

25
AÑOS



Facultad de Ciencias y
Artes de la Comunicación

el calor de las otras/ /intercambios y creación colectiva femenina/

"Soy mujer. Y un entrañable calor me abriga cuando el mundo me golpea. Es el calor de las otras mujeres, de aquellas que no conocí, pero que forjaron un suelo común, de aquellas que amé, aunque no me amaron, de aquellas que hicieron de la vida este rincón sensible, luchador, de piel suave y tierno corazón guerrero."

Alejandra Pizamik

De cerca

Mi cuerpo es flexible y expresivo, pero no siempre se siente seguro para moverse. Mi mente es creativa, versátil y libre, pero los prejuicios sociales a menudo la limitan, impidiéndome expresarme como desearía. Formar parte de la sociedad como mujer implica adaptarme a las expectativas, limitaciones y estereotipos que nos imponen simplemente por ser mujeres.

La experiencia de ser mujer nos lleva a ser conscientes de nuestras emociones y sensaciones físicas, permitiéndonos ser sensibles y sintonizar con los sentimientos de los demás. Aunque pueda parecer una locura y una pérdida de tiempo en estos días, tomarnos el espacio para conectar con nuestras emociones abre caminos hacia el reconocimiento personal y compartido.

Así, las mujeres desarrollamos una mayor emotividad y empatía, creando conexiones entre nosotras. Nuestra feminidad se convierte en un don, una gran posibilidad. A través del arte y la expresión creativa, exploramos y abrazamos nuestra singularidad, sumergiéndonos en un encuentro con nuestra integridad.

La complicidad femenina juega un papel relevante cuando se trata de expresividad conjunta y armoniosa. Compartir experiencias, escuchar con empatía y conectar con otras mujeres contribuye a fortalecer los lazos de confianza entre nosotras.

Mi nombre es Fernanda, soy mujer, y cuando estoy con mi grupo de amigas, me siento más segura y libre. Gracias al proyecto artístico-emocional "El Calor de las Otras", descubrí las posibilidades de conectar con mi ser, sin dejar que la vergüenza y el "qué dirán" me limiten.

Mi acercamiento al proyecto se dio a través de la búsqueda de un voluntariado. Estaba buscando una oportunidad de aprendizaje, y cuando recibí el correo de postulación, supe que abordaría temas enriquecedores sobre la conexión entre el arte y la feminidad. El proyecto abrió un camino que me permitió escapar del mundo académico, un respiro de todas las reglas diarias que debemos cumplir. Es vital encontrar espacios de arte donde los/as/es estudiantes tengamos la oportunidad de expresar nuestras emociones, cuidar nuestra salud mental, disfrutar de un tiempo creativo y experimentar la liberación.

A través de esta bitácora, quiero compartir mi experiencia como mujer, estudiante de comunicación social y colaboradora voluntaria en "El Calor de las Otras", un espacio de intercambio para las voces de un grupo de mujeres jóvenes resilientes. Compartieron vivencias íntimas y plasmaron sus emociones a través del arte. ¡Bienvenid@s!

Fernanda Zelayaran



“El Calor de las otras” y de sus demás compañeras, cada semana andaba estresada, era demasiado, pero llegaba el viernes, dejaba todo e iba volando, este taller me encanta.”

Priscila - Participante

Acción

“El Calor de las Otras”, es la Acción de Responsabilidad Social Universitaria concebida y gestionada desde la Carrera de Comunicación Audiovisual de la Facultad de Ciencias y Artes de la Comunicación (FCAC) de la PUCP. Esta acción ha sido seleccionada para el fondo de Responsabilidad Social Universitaria (RSU) para unidades académicas 2023 de la Dirección Académica de Responsabilidad Social (DARS) de la PUCP.

