de su propio cuerpo, y un estado de armonía y sincronía con el resto de transeúntes con los que se cruza en su ruta. La congestión peatonal, en el sistema de transporte Transmilenio, por ejemplo, exige al urbanita acomodar su cuerpo a eventos extremos para no perder el equilibrio y caer en medio de la masa humana. De igual manera, al cruzar una ceiba de alto flujo peatonal, el peatón se ve abocado a enfrentar un bloque cerrado de personas que vienen decididas a cruzar en sentido contrario. En esas y otras situaciones, actúa de manera inconsciente lo que Lapierre (1977) denomina el «control y ajuste postural», que es el «modo de reacción personal a un estímulo constante como es la gravedad condicionada por factores morfológicos (huesos, músculos, etc.), neurológicos (reflejos) y afectivos» (Lapierre como fue citado por Viciano y Arteaga, 1997, p. 24). Es decir: la capacidad de reconquistar la posición de equilibrio ante un acontecimiento que generó inestabilidad.

Es conveniente señalar que el cuerpo humano es un todo que se encuentra segmentado, de manera natural, por fragmentos (la pierna es un fragmento unido por la rodilla al muslo). Estos fragmentos, a su vez, están sujetos a las articulaciones. Cuando el urbanita reconoce este hecho —a través de la técnica de la expresión corporal—, adquiere una herramienta para realizar movimientos que lo salvarán de situaciones que caracterizan el caos que reina en el espacio público, como, por ejemplo, el encuentro inminente con otro peatón que amenaza con chocarlo en medio de la avalancha de gente de la hora pico. Si el urbanita está consciente del ajuste postural o de la fragmentación corporal, podrá utilizar su cuerpo de mejor manera, valiéndose de inclinaciones, rotaciones y traslaciones para conseguir la maniobra necesaria para evitar el choque. Son numerosos y muy diversos los factores psicofísicos que intervienen en las interacciones urbanas, y la técnica de la expresión corporal tiene la virtud de fortalecerlos a todos: gestos reguladores de la interacción, expresión facial, contacto visual, mirada, postura,

Propuesta conceptual

Este artículo, como ya se dijo, forma parte del proceso de investigación desarrollado para la tesis «Expresión corporal: detonante de cambio de las interacciones en el espacio urbano», presentada a la Universidad de Antioquia para optar al título de Maestra en Artes Escénicas. En la tesis se desarrollan en profundidad las ideas

Conclusiones

La conformación de las megaciudades a lo largo del siglo XX estableció un cambio sustancial y fundamental a los seres humanos. En ese nuevo entorno, alejado de lo natural, próximo a lo artificial y superpoblado, los urbanitas contemporáneos deben interactuar cotidianamente con sus iguales, en los congestionados, a las horas pico, espacios públicos de la ciudad. Frente a esa realidad, muchos individuos han optado por cerrar sus sentidos y generar una coraza que los proteja de la avalancha de eventos y situaciones que surge de la actual vida urbana.

Pero la técnica de la expresión corporal, mediante el perfeccionamiento del propio auto-reconocimiento del cuerpo —la cenestesia—, además de la conciencia corporal, la imagen corporal, el concepto corporal, el esquema corporal, la postura, el ajuste postural y otros conceptos que permiten perfeccionar los movimientos y expresiones corporales, puede realizar un aporte importante a la construcción de ciudadanía, haciendo más amables las interacciones en el espacio público y mejorando la calidad de vida de los urbanitas. Por último, conviene señalar que la expresión corporal no trabaja aislada de la persona o el ser: «concebimos la expresión corporal como una dimensión más de la persona, donde no solo actúa el cuerpo, sino que implica a la persona de manera integral» (Pérez, Haro y Fuentes, 2012, p. 28).

Referencias

- Berrens, K. (2014). Sobre cartografías sonoras urbanas. *Bifurcaciones: Revista de Estudios Culturales Urbanos*, 18. Recuperado de <http://www.bifurcaciones.cl/2014/12/berrens/>
- Bonilla, P. (2016). *Paisaje artificial-centro de arte y cultura. Proyecto de adición y renovación-plan de renovación del centro Bogotá D. C.* (tesis de pregrado). Departamento de Arquitectura, Facultad de Diseño, Universidad Católica de Colombia, Bogotá D. C., Colombia.
- Borja, J., y Muxí, Z. (2000). *El espacio público: ciudad y ciudadanía*. Barcelona, España: Ed. Electa.
- Cano, J. (2009). *TOTEM: sistema de información peatonal para la movilidad en Bogotá* (tesis de pregrado). Facultad de Arquitectura y Diseño, Carrera de Diseño Industrial, Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá D. C., Colombia.
- Capel, H. (2003). A modo de introducción: los problemas de las ciudades. *Urbs, civitas y polis*. En autor (coord.), *Ciudades, arquitectura y espacio urbano* (pp. 9-22). Barcelona: Caja Rural Intermediterránea.
- Carrión, F. (2004). Espacio público: punto de partida para la alteridad. En F. Velásquez (comp.), *Ciudad e inclusión: por el derecho a la ciudad*. Bogotá D. C.: Foro Nacional por Colombia, Fedevivienda y Corporación Región.
- Cedeño, M. (2009). Ciudad y vida urbana: un esbozo teórico. *Perifèria: Revista de Recerca i Formació en Antropologia*, 10, 1-27. DOI: <https://doi.org/10.5565/rev/periferia.522>

