

## **El placer de habitarme: expresión corporal enfocada en la sensualidad, burlesque y pedagogía para sanar desde la escena.**

Paula Andrea Beltrán Garzón

[pbeltran77@uan.edu.co](mailto:pbeltran77@uan.edu.co)

Universidad Antonio Nariño

### **Resumen**

Esta ponencia expone la expresión corporal enfocada en la sensualidad y el Burlesque terapéutico como herramientas pedagógicas, artísticas y terapéuticas para la resignificación de traumas, la construcción de amor propio e identidad en mujeres mayores de edad, que han vivido el rechazo en distintos ámbitos (afectivo, familiar, social, escolar, laboral), generando impactos profundos en su relación con el cuerpo, la autoestima, la autoimagen y la sensualidad. Esta reflexión nace de la historia de vida Paula Andrea Beltran Garzón desde una mirada crítica y sensible, se propone visibilizar como las artes escénicas y las pedagogías corporales alternativas, pueden ofrecer caminos de autodescubrimiento, liberación emocional y transformación individual y social.

### **Palabras clave:**

Expresión corporal, burlesque terapéutico, resignificación.

### **Abstract**

This presentation explores body language focused on sensuality and therapeutic burlesque as pedagogical, artistic, and therapeutic tools for reframing trauma, building self-esteem and identity in older women who have experienced rejection in different areas (emotional, family, social, school, work), generating profound impacts on their relationship with their bodies, self-esteem, self-image, and sensuality. This reflection stems from the life story of Paula Andrea Beltran Garzon. From a critical and sensitive perspective, it aims to highlight how the performing arts and alternative body pedagogies can offer paths to self-discovery, emotional liberation, and individual and social transformation.

### **Keywords:**

Body expression, therapeutic burlesque, redefining trauma.

## Introducción

Habitar el propio cuerpo con placer y aceptación siempre es un desafío cuando las experiencias han estado marcadas por algún tipo de rechazo ya sea afectivo, social, familiar e incluso el autorechazo. A partir de esta reflexión se plantea, El placer de habitarme: expresión corporal enfocada en la sensualidad, burlesque y pedagogía para sanar desde la escena, una ponencia que nace de un proyecto de grado en curso.

El interés principal de esta ponencia es compartir parte de la investigación de este proyecto de grado en proceso, donde se investiga, cómo la expresión corporal, pensada más allá de la técnica y enfocada en la sensualidad, puede convertirse en un camino para resignificar el dolor y transformar las cicatrices emocionales en potencia creativa y de sanación. En este proceso de historia de vida y experiencias pedagógicas, el burlesque y su enfoque terapéutico se proponen como metodologías capaces de mezclar arte, pedagogía y sanación.

El objetivo es mostrar cómo estas prácticas permiten construir un espacio de exploración y autoreconocimiento, donde el cuerpo deja de ser objeto de juicio interno y externo y se

reencuentra como territorio de amor, ternura, libertad y aprendizaje.

## **El placer de habitarme: expresión corporal enfocada en la sensualidad, burlesque y pedagogía para sanar desde la escena.**

En esta oportunidad quiero comenzar con una pregunta: ¿Qué significa habitarse con placer, cuando se ha sido rechazado tantas veces?

Elegí este inicio porque en mi proyecto de grado que lleva el mismo nombre de esta ponencia, he descubierto a través de mi historia de vida que el rechazo fue una constante, pero que precisamente allí en esa herida profunda, estaba la semilla más fértil para mi proceso artístico y pedagógico. En mi experiencia, mi cuerpo, mis posibilidades económicas, mi estatus social han sido un campo de batalla entre lo que la sociedad exige y lo que realmente queremos ser. Desde muy pequeña experimente el rechazo y hace muy poco comprendí (quizá 6 años), que aunque el rechazo deja cicatrices profundas, esas cicatrices se pueden convertir en maravillosos procesos artísticos y pedagógicos dotados de autenticidad, porque nacen de la propia experiencia.

Hoy quiero compartir como la expresión corporal enfocada en la sensualidad y el Burlesque terapéutico son herramientas artísticas y pedagógicas, capaces de transformar el rechazo en amor propio, la herida en potencia creadora y el cuerpo en un territorio legítimo de identidad y libertad.

### **El arte como herramienta de transformación**

Aristóteles decía que el arte puede ser catarsis, aquella liberación emocional que experimentaba el espectador al sentirse identificado con los personajes de las tragedias y comedias griegas (Aristóteles, siglo IV a. C./2020). Freud lo mencionaba como la sublimación de la emocionalidad y los sucesos reprimidos (Freud, 1910/2000). Jacob Moreno decidió poner esas posturas al servicio del psicodrama (Rodríguez Ordóñez, 2021).

Paulo Freire postuló que la educación debía ser emancipadora (López, 2008). Augusto Boal tomó esa pedagogía y la transformó en el Teatro del Oprimido, donde el espectador se volvía protagonista, y donde lo vivido en la escena servía como herramienta para la resolución de conflictos reales en la comunidad (Boal, 2013). Bell Hooks dice que las aulas y el escenario

deben ser un espacio de incomodidad creativa y que es allí donde nacen las transformaciones significativas (Hooks 2021).