La esencia de esta acción surge del deseo de crear un espacio para la atención, creación e intercambio de voces y perspectivas femeninas, así como para fomentar la colaboración entre instituciones vecinas. La propuesta se centra en una experiencia compartida entre estudiantes mujeres de la Facultad de Ciencias y Artes de la Comunicación de la PUCP y adolescentes mujeres del Centro Juvenil Santa Margarita.

El propósito de la acción es la generación de encuentros a partir de la creación artística, acercando a las adolescentes y jóvenes a la reflexión sobre sus formas de sentir, pensar y actuar. Esto se logra a partir del autorreconocimiento, la relación con las demás y con el entorno. El objetivo es explorar una visión del mundo personal, pero a la vez colectiva. Las creaciones se realizaron desde diferentes lenguajes: corporal, escrito, gráfico, sonoro y visual.

Pre-Docentes de la FCAC acompañaron la creación libre a partir de los temas, formas y contenidos planteados por las participantes.







Participantes - PUCP

Dado los recursos y la duración del proyecto, se planteó la idea de trabajar con un grupo reducido de estudiantes mujeres de diferentes ciclos, todas pertenecientes a la Facultad de Ciencias y Artes de la Comunicación. Tras realizar una convocatoria abierta y llevar a cabo un proceso de selección, finalmente participaron un total de nueve estudiantes: **Anel - Dai - Juls - Nara - Ibet - Carolina - Carellia - Kamila - Angela**

Participantes - Santa Margarita

El Centro Juvenil de Medio Cerrado Santa Margarita, situado en el distrito de San Miguel en Lima, es el único centro para mujeres menores de edad en conflicto con la ley penal en todo el Perú. Aunque su infraestructura es pequeña, alberga a aproximadamente 70 adolescentes.

Dentro del contexto de exclusión y violencia de género en el que las jóvenes internas se desenvuelven, el Centro Juvenil, como la mayoría de las instituciones del Estado peruano, enfrenta desafíos para abordar integralmente las necesidades de las jóvenes, especialmente en los aspectos educativos y formativos.

A pesar de estas limitaciones, en Santa Margarita se reconoce la importancia de los proyectos artísticos en la formación de las adolescentes y abre sus puertas a iniciativas que trabajan desde el arte. Algunos de los acompañantes (talleristas) del proyecto ya habían realizado trabajos en Santa Margarita y en otros centros juveniles. Además, la DARS y la FCAC de la PUCP tienen antecedentes de trabajo conjunto con el Programa Nacional de Centros Juveniles (PRONACEJ), institución del Estado dependiente del Ministerio de Justicia del Perú, responsable de los centros juveniles en todo el país.

Es así como "El Calor de las Otras" entra en Santa Margarita para trabajar con diez adolescentes seleccionadas por el equipo técnico de la institución:

Ivana - Gracia - Jhosmery - Daniela - Xiomara - Katrina - Mirelly - Rocio - Milady - Priscila

Equipo

El equipo de gestores y acompañantes de esta acción estuvo conformado por tres jefes de práctica de la carrera de Comunicación Audiovisual de la FCAC PUCP, quienes cuentan con experiencia en el desarrollo y acompañamiento de procesos artísticos. Además, se contó con la participación de una especialista en dinámicas de cuerpo y movimiento de FARES PUCP.

Aldo - Daf - Natalia - Mayra

Colaboradoras

Previa postulación y un proceso de selección, se incorporaron al proyecto una estudiante de la carrera de Comunicación para el Desarrollo y dos estudiantes de la carrera de Comunicación Audiovisual de la FCAC PUCP.

Arlem - Fernanda - Verónica

Propuesta de la experiencia

La metodología de "El Calor de las Otras" se fundamenta en la participación activa, la horizontalidad, el diálogo abierto y el respeto por las diferencias. Las dinámicas están diseñadas para fomentar la exploración sensorial en la creación artística, integrando las emociones, sensibilidades, memorias y visiones del mundo de cada participante para compartirlas con las demás. A través de la simplicidad del juego, los sonidos, las imágenes y la disposición libre de materiales, las jóvenes se embarcaron en la construcción de sus propias narrativas.

