

La experiencia de aprender a sentir

Relatos de maestras y maestros en torno a la relación técnicas somáticas y socioemocionalidad



La experiencia de aprender a sentir.

Relatos de maestras y maestros
en torno a la relación técnicas
somáticas y socioemocionalidad

**ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ
EDUCACIÓN**

La experiencia de aprender a sentir.
Relatos de la investigación Corporeidad, técnicas
somáticas y socioemocionalidad

Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico, IDEP

© Autores(as)

Ana Milena Triana Mur; Consuelo Irene Beltrán Vásquez; Diana Marcela Cortés Sánchez; Francy Johanna Hernández León; Graciela, P. Q.; José Julián Pedraza Pérez; Juan Carlos Piñeros Suárez; Luz Marina Acosta Mora; Manuel Antonio Velandia Mora; María Nelsy González Portilla; Martha Teresa Buitrago Aceros; María Victoria Reales Moreno; María Yolanda Reina Reina

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ

Alcaldesa Mayor Claudia Nayibe López Hernández

© SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO, SED

Secretaría de Educación del Distrito Capital Edna Cristina Bonilla Sebá

© IDEP

Director General Alexander Rubio Álvarez
Subdirectora Académica Mary Simpson Vargas
Asesores de Dirección Luis Miguel Bermúdez Gutiérrez
Óscar Alexander Ballén Cifuentes
Amanda Cortés Salcedo

Coordinación académica Amanda Cortés Salcedo
Coordinación editorial Diana María Prada Romero
Edición y corrección de estilo Daniel Alejandro Taborda Calderón
Diseño y diagramación: Sebastián Camilo Leal Vargas

ISBN (digital) 978-628-7535-32-9

Primera edición Año 2022

Este libro se podrá reproducir y/o traducir siempre que se indique la fuente y no se utilice con fines lucrativos, previa autorización escrita del IDEP. Los artículos publicados, así como el material gráfico que en estos aparecen, fueron aportados y autorizados por los autores. Las opiniones son su responsabilidad.

Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico, IDEP

Transversal 22A n.º 61B -14, Barrio San Luis
Teléfono (+57) 601 263 06 03 - Teléfono móvil 314 4889979
www.idep.edu.co – idep@idep.edu.co
Bogotá, D. C. - Colombia

Contenido

Del agenciamiento propio a la escritura autoetnográfica	8
Manuel Antonio Velandia Mora	
ARTESANA... El arte que sana	26
Ana Milena Triana Mur	
Desde la orilla del fango	32
José Julián Pedraza Pérez	
En tiempos de crisis una experiencia corporal	38
María Victoria Reales Moreno	
Mi bienestar transmite paz en el aula	50
Francy Johanna Hernández León	
Rehaciéndose	56
Graciela P. Q.	
Un viaje fascinante y revelador	62
Luz Marina Acosta Mora	
Vivencias inigualables	68
Martha Teresa Buitrago Aceros	

**Desde la interioridad del ser hacia una codependencia
con el medio que nos hace humanos** 74

Juan Carlos Piñeros Suárez

**La importancia de ser asertivos emocionalmente en la
escuela y en la vida** 84

Diana Marcela Cortés Sánchez

Panacea 92

María Yolanda Reina Reina

Y era mi laberinto... 100

María Nelsy González Portilla

**Reconciliación somática para sanar. Desnudar el alma
para cubrir el cuerpo** 104

Consuelo Irene Beltrán Vásquez

Del agenciamiento propio a la escritura autoetnográfica

Manuel Antonio Velandia Mora¹

Encontrarse consigo mismo(a) siempre ha sido importante para el ser humano, aun cuando no siempre para la academia que ha centrado su actuar en la posibilidad de priorizar la razón. Nuestro encuentro personal parece haberse relegado a la preponderancia que se dé o no a la religión; a pesar de ello, hemos olvidado lo que en verdad esta significa. Consciente o inconscientemente hemos omitido que dicha palabra viene del latín *religio*, formada con el prefijo *re-* (indica intensidad), el verbo *ligare* (ligar o amarrar) y el sufijo *-ión* (acción y efecto). Entonces, religión significaría algo así como «acción y efecto de ligarse fuertemente»; sin embargo, esta ligadura no tiene por qué estar necesariamente relacionada con un dios, sino que también pudiera, y debiera serlo, ligarse fuertemente consigo mismo(a) y con el ecosistema. Otra teoría sobre la etimología de la palabra indica que esta deriva del verbo latino *relegere*, que significa «tratar con cuidado», lo cual vendría a evocar el sentimiento de temor, cuidado y observancia de la propia conducta. Cualquiera

1 Sociólogo, especialista en Gerencia de Proyectos Educativos Institucionales, máster en Educación, en Gestión de las Políticas Migratorias e Interculturalidad y máster en Fotografía Contemporánea y Proyectos de Autor. Cuenta con un Diploma de Estudios Avanzados (DEA/máster) en Intervención Psicopedagógica, y es doctor en Educación por la Universidad del País Vasco. También es DEA/máster y doctor por la Universidad de Alicante en Enfermería y Cultura de los Cuidados. Ha recibido diferentes premios y reconocimientos como el Premio Extraordinario de doctorado por la Universidad de Alicante y el Premio al Investigador Profesional por parte de la Sociedad Colombiana de Sexología. Entre sus campos de investigación se resaltan: identidades, cuerpos, sexualidades y derechos humanos. Ha sido autor de diversos libros, capítulos de libros y artículos científicos. Correo electrónico: investigadormanuelvelandia@gmail.com

que sea el origen de la palabra religión, la comprensión del término podría llevarnos a vislumbrar la importancia que tiene la acción y efecto de ligarse fuertemente con la observancia y el cuidado de sí mismo y la propia conducta.

Contar sobre el autocuidado y las transformaciones alcanzadas adquiere gran importancia cuando con el propio testimonio se apoya que otros y otras vislumbren la importancia de encontrarse consigo mismos. De ahí que la investigación *Corporeidad, técnicas somáticas y socioemocionalidad*, propuesta por el IDEP (Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico), haya planteado a maestras y maestros relatar la experiencia encarnada y emocionada durante el proceso investigativo.

Comprendemos que escribir no es un trabajo como otro cualquiera, es un trabajo maravilloso; una manera de estar en el mundo, porque nos ayuda a desarrollarnos como personas, como ciudadanos, como maestros. Es el grano de arena que aportamos para construir las bases de la inteligencia social.

Invitamos a maestras y maestros a escribir porque somos conscientes de que hacerlo nos ayuda a ser mejores seres humanos, en especial cuando somos capaces de inspirar a otros; cuando uno logra publicar e inspirar a uno solo de ellos, escribir se convierte en un acto egoísta, porque uno se siente increíblemente bien.

Escribir es una forma de reflexionar, un proceso introspectivo que nos sirve para organizar las propias ideas, dialogar consigo mismos y con el mundo. Nos ayuda a dar un nuevo enfoque a la realidad y, de esta manera, encontrarnos con aquellos otros significados que construimos.

Y les invitamos a escribir como su aporte particular a la innovación educativa a partir de relatar su propio crecimiento y experiencia específica vivida en/desde el taller *Corporeidad, técnicas somáticas y socioemocionalidad* en su conjunto, en una de sus agendas o en una parte de estas. La idea detrás de la propuesta escritural es que con su escrito ellas y ellos motivaran a otras maestras y maestros a crecer como personas en su acto de enseñar, en su didáctica o a reconocer a sus estudiantes como auténticos(as) otros(as).

De pandemias y educación

Maestras y maestros siempre han dado gran importancia a la formación intelectual y académica, sin embargo, ese cuidar-se tan solo es factible si nos posibilitamos el tiempo y el espacio para descubrir-nos en el cuerpo y en la emoción. La investigación *Corporeidad, técnicas somáticas y socioemocionalidad* le ha dado gran importancia al proceso de observación, exploración y registro sobre el autodescubrimiento que las y los docentes han hecho en la búsqueda de su propio equilibrio mental; también a la experiencia corporal a partir de diferentes técnicas somáticas utilizadas, asumidas y emocionadas durante las diferentes sesiones del taller en el que encontraron la posibilidad de reconectarse con sus cuerpos y mentes fragmentadas. En definitiva, un ejercicio en el que muchas de ellas y ellos tuvieron un encuentro con su propia sanación.

Cuarenta años atrás tuve la oportunidad de ser pionero en la prevención del sida en América Latina. Esa experiencia me llevó a encontrarme con la vida y con la muerte, con el rechazo y la solidaridad, con el amor que todo lo entiende y el desamor que todo lo rechaza. Pasaron siete años para que el Gobierno nacional se diera cuenta de que ese era un tema prioritario en la salud pública. Varios millones de personas en el mundo han muerto a causa de las infecciones oportunistas a las que se enfrenta el sistema de defensas del organismo cuando se vive con el VIH; otros varios millones aprendieron a convivir con la infección, pues gracias al acceso a los medicamentos inhibidores del virus causante del sida esta enfermedad pasó de ser mortal a crónica.

El primero de diciembre de cada año se conmemora el Día Mundial del Sida; esta fecha en Colombia pasó desapercibida no porque la pandemia no haya seguido creciendo, sino porque ha dejado de ser importante. Pareciera que unos muertos más no importan. Evidentemente, la situación de salud sigue siendo tan importante hoy como cuando empezó, y continúa recordando a la sociedad y a los gobiernos que el VIH no ha desaparecido.

Como lo afirma la Organización Mundial de la Salud (OMS), la división, la disparidad y el desprecio por los derechos humanos son algunos de los problemas que permitieron que el VIH se convirtiera en una crisis sanitaria mundial y que lo siga siendo. Ahora, la covid-19 está agravando las desigualdades y las perturbaciones de los servicios, haciendo que la vida de muchas personas con VIH sea más difícil.

Se teme que la covid-19 no sea una pandemia más, sino que termine siendo una situación en la salud de los pueblos de todo el mundo. El manejo de la infección por VIH y el sida nos dejó grandes conocimientos, sin embargo, aún hoy niñas y niños están siendo rechazados en las escuelas por temor a la infección. La ignorancia de maestras, maestros, madres y padres de familia, y directivas escolares crea las condiciones para el estigma y la discriminación. Aún hay gente que no conoce sobre el sida, no hay una vacuna; y aun cuando se conoce la forma de prevenir la infección por el virus de inmunodeficiencia humana, también es verdad que mensajes apocalípticos de algunas iglesias atentan contra la salud de las personas y el disfrute de su vida, su cuerpo y su ser.

En el momento en que se escribe este texto, en Colombia contamos con 51 575 740 habitantes y, a pesar de que existe una vacuna y se conoce la manera como ingresa a nuestro organismo el virus SARS-CoV-2 causante de la covid-19, doce millones de compatriotas no se han vacunado, a pesar de que es noticia diaria en los medios de comunicación masiva; quizás porque la información se contradice con la experiencia vital de quienes bajo el influjo de falsas creencias no logran comprender la gravedad de la situación para la salud pública, para sus propias vidas y las de las personas que dicen amar.

La covid-19 cambió la manera de relacionarnos, la construcción de los vínculos relacionales, la manera de expresar los afectos y, por supuesto, la manera de construir el conocimiento en la escuela, la asistencia escolar y la convivencia en el centro educativo. El ojo de la maestra o el maestro entró en los hogares de los estudiantes, pudo avistar aspectos de la vida cotidiana que le eran desconocidos; niñas y niños asistían a clases sin uniforme... los manuales de convivencia perdieron en gran parte su sentido.

Se vieron afectadas las emociones de todos los integrantes de la comunidad académica, se incrementó el suicidio en niñas, niños, jóvenes y adolescentes, en parte por el incremento de la violencia intrafamiliar. Las maestras y maestros debieron soportar cargas laborales nunca antes pensadas y el trabajo en el hogar creó condiciones que dificultaron la propia convivencia con sus familias. Muchos de ellas y ellos vieron deteriorada su salud mental, y en muchos casos se vieron imposibilitados(as) para vivir apropiadamente el duelo generado por la pérdida de seres amados.

Cuando a inicios de 2021 pensamos en la investigación *Corporeidad, técnicas somáticas y socioemocionalidad*, evidentemente conocíamos ya algunos de los efectos de la pandemia por covid-19, y aún teníamos la fantasía de que se lograría la tan anunciada inmunidad del rebaño. El SARS-CoV-2 se fue transformando en su estructura y varias de las nuevas cepas fueron apareciendo en diferentes lugares del mundo; incluso Colombia aportó una de las variantes. Pensamos que con las dosis pertinentes de vacuna sería suficiente, pero ahora tenemos claro que es necesario el refuerzo y no se vislumbra claramente qué puede venir a continuación.

El encuentro consigo mismo(a)

Las maestras y los maestros que decidieron participar de nuestra investigación descubrieron que el tema, la metodología y el tipo de investigación, en principio, eran bastante diferentes a otras planteadas por el IDEP², y que su concurrencia les aportó no solo transformación física, sino emocional y relacional.

Quienes participaron del taller vieron cómo se modificó su dinámica cotidiana, el encuentro consigo mismos(as), la construcción del vínculo laboral, la forma en que construyen el encuentro con sus estudiantes e incluso la didáctica, pues en esta última, ahora, y de forma más consciente, se reconoce de una manera especial el cuerpo y la emocionalidad de niñas, niños, adolescentes y jóvenes; y al hacerlo adquirieron un cariz especial al ser reconocidos como auténticos otros y otras.

Las y los docentes vislumbraron una manera diferente de comprender lo otro y de explorar el ámbito de dominio que se mueve en su cotidianidad; le dieron gran sentido al reconocimiento del propio cuerpo, un valor diferente a la respiración, hicieron una cartografía fruto de la observación sobre sí mismos y en el gráfico de su cuerpo ubicaron sus hallazgos sobre la fuente de sus dolencias y el espacio en el que habitan sus emociones.

La comida adquirió un mérito especial que les permitió tasar de manera diferente el hábito alimenticio y la utilidad de los nutrientes; el color pasó de ser un elemento de segundo plano en el diseño del vestuario,

2 La investigación *Corporeidad, técnicas somáticas y socioemocionalidad* es de orden cuali-cuantitativo. Aun cuando da importancia al desarrollo de las funciones lógicas del cerebro, se centra más en las funciones operativas y emocionales de las y los maestros participantes.

para trastocarse en otra fuente de energía en la revitalización de la experiencia del vivir en armonía consigo mismos y con los demás.

La gratitud por lo recibido cambió la percepción sobre sí mismos(as), del otro como auténtico otro, de lo otro como un espacio y territorio que somos nosotros mismos y de los vínculos en el reconocimiento de la liminaridad y el sentido de la alteridad, al comprender que se es distinto porque se es único y que todo lo que hacemos nos afecta a nosotros y afecta a los demás y las relaciones que establecemos con ellas, ellos y elles.

La escritura es otra manera de ligarse consigo mismo(a); sin embargo, poca importancia se le da en la formación académica al ejercicio escritural autobiográfico y mucho menos aún al ejercicio autoetnográfico.

Autobiografía: etimología y definiciones³

Por su etimología, la palabra autobiografía (*autobiography*) es un neologismo culto aparecido en Inglaterra alrededor del año 1800 (Lejeune, 1994, p. 129). El *Oxford English Dictionary* (Diccionario de inglés Oxford) atribuye el primer uso en ese idioma al poeta inglés Robert Southey en un artículo de 1809 sobre literatura portuguesa; sin embargo, Gusdorf se remonta hasta 1798 para hacer efectivo el término *autobiographie* usado por el propio Frédéric Schlegel (Álvarez, 1989, p. 439; Puertas, 2003, p. 40). No obstante, el término es un poco anterior, aun cuando del mismo siglo, según la novelista Anna Agustí Farré (2006):

El término autobiografía empieza a utilizarse a comienzos del siglo XIX y es aplicado por la crítica inglesa, alemana y francesa a todo tipo de escritos cuyo modelo se encontraba en las Confesiones de Rousseau (1782 y 1789) [...] La instauración de una verdadera tradición literaria de la autobiografía data de mediados del siglo XVIII, y su impulso se debió principalmente a la obra de Rousseau. El éxito del libro, que comenzó a escribir en la década de 1760, originó la toma de conciencia colectiva de la existencia literaria de la autobiografía en las principales culturas europeas e incluso en la norteamericana, ya que Benjamín Franklin comenzó a escribir en 1771 su *Autobiography* terminándola en 1790. (pp. 339-440)

3 Este apartado corresponde a una síntesis del apartado homónimo de mi tesis doctoral titulada *De la autobiografía a la autoetnografía como herramienta para el estudio de sí mismo* (Velandia, 2010).

Ahora, si bien el término no se utilizaba, sí puede afirmarse que algunos siglos antes ya se habían escrito algunas autobiografías:

Las Confesiones de San Agustín ya eran una verdadera autobiografía, escrita catorce siglos antes de la invención de la palabra. Rousseau, que utilizó el mismo título para el más conocido de sus escritos autobiográficos, reconocía al menos otros dos antecesores: Jérôme Cardan, 1575 y Montaigne, hacia la misma fecha. Otras autobiografías importantes son las de Benvenuto Cellini, c. 1560, Santa Teresa, poco después, y Bunyan, 1666 (May, 1982:121) [...] Es, por tanto, el éxito de Rousseau el que consagra la autobiografía y la hace digna de ser admitida entre los géneros literarios con un carácter totalmente independiente de todos ellos. (Agustí, 2006, p. 440)

La construcción de la palabra autobiografía se basa en tres lexemas de origen griego: αὐτός (mismo), βίος (vida) y γραφή (escritura), pero la palabra autobiografía parece tener distintas acepciones dependiendo de quién decide definirla.

Autobiografía: (De auto- y biografía) significa *Vida de una persona escrita por ella misma*; auto = de propio, bios = vida y grafos = de escritura.

A continuación, analizo tres definiciones de autobiografía, dos de Philippe Lejeune y una de María Álvarez Calleja:

En *La autobiografía y sus géneros afines*, Álvarez (1989, p. 439) la define como la «narración de la vida de una persona, escrita por ella misma».

Philippe Lejeune, en su libro *L'Autobiographie en France* (1971), esbozaba una posible definición al decir que es «narración retrospectiva en prosa que hace una persona real de su propia existencia, poniendo énfasis en su vida individual y principalmente en la historia de su personalidad» (p. 14).

En *Le pacte autobiographique*, también de Lejeune, se lee con relación a la autobiografía que esta es un «Relato retrospectivo en prosa que una persona real hace de su propia existencia, haciendo hincapié en su vida individual, en particular sobre la historia de su personalidad» (1975, p. 14).

Lejeune en sus dos definiciones enfatiza en que es «retrospectiva», e igualmente destaca que quien la escribe es una «persona real» que «hace hincapié en su vida individual». Entre ellas hay un cambio pequeño pero sustancial, pues el autor pasa de afirmar que la autobiografía es una «narración que pone énfasis [...] principalmente en la historia de su personalidad», a decir que es un «relato que hace hincapié [...] en particular sobre la historia de su personalidad»⁴.

En la *narración* se refieren los hechos para esclarecimiento del asunto de que se trata; el relato es el conocimiento que se da sobre un hecho es generalmente detallado.

En particular, se define como *distinto, separado, singular o especialmente*; por tanto, Lejeune nos está queriendo decir que una autobiografía no tiene como su tema únicamente «la historia de su personalidad», y así posibilita la introducción de otros temas.

La segunda definición de Lejeune ratificaría que una autobiografía es el relato (conocimiento que se da, generalmente detallado, de un hecho retrospectivo), en prosa, que una persona real hace de su propia existencia, haciendo hincapié en su vida individual, en particular (especialmente) sobre la historia de su personalidad.

Se destaca además en Lejeune que la persona es *real*, con lo que el autor nos centra en la idea de que no es una ficción lo que el autor nos relata. Ahora bien, posteriormente valdría la pena analizar si los recuerdos son reales o son ficción; pues es precisamente esta diferencia lo que nos conduce a separar la literatura de un texto no literario.

Al respecto, llama la atención que otros autores le dan al lexema de origen griego αὐτός el significado de «*uno mismo*», por lo que se podría redefinir el significado de autobiografía como «*autoescritura de la propia vida*». Este es el caso de la definición de Manuel Alberca (1993, como se citó en Puertas, 2003, p. 40), quien afirma que «Existía un prejuicio con respecto a la autobiografía que negaba el estatuto literario a ésta [*sic*], toda vez que a su autor le viene ya dada sin necesidad de invención la materia de su relato».

4 *Ibíd.*

Puertas (2003, p. 41) recalca el sentido literario de este modo de escritura cuya temática concibe como antiliteraria por su realismo no ficcional. Al respecto Agustí nos dice:

Para nada se habla de novelar su historia con el fin de aportar rasgos propios de la ficción como ocurre en la llamada autoficción [...] —en la que— se combina la narrativa de ficción con la autobiografía y en la que el nombre del autor y el del personaje principal eran el mismo. (2006, pp. 9-10)

López (2007), citando a Bolívar *et al.* (1998), hablando de la autobiografía afirma que:

Desde los años ochenta al momento actual esta perspectiva se ha desplegado en diversos campos (sociales, educativos, psicológicos, históricos, antropológicos, feministas, literarios, periodísticos, etc.), fundamentando el nuevo enfoque de investigación biográfico-narrativo en las distintas ciencias y en concreto en las ciencias de la educación, [...] la utilización de este enfoque queda menos visible durante algunas décadas, y comienza a ser retomado hacia finales de los 70 por Bertaux (1981) y Thompson (1980) en la investigación sociológica; Ferraroti (1981), lo aplica al desarrollo de la historia y Pineau y Marie-Michèle (1983), lo utilizan en la formación permanente de adultos. (p. 29)

Las razones para escribir una autobiografía pueden responder a cualquier motivación interna o externa y la diversidad de autores y de temas dificulta actualmente cualquier tipo de clasificación. Por lo anterior, Álvarez (1989) considera que podría concluirse que parece no existir una auténtica forma autobiográfica.

Aunque sí pueden hacerse varias generalizaciones y ver aspectos comunes que forman el núcleo de las funciones que debe realizar un texto autobiográfico. Traducido en reglas, podrían agruparse en tres fundamentales:

- 1.El autobiógrafo realiza el doble papel de ser la fuente del tema y el que estructura el texto, el autor siempre es el responsable de la creación y ordenación del texto [...], sobreentendiéndose que comparte la misma identidad.

2. Los acontecimientos que se narran en conexión con el autobiógrafo, se afirma que han dado lugar a la acción; bajo las convenciones existentes, se exige la categoría de «verdad» para lo que narra la autobiografía y se espera que el lector acepte los hechos como verdaderos, aunque es libre de poder comprobarlos o rechazarlos.
3. Se rechaza o no la narración y vuelva o no a formularse en otra forma más aceptable o desde otro punto de vista, lo que es manifiesto es que el autobiógrafo cree en lo que narra. (pp. 440-441)

Narrador(a), doble papel: fuente del tema y autor(a)

Se ha puesto de moda en los últimos tiempos la publicación de autobiografías escritas por segundas personas, en las que artistas y otros personajes públicos escriben acerca de sí mismos. Sin embargo, es claro que esas autobiografías no lo son, pues debe estar presente, para ser una autobiografía, una relación en la que narrador, autor y protagonista sean uno mismo.

Al ser el protagonista, la historia es narrada en primera persona porque, como dice Agustí (2006):

En la autobiografía, autor y narrador se identifican con el protagonista, son la misma persona y, por supuesto, un ser real [...] Lo narrado por dicho protagonista son hechos retrospectivos de su vida personal, relacionados con su cultura, su personalidad, sus sentimientos y pensamientos más íntimos. (p. 10)

Ahora bien, en algunas de esas autobiografías no siempre se destaca ese aspecto íntimo personal, sino más bien la relación con aspectos de otro orden; bueno, cabe decir que esta idea me debe conducir posteriormente a realizar un ejercicio de reflexividad para interrogarme a cerca de sí lo que estoy escribiendo en esta investigación, a cerca de mí mismo, es una autobiografía o pueden ser unas memorias, aspecto sobre el que escribiré más adelante; por ahora, veamos lo que, con respecto a la fuente del tema, nos dice Agustí:

Sabemos que [...] debe contarnos una historia de vida individual, no como en las memorias, que enmarcan sucesos de la vida propia

en relación con otras y en el contexto del acontecer político, cultural, etc., que pasa a tener un lugar relevante en la historia narrada. (2006, p. 10)

Cuando narrador, autor, protagonista y fuente del tema coinciden hay autobiografía, pero para serlo deben existir en ella una serie de rasgos sustanciales entre los que se encuentran, entre otros, según Puerta:

El concepto del yo, la existencia de un nombre propio, [...] la sustanciación de un proyecto de vida como *continuum* que identifica a cada ser humano en sus expectativas y elecciones libremente desarrolladas, la sinceridad, la intimidad, el papel jugado por la escritura o verbalización de las experiencias o sentimientos, el carácter testimonial y documental a que aspiran estas narraciones, el desdoblamiento (extrañamiento o alienación) que se produce en el sujeto que se analiza y auto-observa [*sic*] como otro [...] la alteridad (u otredad) con que el yo presente relata al yo pasado, y la identidad presente (tal vez valdría decir, resultante) entre ambos. (2003, pp. 26-27)

Agustí igualmente afirma que «Es evidente que a la autobiografía al uso se le atribuye un valor más documental que artístico y que se acusa a sus autores de ombliguismo» (2006, p. 13). La idea con el relato que escriben maestras y maestros es, precisamente, que se centren en su propia historia como una manera de descubrir-se sujeto-objeto de sus propias transformaciones, pero también, en algunos casos, sobre la transformación lograda en sus estudiantes y otras experiencias de su vida cotidiana.