- Cely, V. (2017). *La invasión del espacio público en el centro de Bogotá y su afectación a la seguridad ciudadana* (tesis de pregrado). Facultad de Derecho, Universidad Católica de Colombia, Bogotá D. C., Colombia.
- Deleuze, G. (1971). Proust y los signos. *Ideas y valores*, 38-39, 3-26.
- Fernández, J. (2016). Ciudadanía y desarrollo en las ciudades del siglo XXI: ¿polis y civitas o solo urbs? *Andamios*, 13(32), 131-160. DOI: <https://doi.org/10.29092/uacm.v13i32.528>
- Ferreira, R. (2008). Simmel e a cidade moderna: uma contribuição aos estudos da comunicação e do consumo. *Comunicação Mídia e Consumo*, 4(10), 42-53.
- Fisher, K. (2000). El desarrollo de la psicomotricidad en Alemania. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 37, 35-46.
- García, I., Pérez, R., y Calvo, Á. (2013). Expresión corporal. Una práctica de intervención que permite encontrar un lenguaje propio mediante el estudio y la profundización del empleo del cuerpo. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 23, 19-22.
- Goffman, E. (1979). *Relaciones en público. Microestudios del orden público*. Madrid: Alianza Editorial.
- Gómez, N. (2007). Espacio público en Bogotá (1990-2006). *Bitácora Urbano Territorial*, 11(1), 40-52.
- Joseph, I. (1988). *El transeúnte y el espacio urbano*. Barcelona, España: Gedisa.
- Lapierre, A. (1977). *La reeducación física* (tomo n.º1). Barcelona, España: Científico Médica.
- Le Boulch, J. (1981). *La educación por el movimiento en la edad escolar*. Barcelona, España: Paidós.
- Mandoki, K. (2006). *Prácticas estéticas e identidades sociales: prosaica II*. Buenos Aires: Siglo XXI.
- Miñana, C., Ariza, A., y Arango, C. (2006, octubre). Formación artística y cultural: ¿arte para la convivencia? En *VII Encuentro para la Promoción y Difusión del Patrimonio Inmaterial de Países Iberoamericanos*. Encuentro llevado a cabo en Caracas, Venezuela.
- Montoya, J. (2010). *Paroxismos de las identidades amnesias de las memorias*. Bogotá D. C.: Universidad Nacional de Colombia.
- Montoya, J. (2011). *El cuerpo en perspectiva de una subjetivación política. Un ámbito de estudio de la educación corporal* (tesis de maestría). Maestría en Motricidad y Desarrollo Humano, Instituto Universitario de Educación Física, Universidad de Antioquía, Medellín, Colombia.
- Osorio, L. (2019). *La técnica de expresión corporal: detonante de cambio en la interacción de los habitantes de la ciudad de Bogotá en el espacio público* (tesis de pregrado). Universidad de Antioquía, Medellín, Colombia.
- Páramo, P. (2007). La ciudad: una trama de lugares. *Psicología para América Latina*, 10. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2007000200003
- Pérez, R., Haro, M., y Fuentes, A. (2012). El mimo como recurso en expresión corporal a nivel educativo y recreativo. *Emásf. Revista digital de Educación Física*, 14, 27-38.
- Ramírez, D. (2016). *Modelo de movilidad alternativa para la localidad de Barrios Unidos en Bogotá, Colombia* (tesis de pregrado). Facultad de Facultad de Arquitectura y Diseño, Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá D. C., Colombia.
- Restrepo, E. (2016). Cultura ciudadana en Bogotá: biopolítica, hegemonización y pánico cultural en la época del culturalismo. *Polisemia: Revista del Centro de Pensamiento Humano y Social*, 21, 15-28. DOI: <https://doi.org/10.26620/uniminuto.polisemia.12.21.2016.15-28>
- Rodríguez, R., Caja, M., Gracia, P., Velasco, P. y Terrón M. (2013). Inteligencia emocional y comunicación: la conciencia corporal como recurso. *REDU: Revista de Docencia Universitaria*, 11(1), 213-240. DOI: <https://doi.org/10.4995/redu.2013.5598>

- Ros, N. (2003). Expresión corporal en educación aportes para la formación docente. *Revista Iberoamericana de Educación*, 33(2), 1-10. DOI: <https://doi.org/10.35362/rie3322967>
- Serra, E. (1991). *Apuntes de educación física de base*. Granada, España: Inef.
- Simmel, G. (1986). *El individuo y la libertad. Ensayos de crítica de la cultura*. Barcelona, España: Península.
- Simmel, G. (2005). La metrópolis y la vida mental. *Bifurcaciones*, 4, 1-10.
- Stokoe, P. (1986). *Expresión corporal: guía didáctica para el docente*. Buenos Aires: Ricordi.
- Torres, J. (2012). *Wearable city: indumentaria para Bogotá* (tesis de pregrado). Facultad de Arquitectura y Diseño, Carrera de Diseño Industrial, Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia.
- Vaquero-Crisóbal, R., Alacid, F., Muyo, J., y López-Miñaro, P. (2013). Imagen corporal. Revisión bibliográfica. *Nutrición Hospitalaria*, 28(1), 27-35. DOI: <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.1.6016>
- Viciano, V., y Arteaga, M. (1997). *Las actividades coreográficas en la escuela: danzas, bailes, funky, gimnasia-jazz*. Barcelona, España: INDE.
- Woodburn, S., Boschini, C., y Fernández, H. (1997). *La imagen corporal en niños*. San José, Costa Rica: Editorial Universidad de Costa Rica.