Según Merleau-Ponty, el cuerpo es lugar desde el cual habitamos el mundo, y cuando ese cuerpo se mueve, canta o baila desde su herida, esta comunicando y abriendo la posibilidad de sanar (Calcedo, 2020).

### **El rechazo como semilla**

Todo rechazo duele ya sea amoroso, educativo, social, familiar, duele, de diferentes maneras pero duele y la neurociencia dice que en el cerebro cuando hay rechazo se activan las mismas áreas que en el dolor físico, es decir que el rechazo puede doler tanto como una herida física (Kross et al., 2011).

Por otro lado Cyrilnik (2020) postula que el dolor puede convertirse en motor de transformación y que el crecimiento postraumático después de una crisis puede redefinir la manera en la que nos relacionamos con los otros, la manera en la que vivimos y hasta la propia identidad.

En mi vida cada “no” que recibí, encendía la necesidad de querer mas. Por ejemplo no estudiar en los colegios o universidades soñadas, no encajar en los estándares físicos de la danza o del medio artístico laboral, no ser amada por la persona que quería, no ser aceptada en ciertos círculos sociales, laborales y artísticos, todo eso que dolía tanto en su momento, se fue transformando en la necesidad de ir mas profundo de buscar en mi propio cuerpo y su lenguaje, aquello que para otros no decía nada, para mi se convertía en un camino de conocimiento, reconexión y libertad

### **La expresión corporal enfocada en la sensualidad**

La expresión corporal, no es solamente técnica o estética, es un lenguaje donde el cuerpo dice muchas veces lo que las palabras no pueden decir, y cuando ese lenguaje se enfoca en la sensualidad abre un camino íntimo y poderoso que pocos han explorado. No quiero hablar de sensualidad como objeto de mirada externa, sino como un experiencia interna para re conectarse consigo mismo.

La sensualidad desde este punto de vista, no es exclusiva del erotismo, ni de la pareja, es mas bien el desarrollar la capacidad de

mirarse y habitarse con ternura y placer. Es sentir que cada parte del cuerpo comunica y que puede comunicar de manera poderosa pero con una respiración calma, con aire en el movimiento, y con mucha fuerza de expresión.

### **Burlesque y Burlesque terapeútico**

El burlesque es un performance escénico que mezcla, teatro, danza, música, sensualidad y tease (que significa destape), quitarse prendas como parte de la narrativa, entre otras expresiones dependiendo de la pieza y el performista.

El burlesque no nació como un espectáculo erótico. Sus raíces se remontan al teatro popular europeo del siglo XIX, donde utilizaban la música, la danza, el travestismo y el humor para burlarse de las élites y cuestionar el poder.

En los años 40 el burlesque llegó a Estados Unidos, y se transformó en un espectáculo de variedades con mucho glamour, sin embargo la guerra, la separación de familias y la gran cantidad de viudas que había en su momento a causa de la guerra, empujó a las mujeres a usar su cuerpo en el burlesque para generar ingresos para la manutención de sus hijos. Sin embargo este carácter rebelde del burlesque

les permitía burlarse de la falsa moral rígida de sus tiempos e ir ganando apropiación de su arte y sus propios cuerpos (*Glitter Girls Burlesque*, s. f.). Para este momento muchas veces se redujo el burlesque a una expresión erótica y a veces vulgar. Pero en los años noventa nació el neo-burlesque, un movimiento que resiguió esta expresión escénica, le dio más teatralidad y personaje, entonces artistas mujeres y queer lo fueron posicionando como un espacio artístico, político, diverso, donde cuerpos de todas las edades, tallas y géneros podían expresarse con libertad (Nigam, 2021).

Hoy en día el burlesque es reconocido como una expresión artística que celebra la autenticidad, que transforma la sensualidad en rebeldía y la escena en un lugar de libertad y poder. Y en este escenario contemporáneo aparece el burlesque terapéutico, que mezcla la sensualidad con procesos pedagógicos, creatividad y sanación.

El Burlesque terapéutico fue desarrollado en Chile por Mónica González, es una metodología que integra la danza, el teatro, la programación neurolingüística y la biodanza para generar espacios seguros donde las mujeres puedan explorar en el movimiento y reconectar con su cuerpo y su sensualidad.

Sus cimientos más importantes son: crear un espacio libre de juicios, reconectar desde adentro no desde ni para la mirada externa, usar el arte como catarsis emocional y fomentar redes de apoyo y sororidad. Aunque se usan herramientas artísticas para el desarrollo de los talleres, acá lo importante no es la técnica ni la perfección, lo importante es el disfrute y el reconocimiento de las capacidades propias (Escuela de Burlesque Santiago, s. f.).

En mi experiencia pedagógica a través del burlesque terapéutico y la expresión corporal enfocada en la sensualidad he visto mujeres que llegaban tímidas y terminaban bailando en la primera fila con mucha seguridad y disfrute, mujeres que no se permitían mostrar la piel porque su autoimagen era negativa y que con el proceso empiezan a mirarse con amor y ternura y se animan al destape, he visto a mujeres llorar, por supuesto con nostalgia pero con alivio de sentirse más seguras, más bellas y más confiadas. He visto como se crea complicidad y la certeza de no estar sola, y lo más importante he visto como se apropien de su propia sensualidad y la reflejan en seguridad en todos los ámbitos de su vida.

