



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

**Educación Ambiental aplicada al sujeto y su relación
con el mundo:
Experiencias de algunos habitantes del Valle de
Aburrá desde sus prácticas corporales.**

Autora

Sara Gaviria Guerrero.

Universidad de Antioquia

Facultad Nacional de Salud Pública

“Héctor Abad Gómez”

Medellín, Colombia

2021



**Educación Ambiental aplicada al sujeto y su relación con el mundo:
Experiencias de algunos habitantes del Valle de Aburrá desde sus prácticas
corporales.**

Sara Gaviria Guerrero

**Trabajo de grado para optar al título de
Administradora en Salud énfasis Gestión Sanitaria y Ambiental**

**Asesora
Ana María Taborda Tapasco**

**Universidad de Antioquia
Facultad Nacional de Salud Pública
“Héctor Abad Gómez”
Medellín, Colombia
2021**

Tabla de contenido

Introducción.....	7
Planteamiento del problema.....	8
Justificación.....	16
Objetivos.	19
Objetivo general.....	19
Objetivos específicos.	19
Marco conceptual.....	20
Ambiente y Educación Ambiental.....	20
La experiencia y el cuerpo en la educación ambiental	24
Prácticas corporales y Educación Ambiental.	28
Marco de referencia.	32
Marco normativo.	32
Marco Legislativo.	34
Marco geográfico.	37
Metodología.....	39
Desarrollo de los objetivos.	40
Análisis de la información.	43
Aspectos éticos.	45
Resultados.	47
Capítulo 1: Entorno y dinámica de las prácticas corporales.....	47
Fútbol.....	48
Rugby.	49
Arte marcial.....	50
Yoga.	51
Teatro.	53
Danza.	54
Capítulo 2: Sentidos de los y las participantes con su práctica corporal.....	55
Sentidos de la práctica corporal del fútbol.	57
Sentidos de la práctica corporal del teatro.....	60
Sentidos de la práctica corporal del rugby subacuático.....	64

Sentidos de la práctica corporal del yoga.	67
Sentidos de la práctica corporal del arte marcial.	69
Sentidos de la práctica corporal de la danza.	72
Capítulo 3. La práctica corporal: presencia y transformaciones del sí mismo en la cotidianidad.	76
Lo que es propio de la práctica corporal.	77
Lo que es circunstancial dentro de la práctica corporal.	81
Lo transversal y emergente motivado por la práctica.	85
Capítulo 4: Un entrelazamiento para acercarnos a la relación entre las prácticas corporales y las conductas sustentables.	91
Representaciones: diversidad de concepciones.	94
Corolario.	101
Discusión.	102
Conclusiones.	113
Bibliografía.	115
Anexos	122

Índice de Cuadros

Cuadro 1 Normatividad internacional	33
Cuadro 2 Normatividad Nacional.....	36
Cuadro 3 Categorías conceptuales	44
Cuadro 4 Subcategorías de análisis.....	44
Cuadro 5 Valores y actitudes afianzadas dentro del proceso de las prácticas corporales.....	86
Cuadro 6 Emergencias generadas dentro del proceso de las prácticas corporales	88
Cuadro 7 Concepciones de sí mismo y de la importancia el espacio corporal desde la práctica corporal	95
Cuadro 8 Paralelo entre componentes encontrados en la investigación y las reflexiones del modelo conocer y hacer de forma artística de Kolb	103
Cuadro 9 Relación entre las dimensiones del cuerpo y los componentes de conocimientos y habilidades adquiridos en las prácticas corporales.....	107
Cuadro 10 Relación entre las dimensiones del cuerpo y los componentes de valores y actitudes adquiridos en las prácticas corporales.....	108

Índice de Ilustraciones

Ilustración 1 Diagramación propósitos practicas corporales del futbol y rugby subacuático	91
Ilustración 1 Diagramación propósitos practicas corporales del futbol y rugby subacuático	Error! Bookmark not defined.
Ilustración 2 Diagramación propósitos practica corporal del arte marcial.....	92
Ilustración 3 Diagramación propósitos practicas corporales del yoga, teatro y danza.	92
Ilustración 3 Diagramación propósitos practicas corporales del yoga, teatro y danza.	Error! Bookmark not defined.
Ilustración 4 Cruce entre los propósitos y las acciones de las prácticas corporales	93