Esta propuesta no se enfoca en la producción de obras o piezas específicas, sino en los procesos de libre exploración. De esta manera, los juicios de valor desaparecen, abriendo camino al espíritu de inventiva. El énfasis está en el desarrollo personal y colectivo a través de la expresión creativa, sin restricciones predefinidas.

Algunas de las dinámicas que se llevaron a cabo fueron:

Reconocimiento mediante el movimiento

Cartografías corporales

Confección de carta tarot

Escritura creativa

Sonidos y memoria

Cuerpo colectivo

El tiempo fue corto, pero intenso. En total se realizaron 5 sesiones de 3 horas cada una con las participantes de la PUCP y 5 sesiones con las de Santa Margarita. Una por semana en cada lugar. Además, se realizó una última sesión de encuentro con la visita de las participantes PUCP al Centro Juvenil.

Días
tiempo
Horas
Nada
Ella
metida
FOTOS
todos
detalle
owpada

Horas
Nada
metida
Ella
owpada

Ella
Nada
metida. Nada



“En acción, los instantes orgánicos, reveladores de aspectos del interno proceso no pueden medirse desde el tiempo del mundo exterior”

Victoria Santa Cruz



Nuestro espacio - tiempo

A lo largo de las sesiones, a través de la ejecución de las dinámicas, se fomentó la creación de un nuevo espacio, uno que trascendía la rutina diaria de las participantes: rompía las preocupaciones y cualquier otra barrera mental. En cada sesión, se iba construyendo este nuevo espacio, seguro, libre, amable y de confianza, que no existe por sí solo, sino que se genera a partir de la convivencia, de la interacción con la otra persona, de la empatía y la escucha, y se genera también a partir del estar y hacer de todas.

Es crucial la generación de espacios para sumergirnos en el mundo de la experiencia interna y la autenticidad del ser. Este espacio tiene también un tiempo particular, como menciona la maestra Victoria Santa Cruz. Existen aspectos de la experiencia humana que trascienden la medida del tiempo y el espacio convencionales. Son instantes que se conectan directamente con nuestra alma, nuestros pensamientos, emociones y sentimientos. Nuestros estados internos son experiencias que se viven en un plano más allá de lo objetivo y lo tangible, recordándonos la importancia de conectarnos con nuestra propia humanidad, autenticidad y esencia en un nivel más profundo.

Así, las participantes y el equipo de acompañantes construimos un lugar para dialogar, confiar, sostenernos, ser flexibles, para no juzgarnos ni juzgar a las demás; y lo fuimos construyendo desde la horizontalidad, el respeto y autonomía para expresarse. Un espacio y un tiempo para crear.



“El calor de la otras me permitió conocer a mujeres con diversas experiencias de vida, fui testigo de cómo el arte puede ser catalizador de conexiones emocionales, que están mas allá de la distancia, el tiempo, y el espacio.” - Natalia.

*“Ser piel
recostarse
sobre el tiempo
ahogarlo con nuestros cuerpos
y seguir siendo”*

Rosario Castellanos

*_recuerda, recuerda, siempre
tuvimos la piel de lo animal.*

Emma Villazón

Nuestros cuerpos

Lo que escribiré no es nada nuevo, pero sí sorprende que poco hagamos al respecto. La atención a nuestros cuerpos suele estar destinada solo a ámbitos de la salud, al deporte, a la estética o a un contexto privado de cuidado personal. Ya está normalizada y asumida la separación entre el cuerpo y la mente. Y a no ser que surja algún inconveniente para realizar actividades laborales o en los estudios, la atención a nuestros cuerpos no está incorporada en los espacios públicos de socialización y convivencia.

Quizá es lo más potente que me llevo de la propuesta de “El Calor de las Otras”. La acción incorpora en todas las sesiones un trabajo desde y para el cuerpo, pero no concibiéndolo como solo algo físico, sino integrador, la mente no está separada ni en un solo lugar. Es maravilloso como esa frontera entre cuerpo y mente se diluye a partir de algo tan simple como prestarnos atención, respirar, caminar, movernos a nuestro ritmo, sentir cada parte de nuestro cuerpo, danzar solas y en conjunto.