Autobiografía, concientización y educación

La diferenciación de la autobiografía entre literatura y herramienta educativa es substancial en el momento en que se tome la primera como un ejercicio de descubrimiento personal, tal y como se viene usando en la educación, puesto que cabe diferenciar cuándo se escribe en su función literaria (por ejemplo, como un ejercicio para aprender a escribir), y cuándo es investigativa, ya sea que se utilice como historia de vida o etnografía.

En mi experiencia previa (Velandia, M., 2010), en mi formación como educador, la autobiografía fue utilizada en el Máster en Educación, en la Universidad Javeriana, en Colombia, en su función de herramienta; es

decir, como una estrategia metodológica que tuvo como fin mi concientización como maestro y de mi compromiso social, político y ético en torno a la educación; esto es, como ejercicio de concientización sobre la trayectoria de vida de la labor docente (hacer), de la conciencia sobre sí mismo (ser) y de la formación para tal actividad (saber).

Dicha concientización autobiográfica se basó en la propuesta educativa de Freire, quien pone de manifiesto la dialéctica histórica del ser, entre el saber y el hacer, entre el crecimiento individual y la organización comunitaria, y entre la liberación personal y la transformación social.

Dice Torres, parafraseando a Bertolt Brecht, que «los académicos críticos consideran la educación no como un espejo que refleja la realidad, sino como un martillo con el cual moldearla» (2004, p. 15). La pedagogía crítica nos obliga a darnos cuenta de la importancia política de nuestro actuar, pero nuestro trabajo político se desarrolla en la cultura, en un entorno social e intelectual. Es ahí en donde el maestro, en continuo diálogo con el estudiante, lo moldea. Dicho moldeamiento no es un proceso ajeno al(a) estudiante, sino que se basa, no solo en el conocimiento de la cultura y el entorno social e intelectual, sino también en el *auto-re-conocimiento* como sujeto político, social y cultural, y en el *hetero-re-conocimiento* del estudiante como persona en similares condiciones. Igualmente, Torres (2004) considera que:

Los estudios críticos exponen la relación entre la política, el poder y la educación, y los académicos críticos de la educación han combinado la práctica política, cultural y educativa de manera única. Establecer una nueva tradición crítica, requiere mostrar el entorno cultural, social e intelectual en el que trabajan los educadores, así como los dilemas personales y políticos que enfrentan al pasar de la crítica a una pedagogía de la esperanza y de la práctica. (p. 15)

Torres nos dice, además, que las conclusiones derivadas de la biografía de educadores críticos nos ayudan a derribar dos mitos del liberalismo que se volvieron más cuestionables que nunca hacia finales del siglo pasado: en primera instancia, la noción de que la educación es una actividad neutral; en segundo lugar, que la educación es una actividad apolítica. Con relación a lo anterior, y citando a Nell Noddings, Torres afirma que «Desde una perspectiva crítica por medio de la narración, las experiencias vividas pueden construirse como historias que hablan de la verdad y una sincera bondad, pero también de luchas, sueños y esperanzas» (2004, p. 23).

De lo anterior se desprende una primera conclusión con relación a la importancia de la autobiografía, y tiene que ver con el hecho de que es política porque nos hace críticos, no solo sobre nosotros mismos, sino especialmente de nuestros procesos y de nuestro rol como sujetos sociales y políticos, como también de la construcción social de la que por nuestra interacción hacemos o hemos hecho parte, y en últimas, de nuestro aporte al mejoramiento de la humanidad.

La educación, como manifestación de dominación, subraya las condiciones del poder educativo de las minorías. Al hablar sobre cómo se intersecan el poder con la subjetividad y sobre cómo las actividades educativas se convierten en un elemento modular del movimiento por los derechos civiles, Torres (2004) nos dice que:

Escribir ha sido una exigencia existencial, ya que al leer, investigar, escribir y publicar han vivido una vida plena al tiempo que cumplían con las exigencias del trabajo científico. En síntesis, publicar es menos una obligación que una responsabilidad, menos una tarea que un placer [...] un complemento al placer de ir construyendo la propia biografía intelectual. (pp. 26 – 27)

Autoetnografía y educación

Los relatos que aquí se presentan no solo son textos autobiográficos, sino también son autoetnográficos, de ahí la importancia de que comprendamos qué significa autoetnografía y su relación con la educación. Considera Velandia (2010) que:

El texto escrito es fuente y resultado de la indagación del sujeto yo, hablando de aquellas dimensiones constitutivas que son los procesos sociales y culturales por los que el yo atraviesa y que son las dimensiones constitutivas de su ser [...] que su interés está acorde con la posibilidad de que la escritura autoetnográfica sea el proceso de reflexividad que posibilite indicar-inferir cierta estructura que permita actuar educativamente. (p. 28)

En su artículo Nuevas experiencias en investigación cualitativa. Pedagogía crítica y etnografías performativas, citado por Velandia (2010), Díaz (2005) nos dice que:

Se habla hoy de un séptimo momento en la historia de la Investigación Cualitativa. Este se caracteriza, por un lado, por su articulación con la Pedagogía Crítica y los Estudios Culturales, y por el otro, por el giro «performativo» en las ciencias sociales. Tras una fase signada por la crítica al discurso científico moderno y los modelos objetivistas y positivistas, desde epistemologías situadas en movimientos teóricos, éticos y políticos, se abren nuevas perspectivas de investigación social. (p. 79)

En la misma obra que cita Velandia (2010), Díaz (2005), para quien resulta sumamente importante que la investigación cualitativa busque en las pedagogías críticas y en la educación popular formas de recrearse y de quebrar las dicotomías aún hegemónicas entre sujeto y objeto, razón y emoción, ciencia y arte, nos propone apoyarnos:

En el giro lingüístico y experimental de las ciencias sociales, las epistemologías feministas, «indígenas», del «closet», y en general las perspectivas poscoloniales (que) enfocan críticamente las localizaciones hegemónicas de clases, razas, etnicidades, nacionalidades, géneros, orientaciones sexuales, identidades de género, de generaciones y edades, etc. (p. 80)

En ciertos enfoques de investigación se da preponderancia a la etnografía como modelo epistémico y en la construcción de saber. En ellos la escritura adquiere formas diferentes a la escritura científica tradicional. Al respecto dice Díaz (2005), citado por Velandia (2010):

La etnografía interpretativa y reflexiva hoy es reconocida como modelo epistémico para la investigación cualitativa. El giro performativo apunta a un enfoque de investigación que articula política, ética, estética y acción. Las Pedagogías Críticas marcan un camino tanto teórico y epistemológico como metodológico, que al repensar la etnografía como campo de construcción de saber enfatizan proceso, producto y exhibición en un complejo entramado de saber en acción a través de la dramatización y de una escritura que no teme, como escribió Marx al referirse a la dialéctica de Hegel, «coquetear» con la literatura y otras. (p. 80)

En la investigación realizada por el doctor en Psicología Social de la Universidad de Barcelona y miembro de CLACSO, Vicente Sisto Cam-

pos (2005), denominada Flexibilización laboral de la docencia universitaria y la gest(ac)ción de la universidad sin órganos: un análisis desde la subjetividad laboral del docente en condiciones de precariedad, puede comprenderse que según Alvesson (1999) la autoetnografía en un estudio y un texto en el que el investigador describe una escena cultural en la que él es un participante, más o menos en condiciones similares a las de los demás participantes.

Para Sisto (2005, p. 7) el investigador trabaja en la misma escena y usa las mismas experiencias y conocimientos por su acceso privilegiado al material empírico, en tanto participante cotidiano de la situación que está estudiando. Citando nuevamente a Alvesson (1999), Sisto pone en boca de este autor la idea de que:

Los académicos como sujetos de un fenómeno relevante a investigar, y como poseedores de la herramienta para estudiarlo, pueden ser sujetos de su propia observación, una observación reflexiva capaz de considerar como parte del análisis los efectos de la propia observación analítica. (p. 7)

En el resumen de la publicación denominada La autoetnografía como una estrategia para la transformación de la homogeneidad a favor de la diversidad individual en la escuela, Martha Montero-Sieburth (2006), de la Universidad de Massachussets, investigadora visitante en el Instituto para el Estudio de Etnias y la Inmigración de la Universidad de Ámsterdam, presenta la autoetnografía como:

Una estrategia metodológica y teórica para ahondar la comprensión de diversas perspectivas y para crear oportunidades de diálogo e interacción en la escuela y el aula entre profesores, administradores, alumnos y padres de familia. La autoetnografía sirve para identificar las perspectivas de un autor en relación con las perspectivas de otros, a establecer un proceso de diálogo e identificar situaciones críticas y para confrontar mitos y sesgos creados por una aparente homogeneidad. Bajo este proceso, las perspectivas homogéneas ya identificadas y la comunicación estimulada por la autoetnografía se van transformando hacia la comprensión de la diversidad individual, situando así las dinámicas de interacción entre los alumnos y profesores. (p. 1)

Algunos autores muestran la utilidad autorreflexiva de la autoetnografía no solo para los maestros sino también para los estudiantes. Al respecto Jones (2004) nos dice que:

Lo útil de la autoetnografía es que nos lleva no sólo [sic] a la reflexión del investigador o en este caso el maestro para comprender más integralmente al alumno dentro de los contextos en que opera, pero también ayuda al alumno a reconocer su identidad socio-cultural [sic] dentro de un ámbito educativo a través de las exploraciones y diálogos que se inician entre el maestro y alumno. (p. 32)

Un maestro y un estudiante que se comprenden a sí mismos, igualmente les es más fácil construir sus relaciones con las demás personas con quienes construyen el conocimiento; Jones (2004) ratifica que «la autoetnografía sirve para transformar las perspectivas mayoritarias y homogéneas que utilizamos y las enfoca hacia la comprensión e incorporación de la diversidad individual en la interacción que se crea dentro de la escuela y el aula» (p. 34).

Contar a otros(as) los saberes aprendidos y algo sobre sí mismo(a)

Diez maestros y maestras aceptaron la convocatoria al ejercicio de escritura del relato y concluyeron el proceso que en este libro compartimos con las y los lectores. El proceso inició con una formación sobre escritura, posteriormente escribieron un primer borrador de relato, que fue revisado. A partir de la retroalimentación, las y los autores redireccionaron y complementaron el texto, pasando a una segunda asesoría. Luego del tercer ejercicio de crítica, revisión y redirección el texto quedó listo para su envío a la revisión final. Para algunas de ellas y ellos este es su primer ejercicio de escritura literaria, dado que no se pretendía que fuera un texto científico.

Nos complace presentar este ejercicio exploratorio de sí mismos(as), un acto de bondad y solidaridad que ha significado un alto en el camino, en un momento en el que el cierre del curso 2021 les obligaba a jornadas más intensas de trabajo, a las que se hizo necesario adicionar los efectos emocionales y físicos de la pandemia y la presión del tiempo más la condición emocional que genera confrontarse con una tarea poco frecuente como es la escritura autobiográfica y autoetnografía.

Agradecemos a las y los escritores su generosidad al querer compartir parte de sus historias de vida, de los conflictos generados en su existencia, de los aprendizajes adquiridos y de las emociones encontradas.

Confiamos que para cada uno(a) de los(as) lectores(as) este esfuerzo redunde en un beneficio para su propia existencia, que los(as) convoque a adentrarse en otras formas de crecimiento personal.

Referencias

- Álvarez, M. A. (1989). La autobiografía y sus géneros afines. *Epos: Revista de filología* (5), 439-450. <http://revistas.uned.es/index.php/EPOS/article/view/9637/9183>
- Agustí, A. (2006). *Autobiografía y autoficción*. Sociedad Española de Estudios Literarios de Cultura Popular, SELICUP.
- Díaz, R. (2005). *Nuevas experiencias en investigación cualitativa. Pedagogía crítica y etnografías "performativas"*. Universidad Nacional del Comahue, Facultad de Ciencias de la Educación, Centro de Educación Popular e Interculturalidad. <http://cepint.blogspot.com/2007/11/pedagogia-critica.html>
- Jones, S. H. (2004). Building Connections in Qualitative Research. Carolyn Ellis and Art Bochner in Conversation With Stacy Holman Jones [113 paragraphs]. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 5(3), Art. 28, <https://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/552/1195>
- Lejeune, Ph. (1971). *L'Autobiographie en France*. Armand Colin, coll.
- Lejeune, Ph. (1975). *Le pacte autobiographique*. En *Le Pacte autobiographique*, 13-45. Seuil.
- Lejeune, Ph. (1994). *El pacto autobiográfico y otros estudios*. Megazul-Endymion.

- López, I. (2007). La autobiografía: una metodología de investigación desarrollada en el aula universitaria. Su complejidad epistemológica, ontológica y metodológica. Universidad de Sevilla. *Diálogos: Educación y formación de personas adultas*, 3 (52), 29-36.
- Montero-Sieburth, M. (2006). La Auto etnografía como una estrategia para la transformación de la homogeneidad a favor de la diversidad individual en la escuela. *Congreso Internacional Educación Intercultural, Formación del Profesorado y Práctica Escolar*. Universidad Nacional de Educación a Distancia [Madrid], 61-71 https://www.academia.edu/23075957/La_Auto_etnografia_como_una_Estrategia_para_la_Transformacion_de_la_Homogeneidad_a_favor_de_la_Diversidad_Individual_en_la_Escuela
- Puertas, F. E. (2003). La escritura autobiográfica en el fin del siglo XIX: el ciclo novelístico de Pío Cid considerado como la ficción de Ángel Ganivet [Tesis de doctorado] Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED).
- Sisto, V. (2005). Flexibilización laboral de la docencia universitaria y la gest(ac)ión de la universidad sin órganos. Un análisis desde la subjetividad laboral del docente en condiciones de precariedad. En *Espacio público y privatización del conocimiento. Estudios sobre políticas universitarias en América Latina*. CLACSO, Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales. <http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/clacso/becas/20110124084925/12Campos.pdf>
- Torres, C. A. (2004). *Educación, poder y biografía*. Siglo XXI Editores.
- Velandia, M. A. (2010). *De la autobiografía a la autoetnografía como herramienta para el estudio de sí mismo*. [Tesis Diploma de Estudios Avanzados Doctorado en Intervención Psicopedagógica] Universidad del País Vasco. https://www.academia.edu/1001537/De_la_autobiograf%C3%ADa_a_la_autoetnograf%C3%ADa_como_herramienta_para_el_estudio_de_s%C3%AD_mismo

ARTESANA... El arte que sana

Ana Milena Triana Mur¹

Soy Ana Milena, tengo 42 años, egresada hace ya bastante tiempo de la Universidad Pedagógica como Educadora Especial. Fui nombrada docente de planta en el 2012 en preescolar. Así es, trabajo desde hace nueve años con los más pequeños del colegio. Siempre he vivido en Bogotá, con una familia numerosa: mis padres, hermanos, sobrinas, mis tres hijos y dos gatos.

Me gusta mucho lo que hago. Siempre he pensado que trabajar con los más pequeños es una fortuna. Los niños en edades tempranas son maravillosos, no dejan de sorprender, de hacerte reír, y aunque a veces crees que tus esfuerzos son en vano, rápidamente ellos te demuestran todo lo contrario con sus ocurrencias y sensibilidad.

Para nadie es un secreto que el 2020 fue un año inesperado; o por lo menos para mí lo fue. Que la sopa de murciélago, que China, que el virus... no eran para mí más que solo rumores y veía muy lejos la posibilidad de que una pandemia cambiara por completo nuestras dinámicas: de la casa al colegio, del colegio a la casa; algunas actividades extra con los compañeros de trabajo en busca de una salida a las muchas injusticias que considerábamos nos sucedían en nuestros lugares de trabajo. ¿Y qué pasó?, declaran confinamiento un día de marzo. Al principio era hasta divertido la verdad; seguía resistiéndome a que esto de la covid fuera tan real y duradero.

Las rutinas cambiaron totalmente: en mi casa los horarios se transformaron absolutamente, todo para defendernos del enemigo que nadie puede ver. Con el paso de tiempo mi mente se empezó a abrumar y co-

1 Docente de ciclo inicial en la IED Gustavo Restrepo. Correo electrónico: am triana@educacionbogota.edu.co

mencé a replantearme el porqué de nuestra existencia, de nuestro paso por esto y por qué en este momento. Eso, la verdad, nunca lo he tenido claro. Supongo que nuestra existencia y nuestra «misión» debe ir mucho más allá de pagar recibos, la cuota de la casa, la del carro, endeudarse para salir de viaje, ir del colegio a la casa y de vuelta; hablar con tus seres más cercanos y así un sinnúmero de veces. Desde hace tiempo vengo haciéndome esa pregunta y tratando de buscar alternativas para encontrar la respuesta que, en ocasiones, creo tener muy cerca.

Me ha gustado capacitarme constantemente. Me parece que las oportunidades de aprender y que se nos dan por el camino debemos aprovecharlas, pues siempre de todo sacamos algún aprendizaje. Estando en esa búsqueda de respuestas, en confinamiento y con un poco más de tiempo para mí, llegó a mis manos una invitación a la investigación *Corporeidad, técnicas somáticas y socioemocionalidad* del IDEP. El nombre me llamó mucho la atención, pues involucraba el movimiento, las emociones, lo social; y aunque no sabía muy bien de qué se trataba eso de las técnicas somáticas, me inscribí.

Desde el primer encuentro quedé cautivada con la organización que siempre ha caracterizado los eventos del IDEP, los contenidos, la parte artística innata. Más adelante, durante el transcurso de los encuentros prácticos semanales, mis estados de ansiedad por mi misión en este planeta se fueron disipando.

Mi paso por cada uno de los módulos dejó una enseñanza en mi cuerpo, en mi mente, en mis pensamientos, en mis acciones; ya no son las mismas. Con decirles que hasta varias dolencias físicas que tenía fueron desapareciendo desde que empecé a hacer conciencia de lo que sucede a mi alrededor y cómo indirectamente me afecta; aunque muchos creemos que no es así: procesos sin sanar, cosas que nunca has dicho, cosas que nunca has hecho. Descubrí que solo en el momento en que haces conciencia de todo eso, de una manera tranquila y armoniosa, es cuando realmente lo puedes cambiar y transformar para ti misma.

Reconocer los chakras como puntos generadores armónicos de todo mi ser, me permite sintonizarlos a favor de mis emociones y canalizar todos esos eventos que en ocasiones dejamos pendientes para transformarlos con acciones artísticas como la elaboración de los mapas somáticos.

Estos mapas para mí son espejos en donde puedes darte ánimo, recordar tus raíces, rememorar cosas lindas, solucionar pendientes, disculparte... y transformar cualquier cosa, haciendo de la experiencia artística una canalizadora de situaciones. En el momento en que hago conciencia de eso que aparentemente tengo bajo control o que ni siquiera creía que me estaba afectando es cuando lo puedo transformar.

La magia de todo este cuento es que esa situación, o lo que haya sido que estuviese sucediendo, cambió de cara a la nueva realidad y dejó de ser tan grave para mí como lo fue al principio.

Como les mencioné, al inicio del programa padecía de dolencias físicas: me dolía mucho la cabeza y experimentaba otras molestias en algunas partes. Pensé que era por el uso excesivo del computador, y para darle solución me tomaba dos acetaminofenes y se me pasaba; me fui acostumbrando a hacerlo. Sin embargo, también me dolía la cadera al lado izquierdo, por la parte externa; me decía que debía ser por permanecer tantas horas sentada.

Fui a mi servicio médico y acaté las recomendaciones del doctor sin lograr una mejoría aceptable. No obstante, con el paso del tiempo y la práctica de los asanas (posturas) mis dolencias fueron pasando. Estaba un poco escéptica a reconocer que fuera cierto, pero créanme que así fue. Con el «saludo al sol», que poco a poco fui aprendiendo, mis dolencias pasaron. Todos los asanas que aprendí ejercitaban mi cuerpo completamente, lo cual fue una ganancia, sin precio, de todo este proceso maravilloso.

La respiración también cobró un factor invaluable -ya venía trabajando en procesos de respiración-, sin embargo, cuando trabajamos el *Svadhithana*, chakra sacro, pude hacer conciencia real de los procesos respiratorios y las cosas fueron cambiando de color. Respirar con una mejor técnica me cambió la forma de ver las cosas, de aceptarlas como son, me condujo a actuar de una manera más propositiva y menos impulsiva.

Modifiqué el manejo de mi energía en las acciones que me propongo, di más sentido a los procesos sanadores recalcando en la importancia al amor que me tengo. Soy afortunada por estar aquí y ahora contando algunas de mis experiencias en este proceso, espero le sirvan a alguien.

Aún no tengo la respuesta de cuál sea mi «misión» en este momento, en esta vida, en el lugar que me encuentro, pero gracias a todo lo que aprendí soy una persona que ve las cosas de otra manera, con más calma; respiro mucho más conscientemente, saludo al sol, me levanto de lado, sonrío como primer acto de la mañana, medito con más serenidad mis acciones, no me echo cargas encima, agradezco cada cosa, no me tomo nada personal, me pongo en el lugar del otro, soy más sensible y empática, mejor dicho, saqué muchas ganancias.

Los sentimientos de ansiedad y de agobio ya no son frecuentes, y si llegan a presentarse sé cómo lidiar con ellos, pues ahora cuento con muchas herramientas para solucionarlos, porque de esto emergió una nueva y mejor versión de mí.

Todas las técnicas que aprendí las pongo en práctica con mi familia, en mi hogar, y aunque la convivencia con tantas personas a veces puede ser complicado, sé que todo hace parte de un proceso. En la medida que las dificultades se presentan, respiro, veo las cosas de otra manera, con más tranquilidad, aceptándolas como son y con la certeza de que también pasarán dejándome una enseñanza que transformaré a mi favor. En mi trabajo, a mis compañeros, les he hablado de mi experiencia, y como en todo contexto, algunos parecen interesados y otros pasan de largo.

La institución en la que trabajo se ha hecho visible en la localidad dieciocho por sus procesos inclusivos, los cuales en ocasiones son arduos. Por fortuna esta investigación funciona divino para cualquier tipo de poblaciones. Lo traigo a colación pues hicimos unos pinitos para transformar cierto tipo de conductas en pro de mejorar las intervenciones pedagógicas de nuestra población educativa.

Asimismo, puse en práctica la canalización de emociones por medio del arte y la materialización de estos a través del mapa somático que cada uno de mis estudiantes realizó. Fue una actividad muy bella que desveló la sensibilidad que albergan los niños en estas edades tempranas y que seguramente será una cualidad fundamental en nuestra sociedad.

En otras palabras, son muchas las ganancias que he obtenido al ser parte de esta investigación que transformó mi forma de ver las cosas, mis relaciones con los demás, mi forma de actuar y de pensar; he reconocido la importancia de estar en sintonía con el amor, la tranquilidad, mis raíces

y mi relación con ellas. Ahora tengo un mayor aprecio por las cosas sencillas y le he dado mayor sentido a la gratitud.

Finalmente, quiero decirles que si tienen la oportunidad de iniciar la construcción de su propia conciencia, una gran alternativa sería hacerlo de la mano de los investigadores en esta excelente propuesta. No duden en hacerlo, no hay nada más gratificante que dedicarse tiempo a una misma y salir victoriosa siendo un mejor ser humano a partir de hacer conciencia de todas esas bellas cosas que albergamos.

Mi alma saluda tu alma, Namasté.

Desde la orilla del fango

José Julián Pedraza Pérez¹

Momentos, la vida está llena de ellos; momentos de felicidad, de tristeza, de pasiones y deseos; de locura, de amor y desesperanza. Una montaña rusa de emociones. Unas veces buenas, otras no tanto. Ese es el objetivo de este relato amigo lector, compartir contigo momentos de mi vida que, como el fango, es capaz de producir cosas hermosas y valiosas.