Índice de imágenes

Imagen 1 Actividad gráfica P1-SLL.....	96
Imagen 1 Actividad gráfica P1-SLL.....	96
Imagen 2 Actividad gráfica P2-DÑ.....	97
Imagen 2 Actividad gráfica P2-DÑ.....	Error! Bookmark not defined.
Imagen 3 Actividad gráfica P6-IG	98
Imagen 3 Actividad gráfica P6-IG	Error! Bookmark not defined.
Imagen 4 Actividad gráfica P5-LG	98
Imagen 4 Actividad gráfica P5-LG	Error! Bookmark not defined.
Imagen 5 Actividad gráfica P11-EG.....	98
Imagen 5 Actividad gráfica P11-EG.....	98
Imagen 6 Actividad gráfica P7-CI	99
Imagen 6 Actividad gráfica P7-CI	Error! Bookmark not defined.
Imagen 7 Actividad gráfica P3-MA.....	100
Imagen 7 Actividad gráfica P3-MA.....	Error! Bookmark not defined.
Imagen 8 Actividad gráfica P9-Y.....	100

Lista de anexos

Anexo 1 Cronograma	122
Anexo 2 Presupuesto	122
Anexo 3 Instrumento entrevista	123
Anexo 4 Instrumento observación	124
Anexo 5 Instrumento guía bitácora.....	125
Anexo 6 Guía Actividad de expresión comunicativa.....	126

Introducción.

El presente estudio identifica las relaciones algunas prácticas corporales con la educación ambiental orientada al sujeto, y su relación con el entorno a través de otras maneras de relacionarse, accionar y concebir la realidad desde algunas experiencias relacionadas con el cuerpo en once personas habitantes de la ciudad de Medellín que realizan las siguientes actividades: fútbol, rugby subacuático, yoga, arte marcial, teatro y danza. Se llevó a cabo mediante una metodología cualitativa con el apoyo de herramientas como la etnografía e historia de vida. Entre las técnicas de recolección de información se realizaron entrevistas, observaciones, bitácoras y actividades gráficas comunicativas.

Las reflexiones de los participantes permiten observar que en un proceso de interrelación permanente con el medio de la práctica, la experimentación corporales de los individuos contiene el potencial de brindar percepciones, sentidos y transformaciones sobre sí mismo para desencadenar y desarrollar un modo de ser, estar y comportarse; un modo de vida, que aporta y construye una relación sustentable con el ambiente.

Es decir, las enseñanzas, aprendizajes y elementos presentes dentro de ese espacio corporal que se crea, instalan al sujeto en un marco de reflexión y de sensibilidad diferente para construir-se de manera más integral abarcando diversas dimensiones que componen al ser humano, y a su vez lo acercan más a descubrir-se como un ser sistémico consigo y su realidad al conocerse, explorarse, encontrar sentido y reflexionar sobre los contextos ambientales en medio del hacer de la práctica corporal (PC). Se concluye que la apertura de consciencia y comprensión de los estados internos en medio de la experiencia corporal acerca a los individuos a verse como parte del entorno; o al entorno como parte de sí mismos y por tanto a conductas más sustentables con el ambiente.

Palabras clave: Educación ambiental, prácticas corporales, conductas sustentables, desarrollo humano, relacionamiento.

Planteamiento del problema.

La educación ambiental (EA) se conoce hoy, como una de las herramientas claves para la adopción de comportamientos proambientales y formación de ciudadanos, sujetos políticos y críticos de la realidad (1). Las corrientes sistémica, humanista y moral-ética han contribuido a que se transforme a lo largo del tiempo un enfoque tradicional de la EA que involucra una reconstrucción en el sistema de relaciones entre las diferentes esferas ambientales y los seres que las habitamos (2).

Sin embargo, en tres décadas de su implementación no ha sido "lo suficientemente eficiente en activar las transformaciones a las grandes escalas que la crisis ambiental global requiere" (3) pues se limita a estudios ambientales con enfoques naturalistas y herramientas en dirección de soluciones tecnocráticas sin conexiones a las causas reales de los problemas. Cada vez es más evidente que la EA debe transitar desde la disciplina de las ciencias naturales, hasta las ciencias humanas (4).

Y aunque se ha conseguido cierta sensibilización de la población a través de la EA; aún no se ha logrado que ésta influya de forma significativa en los hábitos cotidianos en la mayoría de la población ciudadanía. La EA debe contribuir de manera importante a que las problemáticas ambientales sean evidenciadas y transformadas, pero más que limitarse a un aspecto concreto de lo pedagógico para lograr visibilizar estos impactos y sus soluciones, debe traspasar las demás esferas del ser humano que construyen una postura política sustancial para activar y catalizar comportamientos (3).