El cuerpo es ese libro que almacena emociones, memorias y conocimientos. El cuerpo también es un lienzo en blanco sobre el cual podemos pintar nuevas experiencias. Gracias a la guía y compañía de Mayra, en cada sesión los cuerpos de las participantes se sumergían en memorias y sensaciones profundas, para reconocerlas y liberarlas, y permitirse también sentir de otras maneras. Explorarse a una misma y al mundo a partir de estas pulsiones fortalece nuestra honestidad, confianza y autoestima; a medida que descubrimos nuestra capacidad para expresarnos y crear, comenzamos a creer en nuestro poder como mujeres y como artistas.



“El Calor de las Otras” me ayudó a reconectarme con mi madre (QEPD) y gracias a ello descubrí mi fortaleza para seguir caminando y danzando con otras mujeres en el reconocimiento del valor de nuestra conexión.”

- Mayra.



quizás el alma siempre estuvo
en el estómago, en toda la zona
abdominal, en la espalda, las
caderas y la columna vertebral
porque ahí siempre he sentido el dolor
de la vida cuando se acelera...



Me gusta mucho pensar en mi futuro

En un momento

Cuando tengo un tiempo

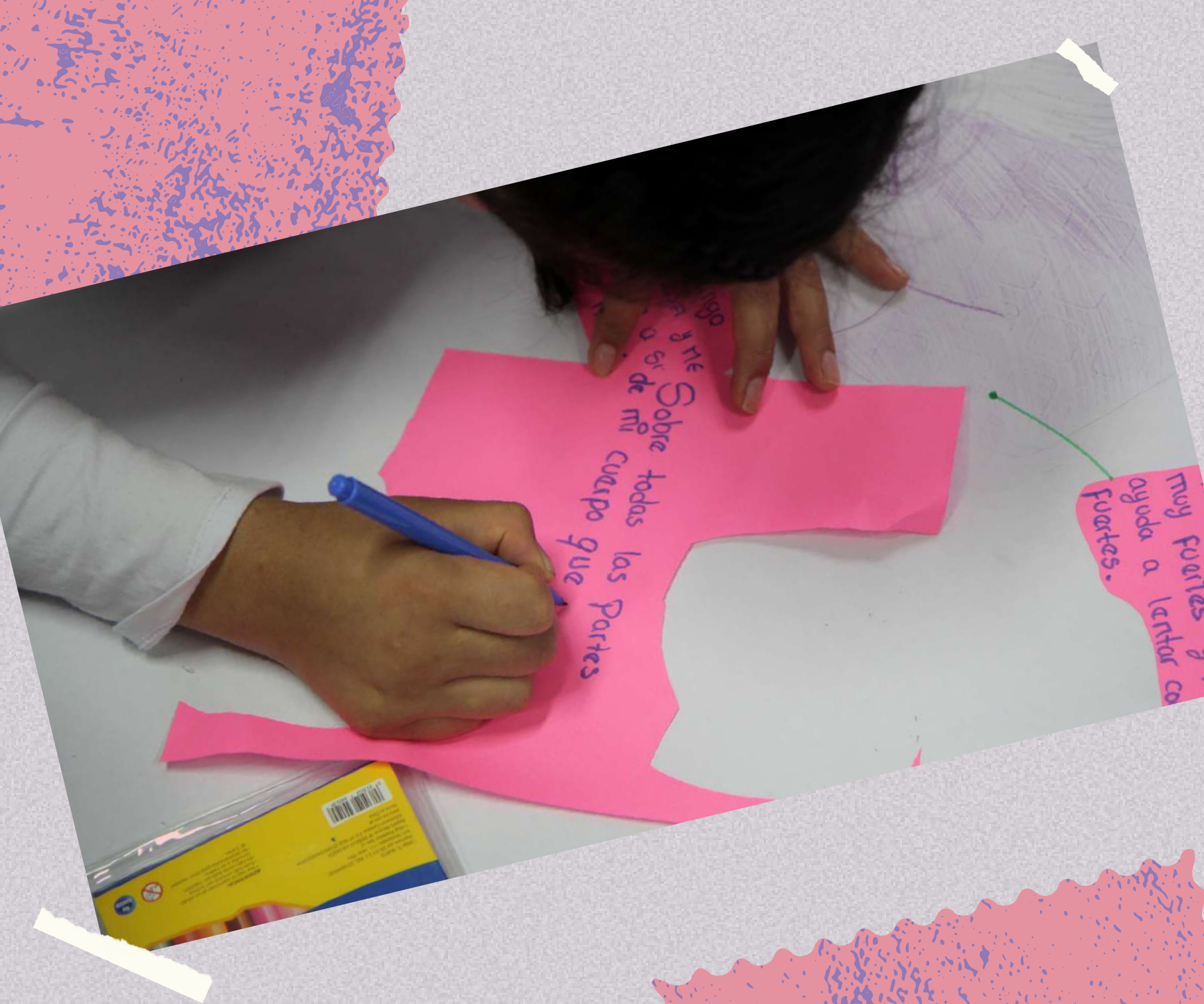
Grande hasta taparme las manos

y Aprieto como un puño

Mi corazón tiene sangre, pero es como la Plastilina. Se espansa y color celeste

Porque el Cristal es así, y si se rompe si no lo cuida

R
O
O
O
O
O
O
O
O
O



Sobre todas las partes que me componen, soy fuerte y me ayuda a luchar contra las enfermedades.

Muy fuertes y ayuda a luchar contra las enfermedades.