Días de incertidumbre

Cámaras en *off* y silencios incómodos que, de vez en cuando, son interrumpidos por los más osados. La situación recuerda un tanto nuestros primeros días de escuela como chiquillos habidos de encontrar amigos. De grandes, nos dejamos vencer por la timidez de nuestros corazones que vibran de emoción, pero que son opacados por la rigidez de nuestra adultez. Esta es quizá una de las sensaciones que habitualmente se percibe en estos primeros encuentros que distancian no solo nuestros cuerpos, sino también nuestras emociones. Pensar que un solo clic nos da el poder de hacernos visibles y escuchados, como también, de apagarnos y desaparecer. Esta situación es precisamente un reflejo de mi existencia, un invisible más. A veces simplemente queda colocarse una armadura y mostrarnos valientes y fuertes ante los demás, sin embargo, esta no siempre está hecha del mejor acero y deja entrever las delgadas láminas con las que fue hecha y, aunque no lo queramos, nos vemos débiles, quizá no para los otros, pero sí para nosotros mismos; el vernos débiles nos hace sentir frágiles y nos convierte en vulnerables ante nuestra propia mirada. ¿Acaso me pongo la armadura ante mis estudiantes? He de confesar que sí, como un payaso detrás de su maquillaje alegre, oculto la

1 Magíster en Educación del Tecnológico de Monterrey. Licenciado en Biología de la Universidad Pedagógica Nacional y docente de la Secretaría de Educación del Distrito (SED). Correo electrónico: julianpedraza@gmail.com

tristeza y confusión que de tanto en tanto embarga mi existencia. Como dicen que la función debe continuar... seguiré enseñando a ser fuerte a quienes esperan que se los enseñe, mis estudiantes.

Fortalecer el cuerpo, para fortalecer el alma y las relaciones

Un día de mediciones, de abdominales; no pensé haber encogido tanto. Un buen momento para conocernos. Aún seguimos siendo los niños temerosos como en nuestros primeros días de escuela. ¡Quién lo diría! Se supone que los adultos hemos aprendido a vencer el pudor, la pena y la timidez, pero, al menos yo, continúo sintiéndome pequeño, más bien temeroso. Coloco de nuevo sobre mí la armadura que, aunque endeble, cumple su cometido, ¡me pongo la máscara!, ¡me vuelvo sociable! y hasta osado al hacer uno que otro chiste si las circunstancias me lo permiten. Pongo a prueba las habilidades aprendidas en un curso en línea para tratar de recordar, con trucos nemotécnicos, a quienes por un rato se convierten en mi pequeña familia de encuentros de los lunes por la tarde, ante el monitor de mi computadora y una taza de café.

La maestra tal, que es mona y usa gafas y es más bien blanquita; la que es orientadora, muy aplomada y elegante (me encanta escucharla hablar); la que pregunta constantemente sobre unos exámenes -¿acaso nos iban a evaluar?, ¡qué susto!-, casi salgo corriendo a buscar lápiz, borrador y tajalápiz; no quiero quedar mal el primer día de clase. Aparecen danzarinas, orientadoras, la de artes de cabello corto y cara redondita, y una más de rostro similar -espero no perderme-; tendré que retomar mi curso de nemotecnia. Lo importante es que lo apliqué con mis estudiantes y me alegra saber que me funcionó. No tengo muy buena memoria para los nombres y con vergüenza debo admitir que, al final de años anteriores, para llamar a algunos estudiantes, tenía que pedir ayuda a otros compañeros; no de mala fe, los podría describir con todas sus características cerrando los ojos, pero sus nombres... siempre me superan las fallas de memoria, o alguien diría, fallas de atención. Quizás, aunque maestros, en el fondo seguimos siendo como los estudiantes de los que nos quejamos a veces, faltos de atención.

Rompiendo el hielo. Siempre hay un momento para ser valientes

No siempre es fácil ser uno mismo, aunque irónicamente debería serlo. Sin embargo, despojarnos de las armaduras que nos imponen las circunstancias tampoco lo es, pesan demasiado; pero a veces cuando el peso de esta armadura nos asfixia, sacamos fuerzas de donde no las tenemos y nos arriesgamos. Hoy nos invitan a abrir nuestro corazón y expresar nuestros sentimientos. Tarea nada fácil para mí, amigo lector. Me inspiro y me motivo como muchos otros lo hacen para seguir adelante; colocamos en nuestra mente y nuestro corazón aquellas personas que han marcado nuestras vidas, que han creído en nosotros y que nos acompañan, no siempre de cuerpo presente, pero sí de corazón y espíritu.

Para ti mi bella y hermosa dama, fuente de inspiración: *Fuerza indomable es tu espíritu que recorre los pasillos lánguidos y bucólicos de la vida, expectantes y adormilados de nuestros corazones. Tus ojos claros y profundos como el mar fueron bálsamo en medio de tanta soledad. Ángel de luz, maestra de la vida, cuán corto el tiempo compartido, cuán amplias tus sonrisas y alegrías. Encarnas en tu cuerpo el verbo amar. Vuelve a mí, ángel de luz, vuelve a mí la razón de ser y amar.* No siempre creo en las casualidades, prefiero a veces creer en las causalidades.

La vida nos coloca enfrente de aquellos a quienes necesitamos. A ti la vida te puso en frente mío, gracias por ello. Espero que, así como muchos niños han dejado valiosos recuerdos en mi mente y en mi corazón, haya tenido yo la suerte de dejar en ellos un grato recuerdo. Porque como dijo un sabio, ellos no recordarán lo que les dijiste, ni lo que les enseñaste, sino cómo los hiciste sentir. ¡Gracias, mis pequeños maestros!

El miedo, un monstruo amigo con el que aprendemos a convivir

Es quizá lo que más ocultamos, amiga lectora. Me conocerías más por mis miedos que por mis contadas acciones osadas en la vida. Sentir que el miedo te paraliza la mente y el corazón es una sensación que, para mi desagrado, he experimentado más veces de las que desearía. Hoy, el reto

con mis compañeros de encuentro es dar un paso para reconciliarnos con nuestros temores. Ten presente el siguiente número amigo lector: 4°17'04" N74°48'51"019921520335m179. Este ha sido capaz de paralizar mis músculos del mismo miedo. Representa estar a la mitad de un puente en Flandes, Tolima... suspendido -sí, acrofobia-. No gustar de las alturas es quizá el menor de mis temores; los peores son aquellos que paralizan mi mente y hasta mis sueños. ¿Cómo infundir valentía en aquellos niños para que se enfrenten al mundo tan hostil que, sin pedirlo, les tocó vivir? Afortunadamente, mi armadura me ayuda a resistir un poco, y aunque sea de fantasía, me permite transmitirles la suficiente seguridad para que continúen creyendo en sus propias quimeras.

Día de códigos, día de amistad

Como humanos, al igual que otros animales en la naturaleza, por esencia somos gregarios. Tenemos la necesidad del otro. Irónicamente, establecer relaciones sociales sanas y duraderas es quizá de las habilidades menos desarrolladas en nosotros. El tejido de las relaciones interpersonales no siempre es tan fuerte como se espera, a causa de los obstáculos que ponen nuestros imaginarios, frustraciones, celos, y por supuesto, nuestros miedos. Así que nos alejemos de los otros aunque los necesitemos; me hace alejar de los otros aunque los necesite. Sin embargo, la soledad no siempre es buena consejera y nos obliga a buscar salidas cuando tocamos fondo, cuando ante el espejo no reconocemos lo que vemos y horrorizados escapamos a esa versión bizarra en la que nos hemos convertido. Sí amigo lector, la soledad a veces puede matarnos, quizá no físicamente, pero sí emocional y espiritualmente. Hoy, sin quererlo, descubro que mis compañeros de encuentro se hacen más conocidos para mí y, quizá, yo para ellos. Hoy es un reto para crear lazos, para intentarlo al menos, aunque sea a través de una pantalla.

En honor a mis dos amigas nuevas de encuentro -pudiesen ser más, pero por ahora es un gran avance-: *Andaban dos bellas dulcineas merodeando las escarpadas y tenebrosas montañas de un lugar, que Dios me libre siquiera pronunciar su nombre. Ella, siempre la más sonriente de todas las doncellas, acompañada de quién era la misma reencarnación de las felinas protectoras del antiguo Nilo. De paso en paso, sus majestuosidades se acercaban a las temibles cuevas de las Cuatro Hojas, y de repente, pasó*

lo que no debía pasar, porque quizá la curiosidad es lo único que pueda superar a su belleza. Desde la distancia, las Cuatro Hojas lanzaban tentadores y llamativos obsequios: lluvia de letras, rayos de luz, regalos exóticos de viajes sin fin, espejos ondulados, alebrijes hipnotizadores; una lucha abismal de risas y maullidos se enfrentan en un gran frenesí. Silencio en la nada, luz en la oscuridad... ¿qué habrá sido de la bella sonriente y la bella felina? No lo sabremos, quizá jamás. Las Cuatro Hojas repliegan su artillería, sonrientes y quedas, en un eco de risas y carcajadas. Sí, amiga lectora, en los pequeños detalles está la magia de la vida.

Conocemos más a las personas en lo sencillo y cotidiano, al igual que conocemos a nuestros estudiantes. Una mirada de ellos vale más que mil palabras, y unas pocas contienen más de un millón de razones y anhelos, tal y como sucede con mis recientes amigas de encuentro... de los lunes por la tarde.

La aceptación, que no la resignación

Lo visible es lo que cuenta, lo que juzgamos y apreciamos, lo que criticamos y rechazamos, y otras tantas veces anhelamos; al menos en la sociedad en la que crecimos. Unos pocos se escapan, me temo que yo no, mi estimado lector... pero persisto en la lucha. Hoy con mis compañeros de tertulia tenemos un gran reto que asumimos con valentía, quizá por la confianza que llevamos construyendo en unos cuantos encuentros.

Nos enfrentamos a mostrarnos a los otros en lo visible, nuestro cuerpo. Un *collage* de imágenes mentales construye y deconstruye nuestros estereotipos. Por un momento el pudor desaparece y la confianza construida a través del monitor nos hace valientes para mostrarnos con nuestros gustos y disgustos hacia este, pero ante todo más orgullosos y alegres.

Este es el primer paso, lo siguiente y más importante: aceptarnos en nuestra esencia; reconocernos como seres imperfectos, pero en ello, diferentes y diversos. Un popurrí que enriquece nuestras vidas si sabemos apreciar al otro, si sabemos apreciarnos a nosotros mismos. Hablamos en nuestras aulas de inclusión, de diversidad, de aceptación, y somos nosotros mismos los primeros llamados a hacer nuestras estas palabras; autoconvencernos de ellas, para convencer a los demás.

Un segundo Ángel-a- en el camino

Estoy plenamente convencido que la vida pone en nuestro camino a las personas que necesitamos conocer. Por segunda vez tengo la oportunidad de encontrar a una maestra de vida, a un ángel en el camino. Son de esas personas maravillosas que tocan en ti algo más importante que el cuerpo... tocan tu alma, tu esencia; la abrazan desde el corazón con sus sonrisas, con su tranquilidad y serenidad, con su paz. ¿Dónde habías estado? Quizás sin que lo supieras, esperándome para mostrarme una parte del sendero a recorrer en mi efímera, pero valiosa existencia. Es momento de encuentros, de abrazos; la emoción supera a cualquier temor, hemos vencido al monitor.

Quién lo hubiera pensado unos cuantos meses atrás. Entre cintas métricas, colchonetas, cronómetros y pruebas de resistencia, mi cuerpo desnudo se abre camino, libre de vergüenza y de pudor. A veces las grandes transformaciones empiezan por actos sencillos. Esta es una de las grandes lecciones aprendidas en una experiencia que nos invitaba a vernos desde afuera para vernos mejor desde adentro, y a transformar nuestros imaginarios por otros más benévolos para consigo mismos.

Por decisión personal decidí perderme para encontrarme

Transformar la vida de los estudiantes, para aportar en la construcción de mejores seres humanos, parte primero de una apuesta personal por cambiarme a mí mismo. Esta experiencia de vida me hizo creer que no somos seres terminados y que aún nos falta mucho por aprender; siempre habrá una oportunidad de crear una mejor versión de nosotros mismos más allá de la mirada escrutinadora de los demás. Me invito y te invito apreciado lector a verte con los ojos del corazón y liberarte de tu armadura. Quizá lo que nos hace falta es volvernos a sentir un poco como niños, como nuestros niños.

... Porque algunos vimos florecer al loto desde la orilla del fango.

En tiempos de crisis una experiencia corporal¹

María Victoria Reales Moreno²

Sentimos que el tiempo se detuvo. Cuando creíamos tener el mundo entre las manos nuestros cuerpos fueron confinados, se nos restringió el movimiento, la libertad que conocíamos la interacción con el otro y con lo otro, una asepsia extremada se convirtió en el nuevo eje rector de la supervivencia del ser humano. La imagen fantástica de las telepantallas creada por Orwell tomó vida y nuestros hogares dejaron de ser ese espacio único, íntimo, familiar y tranquilo para convertirse en una suerte de pecera para nuestros cuerpos que se reconfiguraron en y para la nueva realidad, donde una pandemia, el confinamiento y el encierro, se convirtieron para la salud mental en una delicada y peligrosa mezcla.

En este escenario la interacción con el otro, desde los cuerpos, se redujo y solo fue «posible» para algunos a través de dispositivos electrónicos que nos ofrecieron espacios virtuales para situarnos en mosaicos de pantallas, encapsulados, excluyentes de lo háptico. Generamos así, otras corporalidades y, por lo tanto, otras corporeidades, gravitamos en la limitación del movimiento y poco a poco en la descorporeización, especialmente cuando nuestros cuerpos se desdibujaron para el otro en el espacio virtual en el que la presencia corporal se limitó a la inscripción de nuestros nombres en las pantallas como si fuesen sinónimos de

- 1 La presente reflexión la desarrollo desde el lente de mi propuesta de investigación doctoral *Alotropías Corporales. La potencia creadora de los cuerpos. Un inventar-crear para un pensar corporal*, en conexión con mi participación en la investigación sobre *Corporalidad, técnicas somáticas y socioemocionalidad* del IDEP.
- 2 Licenciada en Lingüística y Literatura, Universidad Distrital Francisco José de Caldas; magíster en Lingüística, Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia; doctoranda en Educación, Universidad de San Buenaventura; bailarina, y docente de la Secretaría de Educación del Distrito (SED). Correo electrónico: mreales@educacionbogota.edu.co

nuestros cuerpos, un universo virtual en donde la fotografía de perfil o nombre registrado en la computadora determinaban la existencia para el otro. Estas nuevas formas de relación durante la pandemia consolidaron y catapultaron la idea de los cuerpos autómatas hiperconectados, situación que merece una importante reflexión.

La condición del ciudadano digital que configura corporalidades algorítmicamente fue una situación latente incluso antes de la pandemia. Los cuerpos en función de las pantallas fueron imbuidos de forma creciente en una avalancha de datos que nos han construido y reconstruido en las últimas décadas, nos han parametrizado posturas, técnicas, movimientos, pensamientos, actitudes y hasta estéticas corporales evidenciando que la virtualidad ha generado «una nueva proyección y representación del cuerpo» (Reales, 2021, p. 177).

Adicional al marco mundial de la pandemia y la hiperconexión que se generó durante este período, la sociedad colombiana también atravesó por una serie de acontecimientos sin precedentes en la historia del país: protestas sociales, conflictos, muertes y violencias nos afectaron emocionalmente y corporalmente. El Paro Nacional que estalló el 28 de abril de 2021, y que se prolongó por más de tres meses, fue un período complejo para nuestros cuerpos que fueron receptores del conflicto al ser confinados nuevamente, pero ahora desde las políticas del miedo, los cuerpos que participaron directamente e indirectamente de las manifestaciones, sin discriminación de edad y condiciones físicas fueron violentados y vulnerados no solo físicamente, también en su dignidad ciudadana y en su libertad de expresión.

Todo esto en medio de un caótico regreso a clases presenciales que suscitó entre nosotros los maestros, por un lado, ansiedad, inquietud e incertidumbre por lo que pasaba con los cuerpos expuestos ante las agresiones físicas y simbólicas evidenciadas en las manifestaciones y ante la incertidumbre de la covid-19. Por otro lado, se sumó una suerte de castigo enunciado con el eufemismo «reposición de tiempo» como represalia a los maestros por apoyar el Paro Nacional; que, en otras palabras, significó una sobrecarga laboral adicional a la que ya llevábamos a espaldas desde el inicio de la pandemia. Se olvidó que los maestros asumimos heroicamente mantener desde nuestras posibilidades la educación de un país entero, frente a la crisis de salud mundial que ameritaba acciones inmediatas por parte del Gobierno nacional y que no fueron

resueltas de manera oportuna y eficiente. Todo esto desembocó en una pesadez, en un desgaste y fatiga emocional-social, que se tradujo en un agotamiento de los cuerpos, tanto de estudiantes como de docentes y del país en general.

Lo anterior evidenció un panorama en el que nuestros cuerpos estuvieron aislados, enajenados digitalmente y, posteriormente, violentados y reprendidos, física y simbólicamente por una institucionalidad, como respuesta a estar en medio de un conflicto social. Cuerpos receptores de diversas fuerzas de poder que tarde o temprano podrían colapsar. A propósito de todo esto, Le Breton (2009) afirmó que «todo pasa en y por los cuerpos»; y cuánta razón tenía: cada situación de orden social, cultural o político afecta nuestros cuerpos y al pasar por allí hace un tránsito fugaz o se queda anclado, pero en definitiva son situaciones que dejan su rastro en nuestra carne. Son tiempos de supervivencia y todo ha llegado a nosotros, los maestros: las afecciones propias, las afecciones de los otros y el desprecio de la sociedad por cuenta de los discursos mediáticos que se van acumulando día tras día, generando problemas físicos o de salud mental, tema que ha sido tan delicado por estos días.

Al respecto, a veces no entendemos qué pasa con nuestros cuerpos y olvidamos que funcionamos corporalmente como un origami de pliegues y despliegues, en nudos y en redes, como un rizoma, una especie de telas de araña que funcionan en red, se conectan y que no se pueden fragmentar (Vélez, 2021). Todo lo que pasa cultural, social, económica, política y discursivamente nos afecta en nuestras emociones y, por supuesto, en nuestra corporalidad; todo se siente en el cuerpo y la escuela no puede desconocer esto. Es necesario un pensar en y desde el cuerpo (no solo desde la perspectiva biológica), pues estamos afectados por temple anímicos; es necesario entender que nuestro cuerpo es vívido (*Leib*) y no solamente material (*Körper*), pues la corporalidad también se configura en relación con el constructo hegemónico, cultural, político o social en el que vivimos y es el fundamento de todo lo que compartimos en el mundo (Garrido, 2017). En esta construcción el sentir corporal es fundamental en el ser humano, se siente en el cuerpo y «el sentir es uno de los modos de pensamiento» asegura Jean Luc Nancy (2007, p. 40).

En razón a lo anterior, surgen entonces puntos de fuga a esas corporalidades configuradas algorítmicamente, sentenciadas, agotadas y violentadas. La experiencia que viví en la propuesta investigativa *Corporeidad*,

técnicas somáticas y socioemocionalidad se movilizó en un momento crítico social; como un punto de fuga de esos cuerpos hiperconectados en el mundo del *big data*, como un punto de fuga de esos cuerpos agotados y afectados por las problemáticas y las violencias sociales, y por supuesto, como un punto de fuga de los cuerpos rotos en desconocimiento de la labor docente.

Esta investigación permitió hacer un alto en el camino para retomar y conectar de nuevo con la vitalidad, para encausar y recuperar el control y el equilibrio mental que fue puesto a prueba durante los últimos meses a raíz de todos los conflictos sociales y la crítica situación de la salud mundial.

La experiencia vivida desde mi cuerpo en cada sesión propuesta por la investigación, me permitió componer un *collage* no solo de movimientos sino de experiencias corporales en el marco de una formación más integral que rescata el abordaje de técnicas somáticas como una herramienta, no solo para el aula, sino para la vida misma; convirtiéndose en una práctica corporal que puede desplegar potencias y reducir ansiedades, incomodidades y tristezas.

El abordaje de las técnicas somáticas me permitió explorar en mi propia corporalidad para conectar con lo socioemocional -en el marco de la pandemia y la protesta social generada en primer período de 2021-. La experimentación, en el marco de la investigación, desveló una función de clínica que sirvió para sanar, en cierta medida, nuestros cuerpos afectados por las situaciones vividas, para retomar, equilibrarnos y encausarnos poco a poco de nuevo a la vida.

Es importante recordar que las técnicas somáticas como prácticas corporales y la educación tienen una relación orientada a lo que Gallo (2012) llama una configuración estética de la existencia. La autora, en su exposición sobre las prácticas corporales en la educación corporal, expone una mirada de la danza para Zaratustra, y plantea que esta tiene una intención de protegerse del espíritu de la pesadez, y para enseñar cómo se vuelve uno ligero (p. 827). La práctica de las técnicas somáticas, propuestas en la investigación de corporeidad, permitieron justamente eso, la exploración de la ligereza y la transformación del espíritu de la pesadez; una pesadez que no es solo física y que se ha convertido también en una pesadez social, cultural y mental.

En el ejemplo que presenta Gallo (2012) sobre la danza, se afirma que esta transforma y metamorfosea al bailarín convirtiendo la pesadez en ligereza. Algo muy similar me ocurrió al practicar los movimientos y posturas propuestos en los talleres dispuestos por la investigación, que se alimentaron de algunos aportes del yoga. Estos movimientos y posturas en su materialización se convirtieron en una especie de danza serena, templada, que llevó a una experimentación de los cuerpos con un tipo de ligereza y liberación.

La experiencia corporal llevada a cabo durante las sesiones del taller desconectó la pesadez de lo vivido (lo anunciado anteriormente), y desplegó otra dimensión de lo corporal, un «sentir el cuerpo» en conexión y en función con la vida y la energía misma del universo, un retomar el equilibrio. También, se puso en conexión con lo que Merleau-Ponty (1975) denomina el *ser corporal en el mundo*, reafirmando la importancia de la impronta corporal como dimensión del ser humano. La experiencia permitió establecer nuevos marcos de sentido desde lo digital, un sentir corporal propio, no autómatas de las pantallas, más bien explorativo de sí mismo, pero con apoyo de estas en una exploración y activación del cuerpo mediante el movimiento, la respiración y la relajación en relación con lo sentido y lo padecido mediante la dirección de los talleres.

Para la educación este tipo de experiencias es importante. Gallo (2011) refiere a Schiller para evidenciar que el ser humano se hace a partir de acciones estéticas en sentido formativo y afirma que es posible pensar con nuestra sensibilidad. Cuestiona además sobre la posibilidad de pensar en una educación que no trate solo de conocimientos sino también de nosotros mismos. La experiencia vivida en la investigación *Corporeidad, técnicas somáticas y socioemocionalidad* ratifica justamente eso: que estas técnicas también pueden leerse desde una acción estética, formativa y curativa que pone en primer lugar a la sensibilidad.

Conocernos a nosotros mismos debe ser fundamental no solo en la educación sino también en la vida misma, ya que en la escuela durante décadas hemos insistido en mantener una educación ilustrada que priorice la razón y sentencie el cuerpo a la quietud, por encima de una educación sensible mediada por las afecciones y los acontecimientos, y en estos tiempos de crisis es fundamental darle prioridad a la dimensión corporal y a lo socioemocional, especialmente en esta época que tran-

sita hacia un período pospandemia que ha dejado cuerpos violentados, fragmentados y vulnerables.

A partir de los acontecimientos enunciados, evidencié que nuestros cuerpos durante la pandemia, y en general durante el desarrollo de la investigación, hicieron un intento por reconectarse con la vida de diferentes maneras, y una de ellas fue la conexión con lo que Citro y Rodríguez (2020) denominaron las «materialidades afectantes»³ que se hacen cuerpo. El concepto materialidad lo relaciono aquí con lo que Gallo (2012) denomina «bloques de sensaciones» -propuesta mediada por la lectura de Deleuze y Guattari-, si se entiende como el «compuesto de conceptos (maneras de pensar), afectos (maneras de experimentar) y preceptos (maneras de ver y escuchar» (p. 201). Justamente durante la pandemia y durante el período de las marchas y las manifestaciones, experiencias como la música, la escritura, la lectura, la danza, el yoga, funcionaron como materialidades afectantes que ayudaron a mantener un equilibrio corporal entendido en su conjunto cuerpo-mente-emoción.