Se trata de comprender que las acciones y decisiones están inmersas en unas dinámicas sociales, culturales, subjetivas propias del sistema capitalista, ya que hablar de crisis ambiental implica hablar de crisis de la sociedad contemporánea (5), puesto que el mismo desarrollo humano es realizado por las sociedades, y sus diversas comunidades. Las decisiones que configuran dinámicas sociales y relaciones ecológicas, parten del comportamiento humano(6).

La EA debe ser desarrollada como una propuesta acorde y coherente con las necesidades sociales, configurándola como un mecanismo transformador del ser humano desde conocimientos, vivencias, percepciones, motivaciones y experiencias del individuo. Sin embargo, este interés ha sido abordado en mayor medida desde un contexto formal, educativo, cognitivo. Es de inferir, por tanto, que hay una necesidad de profundizar la EA desde otras perspectivas en donde la experiencia corpórea se convierta en la causa y efecto de la sustentabilidad.

Hoy, en Colombia y el mundo, los intentos de acciones para una relación sustentable con el ambiental se materializan principalmente a través de diferentes políticas públicas. Aunque esto pareciera ser acertado y suficiente, el daño del

patrimonio natural expresado en contaminación -vertimientos, emisiones y disposiciones- (7), extinción de especies, (8) etc, demuestra que estos instrumentos no son suficientes, y nos deja frente a la urgencia de intervenir, prevenir y mitigar impactos ambientales de manera inmediata. No existe hoy un espacio natural en el que no se haya sentido el impacto del ser humano, gracias a las actividades que realiza y que poseen una incidencia espacial en términos de territorio, biomasa y aguas (9).

En efecto, los problemas ambientales están ligados directamente a los modelos o sistemas de desarrollo económico y social (9). Todos los problemas medioambientales tienen necesariamente una constitución sistémica, al estar conformados por subsistemas que son un todo organizado de partes que interactúan entre sí. Por tanto, hay que entender el Medio Ambiente como un sistema en el que los elementos que lo integran se encuentran interrelacionados, es decir, el medio físico, biótico, económico y sociocultural (10). En vía de lo anterior, las decisiones y actos del individuo afectan su entorno y éste al ser alterado, influye en las demás presencias que lo componen.

Si el equilibrio del sistema natural se ve afectado, se perturba toda la estructura de vida que hace parte de él (11). Desde la Ecología, con el apoyo de la teoría de los sistemas, se refieren a lo anterior como **acontecimientos rizomáticos**, en donde un movimiento al interior de un sistema altamente complejo genera cambios que impactan a los demás elementos que lo componen (12). Cada sistema, los naturales, sociales, económicos, culturales, e incluso el humano (cuerpo) desde su particularidad, poseen dinámicas en donde el papel de las relaciones es fundamental para entender el mundo no como algo que está dado y constituido; sino como una construcción constante, que no se rige por la división de las partes que lo integran, sino por interdependencias entre los componentes. (13).

Sin embargo, la visión compartimentada de la realidad en donde las partes de un sistema no se conciben como un todo; ha impedido trabajar conexiones, diálogos, e interrelaciones entre fenómenos y ámbitos(13). Estos aspectos son de gran relevancia para la EA porque la visión holística moviliza hacia la búsqueda de nuevas formas de acción, desde lo individual que incidan en lo colectivo (14). El individuo define y construye aquellas maneras de relación e interacción consigo mismo y con el ambiente (5) que van repercutiendo a diferentes escalas -comunitaria, local, nacional, mundial- creando cierta unión y equilibrio entre todos los sistemas que confluyen.

En este sentido, el individuo necesita reconocer su papel activo y crítico que le permita revisarse y cuestionarse para participar, aportar y reflexionar desde *su lugar, su historia y contexto* consciente de que vive en un cuerpo, que “es su propio cuerpo”, su casa, su vehículo para comunicarse y actuar en el mundo,

medio por el que expresa su subjetividad y sus realidades internas y culturales(14). El cuerpo es la manifestación y reflejo del ser, la cultura, y el entorno. José Arlés Gómez y Asseneth Sastre Cifuentes mencionan que **“la manera en que se autodetermine como tal o cual cuerpo, el sujeto será capaz de percibir su mundo y darle significado.”**(15)