*“Sólo podemos buscar el bien-estar y procurárselo a otras personas si sabemos reconocerlo.
Es por esto que la sensibilidad es importante (sentir cuando se está bien), la conexión con uno mismo es importante,
así como lo es reconocer (ser consciente) del placer del bien-estar”*

Victoria Santa cruz

El placer del bienestar

Este es el corazón del proyecto: el bienestar personal y colectivo a través del reconocimiento y la conexión con una misma, con nuestro propio ser. La importancia de ser sensibles a nuestro propio bienestar nos permite no solo reconocerlo, sino también compartirlo. Así, el bienestar individual se encuentra intrínsecamente vinculado al bienestar de todas las participantes. Es un recordatorio de la importancia de cuidarnos mutuamente y construir un sentido de comunidad donde el bienestar de todas es prioritario.

A lo largo de las sesiones, la capacidad de las participantes para sintonizar con sus propias necesidades y emociones fue admirable. Esta conexión interna nos impulsa a ser las autoras de nuestros propios relatos, a desafiar las limitaciones impuestas y a forjar un camino hacia la libertad auténtica.



“Ser parte de este bello grupo me ha permitido ver y sentir cómo estamos unidas por una fuerte voluntad de sanar con ternura, juego y arte”

- Daf







Solo Cabello
Cuando me
Corte porq' no
Ser la misma

Guerra
a

Solo
Fuerza

Solo pamb
me exanca

Solo caris
no me gusta
porq' es muy
Chauris

Los ojos
ReFlejan lo
que
Tiene

Solo labio
me encan.
Ta por que
es Comoso

Solo y
mas
Solo



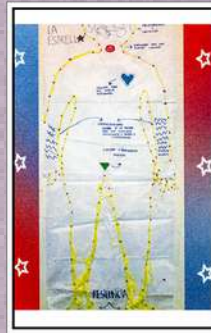
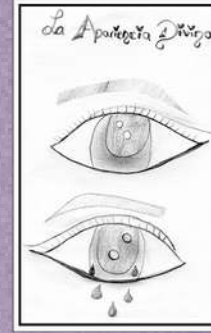
M
E
D