Para el caso particular de la investigación, las técnicas somáticas se convirtieron en materialidad afectante y permitieron el reconocimiento de los cuerpos-sujetos. En las sesiones también trabajamos con objetos desde el vínculo afectivo, los cuales tenían una carga de sentido y significado para cada uno de los maestros y maestras que participamos de la investigación. Posterior a ello, se produjo lo que Citro y Rodríguez (2020) denominan articulación o montaje de movimientos, sonidos, palabras, donde el objeto devino en una «caravana-performance», para nuestro caso virtual, y «un agenciamiento colectivo de materialidades intensivas» (p. 43), evidenciadas en el ejercicio de la experimentación, que se equipara en cierta medida con las experiencias mencionadas anteriormente. Hago la lectura de estos ejercicios desde la mirada de la resiliencia, pues son corporeizados para sobrevivir a los acontecimientos, teniendo en cuenta que la exploración de las pedagogías desde lo sensible implican la existencia de una relación afectiva con el mundo para conectar de otras maneras.

La experiencia vivida en la investigación también posibilitó el descubrimiento de multiplicidades corporales, de formas y de movimientos que

3 Silvia Citro, desde la antropología del cuerpo, acuña el concepto de materialidades afectantes.

fueron encarnados no solo en una corporeidad digital algorítmica, sino también en un devenir de cuerpos múltiples, complejos y sensoriales.

Al respecto, la exploración corporal en cada taller nos mostró, en el marco de las técnicas somáticas trabajadas, cuerpos con multiplicidad de formas, de movimientos y sentidos. En el marco de las sesiones se exploró en las posibilidades corporales: un cuerpo cobra, un cuerpo loto, un cuerpo arado, un cuerpo vela, un cuerpo montaña, un cuerpo animal, un cuerpo árbol, configurados tras cada movimiento, postura y respiración, con un significado específico y con un sentido especial que nos permitió generar nuevas sensaciones y afecciones, y nos desmoldó de la configuración del cuerpo dato; ese, que en la virtualidad nos limita y reduce nuestros movimientos corporales. Al hacerlo ampliamos el espectro de la creación con el cuerpo mismo, desde la exploración de movimientos y posturas que nos permitieron buscar otras formas corporales.

Nuestros cuerpos entonces se elongaron, acopiaron, compactaron, equilibraron y oxigenaron, para transitar de un devenir a otro, de una experiencia a otra, en la que también fue posible corporeizar ideas, colores y sensaciones. Corporizamos el azul, el amarillo, el verde; le dimos cuerpo al espacio, lo llenamos de sentido y construimos en movimiento, acciones que se materializaron en los mapas somáticos, los cuales, como técnica de exploración corporal, se acercaron a la técnica del diagrama de Deleuze (2008), pues la creación de estos mapas somáticos, transitaban en su elaboración, en mi caso, por la idea del caos germen.

Ubicar los puntos de las emociones y los sentires en los mapas, ilustrarlos, otorgarles un color, una imagen, un trazo, un elemento, pasó de ser un simple ejercicio de ubicación y reconocimiento corporal y de emociones, a ser un ejercicio de creación y composición; cada uno de mis mapas somáticos se convirtió en un hecho pictórico que pasó inicialmente por un caos y fue puesto en una silueta, desvelando la ira, la alegría, la sorpresa, el amor, la gratitud y el odio que transitaba por mi cuerpo.

Fue sorprendente reconocer en qué parte del cuerpo, en qué órgano habita cada sensación, cada logro, cada emoción y sentimiento, cada situación social, política, y cultural que había atravesado en tiempos anteriores, qué había quebrado y qué había quedado allí sin resolver. Al finalizar cada mapa somático, las siluetas evidenciaron vasos comunicantes que respondían a la conexión del cuerpo con el universo, con el

todo; emociones, sentimientos, sensaciones, alegrías y tristezas relacionadas con un/unos órganos o con algunas partes del cuerpo. Allí nada quedó al azar, nada fue desértico ni excluido, todo tenía una conexión que me permitió entender lo padecido en relación con lo sentido, lo afectado y lo construido.

Los mapas somáticos se convirtieron, además, en una ruta de tesoro escondido, un rompecabezas en relación con los conceptos trabajados; cada uno representó un chakra, una energía, una glándula, un color emanado para llegar a la armonía.

Equilibrar lo desequilibrado no fue fácil, pero al final del día, después de cada sesión, las catástrofes cotidianas se sosegaban. Y justo allí, por alguna razón, me era posible transmitir la sensación a aquellos que necesitaban de armonía para superar el día. Esto me ratificó que los maestros, además de ser formadores, somos transmisores de energía.

A través de la vivencia me fue posible descubrir una suerte de posibilidades corporales, de potencias experimentables que pueden ser narradas, textualizadas, dibujadas, vivenciadas. Cada encuentro desplegó una reflexión que puse en torno a la propuesta de Spinoza (2012) que se interroga por lo que puede un cuerpo, y en nuestro caso, lo que también puede un cuerpo en colectivo.

El cierre de la investigación se llevó a cabo con un trabajo en común-unidad presencial, un encuentro masivo de cuerpos, una conjunción de fuerzas y energías que materializamos en movimientos, posturas y formas de respiración, para estar en conexión con el otro y con el mundo. A propósito, Nancy (2007), filósofo francés, habla de la importancia de la relación con el otro y lo otro; considera que esta relación con todos los otros y no solamente con los cuerpos «humanos» es indisociable de la ambivalencia que nos hace ser lo que somos: cuerpos numerosos, espaciados, enfrentados, afrontados, gozosos, sufrientes, cuerpos impropios, frustrados, políticos, y con ello refiere a la experiencia de «estar-en-común».

Los cuerpos en su dimensión afectiva y de existencia se vinculan a la existencia de otros cuerpos en el sentido de que cada uno está expuesto a una multitud o a una comunidad de cuerpos. Para él, estar en común o entre varios es estar en el afecto, es ser afectado y afectar. También considera que en la unión del alma y el cuerpo estos no se tocan, sino

que se comunican o se contactan y esto es lo que constituye la experiencia de sentirse. Lo anterior expone la importancia de estar los unos con los otros en común-unidad, donde «el ser no puede ser individual, por el contrario, debe ser siendo los unos- con- los- otros», un ser singular plural cuya esencia es coesencia, esto es, “ser con- el ser-con varios” (Nancy, 2006, p. 72); una suerte de conexión cósmica y energética para transformar en colectivo.

Esta reflexión nos ha puesto de cara a lo que sería una desposesión de los cuerpos y una reconstrucción de los mismos. Quintana (2020) afirma que la desposesión supone ciertas narrativas y formas de corporización que quitan a los cuerpos de su relacionalidad, de su movilidad y su potencia común para actuar con otros, privando deseos por otras formas de vida; sin embargo, considera que «los cuerpos no solo resisten y aguantan, sino que reconfiguran y reinventan otras posibilidades de vida en común desde esas formas de resistencia» (p. 18).

Desde esta perspectiva, la reunión de los cuerpos como estrategia de cierre de la investigación permitió una lectura de los mismos hacia la emancipación, entendida esta, en palabras de Ranciere (2009), como una conversión del cuerpo y del pensamiento que comienza por una ligera subversión de actitudes ordinarias (como se citó en Quintana, 2020). Una torsión de nuestros cuerpos que comenzó con sutiles subversiones de las actividades de la vida cotidiana; unos talleres virtuales donde aprendimos otro uso de la respiración, de nuestros movimientos, de nuestras posturas, de la exploración de las formas, y técnicas somáticas, y desde un encuentro que nos implicó una acción colectiva energética que de manera invisible logró transformar y transformarnos.

Para finalizar, cabe destacar que estamos transitando por un momento crucial para la educación, en el que es preciso entender que el cuerpo es una construcción sociocultural, un acto performativo que no puede ser ajeno a la vida y a la formación. Mallarino (2021) nos invita a pensar la escuela en un ejercicio histórico-social de las corporalidades donde los cuerpos no sean construidos por el otro, por el contrario, deben ser capaces de construirse y narrarse a sí mismos.

Para la práctica pedagógica nos queda reconocernos a nosotros mismos y a nuestros estudiantes desde las angustias, las tristezas, los miedos y las alegrías que son corporizadas. A veces estas lecturas quedan relegadas

por las dinámicas neoliberales de la educación que nos impiden comprender que los estudiantes son cuerpo, en cuanto sujetos, con afectaciones, pesadeces, sueños, emociones, igual que nosotros y que no son solo cuerpos productivos y productores de capital, enmarcados en la dinámica de la reproducción social bajo el influjo de los poderes hegemónicos.

La experiencia nos provocó, nos cuestionó y en mi caso particular me permitió pensar en una educación corporal otra, horizontal, colectiva, sensible, pero sobre todo vital, para la recuperación de los cuerpos-sujetos de estudiantes y maestros, especialmente en estos tiempos tan inciertos. Es importante sanar corporalmente para reincorporarnos afectivamente en el mundo.

Referencias

- Citro, S. y Rodríguez, M. (2020). Materialidades afectantes, memorias reflexivas y ensayos performáticos. Movilización de saberes encarnados en la universidad. *Ciencias Sociales y Educación*, 9 (17), 23-56. <https://doi.org/10.22395/csye.v9n17a2>
- Deleuze, G. (2008). *Pintura El concepto de diagrama*. Cactus.
- Gallo, L. E. (2011). Lo que nos da a pensar Schiller para la Educación Corporal en C. García (Ed.), *Hermenéutica de la Educación Corporal* (1 ed., 32-46). Funánbulos Editores.
- Gallo, L. E. (2012). Las prácticas corporales en la educación corporal. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 34, (4), 825-843.
- Garrido, J. J. (2017). Ser-en-el-cuerpo: tentativas para un esclarecimiento sobre cómo aparece un cuerpo. En y mundo. *Daimon Revista Internacional de Filosofía*, 63-73. <https://doi.org/10.6018/daimon/269491>
- Le Bretón, D. (4 de mayo de 2009). En *Todo lo que está en el mundo pasa por el cuerpo*. Página 12. <https://www.pagina12.com.ar/diario/suplementos/espectaculos/2-13737-2009-05-04.html> [Entrevistado por Alina Mazzaferro].

- Mallarino, C. (31 de mayo de 2021). Cuerpo, corporalidad y corporeidad en los procesos de enseñanza y aprendizaje [Conferencia en el *webinar: Desde la Educación Física, la Recreación y el Deporte, y la Educación Artística y Cultural*]. Ministerio de Educación Nacional (MEN) – Colombia Aprende. <https://contactomaestro.colombiaaprende.edu.co/webinars/cuerpo-corporalidad-y-corporeidad-en-la-ensenanza>
- Merleau-Ponty, M. (1975). *Fenomenología de la percepción* (Trad. Jem Cabanes). Península.
- Nancy, J. L. (2006). *Ser singular plural*. Arena Libros.
- Nancy, J. L. (2007). *58 indicios sobre el cuerpo*. La Cebra.
- Quintana, L. (2020). *Política de los cuerpos: emancipaciones desde y más allá de Jacques Ranciere*. Herder.
- Ranciere, J. (2009). *El reparto de lo sensible. Estética y política*. LOM.
- Reales, M. (2021). Cuerpo escolar y virtualidad. Implementación en el aula de una experiencia pedagógica corpórea. En *Cartografías corporales y pedagogías performativas en América Latina*. (175-202). Universidad de Medellín.
- Spinoza, B. (2012). *Ética demostrada según el orden geométrico*. Agebe.
- Vélez, B. (4-7 de agosto de 2021). *IV Encuentro Latinoamericano de Investigadores sobre Cuerpos y Corporalidades en las Culturas*. Lima, Perú.

Mi bienestar transmite paz en el aula

Francy Johanna Hernández León¹

Soy Francy Johanna Hernández León, tengo cuarenta años, un esposo, dos hijas, una nieta y tres hermosos perritos. Soy licenciada en Educación Artística y docente de primaria en el distrito hace once años; docente de artes y teatro en una academia privada hace doce años, y laboré de lunes a viernes en la jornada tarde en el colegio Charry de la localidad de Engativá, en Bogotá. En la academia de artes trabajo los sábados hasta el mediodía. También poseo una microempresa de sublimación de camisetas y *mugs* personalizados -ya se imaginarán, con lo poco que les he contado, cómo es mi rutina diaria-: bastante acelerada y con muy poco tiempo para mí.

Amo mi profesión cada día más y siempre busco mejorar y crecer como persona para poder transmitir a mis estudiantes lo mejor de mí. Previamente, he realizado algunos talleres con el IDEP y han sido muy satisfactorios, pero este realmente representó un cambio importante en mí como persona, en mi vida particular, familiar y laboral.

Los maestros siempre sentimos temor de iniciar algo nuevo, porque es bastante el trabajo que tenemos en el aula, reuniones y trabajo en casa, pero es fundamental que aprovechemos estos espacios que nos brindan aprendizaje nuevo y contribuyen a nuestro crecimiento personal.

Al comienzo del primer día me sentí un poco extraña. Para las personas que no estamos acostumbradas a prácticas de relajación, y que tenemos episodios de ansiedad o el síncope vasobagal, se nos dificulta la concentración en este tipo de actividades; también manejar la respiración y las emociones. En algunas ocasiones creemos que por ser maestros solo te-

¹ Licenciada en Educación Artística. Docente en la IED Charry. Correo electrónico: francyhdez@hotmail.com

nemos que dar, pero olvidamos que para poder entregar amor debemos primero tener amor propio.

Me considero una persona muy comprometida con los aprendizajes nuevos, así que alisté todo lo necesario con anterioridad para el encuentro. El profesor nos invitó a poner la esencia del día, y ya tenía puesta la prenda del color que correspondía. Al observarme me di cuenta de que generalmente visto de negro, aunque tenga prendas de otros colores. Empezamos realizando unas posturas de yoga y ejercicios de respiración. En ese momento recordé que mi síncope empezó hace cinco años con un accidente que tuvo mi padre y luego se agudizó -con desmayos incluidos- tres años después del fallecimiento de mi padre en mis brazos. Durante esos episodios siempre mi respiración aumentaba complicando el pánico.

Ese día escuchamos una música adecuada para la actividad y ejecutamos otras posturas pronunciando el mantra; también empecé mi bitácora, algo así como un diario de campo. Aprendí sobre la importancia de mi postura corporal y su relación con mi actitud ante la vida. Cuando inicié la actividad tenía un fuerte dolor lumbar que al terminar la sesión había mejorado considerablemente. Durante la sesión sentí mucha paz y también aprendí lo fundamental que es la alimentación para nuestro cuerpo, por eso desde ese día hice varios cambios en mi dieta diaria, entre esos, incluí la cúrcuma, que hacía parte de la receta del día, por los beneficios increíbles que tiene. Me gustó mucho la parte en que, con marcadores y colores, realizábamos un dibujo sobre lo que habíamos sentido, eso me animó mucho para seguir en el taller. En la sesión aprendí, además, acerca de la autoconciencia *Muladhara chakra*, que consiste en entender el cuerpo propio como primer territorio de convivencia con uno mismo, con el otro y con el entorno. Todo esto posibilitó una transformación en mi vida y en mi vínculo con mis estudiantes; ellos también sintieron un cambio en mi actuar cotidiano.

La segunda sesión me permitió aprender acerca de la importancia de controlar mis emociones, de saber respirar, luego pensar y posteriormente actuar, y sobre cómo afrontar las situaciones en las que reaccionamos de forma reactiva. En esta profesión estamos bajo presión constante y muchas veces no sabemos cómo manejar algunas circunstancias con padres, colegas, jefes y con algunos estudiantes. Recordamos cuáles podrían haber sido diferentes si hubiésemos tenido en cuenta los tres

aspectos: respirar, pensar y actuar; también en nuestra vida diaria en casa, porque en la convivencia familiar siempre tenemos desacuerdos y debemos solucionarlos de la mejor manera.

Esta sesión fue muy significativa para mí, pues realizamos un ejercicio en el cual simulábamos el fluir del agua en muchas de sus manifestaciones y comprendí que así debemos también afrontar algunas situaciones para que fluyan. También comprendí que el chakra sacro *Swadhisthana* nos permite relacionar la respiración con las experiencias emotivas cotidianas. Esa transformación también llegó en el aula: con mi ejemplo se lo transmití a mis estudiantes y les expliqué cómo podían aplicar este chakra en el colegio y en sus vidas.

En el tercer encuentro fuimos ahondando un poco más en nuestro propio autoconocimiento, pues debíamos reconocer cuál es la opinión que teníamos de nosotros mismos. En mi caso traté de basarme en lo que las personas que están a mi alrededor me han expresado en muchas ocasiones. Este día no quería ingresar al taller porque tenía una dolencia asociada a una inflamación en el colon, lo cual es muy común en nosotros los maestros por las cargas de estrés, la mala alimentación y, por qué no decirlo, por el poco autocuidado que tenemos al querer controlarlo todo y que todo sea perfecto. En esta sesión hice conciencia de qué actividades puedo incluir en mi vida para elevar mi energía y fuerza vital, y sobre la importancia de abrir espacios para mí como persona. Comprendí que mi interior se refleja en mi exterior, en mis acciones y en mi trabajo diario. También que está bien descansar y hacer de vez en cuando actividades que me generen bienestar y placer, sin sentirme culpable. Identifiqué cuáles son las partes de mi cuerpo que más me agradan, cuáles no y cómo manejar mi autoestima. Aprendí que el *Manipura*, chakra del plexo solar, genera beneficios físicos, anatómicos, sistémicos y socioemocionales. Desde ese momento decidí, y lo he logrado, hacer ejercicio, no a diario, pero sí más seguido y más consciente; descanso mejor, organizo mejor mis tiempos y trato de enfocarme.

Escogí ser maestra, entre otras cosas, porque creo en el poder del amor para transformar todo. De ahí que la cuarta sesión fuera tan especial para mí. Trabajamos en el chakra *Anahata* del corazón y lo importante del poder sanador del amor. En este encuentro reafirmé la importancia este sentimiento en todos los aspectos de mi vida, ya que para mí el amor es respeto, confianza plena, libertad, y algo que se debe cultivar

siempre. Identificamos esas partes del cuerpo donde requerimos más amor y cómo lo sentimos en nuestro cuerpo. Transformé mi pensamiento y ahora cada vez que me observo en el espejo veo la importancia del amor propio y cuando llego al aula veo mis estudiantes con más amor y comprensión.

Una de las cosas que más me llamó la atención fue la bitácora y poder expresar en los espacios del taller lo que hasta ahora no había hecho: proyectar hacia un futuro mis sueños y pensamientos, adquirir nuevas motivaciones de vida y poder transmitir todos estos aprendizajes a mis estudiantes.

En la quinta experiencia aprendí que en la inteligencia somática se encuentra *Visshuddha*, chakra de la garganta, pues se relaciona con expresar de la mejor manera posible las cosas que se piensan y se sienten. Igualmente, identifiqué la importancia de la postura corporal al comunicarnos y cómo se afecta mi cuerpo cuando no logro comunicarme adecuadamente. Entendí la importancia de la conexión entre mi pensamiento, mis palabras y mis acciones; di sentido al poder de la palabra y sus consecuencias en nuestra vida familiar, laboral y con nuestros estudiantes. Me sirvió para ser consciente de que mis palabras pueden ser positivas o negativas de acuerdo con la forma en que las diga o exprese. ¡Comunicarme mejor, sin ofender ni dejar de hacerme escuchar, es mi tarea de ahora en adelante! Después de conocer este chakra soy más asertiva, pues tuve cambios importantes en la manera de comunicarme y en la postura al hablar con mis estudiantes, con mis colegas y personas en general.

En el sexto encuentro aprendí acerca de *Ajna*, chakra del tercer ojo, el cual está relacionado con qué tan alerta estamos en nuestra cotidianidad; se asocia con la concentración y la atención. Luego de ello estoy más pendiente de mi entorno, de los sonidos, de mi caminar, de lo que como y las actividades que realizo diariamente. También aprendí a crear nuevos retos que motiven mi vida cada día, pero sin olvidar que también es bueno descansar. Entendí que no debo perder el tiempo que puedo aprovechar con mi familia y conmigo misma. Los maestros generalmente queremos hacer muchas cosas a la vez: cursos, talleres, seminarios, entre otros, y eso muchas veces impide que hagamos un alto en el camino y que olvidemos que antes que maestros somos personas. En esa sesión, además, analizamos cómo transformar las situaciones desfavorables, respirando, reflexionando y buscando posibles alternativas de solución. Al llegar al aula comenté esta experiencia a mis estudiantes de

grado tercero, hicimos algunas reflexiones que me permitieron aprender mucho de ellos y, finalmente, compartimos sobre la importancia de este chakra y cómo practicar actividades asociadas a él.

En el último encuentro recapitamos acerca de asumir límites corporales y espaciales, y sobre cómo, a partir de diálogo, amor y tranquilidad, es posible propiciar espacios y relaciones amables y armónicas. Para ello recordamos momentos experienciales que ayudaron a suavizar el conflicto. También hicimos conciencia de las partes de nuestro cuerpo que tenemos presentes y cuáles tenemos más olvidadas y cómo crear metas nuevas y equilibrar las tareas con el bienestar físico y mental.

A partir del conocimiento adquirido en las diferentes sesiones empecé a practicar con mis estudiantes, en el aula, ejercicios de respiración y de autoconocimiento. También hicimos posturas de yoga para que ellas y ellos conocieran y aplicaran en sus vidas nuevas formas de relajación, pues los estudiantes también llegan con muchas situaciones familiares y cargas emocionales. Observé que les gustó mucho este nuevo aprendizaje y se interesaron mucho por las prácticas de relajación, de respiración y sobre cómo estas les ayudan a controlar mejor sus emociones.

En mi vida personal, aunque sigo teniendo todas mis actividades, ahora respiro, pienso y actuó. Como lo aprendí en esta investigación, educo con más amor, pues manejo mis emociones, tengo una mejor actitud y resuelvo mis conflictos de manera consciente. He bajado de peso y he aliviado mi condición de salud en muchos aspectos, gracias a mi cambio en la alimentación; y eso me hace muy feliz.

Somos seres de transformación y para mí ha sido un honor haber participado de este proceso que, considero, todas las maestras y maestros, y la comunidad educativa, debería vivir.

Rehaciéndose

Graciela P. Q.¹

Ese día Greiccy abrió su correo, y entre tanta información halló uno que la llevaría a adentrarse y escudriñar en su cuerpo sin saber qué pasaría en su vida. La invitación le hablaba de corporeidad, socioemocionalidad, técnicas somáticas.

Greiccy, esa mujer de tantos años, de tez trigueña, 1,57 de altura, cabello liso, negro azabache, como dicen por ahí; un poco corpulenta, de manos grandes, piernas bonitas -como le decía la mamá desde pequeña-, y lo más especial, una sonrisa que irradia mucha alegría y tranquilidad, a pesar de que no siempre fue así. Porque desde niña, ella tuvo que transitar por situaciones de abandono y soledad. No contó con ese abrazo fraterno y cálido de otro ser, pero sí con un maltrato físico que quiso olvidar; una violencia emocional que dejó huellas imborrables y que se reflejan en el rostro como una máscara que no deja mentir a pesar de que se quiera ocultar a los ojos que juzgan sin conocer.

Greiccy, que por cosas de la vida desde niña le tocó experimentar la soledad, no encontró refugio alguno. Fueron muchas las personas que estuvieron sin estar, que le hablaban sin hablarle, la miraban sin mirarla. Ella no recuerda rostro alguno que le haya permitido sentir algo de afecto, compañía o aprobación; esa anuencia tan importante para esa niña que solo sentía abandono y desolación. Tal vez por eso Greiccy ama tanto la naturaleza, porque fue lo único que encontró para sentirse acogida, sin saber que en ella misma se estaba construyendo ese refugio, ese abrazo, ese amor y esa escucha que le acompañó por años y le permitió caminar por su interior; y de alguna manera fue eso lo que le permitió soportar la soledad absoluta que nada más quienes la han vivido pueden entender.

1 Docente de preescolar en la IED Canadá. Correo electrónico: gpenaq@educacionbogota.edu.co

Con su amor interior, y sin saberlo, construyó cada parte de su cuerpo, lo estructuró a su manera con dulzura y dedicación. Dibujó su rostro, sus ojos llenos de tristeza, su boca sin sonrisa, sus manos... las provocadoras del mal; porque eso era lo que le decían los adultos, esos docentes... le decían: «¡zurda, esa mano no se usa, la buena es la otra, la derecha!», sin saber que estaban marcando para siempre su existencia, sin comprender cuánto daño estaban sembrando en su infancia, lejos... «sin familia». Quizá por eso, ahora de adulta, para Greiccy la familia es lo más importante.

Tuvo que pasar por instituciones que estaban destinadas a proteger a las niñas y los niños. En su gran mayoría le dejaron trazas de dolor en su interior casi imposibles de borrar, marcas que fueron dibujando la inseguridad, el temor, la soledad, la tristeza; sin saberlo, en medio de tanta adversidad, ella creó un vínculo muy fuerte consigo misma. Ahora estas nuevas experiencias son el motor que jalona su búsqueda de la felicidad, la armonía interna y el arte de vivir... bien.