Es primordial que la EA desde su concepción comprenda su quehacer desde un enfoque inter y trans disciplinario con un sentido **entrópico, sistémico y holístico**, es decir que considere que el cuerpo es el primer medio de interacción y relación con el afuera, que permite canalizar acciones que conduzcan a nuevas formas de relaciones (comportamiento, conducta) (9) desde sus múltiples dimensiones respondiendo a una ética ambiental y enfoque holístico para reconocer otras formas de ver y habitar la realidad. Pese a esto, el pensamiento ambiental se ha enfocado hasta ahora en ser y hacer:

- Un conocimiento racional centrado en una “visión de simplificación y especialización basada en la fragmentación del mundo y la realidad en objetos y objetivos”(5). Esto sostiene la marcada necesidad de dividir para comprender, dejando a un lado los componentes sociales, políticos, culturales y olvidando en su mayoría los saberes ancestrales, locales y culturales.
- Una división entre los elementos físico-naturales y las dimensiones socioculturales, políticas y económicas, fundamentales para entender la dinámica que la humanidad establece con su medio y con la gestión del patrimonio natural (3). No hay conciencia política de que el propio modelo de desarrollo vigente es el que genera la degradación socio-ambiental (9).
- Desconocimiento de la composición como sujeto: cuerpo físico-mental-emocional-social en relación con su entorno. Arrojándonos a un cuerpo estático, lejano, y un pensamiento que solo aporta a esa dependencia alrededor de la mercantilización, desarrollo, y estética de un cuerpo como objeto.

Esto ha desencadenado problemas importantes (16) (17) (4) que se han implantado en las formas de vivir y concebir el mundo consiguiendo que la EA se torne monótona, obsoleta respondiendo a una concepción globalizadora que ignora los aspectos humanos (5) en especial su corporeidad y necesidad de vivir el cuerpo para comprender una realidad de mundo y sus múltiples interacciones, llevando a desarrollar:

- Una relación enfocada a la dominación de la naturaleza, tomándola como objeto principal, para cosificarla, devastarla, mercantilizarla y solo

protegerla a conveniencia, generando interacciones nocivas que olvidan las relaciones de los seres que habitan el medio ambiente, así como sus variables sociales y culturales (18); dejando así de comprender la magnitud de sus efectos y acciones en otros lugares, reduciendo las problemáticas a algo individual y no colectivo (16).

- La EA sólo como una herramienta para la resolución de problemas del medio natural y la “modificación de comportamientos cívicos”, sin llegar a entender la complejidad y transversalidad del *sistema* y sus fenómenos que implican un análisis crítico de las tensiones y relaciones del hombre y la naturaleza¹ (16).
- Una mirada marcadamente ecologista (19) que difícilmente puede conseguir un impacto contundente y amplio que transfigure conciencias y modos de *actum*². Reduciendo la EA a una tarea de recordación en los sujetos para que se profundicen conceptos y se haga una mejor dispersión de conocimientos y prácticas “correctamente” ambientales, de esta forma se llega a considerar como una subcategoría de algo específico, centrada en el currículo por requisito de una política nacional sin incluir una comprensión y unas prácticas (6) en las realidades cotidianas y las dinámicas en la que se encuentra inmersa.
- Gracias a esa comprensión científica exhaustiva, las acciones que puede realizar el individuo se reducen a situaciones y temas que solo conciernen a la problemática (5), dejando a un lado la complejidad, integridad, movimientos y transformaciones del ambiente(20).

Ana Patricia Noguera menciona que **“La tierra en sus permanentes maneras de habitar-se, va configurando diversas maneras de habitar-la”**(20), es por ello que la educación ambiental debe fomentar las capacidades necesarias a partir del desarrollo de un amplio abanico de valores, actitudes y habilidades para que el ser humano forje su saber personal - criterios propios - (9) en relación con su ambiente a través de un pensamiento crítico, que le ayude a revisar lo que ha sido, lo que es y lo que será (14), haciéndose consciente de su lugar dentro del

¹ Muy a menudo los intereses opuestos ante un problema ambiental actual parecen conflictos entre intereses económicos y ecológicos. Sin embargo, no resulta fructífero visualizarlo de esta forma y da lugar a un enfoque erróneo. pero reivindicar que la naturaleza tiene sus propios intereses no tiene sentido. La relación está encaminada más a una relación de dependencia, es decir, la protección de los recursos es una protección de los intereses económicos a corto, mediano y largo plazo.

² *Actum*: acción, acto, obra. Manifestación concreta y externa del comportamiento, en una situación y con un fin determinados

ambiente siendo propositivo, activo y empezando por la acción corpórea. La cuestión entonces radica en cómo los ciudadanos ven y se ven en el ambiente y cómo reflexionan sobre él y sí mismos.