“Mi carta de tarot representa el recordar a tu Yo de chiquita (infancia) al momento de tomar las decisiones del presente”

Ibet (participante)



*"...y sabemos que nada puede pasar que nos detenga
porque somos semillas
y habitación de una sonrisa íntima
que explotará
ya pronto
en las caras
de todos."*

Gioconda Belli







*"¿Te acuerdas de la última vez que creímos poder iluminar
La noche?
El tiempo nos ha vaciado de fulgor.
Pero la oscuridad
Sigue poblada de luciérnagas."*

Gioconda Belli





*La tarde es íntima;
en silenciosa danza,
se hacen y se deshacen las distancias.*

María Sanchez - Saorín

El encuentro

En un principio, la idea de crear una conexión entre dos mundos que aparentan ser distintos —el académico y el de aislamiento— podría parecer un plan extraño. El equipo de "El Calor de las Otras" actuó como mensajero de pequeñas piezas que cada grupo compartía a la distancia. Sin embargo, al encontrarse cara a cara, esas distancias desaparecieron de manera orgánica y emotiva.

Las jóvenes lograron establecer una conexión entre ellas y fortalecer el lazo de feminidad. Sin instrucciones previas, solo a través de un acompañamiento, crearon un ambiente cómodo y unido. La consigna era clara: "Yo soy la Otra, y somos Una". Esta idea se origina en una comunidad donde se identifican como mujeres resilientes, llenas de experiencias y con historias que contar. Así, plasmaron emociones, danzas, sonrisas y diálogos interminables, todo en un primer momento de interacción. El acto de compartir recuerdos y evidenciar que tenían cosas en común, así como confiar en la otra persona su bienestar, generó un acto reflejo entre las participantes, conectándose principalmente en la similitud: emociones vivas, esperando ser expresadas y compartidas.

Nació una hermosa complicidad entre las participantes, donde se contaron secretos, anhelos y miedos, formando un ambiente de liberación. Más de una compartió recuerdos íntimos, recordando el calor familiar y las difíciles implicaciones de crecer siendo mujer. Cabe destacar que el equipo de "El Calor de las Otras" no impuso temas para hablar; por el contrario, creó un espacio seguro donde cada actividad realizada daba cabida para hablar desde las experiencias íntimas.





Acompañantes

La labor de las acompañantes ha sido fundamental. Ellas son artistas-docentes que diseñaron, gestaron y ejecutaron el proyecto. Considero que presenciarlas en acción fue inspirador en mi camino de aprendizaje. No basta con conocer técnicas artísticas ni metodologías educativas; creo que la clave está en su experiencia en proyectos interdisciplinarios, colaborativos, de experimentación, pero también de compromiso social, donde la empatía y el respeto son la base para la generación de nuevos horizontes en la creación y comunicación.

Es esa experiencia la que hace ver su trabajo tan simple como particular; ellas solo proponen, activan y acompañan. De esta manera, todo el contenido del taller nació de manera orgánica desde la horizontalidad. En el taller, no hubo profesoras ni alumnas, sino acompañantes y mujeres creadoras; eso sí, en ningún momento se perdió la responsabilidad de los roles. Por el contrario, primó el respeto y se brindó autonomía en el proceso de aprendizaje. Las participantes se dieron el derecho a sentir porque tenían en quiénes confiar y sentirse sostenidas. Esto es una prueba de que, al unir energías, es posible transitar caminos amables para la creación.



Estudiantes Colaboradoras

Un aspecto importante que aborda esta acción es la inclusión de estudiantes universitarias como colaboradoras. Fuimos tres estudiantes seleccionadas que vivimos de cerca todo el proceso de acompañamiento y ejecución de las dinámicas. Fuimos recibidas, acogidas y orientadas por las acompañantes. En el camino hacia convertirnos en profesionales, esta experiencia no solo nos ha permitido poner en práctica nuestros conocimientos, sino también participar en aprendizajes únicos y valiosos. Hemos trabajado en colaboración, desarrollado nuestra empatía, nos hemos despojado de prejuicios, ampliado nuestro mundo y, sobre todo, lo hemos hecho con amabilidad y respeto.