Alguien, no sé quién, o qué, puso a Greiccy varias veces en el camino que le permitiría salir de tanta confusión, soledad y tristeza. Una de esas fue una noche, en clase de psicología, cursando su Especialización en Desarrollo Infantil. Se topó de frente con el tema de la importancia del afecto, los vínculos y la conformación de la identidad en la primera infancia. Greiccy empezó a sudar, a sentir miedo, a sentirse observada y juzgada sin que la observaran, sin que la miraran... quizá ella misma empezó a contar sobre su vida con ese lenguaje no verbal que no sabe mentir, y que en ocasiones dice más que las palabras.

La maestra la observó y le preguntó: «¿quieres contarnos algo Greiccy...?» Ella calló por un rato, y saliendo del mutismo dijo: «sí». En un tono muy bajo, empezó diciendo: «reconozco que de niña nunca tuve rostro»; en el salón hubo un silencio total. La maestra retomó dicha frase y no se adentró mucho en lo que pasó en la vida de Greiccy para que esto hubiera sucedido. Con palabras cálidas la fue acompañando para que con sus propias manos ella dibujara su rostro y dijera las palabras que en ese momento ella necesitaba. La abrazó con gran ternura y calor humano, y esto permitió a Greiccy retomar su infancia, reconstruirse con amor y emprender el camino de la búsqueda y comprensión de su propia existencia.

Nuevamente la vida confabuló para poner a Greiccy en la búsqueda del encuentro con ella misma. Se cruzó con el proyecto «Memoria y Cuer-

po», de Idartes, desarrollado desde la estrategia Nidos, Arte en la Primera Infancia. Esta experiencia la puso de nuevo frente a ella, pero esta vez con un valor agregado, como docente en primera infancia. Y le permitió continuar explorando y comprendiendo más a fondo cómo a través de las experiencias corporales se va forjando la identidad de cada una de las niñas y niños con los que compartió en estos encuentros; cómo a través de la exploración de la conciencia corporal ella también se acercaba a la Greiccy niña en proceso de reconstrucción. A través de estos escenarios ella reafirmó que el aula también es un lugar que permite ser sin restricciones, sin culpas, sin miedos, lo cual generó grandes reflexiones sobre su práctica pedagógica y sobre su propia vida; fortaleció, renovó y enriqueció el quehacer pedagógico y le reafirmó el potencial y la fuerza que posee el arte en la primera infancia... Entendió, además, que quizá fueron esos espacios que Greiccy tuvo de niña los que le brindaron, sin saberlo, mucha riqueza y compañía.

Desde el día en que en medio de tanta información halló ese correo por medio del cual la invitaban a hacer parte de este hermoso encuentro del IDEP, la investigación en *Corporeidad, técnicas somáticas y socioemocionalidad*, Greiccy confirmó que la vida quería que continuara por ese mismo sendero. Pues el estudio tenía el objetivo de que ella pudiera acercarse a su propio cuerpo, conocerlo, reconocerlo y tener una comprensión de este como el lugar de vivencia propia, de relación con el otro y con su entorno.

Cuando llegó a su correo la agenda de encuentros virtuales, lo que vio le generó gran entusiasmo porque comprendió que la vida nuevamente le regalaba la posibilidad de continuar transitando por su interior de una manera diferente.

Para ese primer encuentro ella corrió mucho, pues su tiempo no se acomodaba para estar puntual. Con decirles que en esa carrera su cabello se soltó y al sentarse frente al computador se dio cuenta de que estaba muy despeinada y desacomodada, pero eso no impidió que su corazón palpitara con gran emoción por estar ahí. La presentación del maestro y los compañeros fue muy interesante para Greiccy porque pudo evidenciar que no era la única que estaba en esa búsqueda, que había más personas que también caminaban por esos parajes de indagación interna, en crecimiento y superación en situaciones de la vida cotidiana.

Esa pantalla del computador se volvió para Greiccy un escape, una salida, una ventana. A pesar de haber pasado por varios lugares, estudios, personas y experiencias, ella no había podido identificar con precisión que todo lo vivido estaba y transitaba por su cuerpo y que, en gran medida, en este podía encontrar respuesta y sosiego a todo lo vivido desde su infancia.

Después para Greiccy fue muy emocionante encontrarse con esa bitácora que la fue llevando por cada rincón de su cuerpo. Esas «ocho estaciones» -como las llaman los autores-, fueron los ojos internos que cada día mostraron su interior, conformado por cada momento vivido, cada emoción, cada experiencia.

Cuando Greiccy empezó a acercarse a la comprensión de cómo está conformado el cuerpo desde esta filosofía de vida y cómo en él se van trazando, como una huella imborrable, cada una de las experiencias, y lo que estas van dejando en el interior, se estremeció. Intuyó que aquí se acercaría más a ella misma y que ese encuentro le causaría mucha confusión y a la vez entendimiento de su existencia. Ese abordaje de cada uno de los chakras, como el de *Muladhara*, acercó a Greiccy a comprender que había estado distante de ella misma. Que sus dolencias corporales se debían a la acumulación de emociones no atendidas en diferentes situaciones de la vida. También que requería parar, respirar, analizar y permitirse el cambio.

En otro encuentro Greiccy estaba muy intrigada porque sabía que continuaría identificando razones para seguir por ese camino, pues allí encontraría más respuestas. Al iniciar con el análisis del chakra *Swadishthana* los ejercicios corporales, la música y las palabras del maestro hicieron que ella se dirigiera a esos instantes donde la culpa no la dejaba ser ni avanzar; y comprendió de esta forma el daño interior que ella misma se causaba e indirectamente causaba a los demás. Confirmó también que para actuar y hablar de manera pausada y asertiva es mejor empezar por respirar y pensar; algo tan importante para su labor como docente, como para actuar directamente sobre sus pensamientos, palabras, acciones y emociones, y continuar con su fortalecimiento interno.

El tercer encuentro fue mucho más esperado para Greiccy, pues percibía en su rostro, en sus palabras y en su actuar un aire de cambio, de apertura, de encuentro con ella misma, y eso era muy bueno para su ejercicio. En este espacio reafirmó la importancia de no permitir que lastimen su

ser, de decir siempre las cosas como si fueran un compromiso con ella misma, sin tantos temores; fue un momento de reaprender a dialogar sin herir a los demás, de no permitir que cosas que no son reales o confrontables la hagan sentir mal, y de comprometerse a buscar siempre las soluciones en su propio interior.

En otro encuentro, Greiccy pudo explorar su sentir desde las emociones positivas y su autorreconocimiento; también entender la importancia de la escucha a pesar de que cuando fue niña nunca la tuvo y, lo más importante, pudo sanar... sanar en un ambiente único con ella misma. Halló la importancia de perdonarse y a la vez practicar con mayor regularidad el perdonar a los otros, sin permitir irrespeto o degradación; también asimiló que se puede disfrutar la vida sin sentir culpas por cosas que no tienen ninguna trascendencia, y que al hacer todo esto avanzaba por el camino de la reconstrucción de esa niña que la vida le robó.

Aprender a comunicar; esa sí que es una tarea permanente, no solo para Greiccy sino para toda persona. Ser consiente de los daños que causa el callar o la dificultad para comunicar... Ese chakra, *Vishuddha* -tema del quinto encuentro-, sí que es trascendental, porque el guardar genera resentimientos, dolencia corporal y afecta las relaciones interpersonales. Para la práctica docente el saber escuchar y el decir las cosas en el momento adecuado, con un lenguaje propositivo, deja en el otro una enseñanza con sentido y una apertura para construir un ambiente adecuado; fortalece ante las debilidades, da una respuesta oportuna y propicia a quien lo requiere, sin permitir que el silencio destruya.

El sexto encuentro de Greiccy fue con *Ajna*, chakra del tercer ojo. A través de la experiencia virtual pudo visualizar y comprender que desde hace mucho tiempo la ha acompañado, sin ser consciente de ello. Pensaba o no entendía lo que ocurría porque desde niña solamente sabía que había posibilidades, sin comprender la trascendencia; buscaba en medio de tanta inmensidad sentirse bien y en algunos momentos lo lograba, pero sin ser totalmente consciente de lo que ocurría en su interior. Pero Greiccy confirmó que en una niña o niño esto no se debe dejar sin la orientación y compañía amorosa del adulto. Ellas y ellos deben poder explorar su propia creatividad, su deseo de hacer las cosas con pasión, con confianza, sabiendo que todos son diferentes y tienen opciones de sentirse y estar bien.

Esta experiencia de vida de Greiccy, el saber cómo son las relaciones con ella misma y con el otro, la llevaron a conocer y comprender un poco más sobre el chakra *Sahasrara*. El reevaluar y tener la posibilidad de ese espacio le permitió comprenderse mejor, sanar, limpiar, estar en permanente búsqueda de ser mejor para ella misma y para quienes la rodean, en especial las niñas y los niños que tanto le aportan y le enseñan todos los días.

Y lo más esperado para Greiccy se cumplió: esos encuentros con los otros la habían emocionado. No paraba de comentar con sus compañeros sobre lo bien que se sentía y lo que generó en ella ese bienestar. Esos momentos fueron muy enriquecedores porque ella logró consolidar muchas cosas en su interior y pudo comprender que todo lo que hace pasa por su cuerpo y se escribe en ella.

Greiccy ha crecido interiormente mucho durante su vida, pero con estas experiencias tuvo la posibilidad de girar tanto sufrimiento y convertirlo en su propia obra de arte a través del amor. Transformó sus heridas y las llevó por un sendero de sanación; con esperanza de vida está transformando permanentemente su ser y su práctica pedagógica, apostándole a que el sufrimiento que pase por las vidas de las personas lo puedan intervenir y transformar en su beneficio para no quedarse ahí, pasivos, sin salida; que puedan buscar un equilibrio emocional, viviendo y transitando por todas las emociones sin temores, escuchando sin juzgar, ni juzgarse y siempre pensando que, si ella pudo, también otro lo puede lograr.

Un viaje fascinante y revelador

Luz Marina Acosta Mora¹

Viajar es una de las actividades que más disfruto y estoy segura de que muchas personas comparten este gusto. ¿Qué es la vida sino un viaje? Viajar, como el recorrido que hacemos en el transcurso del paso por este mundo, nos permite conocer diferentes paisajes, unos más coloridos que otros, pero cada uno de ellos tienen su encanto. Alternar con personas con las mismas costumbres y diferentes estilos de vida, nos va ampliando el espectro de nuestra experiencia y nos da la oportunidad, no solo de conocer, sino también de transformar. De cada lugar, paisaje y persona quedan en nuestro recuerdo aquellos que fueron significativos, y así, poco a poco, vamos acumulando deseos de conocer más lugares y personas que nos diviertan y alegren nuestro caminar.

Hoy, querido lector, quiero compartirte la historia de un viaje fascinante que realizó Luzma. Te preguntarás ¿quién es ella? Intentaré respondértelo en el transcurso de este relato. Por ahora, te puedo contar que desde hace algún tiempo he aprendido a conocerla cada vez mejor, valorarla y, sobre todo, a ser justa con las exigencias, juicios y valoraciones que hago de ella.

La vida la ha puesto en escenarios muy duros y hoy me le quito el sombrero por la valentía que ha tenido para salir adelante de ellos. Es una persona resiliente y convencida de que lo único que no tiene solución es la muerte; pero que incluso, a veces, la muerte es ya una solución.

Cuando invitaron a Luzma a efectuar la travesía, ella la aceptó a pesar de que era consciente de la carga de trabajo que tenía; sacó el tiempo para

1 Psicóloga especialista en educación y desarrollo humano; y en educación sexual. Conciliadora sénior por la Cámara de Comercio de Bogotá y orientadora de la IED Nydia Quintero de Turbay. Correo electrónico: luzmacostamora@yahoo.com

hacerla a su manera y ritmo, bajándose del vehículo en algunas paradas, según su interés y necesidad. Es por ello por lo que en este relato únicamente me refiero a algunas de sus estaciones.

Su propio cuerpo fue el vehículo de este viaje. Sus ventanillas miraban en sentido contrario a los viajes que hacemos comúnmente, ella observaba hacia su interior. En toda travesía podemos contemplar hermosos paisajes, personajes, olores y sabores; deleitarnos e impresionarnos con lo observado. La mirada tras el cristal de la existencia rompe con la monotonía de abandonarse para, sencillamente, ir durmiendo. Amorrarse aísla y, aunque permite descansar, nos aleja de la realidad del deambular por nuestra propia existencia.

La primera estación de este viaje la empezó un lunes, a las dos de la tarde, tumbada en el piso del estudio de su casa, rodeada de libros y un aire fresco que empezó a acompañar su recorrido mientras dibujaba la silueta de su propio cuerpo sobre un papel *kraft*. Su mente, siempre inquieta durante el día, quedó tranquila... En sus oídos retumbaba el recuerdo de las risas de los niños disfrutando de actividades parecidas que ella había liderado tantas veces; y ahora agradecía la oportunidad de ser ella quien comenzaba el viaje para reconocer su corporeidad.

Este ejercicio logró que una combinación de lágrimas y sonrisas desfilaran por las mejillas de Luzma, pues los sinsabores que ella ha tenido no eran suficientes para que desapareciera la sonrisa de satisfacción que le producía reconocer que había salido adelante. Como es su costumbre, cerró esa ventana cual telón de teatro que la prepara para ver otra escena. En ese momento llegaron a sus recuerdos los viajes familiares como preámbulo de esos hermosos paisajes internos que también le han dado colorido, sabor y temperatura a su vida.

¡Sí!, se dijo a sí misma, seguiré en el viaje. Quiero contemplar el panorama interno de mi recorrido vital; disfrutaré cada una de esas paradas por las que me guiará el *tour* que ha organizado el IDEP. Esto me gusta y presiento que este viaje será fascinante, reafirmó Luzma convencida, reconociendo el tiempo y esfuerzo que le demandaría.

Querido lector, quizá ya hayas tenido una experiencia similar o te animes a emprender tu propio viaje y, al igual que Luzma, estés inmerso en tu vehículo corporal.

Su recorrido partió desde la cabeza, y allí encontró la intuición que la ha acompañado y ayudado siempre a prevenir y tomar decisiones acertadas; pero también a presentir realidades que a veces no son más que el miedo a perder lo maravilloso que tiene ahora y que le costó alcanzar. Y ese miedo al futuro suele ser un impedimento para reconocerse en el momento actual. Por eso, a partir de sus vivencias y reflexiones durante el recorrido, ella eligió como *souvenir* de esta estación vivir en el aquí y el ahora para no atormentarse por el futuro que amarga el presente.

En este sentido entiendo a Luzma, porque pienso que a veces teniendo las personas cerca no las disfrutamos, ni les expresamos cuánto las amamos. Por ejemplo, momentos invaluable como una cena, un cumpleaños o aquellas actividades cotidianas que nos permiten disfrutar de nuestra atención plena, se han visto afectados por diferentes dispositivos distractores que aíslan esos cuerpos presentes internándolos en otros lugares diferentes a los que nos convocaron para compartir y convivir. Y tú, querido lector, ¿cómo estás compartiendo tus espacios familiares y laborales?, ¿expresas gratitud, amor y solidaridad a aquellos a quienes amas?... De esta forma parte Luzma a su siguiente estación.

No solemos notarlo, pero desde el día en que llegamos a este mundo y emprendemos nuestro viaje, en el alistamiento del equipaje que nos acompañará, y durante el recorrido, participan muchas personas. Ella ha utilizado de su equipaje lo depositado por quienes la educaron y los seres que han estado a su lado en su recorrido existencial. Se ha apropiado de algunos elementos que otros le han compartido y le han sido muy útiles; otras veces, con gran seguridad, ha botado y desocupado cosas que llevaban tiempo y que no era necesario seguir llevándolas consigo.

En la segunda parada, mientras se enfocaba en su garganta y sentía como se deslizaba saliva por ella, encontró este espacio de su cuerpo muy sano y lleno de recuerdos positivos. Luzma se agradeció a sí misma por su costumbre de manifestar lo que siente en el momento en el que lo siente de una manera respetuosa, buscando no dejar anidar en la garganta aquello que se debe resolver afuera con quienes corresponde. Es en la interacción con el otro que podemos dar o recibir dosis de vitaminas que nos enriquecen y fortalecen, o dosis de toxinas para nuestro cuerpo que, poco a poco, van uniéndose para manifestarse en el momento menos esperado de nuestra vida; en nosotros está la capacidad de permitir la entrada o salida de estas dosis.

Cuán importante es expresar lo que sentimos y comunicarnos asertivamente, esto no quiere decir disfrazar la verdad, sino decir con respeto y claridad lo que pensamos o sentimos. Es hora de ir revisando nuestro equipaje comportamental aprendido, para saber cuáles de ellos debemos desaprender y desechar, y cuáles debemos guardar y utilizar para beneficio propio y de quienes nos rodean.

Lo vivido por Luzma en esta estación me hace suponer que adultos con la capacidad de aligerar su maleta y gestionar su carga emocional son los seres que necesitamos en nuestras aulas y en nuestras vidas. Esto les permite ayudar a construir el equipaje de sus estudiantes y seres cercanos de manera útil y liviana, y al mismo tiempo, recargar la suya con dosis de satisfacción por el deber cumplido. Querido lector, te propongo que cierres los ojos y recuerdes a ese maestro que marcó tu vida: ¿Qué le agregó a tu equipaje?

La siguiente estación en la que eligió Luzma detenerse fue su tórax. Desde allí, concentrada en su proceso de respiración y a través de la relajación, recorrió su cuerpo permitiéndose sentir sus emociones con su color e intensidad, reconocer por qué siente lo que siente y aceptarlo con compasión, para no permitir que su imaginación contamine la visión de su propio interior. En cada inhalación de aire frío deslizándose por su nariz, dejó salir todas aquellas emociones que supo que debía convertir en grandes oportunidades de transformación. Continuó su recorrido escuchando un órgano que late con gran ritmo: su corazón; se concentró en escucharlo como si marchara al compás con los demás órganos. ¡Qué sensación tan fascinante!, pensó Luzma en esta ventana de su interior. Respirar y meditar dan paz y tranquilidad.

En este punto del viaje quisiera saber, ¿hace cuánto no escuchas tu corazón y te das la oportunidad de sentir tu respiración? Te animo a que lo hagas en este momento conmigo, y te permitas repetirlo cuando sientas la necesidad de retomar tu propio compás.

Continuando su viaje, Luzma recorrió sus brazos, que estaban paralelos y bordeando su cuerpo, y llegó a sus manos. Aquellas inquietas compañeras que todo el tiempo danzan extendiendo en esos movimientos su sentir, pensar, actuar y proyectar. Luzma recordó todos los momentos en los que a través de ellas ha podido transmitir a los demás el placer de compartir y convivir. Las manos nos permiten amar o señalar, es entonces

ces donde debemos decidir qué huella queremos dejar a los demás. Para finalizar esta parada quisiera preguntarte, ¿cómo empleas tus manos en la relación contigo mismo y con los otros?

Luzma, en la cuarta parada del viaje hizo un gran descubrimiento. Allí, frente a su mapa corporal, asombrada, se detuvo en su abdomen donde había acumulado muchos sentires y vivencias que representó en la silueta de su cuerpo. Con las manos enmarcando su rostro y con sus pequeños ojos creciendo de tamaño... asombrada, hizo una panorámica de su abdomen, como un niño ante un parque de diversiones que no sabe por dónde empezar a recorrer. Fue en esta zona de su cuerpo donde señaló sus miedos, y la reconoció como el escondite donde lo no procesado o mal procesado se depositó; y al hacerlo se convirtió en el origen de graves problemas de salud, los cuales enfrentó en su momento con la valentía y el optimismo que había preparado en su equipaje desde la niñez.

Lo que quiero destacar en esta estación del viaje realizado por Luzma, es que no se necesita un diagnóstico de cáncer, una enfermedad terminal, una covid-19 o una simple gripa para empezar a darle a nuestra corporeidad la importancia que merece. Este hermoso y particular vehículo humano va recibiendo y dejando en el camino las huellas indelebles de nuestro interactuar con nosotros mismos y con los demás. Pero necesitamos primero conocer, aceptar y escuchar este vehículo; de otra manera, no podemos hacer las reparaciones que su uso requiere, ni darle el combustible que necesita para que su funcionamiento sea óptimo y nos lleve a donde queremos.

Finalmente, el viaje de Luzma llegó a la última estación, sus pies. Fue en este lugar donde representó la seguridad de su vehículo. Ella pensó que era el momento de pararse firme para empezar de nuevo a dar los pasos seguros y confiados de una nueva persona convencida de que lo que fue ya pasó. En este nuevo caminar, entendió muy bien cómo eliminar aquellas piedras que lejos de obstaculizar su camino, ahora ve como aquellas que la hicieron más fuerte y le han permitido recordar que el viaje desde su interior continua una y otra vez. Es hora de abrir los ojos y dar color, olor y sabor a los paisajes exteriores. Ella está lista para mantener su cuerpo y seleccionar cuidadosamente aquello que le permita disfrutar su viaje con un equipaje de palabras, gestos y acciones que cuiden y alimenten su corporeidad.

Al terminar este viaje, Luzma me tomó de las manos y, mirándonos frente a frente, vi como su viaje era el espejo del mío, un reflejo que me permitió emprender la mejor travesía que se puede tener en esta vida: la que se hace por mi interior en y hacia mi propia corporeidad.

Y tú, amigo lector, ¿cuándo fue la última vez que te diste la oportunidad de recorrer tu propia corporeidad? Te invito a ser consciente de tu cuerpo, y a recorrerlo con ojos de amor, compasión y aceptación, para que te reencuentres con las verdades en ti mismo, tu sentir y tu actuar; solo así entenderás cuál es el paso que debes dar para recorrer el camino hacia la paz contigo mismo: ¡tu felicidad!

Vivencias inigualables

Martha Teresa Buitrago Aceros¹

De regreso a las clases presenciales, después de quince meses de confinamiento por la pandemia de covid-19 -tiempo en el que las clases fueron remotas-, al volver a caminar por los corredores de mi colegio y entrar al salón, pienso: ¡Dios, muchas gracias porque pude volver! Muchas gracias porque estoy en mi colegio -donde he estado por 14 años-; gracias por cada compañero que veo; gracias, sobre todo, por permitirme ver, disfrutar, jugar y enseñarles a mis estudiantes de primaria. ¡Es una alegría permanente! Me parece que son nuevos días, nuevas oportunidades.

Recuerdo los procesos que he vivido para estar como ahora me encuentro; para estar mejor y bien luego de la muerte de mi mamá y de mi propio encuentro con la covid-19. Fueron tiempos en los que me sentía «maltrecha», frustrada, enferma y desanimada.

Uno de estos procesos, indudablemente, fue haber participado junto a otros docentes del distrito en la investigación de *Corporeidad, técnicas somáticas y sociemocionalidad*, dirigida por el IDEP.

A veces me pregunto ¿qué hubiera pasado si no hago este proceso, si no hubiera sido convocada? No sé, creo que Dios me hubiera abierto otra puerta, pero, definitivamente, esta investigación era lo que necesitaba. Fueron nueve martes en los que con el profesor Arnulfo, a través de la pantalla, hicimos cada sesión del taller. Cada martes era mejor que el anterior, pues ya contábamos con la experiencia previa; la expectativa y la sensación de crecimiento iban en aumento.

1 Psicóloga, magíster en Educación con énfasis en Psicología Educativa. Docente de básica primaria en la IED Saludcoop Sur. Correo electrónico: marthatere60@hotmail.com

Admiré siempre la confianza y tranquilidad que el profesor nos brindaba a través de sus palabras, de su tono de voz y de las indicaciones para realizar cada uno de los ejercicios. El hecho de que nos hablara de sus gaticos, que además nos los mostrara, me daba confianza de que del otro lado había una persona que no solo hablaba desde la experticia sino de la cotidianidad de la vida, con ejemplos tan vivenciales.

En esos momentos, tenía en mente a mis estudiantes, cuando en los encuentros sincrónicos, lo primero que me mostraban era a sus mascotas, perritos, gaticos, pajaritos y conejos; siempre había algo de que hablar al respecto con ellos y siempre sus rostros se iluminaban al mostrarles a sus compañeros y a la profe cuánto habían crecido o las alegrías que les brindaban.

Volviendo al profesor Arnulfo, nos hablaba de la importancia de estar tan tranquilos y de descansar como lo hacen las mascotas en general. «Digamos que aprovechan el tiempo para relajarse». Luego, en cada una de las sesiones, nos indicaba el ejercicio físico o de yoga que debíamos realizar. Me impactaba que, en cada una de estas clases, aunque parecieran repetitivas, palabras como chakra, asana y yoga, no lo eran, porque ese día teníamos otro aprendizaje relacionado con otro chakra u otra parte del cuerpo por trabajar, otra emoción, otra sensación, otra percepción; mejor dicho, otra parte del sistema humano tanto física como mental por estudiar. Era como cuando uno mira hacia el cielo en una noche estrellada, empieza a contar las estrellas y se va perdiendo de tantas que hay y todas nos parecen tan iguales; pareciera que las nubes se aproximaran a nosotros y, casi al tiempo, se perdieran en la distancia.