Si se considera el ambiente solo como lo natural y un medio de explotación, no importan las iniciativas, acciones y estrategias tomadas desde la EA para el cuidado del patrimonio natural. La intención del sujeto de explotar la naturaleza está ligada a los modos de producción, patrones sociales, interacciones políticas, económicas, y culturales, que guiarán su comportamiento. Citando a Martínez Castillo **“La Educación Ambiental tiene una naturaleza política en tanto propugna la transformación de las estructuras sociales imperantes en el modelo civilizatorio en que vivimos.”** De allí la importancia de intencionar una EA que observe y considere las tramas y entrelazados entre los factores económicos, sociales, políticos y culturales dentro del desarrollo humano, que permita la sustentabilidad.

No obstante, no se puede suponer que la mera toma de conciencia de las problemáticas lleva automáticamente a adoptar comportamientos y hábitos correctos. Pedro Álvarez y Pedro Vega mencionan que: “supone un gran reto para la EA, el de superar el abismo existente entre el discurso teórico y su práctica cotidiana, o lo que es lo mismo, el reto de superar la disyunción entre preocupación ambiental (actitudes proambientales) y conductas sustentables” (11). Es por ello por lo que, una valoración alta del ambiente no siempre responde a una conducta sustentable. El sistema de conocimientos ambientales y de reglas de conducta se suministra en mayor parte en la escuela, y no en otros espacios que traspasan la formación del sujeto (6). Se necesita más que conocer sólo los hechos, se requiere una interacción efectiva entre pensar, sentir y actuar. Sirve de muy poco una educación ambiental que no resulte en la acción (3).

Si ahondamos en la estructura que soporta la EA, lograremos ver un modelo de enseñanza actual de los ámbitos educativos colombianos que responde a dinámicas globales de poder, que presenta dos características principales. La primera hace referencia a que el conocimiento es transmitido a manera de réplica o adoctrinamiento como lo menciona Valentina Hernández Vivas en el artículo **“Los retos y los problemas de la educación en Colombia”** (21).

Paulo Freire hace referencia a esto como *educación bancaria* “el buen educador es el que mejor vaya llenando los recipientes en los depósitos de los estudiantes. Y será el mejor educando, el que se deje llenar dócilmente los recipientes y los aprenda con mucha memorización”(22). No tiene la misma aplicabilidad impartir una educación ambiental homogénea a las personas en diferentes lugares de Colombia, pues sus entornos, costumbres, condiciones sociales y políticas nunca serán las mismas (23). Se necesita un proceso de concienciación a través de una

crítica y análisis de la realidad particular que logre una comprensión de los elementos presentes en el entorno (24).

La segunda es que se formalizó una manera de producir conocimiento, el paradigma científico se sobrepuso como aquel enfoque principal. Se posicionó tanto, que desplazó a otros corpus de saberes y formas de ver y habitar el mundo. Como lo menciona Aníbal Quijano en *Cuestiones y Horizontes. Antología esencial* “Ese modo de conocimiento fue, por su carácter y por su origen eurocéntrico, denominado racional; impuesto y admitido en el conjunto del mundo capitalista como la única racionalidad válida y como emblema de la modernidad” (25). Esto llevó a una influencia y estandarización del modelo educativo, desplazando también al cuerpo como medio para generar y procesar conocimiento (26).

El pensamiento y la conciencia son corpóreos, todo lo que el sujeto es y construye de sí se encarna, se materializa en cuerpo. Así pues, cada individuo desde su singularidad aprehende desde su experiencia desde la conciencia corporal en donde se conjuga el conocer, sentir, pensar e imaginar (27). La mirada que tiene sobre sí mismo se relaciona con la manera de residir en el mundo que comprende aquellas posibilidades de relacionarse y los actos que realiza en él (15).

Jordi Planella señala que:

“El cuerpo humano ha sido presentado como una especie de prisión que entorpece y dificulta la tarea educativa. Por otra parte, la modernidad ha ocultado las dimensiones pulsionales del cuerpo que se ha visto en la lógica de la instrumentación racional” (26).

Reconocer el cuerpo como un generador de cambios para crear conciencia ambiental supone en primer lugar, el desafío de romper con las dinámicas actuales de modelos centrados en el hombre o en la naturaleza que no reconocen las relaciones y presencias de aquellos que componen el ambiente por igual (17). En segundo lugar, reorientar la mirada sobre el cuerpo para entenderlo no desde la dimensión instrumental³ derivada de una postura racionalista que pone al cuerpo como objeto de control, sino como manifestación de experiencia subjetiva y posibilidad de relación (15).