"El Calor de las Otras abrazó una parte de mí que se encontraba muy oculta y sola. Hoy siento que voy de la mano de todas las mujeres con las que cruzo caminos, y me reconforta"

- Arlem.

"Del taller ECDLO me quedo con las diferentes vivencias sobre el "ser mujer" que puede experimentar cada persona, lo cual me produjo seguridad y empatía, así como apertura hacia los demás desde una perspectiva sensible e íntima."

-Verónica.

Amamos como las mariposas amamos con laure su libertad...





“El Calor de las Otras” nace por continuar un camino de aprendizaje conjunto desde lugares no establecidos. Un lugar hermoso, lleno de energía femenina, sin parámetros y en constante movimiento.

Un lugar necesario para cuestionar, develar y reconstruir mi mirada.”

- Aldo.

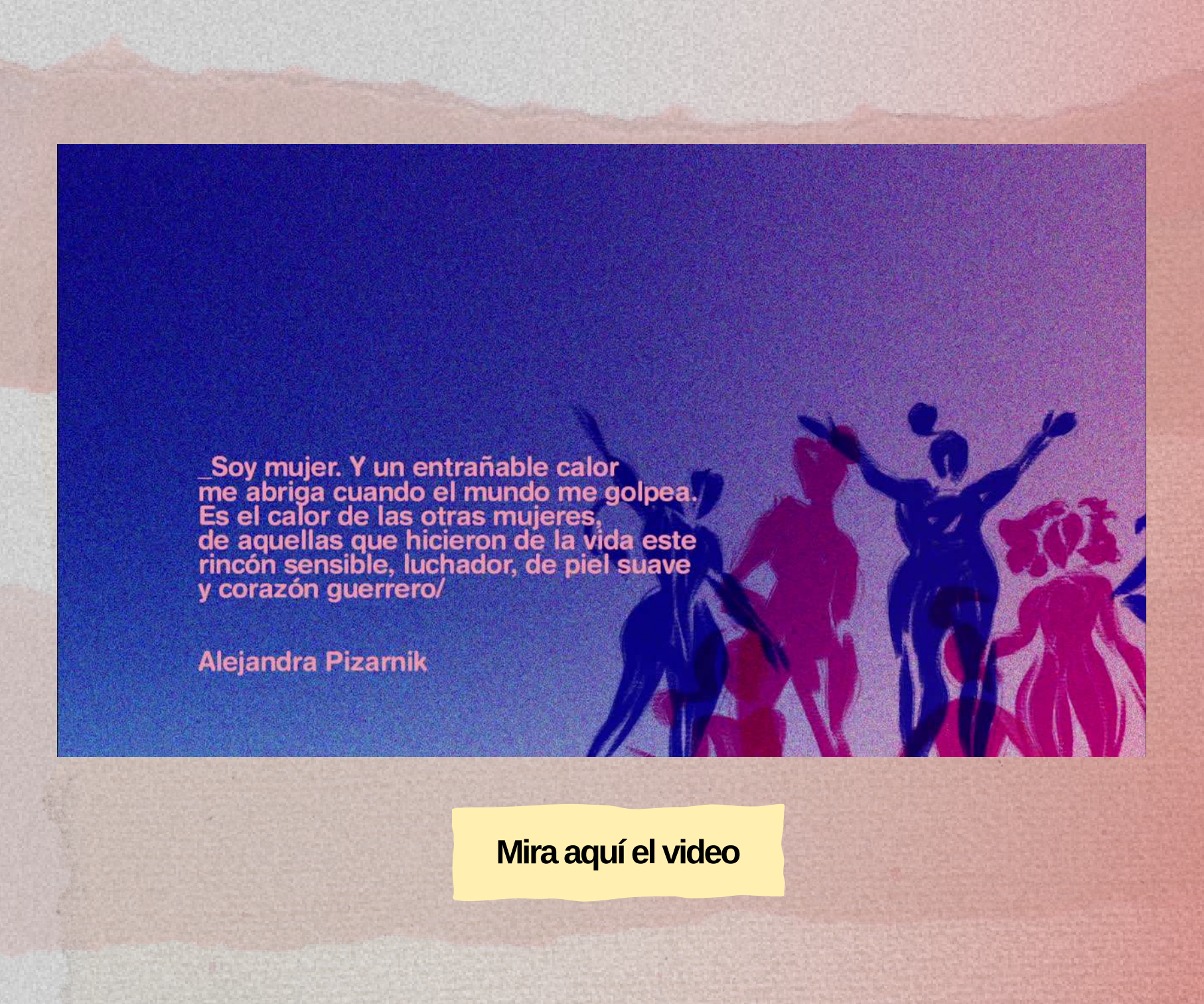
El Calor de las Otras - nuevos horizontes