Adicionalmente, con respecto a la metodología de trabajo, fue interesante ver cómo se identificaban, en cada sesión, a la luz de los diferentes chakras, emociones negativas como frustración, enojo, rabia, miedos, dolores y actitudes de derrota y, posteriormente, cómo se metabolizan. Así mismo, visualizar en qué parte de nuestro organismo se alojaban, para más tarde experimentar el perdón, la alegría, la paz y la felicidad, y comprometernos con nosotros mismos a resolver esas situaciones.

Soy una convencida de que para llenar algo es necesario desocupar primero, y eso se lograba en cada clase. Es decir, era como: Comisión sexta de la basura, de limpieza del corazón a través de respiración, meditación y ejercicio, y luego, Comisión séptima de llenar de sucesos, pensamien-

tos y emociones buenas ese corazón o esa parte del organismo que ya estaba listo y arreglado. Siempre la tarea era reflexionar sobre lo aprendido y poner en práctica la respiración, la visualización y el sentirnos bien; máxime cuando como docentes somos modelos de inspiración, de esperanza y de amor para los estudiantes. ¡Vaya responsabilidad!

Algunos eventos emocionales vivenciados durante mi crecimiento dentro del curso

En la primera sesión vimos el chakra *Svadhithana*. Este día tenía mucha tristeza, me dolía bastante la cabeza, en realidad, estaba indispuesta de salud, pero la expectativa era muy grande y eso me hizo conectar y hacer clic en el curso. Puse la mano izquierda encima del abdomen y la mano derecha encima de la mano izquierda. Era una postura que, seguramente, los compañeros conocían, pero para mí, era novedoso. Empecé a respirar (apicalmente) y conscientemente me fui tranquilizando, ¡qué importante saberlo! Al tiempo que respiraba, hacía los ejercicios y visualizaba algunas tareas del colegio que debía terminar.

Aquel día hice conciencia de mis pies y lloré mucho recordando a mi mamá. Después caminamos en el espacio que nos rodeaba, siguiendo la voz suave y tranquilizadora del profesor Arnulfo. ¡Una voz acariciante! Posteriormente, nos sentamos en la colchoneta, en la posición de una mariposa, me dolían las piernas. ¡Quería levantarme y no hacer nada! Pero reflexioné: «No tiene sentido, Martha, que estés mirando cómo otras personas se esfuerzan; es posible que ellas también tengan problemas, inténtalo». ¡Hice los ejercicios solicitados!

Saber que sí podía me llenó de fortaleza. Luego nos pidieron que diligenciáramos la bitácora somática y ahí, en ese momento, empecé a escribir muy concentrada. Traté de recordar lo que habíamos hecho durante la sesión, -aún tengo «baches» de memoria como secuela de la covid-19-. Escribir inmediatamente nuestros recuerdos, nuestros miedos, complejos, frustraciones, sentires y emociones, permite profundizar más y mejor en esas vivencias. Volvimos a respirar apicalmente. Después, sentada con las piernas estiradas, llevé la cabeza hacia los pies y seguí respirando. Terminamos la sesión indicando una palabra que brillara, y en ese momento en mi mente esa fue: ¡ánimo! ¡Cuánto necesitaba tener esta palabra-vivencia en la mente y en el corazón!

Siguientes experiencias

Respiramos, votamos el aire por la nariz. Trabajamos con el dedo meñique y con el dedo anular. La sensación de tranquilidad era inmensa. Hicimos el saludo al sol. Ejercicios en el piso en la posición infantil y posición de perrito. Bajamos los brazos y trabajamos de rodillas. Todas estas posiciones corporales eran nuevas. Seguía expectante y con dolores de rodillas.

Hicimos la posición de la cobra; levantamos los brazos del piso, mejor dicho, es una forma diferente de hacer ejercicio. Yo estoy acostumbrada a hacer ejercicios físicos de zumba, ejercicios que también había dejado de hacer por el duelo y por el contagio.

Poco a poco se fue disminuyendo el dolor de las rodillas. Un día trabajamos el chakra *Manipura*, saludo al sol *namasté*, la postura de plancha, la postura del niño, la postura de la cabra y la postura del perro boca abajo; mejor dicho, fue un apropiarnos del espacio a través del movimiento de nuestro cuerpo y de respiraciones basales.

Examinamos cómo estaba nuestra autoestima, qué pensamos de lo que pienso; qué piensa la gente cuando me conoce. Tuvimos la oportunidad de agradecer al espacio que nos rodea por estar ahí: las paredes, la cama, la silla, las cobijas, las decoraciones, las almohadas, el televisor. Me acerqué a los estantes de la ropa y les agradecí que pudiera contar con ellos. También me sentía agradecida con la mesa y la silla donde está el computador, que es el elemento principal con el que he trabajado y estudiado en los últimos meses. Importante, ¡les agradecí a mis libros todo lo que me han brindado! ¡Todo era novedoso!

¡Vuelvo a decir gracias! Gracias a este curso porque me ha permitido conocer otras personas, otros métodos de aprendizaje, otras oportunidades como este taller. Gracias porque me está ayudando en mi diario caminar.

Al siguiente martes, llegó el chakra *Anahata*, el del corazón. El elemento aire, el color verde vinculado con todas las emociones: con el amor, con la empatía y con la indiferencia. Bueno, este día conocí la posición del gato. El profe Arnulfo nos mostró a su gato y su «frescura» al descansar, tal como debemos nosotros intentar descansar. Hicimos esa postura. Esa invitación me llevó a observar a mi perrita Leah, y a pesar de que

ella permanece a mi lado, no había tenido la oportunidad de mirarla detenidamente y ver que ella vive tranquila sin perder su esencia de perrita guardiana. Este día hicimos también el ejercicio físico de la posición de la vaca y del camello. Reflexionamos sobre la mochila de nuestra vida y qué cargamos en ella. Nos hicimos la invitación a desocuparla y a llenar ese vacío que quedaba con recuerdos bonitos, también con gratas y agradables situaciones vividas o por vivir.

Al siguiente martes vimos el chakra *Vishuddha*. La garganta asociada con el oído. Expresar y escuchar. Reflexionamos sobre lo que escuchamos y también sobre cómo digerimos las palabras que están en nuestros pensamientos y lo que decimos. Tenernos en cuenta y tener en cuenta al otro a través de la palabra. La verdad es que las palabras pueden ser una medicina o pueden ser letales para las personas y para nosotros mismos.

Reflexionamos acerca de la importancia de sentirnos y de hablarnos como ganadores, como ayudadores, como solidarios, como capaces, como superadores de experiencias. Yo, particularmente, lo vi como esa superación del duelo que estaba en la región cerebral atribuida a la comunicación. Así mismo, sentimos la frustración de no podernos comunicar y vimos cómo la sonrisa fluye con la comunicación y con la armonía; la importancia de recordar eventos importantes y eventos agradables. Si, por el contrario, se trataba de frustraciones, rabias o malestares, entonces, envolverlas en perdón. ¡Qué importante aspecto de este taller, el hecho de pasar del pensamiento a la acción mental y de escritura de los eventos, todo en la misma sesión!

Por último, el chakra de la coronilla, el que más me impactó, el *Sahasra-ra*, el que representa la espiritualidad y la armonía del universo. Mantra Ong. Allí se encuentra mi inspiración e iluminación en la trascendencia; el florecimiento que tengo frente a la espiritualidad. Experimenté la importancia de la cordura, del optimismo y del sentido de vida. Recordé una vez más mis dolores de estómago y de las rodillas; mis preocupaciones y el cómo gestiono todo. Hice un análisis de los aprendizajes adquiridos en este curso, de su pedagogía y didáctica, pero, sobre todo, de la novedad en cuanto la socioemocionalidad y socioafectividad estudiadas y practicadas dentro de las mismas sesiones. Aprecio la calidez humana y afectiva del maestro Arnulfo, de las compañeras y compañero de aventura. ¡Gracias!

Valoro de las sesiones la orientación que nos lleva a reconocer las debilidades propias tal como los problemas de comunicación y su afectación en la salud física. También las fortalezas, por ejemplo, la perseverancia que me ha llevado a hacerme magíster, y a laborar con grupos muy vulnerables como trabajadoras sexuales e indigentes. Asimismo, las diferentes motivaciones que me impulsaron a dedicar tiempo a pintar y a dibujar -aficiones propias- que me hacen sentir radiante para desarrollar las diferentes labores, entre estas, hacer mejores clases siempre pensando en darle lo mejor a los estudiantes, sobre todo, buscando su felicidad. Ese es un logro de este curso: el reconocimiento personal de debilidades, fortalezas, expectativas y emociones, pero, más importante, el gestionarlas a partir de sí misma, a través de ejercicios corporales, de yoga, gratitud y perdón.

Ahora, cada día la labor es ser líder y protagonista de mí misma, de ese interesante proceso matizado de hábitos y actitudes saludables, de ponerlo en práctica con la comunidad que me rodea, con mi familia, con mis compañeros de colegio y, muchísimo más, con mis queridos estudiantes. Creo que es un trabajo diario que debo seguir haciendo. La investigación me brindó herramientas invaluable que ahora están en mis manos y que es necesario ponerlas a funcionar. Si lo pusiera en versos, estos dirían:

Sé que puede hacerlo

Sé que el dolor se sana.

Sé que las pérdidas se asumen

Sé que siempre hay a quien levantar

Sé que siempre hay alguien a quien ayudar.

Espero que la investigación continúe y se aplique a muchas otras maestras y maestros. A mí me ayudó en el proceso de duelo y a aceptar la partida de un ser querido tan importante como mi mamá; y, por supuesto, todo lo que significó esta pandemia que, por un año y medio, nos confinó y apartó de los estudiantes, de los amigos, de los familiares y de una cotidianidad social valiosa.

Desde la interioridad del ser hacia una codependencia con el medio que nos hace humanos

Juan Carlos Piñeros Suárez¹

Ingresé al programa de investigación *Corporeidad, técnicas somáticas y socioemocionalidad* del IDEP, ya que siempre estoy atento a los mensajes que la vida tiene para ofrecerme; cada vez que surge un problema o una oportunidad me he cuestionado cuál es el fin de este suceso. Al ser parte del programa del IDEP *Maestros y maestras que inspiran* el docente Alexander Rubio nos hizo la invitación a participar del proyecto y, a pesar de estar en varias actividades académicas, consideré: «puede ser una oportunidad valiosa para reconocer otras expresiones del movimiento que pueden aportar al mejoramiento en mi calidad de vida y a la cualificación en mis prácticas de enseñanza, saber y aprendizaje».

En el diario vivir de un maestro se encuentran distintos momentos en los que se vivencian eventos angustiantes, situaciones que involucran distintas herramientas socioemocionales y, a veces, por qué no, escenarios en que no se puede mantener la postura ideal que caracteriza a un docente ejemplar. Por otro lado, los espacios de quietud que se pueden vivenciar al educar son escasos: recursos, tareas atrasadas, portafolios por revisar y notas por subir hacen parte de la cotidianidad.

Particularmente mi situación en esta oportunidad se relacionaba con un espejo que se ha llenado de polvo y no permite ver el reflejo, pues así funciona a veces la mente; está tan llena de información que no permite situarse en lo realmente relevante. Con esta premisa asistí con gusto a la primera sesión de trabajo. En esta la maestra Ángela nos contextualizó

1 Doctor en Educación y Sociedad; docente en la Secretaría de Educación del Distrito. Correo electrónico: juancarlosp49@yahoo.es

sobre los principales parámetros a desarrollar y nos habló del sistema de chakras como una dimensión del proceso evolutivo de la persona, compuesto por siete centros de energía. Estos forman una línea desde la zona baja de la espalda hasta la parte alta del cráneo, estructurando un fluido de energía que parte de la base y termina su recorrido en la zona alta.

Este sistema se asemeja a un río que recibe agua de distintos lugares, en ocasiones de bellos manantiales, de abundantes cascadas, de frailejones con varios años de antigüedad y, en otras situaciones, agua contaminada llena de componentes tóxicos que distintas fábricas desechan en su caudal sin alguna consciencia. Así funcionan nuestros chakras: receptivos a los estímulos externos, con cercanía a la buena alimentación, permeados por los colores del ambiente y sujetos a las relaciones con el medio externo, sean positivas o negativas.

En este recorrido comprendí la integralidad de los distintos órganos y su relación con la estructura energética. También, que si se presta atención a cada chakra se pueden determinar algunas conductas claves para fortalecerlos, potenciarlos y lograr así, un mayor equilibrio.

La alimentación, los colores que se utilizan, las conductas que rigen nuestro actuar en relación con nuestro yo, con el medio y con los otros, pueden determinar en gran medida las posibilidades de equilibrio en nuestra integralidad e impactar positiva o negativamente nuestro ser.

En la primera sesión trabajamos el *Muladhara* o chakra de la raíz, el cual, explicó la maestra, se sitúa en la parte baja de la columna, cerca de la zona pélvica, y por eso mismo está muy relacionado con la postura corporal. Este centro se asocia al color rojo, una tonalidad que invita a generar nuevos caminos desde la estructuración de metas iniciales; es un centro energético que tiene relación con la manifestación tangible de las necesidades.

Muchas veces no somos conscientes de los elementos que nos hacen falta para mantener posturas lineales en nuestra columna. Un poco de estiramiento, fortalecer nuestra área abdominal, estimular los grupos musculares de la zona lumbar o tal vez desarrollar consciencia sobre el uso de nuestro cuerpo son hábitos que pueden transformar la manera en que se asume una postura corporal que, a largo plazo, termina afectando nuestra postura ante la vida.

Después de este breve contexto dimos inicio al trabajo con algunos asanas o posturas que intentan, a través de movimientos básicos, mejorar la salud corporal y el equilibrio mental. Pueden ser ejecutados en combinación con aromas tradicionales y sonidos que ayuden a interconectar mente y cuerpo. Por lo general tienen diferentes significados según las corrientes de pensamiento orientales en las que fueron creadas. Al principio fue un poco complicado, desde el plano corporal, mantener los rangos articulares, ya que, en este momento, inició la transformación de los hábitos negativos que tiene la mente; se sentía tensión, algo de dolor y la necesidad de acelerar la realidad, pues estamos acostumbrados a llevar un ritmo de vida con pocas pausas, como consecuencia, quizá, de habitar en una sociedad que nos ha impuesto metas altas, horarios laborales extensos, poco espacio para el ocio y limitadas posibilidades para la autorrealización personal.

Al inicio me parecían tediosas las clases, pues siempre he realizado actividades físicas intensas y hacer una pausa con ejercicios más pasivos me produjo cierta desmotivación. Consideraba que no estaba realizando movimientos que aportaran a mis imaginarios de calidad de vida. Por otro lado, la mente siempre quiere estar en el futuro, se piensa en las tareas que faltan por hacer, las labores del hogar, el compromiso laboral y el tiempo que puede ser utilizado para suplir estas necesidades. Recuerdo que en ese momento tenía la misma sensación que presentaba en las primeras etapas del aprendizaje: cierta incertidumbre, un vacío por la novedad y poca disposición. Sin embargo, por mi historia de vida, fui consciente de que debía ser agradecido por las vivencias del presente, pues esa es la riqueza que nutre el espíritu y fortalece el carácter.

Comencé a prepararme para las siguientes sesiones de clase, generando un ambiente propicio para la nueva práctica, repitiendo esa semana los diferentes ejercicios planteados por la maestra y adecuando un espacio en la casa para la próxima sesión de trabajo. Asumí que las oportunidades que se presentan en la vida deben ser acompañadas de actitudes abiertas, de compromisos activos y de ambientes propicios que modifiquen, a nivel cerebral, el panorama que a veces no se presenta tan claro. Desde esta perspectiva, ajusté los diferentes horarios en relación con las actividades a las que ya me había comprometido; me levanté más temprano en estos días intentando solventar las distintas tareas, compré los distintos materiales para trabajar los mapas somáticos con anticipación, pensando en todas las sesiones del curso y así logré hacer un poco más agradable el escenario de aprendizaje.

Con las indicaciones y los componentes previos, nos dispusimos a estimular en la segunda clase el *Svadhsthana* o chakra sacro, el cual está muy relacionado con la energía sexual. «Del chakra de las relaciones recibimos el poder de actuar con integridad y honradez en todas nuestras relaciones, desde el matrimonio y la amistad a los vínculos profesionales o laborales» (Myss, 2006, p. 45). El color que lo rige es el naranja, y su misión es encontrar un equilibrio entre el mundo externo y la realidad interna de la persona, razón por la cual en este chakra inician las características particulares de cada persona. Según la maestra Ángela, la honestidad en el trato a los otros, la transparencia en nuestras relaciones y las conductas éticas tienen alta incidencia en la homeostasis de este centro energético.

Los ejercicios para activar esa zona específica de mi cuerpo me hacían sentir muy cómodo, la repetición que realicé en la semana previa de los diferentes asanas vistos me facilitó mi participación en la clase. Sentía que este hábito que estaba adquiriendo me brindaba un mayor nivel de energía, una nueva disposición hacia la vida y una oportunidad para hacer un alto consciente en la rutina diaria. Mi cuerpo estaba más relajado y asimilaba con mayor profundidad el hecho de que al iniciar un nuevo aprendizaje surge la posibilidad de enfrentarse al miedo. Cuando aprendemos a conducir un vehículo, cuando emprendemos un nuevo negocio, cuando pasamos de la soltería a convivir en familia, cuando llega un nuevo miembro a nuestro hogar, cuando salimos a altas horas de la noche de un evento o caminamos en un bosque oscuro, se abre la posibilidad de incomodarse por no estar en una zona conocida de confort.

Tan pronto el cuerpo se adapta a estos nuevos aprendizajes la sensación de miedo disminuye o desaparece. El miedo, en una dosis mínima, activa diferentes sistemas corporales que nos permiten avanzar cada día y transformar nuestra realidad personal, no en vano es uno de los primeros instintos de supervivencia que nos permite, en situaciones de riesgo, reaccionar adecuadamente. En sentido contrario, vivir en continuo temor activa la producción de adrenalina y cortisol que, sostenidos en el tiempo, pueden llevar a nuestro cuerpo a niveles elevados de estrés. Un exceso en la producción de cortisol y adrenalina afecta diversas zonas de nuestro cerebro y esto se manifiesta en distintos órganos con niveles de saturación que pueden afectar gravemente nuestra salud en el largo plazo.

En nuestra sociedad la continua exposición a situaciones tensas, la ausencia de espacios de descanso y la exposición por tiempos considerables a pantallas o dispositivos electrónicos puede producir cambios en nuestros niveles de tensión. Esto debería llevarnos a buscar en nuestras herramientas intrapersonales un camino para volver a un nuevo comienzo.

En este punto el hábito y la repetición continua de las recomendaciones sugeridas por la maestra estaban dando su fruto, y los niveles de tensión a los que me había acostumbrado empezaban a desaparecer gradualmente, mejorando mi calidad de vida y, de paso, aportando a la de la gente que me rodeaba. Me estaba sintiendo más feliz, con menor incomodidad en las clases y con una mayor apertura a identificar los aspectos de mi vida que se podían mejorar.

En la misma línea, el desarrollo de los mapas somáticos me permitió identificar los distintos colores, emociones, sensaciones y áreas del cuerpo estimulados en la clase, pues el dibujar sobre la silueta propia como un ejercicio reflexivo, posibilitaba interiorizar aquellos puntos del cuerpo que en ocasiones no estaban siendo supervisados o tenidos en cuenta en la vivencia cotidiana. Este ejercicio me ayudó, además, a referenciar esas zonas específicas en la cotidianidad, pero al relacionarlas con la bitácora de clases, se asemejó a un mapa que me permitió enlazar los puntos iniciales con otros tópicos que finalmente me guiaron hasta una meta.

Ya en la tercera y cuarta sesión estimulamos el *Manipura* o chakra del plexo solar y el *Anahatha* o chakra del corazón, respectivamente. Nos concentramos en las tres variables de la respiración como un enlace entre la realidad corporal interna, la oxigenación celular y el metabolismo a nivel energético. Nos concentramos en la función que pueden cumplir las mitocondrias de las diferentes células del cuerpo al ser estimuladas continuamente. Desde mi punto de vista el ingreso de oxígeno a nuestro cuerpo es la conexión entre la madre naturaleza y nuestro equilibrio interno, por lo tanto, respirar adecuadamente nos permite llevar una parte de la vida de nuestro entorno a nuestra existencia y a su vez eliminar en la exhalación el exceso de dióxido de carbono, regulando nuestras funciones celulares. Es notable que al respirar conscientemente podemos identificar cómo en el diario vivir no realizamos esta tarea bien; por lo general nuestra respiración es corta y rápida, lo cual nos lleva a desequilibrios en nuestro actuar, es decir, también andamos en cámara rápida en nuestra cotidianidad.

Así mismo, encontramos que las acciones del ser humano en la naturaleza cada vez deterioran más nuestro ecosistema, enviando nuevos contaminantes al aire que luego respiramos, y al hacerlo transforman de manera negativa nuestro paisaje interno; más si consideramos que el aire inhalado llega a cada uno de los rincones de nuestro cuerpo afectando también los distintos chakras. De ahí que en las personas que consumen sustancias como el tabaco vean afectados diferentes órganos corporales. Prueba de ello es que diversos estudios planteados por el Ministerio de Salud en Colombia evidencian que un fumador tiene un alto riesgo de padecer diferentes enfermedades como cáncer (de labios, de cavidades nasales, de esófago, de vejiga) o accidentes cerebrovasculares; a lo que se suma el hecho de que un poco más de cinco millones de muertes prematuras son producidas por las más de 7000 sustancias tóxicas que tiene el cigarrillo (Gil, 2018).

Desde el ámbito emocional entendí que la respiración tiene una alta incidencia en los distintos centros energéticos. Somos el aire que inhalamos. Cuando respiramos muy rápido podemos acelerar nuestro ritmo cardiaco, alterar nuestro ciclo circulatorio e incidir en nuestra autoconfianza y en las relaciones intrapersonales, llegando a afectar la zona visceral, los estados de ánimo y causar a largo plazo problemas de salud.

Gracias a estas dos sesiones de trabajo comprendí que la respiración tiene unas facultades enormes en el control de nuestra vida, pues propicia la calma, la tolerancia y el pensamiento flexible frente a los retos que se presentan; también, que el trabajo continuo de esta necesidad vital puede mejorar notablemente nuestra salud y bienestar.

Por otro lado, la clase nos llevó a comprender la interdependencia que tenemos con la naturaleza, la obligatoriedad de su protección y descontaminación; también a tener en cuenta que los altos niveles de deforestación aceleran el calentamiento global y aumentan las partículas contaminantes presentes en el aire que respiramos.

Posteriormente, entramos al trabajo del *Vishuddha* chakra, relacionado con la garganta y los procesos comunicativos; y del *Ajna* o chakra del tercer ojo que se direcciona hacia la intuición, el desarrollo de las habilidades físicas y está ampliamente ligado al sistema nervioso y el sistema endocrino. La experiencia en estos dos talleres me ayudó a comprender la importancia de la buena comunicación, es decir, de escuchar a

las demás personas, de expresar mis pensamientos y de mantener una actitud sensible frente a las realidades particulares de los otros. Porque expresarnos de forma correcta puede generar altos índices de motivación en las personas que nos rodean, amplía nuestro espectro en las relaciones interpersonales y posibilita nuevos aprendizajes al permitirnos, desde el respeto, ver las diversas formas de pensar. En sentido opuesto, las palabras pueden utilizarse de manera incorrecta para agredir, manipular o juzgar.

En ocasiones, explicó la maestra, comunicarse de forma inadecuada puede generar algunos problemas en la garganta, por lo que se recomienda tratar de expresar lo que sentimos en los momentos que debe ser y de manera que no represente un daño a las personas. Esto implica considerar la comunicación como una oportunidad para aprender, para enseñar, para ayudar a crecer, para limitar los sueños y para transformar las realidades de quienes que nos rodean.

A diario vemos en nuestra sociedad el poder de los procesos comunicativos, y cómo son utilizados para vender «verdades» que solo benefician intereses particulares y, al propagarse rápidamente por distintos medios de comunicación, terminan impactando de forma negativa a grandes volúmenes de población. En otras ocasiones, a través de la comunicación asertiva, se modifican y transforman realidades personales desde la palabra afectiva, se genera esperanza, se muestra perspectivas y nuevas posibilidades de vida.