“No es posible hablar de un cuerpo que se piensa, como diferente de un cuerpo que actúa, ni de un sujeto que se construye y expresa en él” (15).

El cuerpo como un todo, y no de manera dicotómica (26), que permite salir de los “usos convencionales” (15) y restituir su potencialidad para experimentar vivencias que generen el ingreso de nueva información, consiguiendo el fomento de las

³ Asociado a unos usos convencionales: vestirlo, alimentarlo, arreglarlo, bañarlo, lucirlo, adelgazarlo o engordarlo, fortalecerlo, someterlo, acondicionarlo; en donde se limita el cuerpo como una herramienta para cumplir con una función o tarea (15).

capacidades que ayuden a forjar en el sujeto su saber en relación a su ambiente en una búsqueda para comprender aquellos elementos presentes en el entorno a fin de reconocer su papel y las relaciones y así transitar de la preocupación a la acción. Tal como lo expresa el artículo *“La influencia del arte en la educación ambiental y como incide en patrones de comportamiento”*, la sensibilidad y el conocimiento del ambiente en la educación ambiental no solo pueden potenciarse a través de la experiencia sensorial, sino que *“promueve una respuesta emocional, desarrollando la empatía, la cual es fundamental para generar cambios de comportamiento”*(17).

En este sentido, es pertinente indagar en una educación ambiental con enfoque desde la experiencia que transporta al sujeto a otro marco de reflexión y de sensibilidad. Como lo menciona Kareen Kohn y Luis Conrado Ramírez, este nuevo enfoque, procura utilizar las formas en que venimos a “conocer” nuestro ambiente a través de nuestras respuestas emocionales de manera natural, antes que con la racionalidad científica que entiende el “cómo” de nuestros procesos y sistemas en nuestro trabajo por el medio ambiente, tecnificando las maneras de relación con este (17). De acuerdo con lo anterior, la experiencia del cuerpo en conexión con el mundo es “eje de la individuación e identificación del sujeto” y en la medida en que piensa, siente, vive y percibe a partir de su propio cuerpo, despliega otras potencialidades y usos corporales.

De ese modo, a través de las prácticas del cuerpo, el individuo se constituye en un sujeto de acción que construye una actitud con respeto a sí mismo, los otros, y el mundo. Va creando una acción transformadora sobre sí, que se ve reflejada en sus actitudes, comportamientos, conductas y pensamientos. Es decir, un modo de vida (28). La unión de estos elementos: EA, Cuerpo y Práctica Corporal llegan a integrar el principio del cuidado sí, en la medida en que actúa sobre su cuerpo, pensamientos, conducta, o cualquier forma de ser. Y a su vez adquiere una actitud hacia los otros y del entorno que lo rodea, lo cual es ciertamente el objetivo de la Educación Ambiental.

Algunos estudios sobre el tema de las prácticas corporales han orientado sus búsquedas a la promoción del deporte y la actividad física, la salud; su cuidado y promoción para la mejora de la vida de las personas (29), la construcción de cuerpo y sujeto (15), los espacios públicos y formas de inclusión y exclusión, la educación corporal, el cuidado de sí (30)(31)(32). En relación con la Educación Ambiental se pueden resaltar acercamientos desde la educación física como la formación de valores medioambientales (33), didáctica para la integración de contenidos de manera transversal de la educación ambiental, práctica de las actividades en la naturaleza (34), y educación para la salud y educación para el consumidor (35), actitudes y comportamientos hacia el medio natural, afectividad en la EA, principios ecológicos.

No obstante, a la fecha, no se han encontrado estudios que relacionan las experiencias desde las Prácticas Corporales con la Educación Ambiental. Por lo anterior este trabajo de grado se plantea la pregunta de investigación:

¿Cuáles son las experiencias de algunos habitantes del Valle de Aburrá desde sus prácticas corporales que se vinculan con la Educación Ambiental aplicada al sujeto y su relación con el entorno?

A partir del planteamiento y la pregunta expuesta, este trabajo argumenta que las prácticas corporales de algunos sujetos del Valle de Aburra, influyen y afianzan modos de vida que puede derivar en conductas sustentables aportando y apoyando una Educación Ambiental aplicada a la relación con su entorno.

Justificación.