Nuestra feminidad es un don y el encuentro entre nosotras una necesidad que abre oportunidades para el autorreconocimiento, la emoción, la reflexión y la creación. Los proyectos artísticos nos permiten expresar y construir perspectivas personales y colectivas de una forma poderosa. La atención a una misma nos conecta con eso que llamamos alma. Abrazamos nuestra identidad y escuchamos a nuestros cuerpos presenciar su liberación, celebrando su fluidez y sensualidad. Aunque parezca mudo, bajo un ambiente de confianza y libertad, logra expresarse y conectar.

Tomarnos un tiempo para estar con nosotras mismas y con las demás es más que un momento recreativo o de despeje. Es necesario para nuestro bienestar emocional y salud mental, otorgarnos el derecho de disfrutar de espacios como el de este taller. Como estudiante, siento que me hacen falta estos espacios. ¿Qué pasaría si las jóvenes empezáramos a participar y disfrutar de proyectos como este? Y no me refiero a experiencias aisladas, sino a que forme parte de nuestra vida educativa y formativa. Para ello, es primordial que tanto las instituciones educativas como los centros juveniles generen más espacios de encuentros para la creación, donde tengamos la posibilidad de establecer intercambios y vínculos con las demás.

Mi nombre es Fernanda, soy mujer, y cuando estoy con mi grupo de amigas, me siento más segura y libre. Estoy muy agradecida al proyecto artístico-emocional 'El Calor de las Otras', que ayudó a iniciar mi proceso de sanación conmigo misma y recordarme lo vital que es darme un tiempo para conectar con mis emociones y ese calor que se encuentra en nosotras.





**Soy mujer. Y un entrañable calor
me abriga cuando el mundo me golpea.
Es el calor de las otras mujeres,
de aquellas que hicieron de la vida este
rincón sensible, luchador, de piel suave
y corazón guerrero/**

Alejandra Pizarnik

Mira aquí el video



Gracia

Carolina

Anel

Juls

Ibet

Ivana

Xiomara

Jhosmery

Carellia

Kamila

Dai

Nara

Angela

Mirelly

Priscila

Milady

Daniela

Katrina

Rocio

Acompañantes:

**Mayra Valcárcel Peña
Diana Daf Collazos Palomino
Natalia Maysundo Gil
Aldo Cáceda Salas**

Coordinadores:

**Silvia Del Águila Lao
Andrés Calvo Rodríguez**

Colaboradoras:

**Fernanda Zelayaran Torres
Arlem Quevedo Flores
Verónica Romero Fernández**

Agradecimientos:

**Patricia Fidel Angulo
Dirección Académica de Responsabilidad Social - PUCP
Oficina de Comunicaciones de la FCAC - PUCP
Personal de seguridad, educadoras y equipo técnico
del Centro Juvenil Santa Margarita.**

San Miguel, Lima 2023