Cuando trabajamos desde la expresión corporal sensual como proceso pedagógico, cada movimiento se convierte en un mensaje interno de si puedo, este cuerpo es mío, soy hermosa y capaz y disfruto el moverme y el habitarme. Por eso afirmo que estas metodologías son un recordatorio de amor propio. Con el burlesque y la sensualidad no hablamos solo de entretenimiento. Hablamos de habitarse, de memoria, de dignidad, de libertad de transformación personal y social.

Hoy puedo decir con seguridad que el rechazo es una semilla y que cuando esa semilla se riega con arte, movimiento y sensualidad consciente, florece en procesos de sanación, empoderamiento y autenticidad.

Estas metodologías y pedagogías del cuerpo, me enseñaron que no se debe tener vergüenza por querer explorar la sensualidad, que se puede sanar desde la escena con un acto artístico, que el cuerpo y su lenguaje sensual es una manera poderosa de decir me reconozco, me abrazo, me acepto y me permito habitarme con placer, confianza, dignidad y libertad.

Para cerrar quiero dejarles una invitación, todos tenemos cosas para quejarnos, pero también muchas por agradecer, así que la

próxima vez que se miren al espejo, no piensen en lo que les falta, en lo que les sobra o en lo que no le gusta, dígase mas bien:

Esta soy yo, este soy yo, con mis oscuridades y mis brillos burlesqueros, con mis dolores y mis alegrías, y eso me hace ser yo, y merezco ser visto, habitado y amado, sobretodo por mi.

### **Conclusiones**

La exploración de la expresión corporal y el burlesque terapéutico, ha revelado como el rechazo o las experiencias dolorosas pueden convertirse en procesos y lenguajes artísticos y pedagógicos que acompañan los procesos de sanación y autoreconstrucción .

Habitarse con placer es una frase para recordar que la herida es solo parte del proceso y que desde el movimiento, la sensualidad consciente y el arte, cada persona se puede reencontrar con una fuerza vital que le puede permitir una nueva narrativa de vida.

### **Referentes**

Aristóteles. (siglo IV a. C./2020). *Poética de Aristóteles: El arte poético y sus fundamentos filosóficos* (Boreas M. L. Saage, Ed.). Boreas.

<https://www.google.com.co/books/edition/P>

[https://www.google.com/search?q=%C3%A9tica\\_de\\_Arist%C3%B3teles\\_El\\_Arte\\_Po%C3%A9tic/YpJlEQAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=po%C3%A9tica+de+arist%C3%B3teles+catarsis&pg=PA210&printsec=frontcover](https://www.google.com/search?q=%C3%A9tica_de_Arist%C3%B3teles_El_Arte_Po%C3%A9tic/YpJlEQAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=po%C3%A9tica+de+arist%C3%B3teles+catarsis&pg=PA210&printsec=frontcover)

Boal, A. (2013). *Teatro del oprimido*. Alba Editorial.

Calcedo, A. (2020). *Maurice Merleau-Ponty y la fenomenología de la percepción*. Alfredo Calcedo.

<https://www.alfredocalcedo.net/post/maurice-merleau-ponty-y-la-fenomenologia-de-la-percepcion>

Cyrulnik, B. (2020). *El murmullo de los fantasmas: volver a la vida después de un trauma*. Gedisa editorial.

Escuela de Burlesque Santiago. (s. f.).  
*Burlesque terapéutico*.

<https://escueladeburlesquesantiago.cl/terapeutico/#:~:text=Burlesque%20Terap%C3%A9utico%20es%20un%20curso,ya%20sea%20personales%20o%20profesionales>

Freud, S. (2000). *Un recuerdo infantil de Leonardo da Vinci* (Obras completas, Vol. XI; J. L. Etcheverry, Trad.). Amorrortu.

(Trabajo original publicado en 1910).

Glitter Girls Burlesque. (s. f.). *La historia del burlesque*. Glitter Girls Burlesque.

<https://glittergirlsburlesque.com/la-historia-del-burlesque/>

Hooks, B. (2021). *Enseñar a transgredir: La educación como práctica de la libertad*.

Capitán Swing Libros.

Kross, E., Berman, M. G., Mischel, W., Smith, E. E., & Wager, T. D. (2011). *Social rejection shares somatosensory representations with physical pain*.

*Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(15), 6270-6275.

<https://doi.org/10.1073/pnas.1102693108>

López, J. O. (2008). Paulo Freire y la pedagogía del oprimido. *Revista Historia de la Educación Latinoamericana*, (10), 57–72.

Nigam, S. (2021). *Interpretar la ciudad: el renacimiento del burlesque de Montreal vs. el Quartier des Spectacles. Noche urbana y economía nocturna en América del Norte*.

Rodríguez Ordoñez, M. A. (2021).

¿Funciona dramatizar la vida? *Psicodrama como herramienta psicoterapéutica*.