La Educación Ambiental ha buscado a través de una filosofía y unos principios éticos ambientales, nuevas formas de relación del ser humano con el ambiente (5). Sin embargo este esfuerzo para mitigar y reducir aquellos problemas presentes en la actualidad para una armonía y equilibrio ambiental; no ha logrado impulsar la adquisición de la conciencia, los valores y los comportamientos de los individuos dentro del entorno (3).

La preocupación por los problemas ambientales y las acciones responsables adquiridas son muy bajas, dentro de los individuos prima el reconocimiento de los problemas sin acción, por lo que una alta preocupación no va a asegurar un cambio de actuaciones; J.F. Martínez Huerta citando a Gowin menciona que:

"Para educar verdaderamente acerca del medio ambiente se necesita más que conocer sólo los hechos, se requiere una interacción entre pensar, sentir y actuar" (3).

Este estudio, identifica la necesidad en los individuos, de acuerdo con las vivencias del conocimiento -poner en el cuerpo la teoría-, de hacer visible otras formas/maneras de relacionarse y accionar; transportar al sujeto a un marco de reflexión y de sensibilidad diferente (31). Se busca realizar un trabajo investigativo que aporte a la EA para integrar los modelos racionales y científicos que han instaurado al cuerpo y la experiencia como formas de conocimiento inferior; (15) y que por el contrario se le otorgue de nuevo al cuerpo un papel fundamental para transitar de aquellas actitudes proambientales a las conductas sustentables. El cuerpo tiene la capacidad por sí solo de ser un medio de expresión, capaz de crear y ser consciente de su realidad, exteriorizando sus sentires y vivencias (17), creando valoraciones del entorno diferentes y quizás más conscientes.

Así pues, hay una urgencia en renovar las alternativas planteadas hace más de 30 años por la EA, que materialicen aquella integración de saberes para considerar la importancia del papel del cuerpo (5) y las experiencias que construyen su subjetividad, a la par de las dimensiones socioculturales, políticas y económicas que son fundamentales a fin de entender las relaciones que la humanidad establece con su medio y gestionar de manera más equilibrada y responsable el patrimonio natural (3).

Ahora, a partir de una búsqueda realizada sobre el objeto de esta investigación, se encuentra que la EA más que limitarse a un aspecto concreto del proceso educativo, debe convertirse en un puente para concebir nuevas formas de vida y aportar a otros mundos posibles. El medio ambiente como una realidad cotidiana y vital de la cual todos hacemos parte, abarcando todas las dimensiones sociales culturales políticas y económicas que también habitamos (18).

Por lo tanto, esta investigación se encaminó a una búsqueda de aquellas acciones transformadoras sobre sí mismo, capaces de crear actitudes, comportamientos, y conductas dirigidas a una postura con respecto hacia sí mismo (28), a los otros, y al mundo que indudablemente lleven a instalar modos de vida que apunten hacia la sostenibilidad. A partir de lo anterior y teniendo en cuenta una búsqueda previa sobre el tema en donde no se encontraron reflexiones o estudios, se propone identificar qué relaciones hay entre las experiencias de las prácticas corporales con la Educación Ambiental, que permita pasar de la preocupación a la acción, incorporando acciones, comportamientos y transformaciones hacia el ambiente.

De esta forma se identificarán elementos que permiten la construcción de identidad, de una postura política y crítica del ser y su acción en el entorno que habita (28) para aportar a una perspectiva ampliada de la Salud Pública en donde se busca recuperar aquella noción del cuidado de sí, que lleva a la concepción del buen vivir, con el fin de crear y recrear un modo distinto de ser individual y en sociedad (29), teniendo como horizonte romper con las formas impuestas por dinámicas y modelos actuales para construir *nuestras* formas, *nuestra* sensibilidad y *nuestra* subjetividad (36).

En otras palabras, superar las concepciones biomédicas de la salud, racionales, enfocadas en la enfermedad, enmarcadas en unas mecánicas de desarrollo, modernidad, materialistas (29) para trabajar en conjunto con otras áreas y las comunidades. Brindarle mayor fuerza al componente social y cultural para ampliar la mirada de nuestra realidad colombiana y latinoamericana, que es diversa, que tiene una voz propia, una manera de ser y estar individual-comunitaria en el mundo.

En ese mismo contexto, el estudio aporta en un ámbito poco explorado como lo es las vinculaciones entre el cuerpo y la EA desde la disciplina de la Salud Pública, apuntado a la transversalidad y multidisciplinariedad que son bases de nuestro quehacer como salubristas. Se agrega también que este trabajo busca comunicar la importancia del cuerpo y de la experiencia que parte de él, dentro de la educación, buscar reconocer las subjetividades e identidades para establecer un diálogo.