Continuando esta breve reflexión sobre mi experiencia en la investigación, me remito al séptimo chakra *Sahasrara* (corona), el cual está ampliamente ligado al aspecto trascendente, donde hay una correlación entre la emoción, la espiritualidad y lo físico. Su desequilibrio está ampliamente relacionado con las enfermedades que se asumen desde el cerebro, como la depresión, la esquizofrenia, la ansiedad, entre otras. Básicamente, la mayoría de las enfermedades mentales están relacionadas con desórdenes en algunos aspectos biológicos como la producción de hormonas y enzimas que pueden afectar el normal desarrollo de nuestra homeostasis cerebral. También se puedan relacionar nuestros estados emocionales con afectaciones físicas como dolores, posturas incorrectas, malos hábitos alimenticios, inactividad y excesos. De la misma manera, si estos aspectos permanecen por un lapso considerable pueden afectar notablemente nuestra capacidad mental. Por eso, si tenemos una actitud negativa hacia la vida, el rol o profesión en el que

nos desenvolvemos nos desagrada, tenemos relaciones interpersonales nocivas o mantenemos estadios de tensión constantes, es posible que también nuestro cuerpo físico sufra.

Tener estos dos componentes en equilibrio permite a la persona llegar a un nivel de trascendencia que se manifestaría en el chakra *Sahasrara*. Solo si el aspecto físico está en óptimas condiciones, si las emociones se canalizan de forma correcta, se puede exteriorizar lo mejor de sí y cumplir con la misión espiritual que ha sido asignada a este plano corporal. Encontrar este punto en el plano corporal implica también realizar aquellas actividades que nos representen crecimiento o motivación en lo laboral, académico, personal y social. Muchas veces en nuestra sociedad nos encontramos que diferentes personas expresan su frustración por desarrollar roles que realmente nos les apasiona y esta cadena de autoengaño no permite que las sociedades tengan roles profesionales y laborales que lleven a las personas a un desarrollo exitoso en sus proyectos de vida.

Como reflexión final, en relación con el proyecto de *Corporeidad, técnicas somáticas y socioemocionalidad* destaco que somos una constitución biológica que necesita equilibrar sus distintos centros energéticos con el medio en el que se desenvuelve, entendido este último como la coexistencia que le permite evolucionar.

El aire que respiramos, los alimentos que provee la tierra, la protección que nos brindan los otros en nuestras primeras etapas de desarrollo y la codependencia respetuosa en el aprendizaje desde la diferencia, son factores que en los diferentes ámbitos de nuestra cotidianidad no son valorados, apreciados y mucho menos potenciados. Desde nuestras primeras etapas de vida se nos enseña que la competitividad, el mínimo esfuerzo, las recompensas sin mucho trabajo, son aspectos a los que se debe acceder como una forma de manifestación de lo «despiertos» que podemos ser. Sin embargo, este espíritu de individualidad que nos involucra en una carrera contra los otros, donde lo material y lo económico prima sobre el ser, debe pasar a un segundo plano. Esta postura desafortunadamente ha producido entornos competitivos que se basan en acumular privilegios individuales que dejan de lado la preocupación por los otros. Desde esta perspectiva, es nuestro deber alejarnos de las posturas antropocéntricas que privilegian la individualidad y el egocentrismo, y asumir un rol de transformación en el que predomine el autocuidado,

el cuidado del otro, el cuidado del medioambiente y la codependencia con todos los modos de existencia; no solo como una preocupación por permanecer vivos, sino como una manera de generar una huella positiva que pueda impactar bondadosamente a las futuras generaciones.

Referencias

- Gil, Y. I. (2018). *Abecé. Efectos en la salud por el consumo de tabaco*. Ministerio de Salud y Protección Social. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-efectos-salud-tabaco.pdf>
- Myss, C. (2006). *Anatomía del espíritu. La curación del cuerpo llega a través del alma*. Editorial Zeta Bolsillo.

La importancia de ser asertivos emocionalmente en la escuela y en la vida

Diana Marcela Cortés Sánchez¹

Creía que era un día normal... un lunes cualquiera en un aula de clase de una escuela primaria. Me encontraba sentada frente a mi escritorio de madera; se puede decir que la silla era algo cómoda para ser de un colegio público. Observaba hacia la ventana y veía cómo entraban los rayos del sol del mediodía; mientras, reflexionaba sobre mi labor y me interrogaba sobre ¿cómo podría hacer más lúdico el tema a mis estudiantes? Cavilaba sobre ¿a cuántos niños llegarían las enseñanzas del día y quiénes las aprovecharían de la mejor manera?

Fueron pasando los minutos mientras seguía observando los rayos del sol caer sobre los pupitres grises que aún tenían sus respectivas sillas sobre la mesa, como esperando que alguien llegara y le diera vida a ese espacio... Pasaron otros minutos y recordé lo que había hecho en la mañana para el colegio, en mi casa; recordé que tenía pendiente una guía de actividades por realizar para la siguiente semana, traté de recordar cuál era la temática que seguía según el programa académico y de nuevo mis pensamientos volvieron a divagar sobre mis estudiantes.

De repente, vino a mi mente mi estudiante Melany y me pregunté si asistiría a clases ese día; ella es una niña que había faltado mucho al colegio pues tenía problemáticas familiares por falta de recursos económicos; por tal motivo tenía, hasta ese momento, muchas ausencias reportadas. Ella tiene unos enormes ojos negros que hacen juego con su oscuro cabello, largo y algo desordenado; su uniforme aparentaba

1 Licenciada en Humanidades y Lengua Castellana, Pontificia Universidad Javeriana; magister en Educación, Tecnológico de Monterrey; candidata a doctora en Ciencias de la Educación, Universidad de Cuahtémoc. Correo electrónico: dianamarcelacortessanchez@gmail.com

no haber sido lavado con frecuencia. Sus cuadernos -los pocos que llevaba-, estaban desordenados y con actividades incompletas. Había algo que la caracterizaba mucho, siempre tenía una sonrisa; era muy curiosa y siempre hacía muchas preguntas.

Siguieron pasando los minutos. Mientras, veía ese rayo de sol recorrer el salón cambiando su posición. A lo lejos se escucharon pasos de varios niños ingresando al colegio y rompiendo el silencio que me había permitido pensar en varias cosas al tiempo y reflexionar sobre mi labor del día. Al igual, se escuchaban las risas y los gritos de los chiquillos ingresando a los pasillos; algunos corrían, otras caminaban, pero con esa característica que distingue a los niños de primaria, siempre... con una sensación de alegría por llegar a su colegio.

En la puerta de mi salón fueron apareciendo uno a uno mis estudiantes, saludando y buscando con ansias su pupitre, bajando las sillas que estaban esperando por ellos; ¡sí!, estaban esperando por mis estudiantes para que le dieran un uso, como si ellos les fueran dando vida; en verdad sí parecía que se la daban, porque hacían ruido al moverlas, las volvían a acomodar y finalmente se iban apropiando de ellas, hasta que terminaron de ingresar mis 38 estudiantes, los mismos que figuran en mi lista de asistencia. Melany ese día había podido ir a clase. ¡Estábamos completos y podíamos disponernos a trabajar con las operaciones matemáticas del día!

Fueron pasando ya no los minutos sino las horas, una tras otra, y el ánimo con el que llegaron los niños iba disminuyendo con el paso del tiempo. Los que habían llegado entusiasmados por estudiar, al avanzar la tarde, ya iban cambiando sus gestos; algunos se miraban entre sí y otros buscaban complicidad para cambiar de actividad y dedicarse a otras cosas que les llamaban más la atención, como, por ejemplo, intercambiar las tarjetas de moda de muñecos que habían traído de sus casas. Sentí que la actividad que estábamos realizando ya no sería productiva si la seguíamos haciendo de la misma manera... a pesar de que pensaba que había implementado una buena lúdica. Debí entender que son niños de segundo de primaria y que necesitan tener pausas en sus actividades diarias. De repente se escuchó el timbre, ese sonido fuerte y agudo que parece detener todo por un momento y que logra que los niños se emocionen y cambien sus rostros por uno de felicidad y ansiedad por salir al patio a tomar su descanso.

Decidí ir a descansar a la cafetería y tomar algo refrescante para sentirme con más ánimo para preparar la segunda jornada del día, a la vez experimenté cierto alivio por también haber cambiado de actividad. Estando ahí escuché que me llaman por el altavoz del colegio solicitando mi presencia en la enfermería, me dirigí allí de inmediato. A lo lejos, en medio de la puerta pude observar que era Melany, mi estudiante, la que estaba en la camilla de la enfermería. Había tenido un accidente al estar corriendo y tropezar con un compañero de juego; estaba llorando y con un gesto de tristeza por no haber podido disfrutar de su descanso; a la vez reflejaba su dolor porque su rodilla estaba sangrando un poco.

Afortunadamente no fue nada grave, pero Melany se sintió tan triste que empezó a llorar de nuevo desconsolada y en medio de su llanto, me dijo:

¡Casi nunca puedo venir al colegio y preciso vengo y me pasa esto!

¡No me pasa en mi casa profesora!, y eso que muchas veces me quedo sola todo el día, encerrada en la pieza que vivimos, cuando mi mamá no me puede traer al colegio; tampoco me sucede cuando debo acompañarla a recolectar la basura de las calles, ni cuando debo recoger vidrios rotos y ayudar a separar la basura que no sirve de la comida contaminada y maloliente; nosotras reciclamos para que nos den algo de plata; para con eso que nos dan, poder pagar la pieza en la que vivimos y comprar algo de comida.

¡Preciso vengo a disfrutar del juego con mis compañeros y me pasa esto!

Al escuchar a esa pequeña niña de ocho años decir los motivos por los que quiere asistir al colegio y, sobre todo, los motivos por los que no puede hacerlo, aun queriendo ir, sentí una sensación de impotencia, de frustración, de pesar, de solidaridad, pero, en especial, de compromiso con lo que debo dar a mis estudiantes día a día. Porque si bien es cierto que algunos de ellos aún no entienden el para qué se asiste al colegio, hay otros para los cuales asistir al colegio representa la única forma que tienen de salir de su dura realidad.

Luego de este episodio pasaron los días, uno tras otro. Seguía ejerciendo mi labor como docente, labor en la cual, en veinticinco años de experiencia, he encontrado innumerables situaciones y problemáticas que han

afectado directamente a mis estudiantes a nivel emocional; las mismas por las que también me he visto afectada al estar involucrada con ellos como profesional, pero sobre todo como ser humano que tiene una vida propia y una familia a la cual atender y cuidar. Al conocer casos como los de Melany, entre otros más, me replanteo mi labor como orientadora de conocimientos y, es más, me llego a cuestionar si esa labor únicamente se debe enfocar y limitar a la transmisión de conocimientos.

Otro día, para ser más específica un martes de septiembre de 2021, fui invitada a participar en un taller de *Corporeidad, técnicas somáticas y socioemocionalidad* que iba a liderar el IDEP por medio de su director, Alexander Rubio, entre otros expertos. Este hacía parte de una investigación que estaban realizando -la cual tenía como referencia otras investigaciones orientadas por el mismo director-, cuyo énfasis era la construcción de la identidad desde una base sociopsicoemotiva y una aproximación somática, para saberse a sí mismo, al otro, saber del otro y de lo otro; entre otras temáticas que también conformaban el taller.

Al inicio conocí a Arnulfo Gamboa, nuestro guía y tallerista, quien nos iba a orientar en el proceso y sobre los contenidos de los diferentes encuentros. También conocí a mis compañeras de taller; en total éramos seis profesoras que ejercíamos nuestra labor como docentes del distrito. Luego escuchamos a Arnulfo explicarnos sobre la finalidad del taller y los objetivos a alcanzar.

A medida que teníamos más encuentros cada martes, entendí que el manejo de emociones era más importante de lo que creía. Esto lo fui reafirmando con temáticas interesantes en torno al lenguaje como generador de mundos, y al amor como movilizador de acciones. También al conocer nuestras historias de vida y cómo la percepción permitía hacernos una idea general de las personas con las que nos encontrábamos trabajando en ese momento en el taller. Además, que esa percepción podía ser modificada por gestos, palabras, acciones; y que la primera impresión influía en el modo en que nos leerían las demás personas.

Las actividades que desarrollamos durante los encuentros me ayudaron a conocerme un poco más y a reflexionar sobre el manejo que había tenido de las emociones hasta ese momento. Llegué a conclusiones tan significativas como que, contrario a lo que yo pensaba, mis emociones habían dirigido gran parte de mis decisiones en muchos episodios cruciales de mi existencia.

Uno de los ejercicios que me pareció más revelador, y que me puso en apuros, fue hacer una lista de «mercado emocional». Pensé: «¡¿qué voy a escribir?!». Me interrogué sobre cuáles eran las emociones que más me habían acompañado, y sobre todo, cuándo había sido más asertiva para tomar mis decisiones. Estos y otros serán interrogantes que me seguiré haciendo a partir de haber tomado este taller y de participar en la investigación sobre socioemocionalidad. Porque lo más válido e interesante de este proceso es, justamente, el haberme permitido crear en mí esa inquietud por reconocer mis emociones y replantearme ¿cuál sería la mejor forma de volver a tomar el control sobre ellas?, es decir, ¿cómo lograr una verdadera asertividad emocional?

Mientras participaba en el taller mis días tanto familiares como de colegio ya no eran los mismos. Me dediqué a detenerme, observar y reflexionar, y a algo aún más importante, a respirar para poder interiorizar las situaciones de la cotidianidad, replanteando y disfrutando cada acción que realizaba y cada situación que me rodeaba.

Al volver a clases, al regresar a esa misma aula, de nuevo me encontré esperando a mis estudiantes. Me volví a ver sentada en esa misma silla y frente al mismo escritorio de madera. Observé las mismas sillas y los mismos pupitres esperando por mis estudiantes; pude volver a observar los rayos de sol entrar por la ventana. ¡Todo parecía igual! Estaba distribuido de la misma manera, solo que era otro día cualquiera de la semana y otro mes del calendario académico, con las mismas responsabilidades y los mismos horarios... pero eso que debía parecer tan cotidiano ya no lo era.

Los minutos de espera los respiraba mejor; admiraba los rayos de sol y agradecía porque los podía ver, sentir su calor. Las sillas, aunque parecieran frías por ser de pasta y de metal, seguían esperando a mis estudiantes para que les dieran vida al moverlas y hacerlas rechinar contra el suelo para sentarse. Esas sillas y mesas no eran las mismas, ahora tenían otra función adicional, le daban un espacio y un lugar a cada uno de mis estudiantes para que ellos pudieran dibujar sus sueños; sueños que iban a ser dibujados en sus cuadernos, utilizando sus lápices y colores, y en los que iban a crear nuevos aprendizajes y sobre los cuales ya no solo iban a delimitar su espacio físico, sino también su espacio emocional. Tampoco era igual su profesora de segundo, la que antes los veía únicamente como estudiantes a los cuales les iba a orientar matemáticas, sociales, lenguaje, entre otras asignaturas del pénsum académico que se nos indica debemos

impartir como parte del PEI institucional; la que se preocupaba por cumplir el manual de funciones como docente del distrito.

Ahora todo empezaba a ser diferente. A partir de las reflexiones y del haber visto mi vida en retrospectiva, estaba segura de no querer que mis estudiantes sintieran el miedo que yo sentí algunas veces allí en la escuela, en mis años como estudiante de primaria, cuando alzaba la mano para preguntar lo que no entendía. O la tristeza que experimenté por no tener todos mis útiles escolares, como sí los tenían la mayoría de mis compañeros. Tampoco la angustia que sufrí por no poder o no saber qué contestar en algunas evaluaciones; ni la desmotivación por no entender todo lo que me enseñaban; o el coraje porque a la hora de descanso no me dejaran entrar en algunos grupos conformados para jugar.

No quería que sintieran la pereza que sentí de tener que ir al colegio y no entender muy bien por qué tenía que hacerlo; o la decepción que experimenté al observar que alguna amiga o amigo me saludaba y al otro día ya no me hablaba, sin hallar las razones para que eso sucediera. Y, finalmente, el afán que sufrí por tener que llegar a tiempo y recibir un regaño de mi profesor, quien no sabía que si llegaba tarde era porque estaba lloviendo y vivía lejos, o porque para llegar a tiempo muchas veces no alcanzaba a almorzar, o simplemente ese día no había acabado a tiempo todos los oficios que tenía que hacer en mi casa para poder salir a estudiar. Mi profesor no lo sabía porque nunca se lo pude explicar, o porque éramos muchos estudiantes y el afán del día a día no le permitía conocer mi realidad.

Ya como profesora de segundo no quiero cometer ese mismo error de ignorar las emociones de mis estudiantes por solo dedicarme a orientar unos conceptos. Por el contrario, quiero entender de una mejor manera sus gestos, sus incomodidades y, sobre todo, sus necesidades. A pesar de que son 38 estudiantes en mi lista, no quiero ignorar a ninguno; no deseo que ellos pasen algo similar a mi experiencia, porque muchas veces al otro lado del pupitre como estudiante me sentí ignorada y asustada. No quiero que ellos sientan que sus cuerpos están en el salón ocupando un espacio, pero que en realidad sus emociones no tienen cabida en ese mismo lugar.

Deseo que mis enseñanzas sean verdaderamente significativas para la vida de mis estudiantes, y para ello, primero, debo reconocerme como docente, como profesional, como ser humano con emociones; debo aprender a entender y enfocar de una mejor manera en la toma de decisiones. Solo así podré reconocer las emociones que mis estudiantes traen al colegio y ayudarles a entenderlas de la mejor manera, para que algún día me recuerden como una docente que les enseñó para la vida, y no solo como la que tuvieron en grado segundo.

Panacea

María Yolanda Reina Reina¹

*Al inspirar, me veo como una flor.
Soy el frescor de la gota de rocío.
Al espirar, mis ojos se han convertido en flores.
Mírame, por favor.
Estoy mirando con los ojos del amor.
Al inspirar, soy como una montaña imperturbable,
tranquila, viva, vigorosa.
Al espirar, me siento sólido.
Las olas de la emoción nunca me pueden arrastrar.
Al inspirar, soy agua en calma.
Fielmente, reflejo el cielo.
Mira, tengo una luna llena dentro de mi corazón,
la luna refrescante del Bodhisattva.
Al espirar, ofrezco el reflejo perfecto de mi espíritu-espejo.
Al inspirar, me he convertido en espacio sin fronteras.
Ya no tengo proyectos, Ya no tengo equipaje.
Al espirar, soy la luna que atraviesa el cielo de la más absoluta vacuidad.
Soy libertad.*

Thich Nhat Hanh, monje budista.

Querido ser humano, me presento, soy Panacea. Aunque hago parte de tu vida, sé que te cuesta reconocermé, aunque sin mí... ¡ni tú, ni ningún otro ser humano, podría sobrevivir por más de dos a tres minutos en este hermoso planeta! Aun así, no hago parte de tus prioridades.

1 María Yolanda Reina Reina. Magíster en Educación y estudiante de Doctorado en Educación de la Universidad Pedagógica Nacional. Docente de Tecnología e Informática en la IED Isla del Sol. Correo electrónico: yolandar89@gmail.com

Digo que no hago parte de tus prioridades porque para cumplir mi función de mantenerte con vida necesito del aire, ¡pero no cualquiera! Necesito aire limpiooooo, lleno de oxígeno para llevarlo a tu ser y mantener cada célula de tu cuerpo vibrando. Para henchir a cada una de las millones de células que componen el cuerpo que habitas con la energía suficiente para que pueda cumplir a cabalidad la función que le fue encomendada por el universo, la vida, Dios... -eso lo eliges tú, según tus creencias-.

Y te preguntará... ¿Te estás quejando? Mi respuesta es ¡sí! Es un grito desesperado, no por mí, sino por ti...

¡Increíble cómo contaminas el aire que necesito para mantenerte vivo... viva!; por la avaricia, la codicia de los bienes materiales y la fortuna; porque casi todas tus acciones cotidianas dañan el aire que necesito para cumplir con mi función. ¡Lo vuelven putrefacto, lo debilitan, lo envenenan! El humo y demás contaminación que producen tus grandes inventos modernos me arrebatan y extinguen lo más preciado que necesito para mantenerte con vida: ¡el tan preciado oxígeno!

Pero aun con todo el daño que le haces a mi inseparable amigo, el aire, yo seguiré incansable, proveyendo y llevando el oxígeno a tu ser.

Pienso, además: ¡Qué incoherente eres! Quieres vivir mucho tiempo, quieres llegar a viejo sintiéndote y viéndote joven. Para ello andas buscando el elixir de la eterna juventud; inventas cremas, pociones, aparatos y muchas otras técnicas, pero lo que no intuyes siquiera, es que lo que buscas afuera con tanta angustia y afán, lo que necesitas para estar sano y feliz, es una excelente oxigenación y nutrición de tus células que, en gran parte, te lo proporciono yo: el proceso vital de respirar. ¡No me quieres!, ¡no me cuidas!, ¡no me valoras!, porque no me conoces, y te niegas a aprender sobre mí.

También me cuestiono... ¡Qué raro eres! Por ahora -por ahoraaaa-, yo, Panacea, no necesito comprar el aire que contiene el valiosísimo oxígeno con el que puedo hacer mi trabajo diario de mantenerte con vida, ¡y no me valoras! Entonces me pregunto: el día que en el aire escasee el oxígeno vital y lo tengas que comprar en tanques para que lo cargues a la espalda, y tengas que pagar mucho dinero, ¿solo hasta ese momento nos valorarás al aire y a mí, que, aunque no lo sepas, somos tu verdadera Panacea?

Sí. Veo que tu actitud se origina en que no me conoces o me conoces muy poco. Te he acompañado desde el maravilloso instante del alumbramiento, ese que ahora te puedo recordar cómo fue. Me recibiste con un jadeo fuerte y sonoro; tomaste aproximadamente diez largos segundos para albergarme por primera vez en tus frágiles pulmones e irrigué tu sistema nervioso central, el cual reaccionó de inmediato al cambio súbito de temperatura por la entrada del aire fresco. Esa sensación tú no la conocías porque desde la concepción estuviste en la tibieza del vientre, en el confort de un insuperable colchón líquido elaborado especialmente para albergarte y formarte por nueve meses mágicos.

Hoy, fuera de tu morada sagrada, hago parte vital de tu cuerpo, tu mente, y, gracias a mí, alimentas tu espíritu; soy parte de la esencia de tu vida. Estoy tan presente en ella, que ni me sientes y, por tanto, no haces consciencia de mí, porque no es común que se hable de mí. Sé que es difícil que te encariñes conmigo, que me des el valor y el lugar que merezco.

El día que decidas librarte de mí todos lo van a notar, porque dejarás la existencia en esta tierra y empezará un nuevo viaje hacia otra morada, descrita por muchos, pero a la vez incierta.

Mientras me lo permitas seguiré entrando, abarcando y habitando tu templo sagrado de vida; unas veces de forma silenciosa, otras... estrepitosa; algunas de forma ruidosa, airosa y entrecortada, depende de cómo me quieras recibir. Yo simplemente quiero entrar y aliviar penas y dolores, apaciguar emociones y hasta cambiar la manera de pensar y sentir o tan solo – y si así lo quieres-, te ayudo a vivir, ¡que no es poca cosa!, ¿cierto?

Sí. Reconozco que mi reflexión hasta aquí ha sido una queja y, por qué no, una súplica. Pero ahora es diferente, ¡estoy feliz!; por fin alguien me tuvo presente. Por nueve semanas, durante 120 maravillosos minutos en cada oportunidad, fui la reina, pues quince seres humanos empezaron a comprender lo que puedo llegar a hacer y significar para ellos si me conocen, si dialogan conmigo, si me sienten y me tienen en cuenta para su vida.

Un ser humano fantástico, llamado Apolo, dirigió las nueve sesiones de atención plena en mí, en lo que ese grupo denominó: socioemocionalidad y corporeidad. Él me ubicó en el trono principal, en el lugar que merezco. Sí, reitero, asistieron quince seres magníficos que habitan esta tierra, cada

uno de los cuales habita a su vez un cuerpo dotado de todos los sistemas, órganos, virtudes, dones y capacidades para tener una vida maravillosa.

A partir de estos encuentros que ellos llamaron virtuales, porque se hablaban, veían, escuchaban y sentían a través de una pantalla, empezaron a hablar de mí, a hacer consciencia de mi omnipresencia en sus vidas, y a hablar conmigo. Empezamos a reconocernos y a entrar en intimidad; porque aunque yo siempre he hecho parte de ella, no lo sabían y cada uno «me usaba» inconscientemente. Otra razón que me hace inmensamente feliz es que se dieron cuenta de que los encuentros conmigo no pueden ser virtuales, ¡son reales, son personales, son íntimos!

Como hasta ahora nos estábamos reconociendo, ellos no sabían que tengo muchos poderes, pero en las sesiones virtuales pudieron practicar cómo tener una vida armoniosa y feliz. Voy a detenerme a describir algunos de esos poderes que, pese a ser muy importantes, muchos los desconocían, o si sabían de ellos no les habían prestado ninguna o muy poca atención.

¿Sabías que, en muchas ocasiones, yo manejo el dolor? Sí, yo puedo manejar ese gran intruso cotidiano que te quita la tranquilidad, la paz, la alegría y hasta las ganas de vivir. Si me saben manejar lo apaciguo, lo domo y le bajo intensidad. Eso lo descubrió Iris -uno de los cuerpos que habito- en sus primeras sesiones de socioemocionalidad y corporeidad, y esto fue lo que me contó:

En las dos primeras sesiones mi maestro Apolo empezó por dirigir mi atención plena a contemplar a Panacea, con quien yo siempre había sido muy indiferente y hasta displicente. Con su voz cálida, suave y amorosa me enseñó a dirigir de manera consciente a Panacea para que se deslizara suavemente hacia adentro de mi cuerpo; que de mi nariz se dirigiera delicadamente al territorio que empieza en la faringe, se infiltrara en mis pulmones, ampliara mi diafragma, hinchara mi estómago, intentando identificar como eeen... traaa, el recorrido que hace, la temperatura de ingreso y de salida, tratando de enfocarme solo en ella ¡en Panacea! Esto me permitió, en cada inhalación, identificar los lugares del cuerpo más pesados y cansados. Al pasar por la faringe ese viento fresco, suave y ligero va aumentando su temperatura, para luego ocupar el pecho y el vientre, extendiéndolos, ampliándolos, para ir recogiendo la pesadez, el cansancio y la tensión.

El aire contenido en mi pecho y vientre me permite, además, sentir con nitidez los latidos de mi corazón que viajan palpitantes hacia la cabeza, la frente, la cara, el cuello y las extremidades, de forma radial en todas direcciones. Hago consciencia de aquellos partes donde generalmente siento cansancio, dolor o tensión, como los hombros, la quijada, las lumbares; hacia ellas dirijo paulatinamente cada inhalación, visualizando la sensación de tranquilidad y serenidad.

La quijada, el cuello, los hombros, ¡tensos, retraídos, adoloridos y cansados!, se van alivianando con cada inhalación. Una ráfaga de frescura y serenidad se va instalando también con suavidad en el pecho, el vientre y la espalda, partes de mí ser que por mucho tiempo han estado atrapadas por el cansancio. Esta pesadez es abrazada con dulzura para ser conducida hacia ningún lugar, en silencio y con sutileza, desvaneciéndola lentamente, cambiándole poco a poco su intensidad a través de la exhalación. Esa exhalación, gracias a la cual el aire que entró fresco, liviano, ligero, se va cargado con todo aquello de lo que el cuerpo se quiere librar: el cansancio, la tristeza, el dolor físico y emocional.

En la tercera sesión de socioemocionalidad y corporeidad, Iris cuenta:

Empecé mi tercera sesión de socioemocionalidad y corporeidad muy cansada, con un fuerte dolor en la columna lumbar a consecuencia de una escoliosis que me ha acompañado por largo tiempo. El maestro Apolo nos adentró en la técnica de la respiración consciente. Para ello preparé un espacio cálido y agradable en la sala de mi casa, y sobre el mat de yoga, inicié el recorrido mental por mi cuerpo, en compañía de Panacea, porque sin ella no sé ir a ninguna parte. Ella recorrió conmigo todos y cada uno de los lugares, aun los más recónditos del cuerpo. El recorrido empezó en la coronilla, deslizándonos lentamente por la cara, el cuello, la garganta... Cuando llegamos con Panacea a la región lumbar, ella la invadió lentamente con su frescura, liviandad y alivio; repuso esta parte tensa, cansada y adolorida. Luego se retiró silenciosa y al instante sentí que ese yugo de dolor se desató, se desanudó, alivianándome cuerpo y espíritu.

Cuán feliz y agradecida estoy desde entonces, pues cada vez que se apoderan de mí el cansancio, el agotamiento o el dolor en alguna parte, Panacea me acompaña, guía, limpia y alivia. Ya aprendí de Panacea que para estos casos tampoco puedo prescindir de ella.

Después de escuchar a Iris también te cuento que te puedo ayudar en momentos de intensa angustia. Acude primeramente a mí, recíbeme por la nariz muy lentamente y luego exhálame con toda tu carga emocional; carga mi aire con toda tu ira, decepción, intranquilidad y arrójame al infinito donde nadie lo pueda recibir; repítelo cuantas veces lo necesites, no te preocupes, yo no me canso, no sientas vergüenza, no me vayas a tasar. Recuerda que si no acudes a mí tu vida puedes estropear, muchos errores podrás cometer, y sin ser alarmista, tu vida, salud o libertad puedes perder. Sé que no son cosas menores para ti. Conmigo puedes evitar mucho dolor en tu hogar, con tus amigos y hasta con tus enemigos; en tu trabajo, con tus estudiantes, porque yo apaciguo tu mente, le quito dureza a la palabra, a la mirada y a tu actitud desafiante, recia e impenetrable.

¿Sabías que yo también manejo, en buena medida, la ansiedad; ese estado mental caracterizado por gran inquietud, excitación intensa, preocupación excesiva, desasosiego desproporcionado que afecta todos los aspectos de tu vida? ¿Eres consciente que por esa ansiedad puedes llegar a las adicciones a la comida, las drogas, el juego, entre muchísimas otras, en las que puedes caer?

Voy a dejar nuevamente que sea Iris quien cuente cómo aprendió a manejar los primeros indicios de su ansiedad, apoyándose en mí:

Llega un nuevo día de mis sesiones de socioemocionalidad y corporeidad. El maestro Apolo, de manera sutil, práctica, y sin mucha teoría, pero sí con todo el amor y la paciencia, me sumerge en el aprendizaje de la respiración diafragmática. Creo que algo había escuchado al respecto, pero nunca creí que la necesitara...

Primero me senté cómodamente y empecé a hacer consciencia de que Panacea entraba fresca y suave por la nariz; luego, el maestro Apolo, con su cálida voz, nos invitó a colocar una mano sobre el pecho y la otra a la altura de lo que llamamos boca del estómago o diafragma. Nos pidió asegurarnos de que la mano que estaba sobre el pecho se moviera menos que la mano que tenía en el diafragma, y evitando elevar los hombros al inhalar. Debía hacerlo de forma delicada para intentar que Panacea llegara hasta el fondo de los pulmones, como intentando inflar un globo. El movimiento de las manos me indicaba si lo estaba logrando o no, eso por aproximadamente tres segundos. Cuando panacea se instala en la parte baja de los

pulmones, la retengo y luego la dejo escapar por la boca emitiendo un sonido, igualmente lento y pausado. Este juego me gustó, pues me fui sintiendo menos angustiada, mi ansiedad se fue diluyendo, bajando su intensidad, ¡ya me podía concentrar, en las actividades de la tarde, sin asaltar el refrigerador!

Aquí me podría explayar por muchas, muchas más líneas, explicando mis múltiples bondades para que tengas una vida sana y feliz. Sé lo que estás pensando y aunque te parezca demasiada mi arrogancia, ¡no es así!, solo me preocupo por ti. Tenme en cuenta y así te ahorrarás mucho tiempo, dinero y sufrimiento, como lo empezaron a descubrir los quince seres humanos maravillosos de los que ya te hablé.

Ahora soy yo, maestro Apolo, quien te agradece por tu sabiduría y bondad.

Panacea.

Y era mi laberinto...

María Nelsy González Portilla¹

Todavía me asustan los fantasmas del pasado, esos que sin ser invitados me sofocan, engañan mi mente y de repente paralizan mi presente; esos que se esconden en el laberinto de mi cabeza. ¡Mi profesora parece una gata y a la vez una serpiente! Tal vez ella no se da cuenta, pero los asanas que hace me preocupan, puedo decir que me aterrorizan y no por ella, realmente es por mí, pues descubrí que a mis 41 años tengo pésima flexibilidad y muy seguramente me estoy dejando pasar -kilos de más-. Le echo la culpa a mi barriga de canguro y a mi mapa de guerrera que luzco con orgullo al saber que tuve el regalo más lindo de la vida, ser mamá.

Hoy tendremos la primera clase que yo he denominado «yoga», al menos así lo entendí. La gata pidió que respiráramos bien, entonces pensé ¿cómo así?, estoy respirando porque estoy viva y mi cuerpo me lo dice, pero luego ella dijo: los bebés sí saben respirar y con el tiempo esta simple acción se nos olvida. Después de inhalar y exhalar comprendí que debía dejar la vanidad y no meter la barriga, sino sacarla para respirar bien; esto no fue cómodo al principio, sentía que me iba a desmayar al retener el aire por tanto tiempo. La gata esbelta respiraba tranquila.

La profe debe creer que es terrible lo que ve al otro lado de las pantallas. Decido hacer el mejor de mis esfuerzos solo por si me observa, cosa que no ocurrió; al menos así lo percibí. La profe cierra la clase pidiendo que repasemos lo aprendido, pero además puso una tarea, pidió llenar la bitácora de la clase y no olvidar el mapa somático, ese dibujito que había hecho de mi silueta.

1 Licenciada en Comercio y Contaduría de la Universidad San Buenaventura de Bogotá; magíster en Educación de la Universidad Pública de Chile, docente investigadora del grupo de oralidad, lectura y escritura de la Red Nacional del Lenguaje, actualmente docente de primaria en la IED Vista Bella ubicado en la localidad de Suba en Bogotá. Correo electrónico: mngonzalezp@educacionbogota.edu.co

Hasta acá todo iba bien, le puse los colores más lindos a la tarea y decoré una frase que llamó mi atención «Respirar – pensar – actuar». Comprendí que esta máxima significaba que pensar con la cabeza caliente nos «pudre» y podemos arrepentirnos de lo que digamos o hagamos; sí que me ha pasado esto, afortunadamente en el camino casi todo se corrige. Luego pedí a mi hijo que dibujara mi silueta en dos pliegos de cartulina y cuando vi el resultado solo reflexioné: ¡qué grande soy!

En la segunda sesión la gata habló de los chakras y comenzó con el primero llamado chakra raíz o *Muladhara* chakra; les voy a resumir que este chakra es tu instinto de supervivencia y ese que te ayuda a salir de las situaciones de caca en las que te metes –o la vida te pone–.

En la clase anterior respiramos y en esta la profe pidió que sacara el mapa somático y en él ubicara qué partes del cuerpo me permitían defenderme o proteger mi integridad o la de los demás. En ese momento me desconecté de la clase para hacer un recorrido por el laberinto de mi mente y mis recuerdos, por un segundo abrí las puertas que no me gustan porque lo que estaba allí guardado me hacía daño; es una parte de mi infancia y debo confesar que francamente no me gustó y todavía me pregunto: ¿por qué mi cuerpo se paralizaba ante semejante atrocidad?, ¿por qué no salía corriendo?, ¿por qué no gritaba?, ¿por qué nunca le conté a mamá lo que estaba pasando? Aun así, volví a la clase para dibujar en el mapa somático con color rojo a mi familia, de negro el miedo y con el azul representé la seguridad. La clase terminó repasando la respiración apical, mediastínica y basal.

Después de la clase me sentí extraña porque no entendía ese sentimiento de tristeza. Sí, para ser feliz ya había hecho resiliencia con mi yo interior que por tanto tiempo se culpó; tal vez me compadecí de la niña de ese momento. Por esa razón el lema más bonito para mi vida y mi profesión es «los niños nacieron para ser felices», y es que al final de cuentas todos tenemos un niño guardado dentro de cada uno.

La siguiente clase fue todo un éxito porque la profe habló del plexo solar y de esas posturas que en mi lenguaje defino como aquellas que alivian el cuerpo y el alma. Aún practico la posición del perro y del gato, definitivamente la ciática me cobró «peaje» al hacer la famosa posición de la bandera; pensé que no lograría hacerla, pero con las indicaciones de la gata, lo logré.

En la siguiente sesión el vigilante del conjunto en donde vivo debió pensar que estaba loca porque danzaba por la sala de mi casa, de un lado a otro, cual ave libre queriendo atrapar el viento. La profe nos pidió movernos sin música al son de nuestros brazos, pies, piernas y caderas, ¡qué agradable sensación! Otra vez me había conectado con los recuerdos de mi laberinto para traer los movimientos y sonidos del mar al estrellarse con la arena.

No me equivoco cuando afirmo que la profe parece una serpiente encantadora porque luego pidió que identificara las partes de mi cuerpo que me hacen sentir dolor y placer ¡vaya combinación!; y de mi laberinto traje al presente, como viendo una película, a los pocos amantes de mi vida porque con ellos y la experiencia descubrí qué me gusta y qué no me gusta sentir. Luego pensé en el dolor físico y lo asocié con esas dolencias que te buscas al no escuchar, al guardar emociones, al no decir las cosas y lo relacioné con *Vishuddha* chakra, pero no encontré por ningún lado la relación con el dolor de mi rodilla. Nuevamente haciendo la tarea del mapa somático plasmé mis manos y brazos, mi sexualidad, mi cerebro, mis piernas; debí colorear todo el borde de mi mapa con color rojo porque en el dolor y la excitación todo se siente.

A estas alturas del curso ya había invitado a mis hijos y a mi vecina a practicar lo básico del «yoga», eso que había aprendido, porque de verdad que es una medicina. Estaba emocionada y feliz de ver los resultados, al punto de enseñar a mis niños a respirar. Ellos me miraban como yo miraba a la gata el día de la clase, y cómo no, con una clase tan atípica como el covid. Además, les dije que el cuerpo es como la cocina, que es historia, geografía, matemáticas, física, química, poesía, medicina, ciencia, amor, pasión, sabor... El cuerpo nos habla para autodiagnosticar que algo no está bien o, todo lo contrario, que estamos muy bien física y emocionalmente.

He roto mi día a día, la rutina. Lo rompí de la mejor forma en el mundo, con una clase que sin duda incluiría en el plan de estudios de los colegios, pues cada día la lucha debe ser por lograr ser mejores seres humanos, capaces de comprender al otro. No somos adivinos para saber lo que pasa en los hogares de nuestros niños, pero la vida nos dio el don de la sabiduría y la observación para ver como si fuéramos psicólogos, enfermeros, mamás, y lo más importante, contemplarlos con los ojos del amor.

Así terminó el gran viaje en el tren de las estaciones, chakras, para conocer el cuerpo como el todo. Hicimos uso de boletos y tiques: «técnicas somáticas, movimientos y técnicas de respiración». Finalmente, con el desarrollo del plan de ruta entendí que el cerebro es un laberinto construido por habitaciones con puertas que se abren y cierran con ayuda del consciente o inconsciente, y que a veces engañan; también que las llaves de esas puertas son los sentimientos y recuerdos.

Quiero dar gracias al laboratorio de experiencias somáticas y psicoafectivas del IDEP, pero especialmente al grupo de corporeidad, por dejar huella en los maestros, por pensar en la integridad y salud de los profesores del distrito.

Gracias, Ángela, por lo aprendido, ¡la vida nos viene siguiendo!

Reconciliación somática para sanar. Desnudar el alma para cubrir el cuerpo

Consuelo Irene Beltrán Vásquez¹

En esta ocasión compartiré uno de mis aprendizajes vitales más importantes, avance afianzado desde mi formación académica y a un mejor ritmo en los últimos meses, gracias al persistente deseo de crecer. Para compartirlos, desnudaré mi alma, abriré mi corazón y simplemente les contaré: se trata de mi cuerpo, el más maltratado, ignorado e insultado, en una etapa de mi vida en la que confluyeron la inmadurez y la inseguridad.

Al inicio, fue principalmente rechazado como respuesta a comentarios negativos de parte de mis compañeras de escuela e incluso de algunos maestros de educación física, quienes muy a menudo me calificaban de manera inversamente proporcional a mis kilos de más. En la calle, el escenario no era mejor, de seguido escuchaba comentarios desobligantes y malsanos sobre algunas de mis proporciones. Era un total insulto a la creatividad masculina, que a su vez hacía las veces de una cortina sucia y vergonzosa. Intenté mil veces ocultarme entre camisetas grandes, pero me resultó mejor esconderme en la biblioteca del pueblo, junto a libros que de vez en cuando me ayudaban a racionalizar y entender esta y otras situaciones.

También tenía una dificultad enorme para socializar y hacer amigas; para mí era más fácil entrar en conflicto como reflejo de mi inseguridad o seguramente como un destello inconsciente de la ausencia de amor propio. De ese entonces pude concluir que sentirse solo es angustiante en cualquier momento de la vida, pero en la adolescencia exacerba el dolor y la sensación de incompreensión. Hoy entiendo que esa etapa es, quizá, uno de los momentos donde más nos necesitan nuestros hijos y

1 Psicóloga y docente orientadora en la IED Pablo de Tarso IED. Correo electrónico: ps.consuelobeltran@gmail.com

estudiantes, en especial para fortalecer estrategias de autoprotección y el tan de moda autocuidado, pero avanzando un poco más allá de lo físico, para alcanzar el anhelado bienestar psicológico del que hablan apuestas pedagógicas como la que sustenta la investigación *Corporeidad, técnicas somáticas y socioemocionalidad*.

De esa época rescato que, sin que nadie me aconsejara, mi principal refugio fue el estudio. Nunca fui brillante, pero sí juiciosa y constante. En ese momento una de las exigencias del sistema educativo era seguir instrucciones, cumplir y saber tomar apuntes; de haber sido de otra forma, a todo lo que he venido contando, tendría que agregarle castigos físicos que seguramente habrían sido el inicio de mi deserción académica.

Así trascurrieron varios años, con continuas peleas y desencuentros con mi cuerpo, hasta que él decidió revelarse y enfermó en un intento desesperado por enseñarme, como diría Bach en una frase que se le adjudica al compositor, que «el cuerpo grita lo que la boca calla». Esta situación me obligó a empezar a cuidarme, a comer diferente e incluso a pensar en movilizarme. Ese fue mi primer acercamiento a pautas de autocuidado, esas mismas pautas que años más tarde durante la pandemia se pusieron de moda y reclamaron el lugar que le había sido negado a la autoestima. Todas las fallas médicas de ese momento colocaron en evidencia la necesidad de aprender a autorregularme, a no dejar que las emociones me determinaran y a estar pendiente de llevar a cabo acciones que realmente me representaran, a buscar que mi cuerpo fuese el primer territorio de convivencia conmigo misma.

Uno de los grandes aprendizajes logrados tras pasar abruptamente de estar en sobrepeso a estar en delgadez extrema, es que ninguna de las dos condiciones es un problema: ese era un asunto de autoaceptación, era cuestión de entender la prioridad de reconciliarme con mi cuerpo, empezar a consentirlo y cuidarlo como el tesoro que es, a escuchar sus voces. Dicho aprendizaje me traería más y mejores beneficios porque con ello muchas enfermedades agonizaron, otras se quedaron un poco más hasta que se aburrieron de mi falta de atención en ellas y se fueron sin despedirse, pero dejando anuncios para cada una de mis células: «o te cuidas o te obligaré a cuidarte».

Afortunadamente, algunos de estos hábitos los comprendí antes del comienzo de la mejor etapa de mi vida, un nuevo ciclo donde el mensaje de autocuidado ahora era compartido con mis dos grandes amores: mis hijos. Ser madre, entre otras muchas cosas hermosas, significó un eco continuo al mensaje de autocuidado, aprender de ellos como conectarme con mi niña interior, renovar el sentido por la vida, una vida que vale la pena vivir; un mensaje que ahora es más claro gracias a mi otro amor: la psicología. Porque debo confesar que es una de mis pasiones, con todo y sus demonios. Es una profesión demandante, pero fascinante, una oportunidad continua de metamorfosis, con invitaciones abiertas a cultivar la salud mental, a trabajar a favor del estado de ánimo y a inspirar resiliencia o, cuando menos, fortaleza sin perder sensibilidad.

Nunca me importó la estatura, pero sí lo que he logrado hacer desde la altura en la que estoy. Descubrí que mi cabello representa mi femenino, ya el color no es prioridad. Más que uñas fuertes importa lo que puedas aprehender y la ayuda que pueda brindar con mis manos; ahora mis palmas no tienen heridas, seguro sanaron para servir mejor. También aprendí que no necesito unas pestañas largas, sino visión para saber leer entre líneas. Que la piel siempre será mi mejor traje y danzar con empatía al ritmo del corazón es más divertido que caminar, pero mejor aún avanzar con la claridad del destino a pesar de que en ocasiones tenga ganas de salir corriendo. Aprendí que lo importante es sentirme bien conmigo misma, que saber respirar permite emerger, que el fondo se antepone a la forma y que la transformación pionera debe ser mental. Que el sufrimiento es opcional y que darnos el permiso de cuidarnos a diario es preciso. Fue afortunado el aprender a abrazar y a recibir un abrazo; eso se lo debo a un psicólogo que cautivo mi corazón, quien más que amor de pareja me ha brindado la posibilidad de transitar por el sendero del amor propio, de sanar el alma.

Logré entender que no tiene sentido insistir en un desencuentro somático desesperado; seguramente esto ayuda a que se escuche real una que otra autorrevelación hecha a mis estudiantes como docente de aula y como orientadora. También cobra sentido cuando les sugiero rutinas, horarios, pautas de autocuidado, muchas de ellas «aprendidas» median-

te repeticiones, por aproximaciones sucesivas o por simple auto-obligación. Esto me hace pensar que me identifico con Viktor Frankl cuando habla de «transformar y remodelar el sufrimiento a nivel humano para convertirlo en un servicio» (1984, p. 29).

Solo le pido al creador que quienes aún tienen la oportunidad de reconciliarse con su cuerpo lo hagan, para que no les ocurra lo que a mi tía Adelita, quien luchó la batalla tardía de reconciliarse con su cuerpo, pero no lo logró y cedió ante la voluntad de un cáncer que se confabuló contra todos sus sistemas, para un día, en medio del dolor, arrancarla sin piedad de este mundo, sin importarle que en medio de la emergencia sanitaria no podríamos acompañarla por última vez.

Muchos de los aprendizajes aquí compartidos se los debo a la insistencia en formarme en habilidades para la vida en sesiones como las del taller de *Corporeidad, Técnicas Somáticas y Socioemocionalidad*. Lo que me falta espero poder recorrerlo a tiempo para poder compartirlo con las personas maravillosas que me han rodeado en los últimos años. Ha sido una fortuna encontrarme con personas sabias que cada día te aportan un aprendizaje o que están ahí incondicionalmente para recogerte si te desestructuras, para darte un abrazo que nace del corazón y te hace sentir que cuentas con alguien. También espero poderlos compartir con los estudiantes que eventualmente hacen las veces de espejo para recordarme que hay recursos para sanar; unos conocidos, otros por redescubrir.

Con este relato quiero honrar la memoria de mi tía Adela. Está pensado en cada una de las personas que inician el sendero de reconocerse y aceptarse, como un homenaje a la metamorfosis mental lograda al inicio de un camino de madurez socioemocional. Hoy agradezco el deseo insaciable por aprender, las enseñanzas construidas desde vivencias y enseñanzas por oposición que vislumbraron con ahínco que cuidarse debe estar por encima de todo; que es prioridad y que quizá es la mejor herencia que podamos dejar a quienes comparten algo de esta hermosa existencia con nosotros: a nuestros hijos, a nuestros estudiantes y cada una de las semillas que sembramos de manera consiente; a quienes educamos a diario como un acto de amor. Es una apología al redescubrimiento y a la memoria de quienes decidieron no reconciliarse con su soma para sanar y de esta manera perdieron la batalla, insistiendo en un desencuentro desesperado con su cuerpo, pero también a quienes se aventuren a desnudar el alma para cubrir su cuerpo.

Referencias

Frankl, V. (1984). El sufrimiento de la vida sin sentido. En V. Frankl, *Ante el vacío existencial*. Herder. <https://www.studocu.com/es-ar/document/pontificia-universidad-catolica-argentina-santa-maria-de-los-buenos-aires/teoria-social/frankl-viktor-ante-el-vacio-existencial-el-sufrimiento-de-la-vida-sin-sentido-introduccion/13770112>



En la investigación *Corporeidad, técnicas somáticas y socioemocionalidad*, desarrollada en 2021 por el IDEP, se invitó a maestras y maestros a relatar la experiencia encarnada y emocionada durante el proceso investigativo. La idea fue que reflexionaran, organizaran sus ideas, dialogaran consigo mismos y con el mundo y, de esta manera, hicieran su aporte particular a la innovación educativa a partir de recrear en los escritos su propio crecimiento y experiencia específica vivida en/desde el componente formativo de la investigación. También, para que estos relatos motiven a otras maestras y maestros a crecer como personas en su acto de enseñar, en su didáctica o a reconocer a sus estudiantes como auténticos(as) otros(as).