Finalmente, y considero que una de las principales razones y motivaciones, es que este trabajo parte de una pregunta y un proceso personal desde mi experiencia, desde mi corporeidad, desde las importantes que han sido las prácticas corporales que han estado presentes en mi vida y el estudio del ambiente que he vivido a lo largo de mi carrera. No es solo un proceso académico que me permitirá culminar los estudios de pregrado, es un proceso personal que me apasiona, que me atraviesa y acontece.

Objetivos.

Objetivo general.

Identificar las relaciones de las prácticas corporales con la Educación Ambiental aplicada al sujeto y su relación con el entorno, a partir de las experiencias de algunos habitantes del Valle de Aburrá.

Objetivos específicos.

1. Conocer los propósitos que tienen cada uno de los participantes con su práctica corporal.
2. Indagar sobre los hábitos de los sujetos en relación con su práctica corporal.
3. Establecer elementos de la relación del sujeto con su entorno que apunten a una conducta sustentable desde las prácticas corporales.

Marco conceptual.

Ambiente y Educación Ambiental.

Para abrir la discusión y desarrollar este trabajo, es indispensable abordar los conceptos de educación y ambiente. Según el texto Desarrollo conceptual de la educación ambiental en el contexto colombiano, la educación desde su concepción epistemológica tiene su origen en dos términos latinos: *educere* que se refiere a nutrir o alimentar y *es-ducere* que refiere a una acción de sacar de adentro hacia afuera (37). Así pues, la educación es un proceso individual y autónomo, donde participan agentes exteriores: el proceso educativo, busca impulsar y sostener el aprendizaje de los sujetos para una transformación de la realidad. Para ello se necesita una sensibilización que permita un cuestionamiento de los conocimientos impartidos que posibiliten una comprensión y praxis acorde a la realidad social, económica y política que cada uno vive. Es un ejercicio político en donde cada persona (simultáneamente educador y educando) entablan diálogos en contextos específicos que crean construcciones colectivas que componen los saberes, las creencias, las conductas y la organización social (22).

Con relación al concepto de ambiente, la noción surge del reconocimiento de la crisis ambiental en la década de los 70s. Sus nociones a través de la historia han repercutido en las relaciones del ser humano con el entorno, delimitando así los enfoques, modelos y estrategias implementados en educación ambiental. Pese a sus múltiples definiciones, persiste la idea de asociar el ambiente con el entorno natural excluyendo otros ámbitos que lo componen (5)(18).

Este tipo de asimilaciones llevan a que la EA tal como está planteada priorice el afuera. Es decir, que el entorno y el componente físico se vuelven focos para las acciones. “El medio (como objeto de estudio), en el medio (el medio como recurso) y para el medio (el medio como algo a lo que proteger y cuidar)”, persistiendo una fragmentación entre lo natural y lo humano(18).

Este imaginario ha sido mucho más fuerte que las propuestas y análisis en materia ambiental que han surgido desde otras corrientes de pensamiento, causando usualmente una separación en la que el sujeto no se siente parte o integrante del ambiente, se siente superior a otros seres vivos y por tanto esto deriva en creer

que hay capacidad protectora/destructora de los ecosistemas y sus elementos integrantes (12).

Al respecto Ana Patricia Noguera, afirma que hay “una profunda escisión entre cultura y naturaleza, que bajo las figuras de cielo y tierra, o alma y cuerpo llegó la modernidad para convertir en sujeto y objeto” (20). Es así como las necesidades sociales no son concebidas en su mayoría como una temática ambiental.

En este sentido, queriendo dejar atrás las concepciones reduccionistas y tradicionales, se resignifica el concepto de ambiente, invitando a la movilización del sujeto. Dentro del artículo “Desarrollo conceptual de la educación ambiental en el contexto colombiano” se mencionan varios autores que conciben “*el medio ambiente como la interrelación de los elementos físicos, biológicos, económicos, sociales, culturales y estéticos, que pueden afectar de un modo u otro la vida en la tierra de los seres presentes y las de las futuras generaciones*”. (37)

De esta manera, se reconocen las relaciones e interacciones de un sistema altamente complejo en el cual estamos inmersos. (18)(37) Entonces el ambiente llega a ser “*una categoría social constituida por comportamientos, valores y saberes; el ambiente como una totalidad compleja y articulada, conformado por las relaciones dinámicas entre el sistema natural y social*” (18). El medio ambiente como un espacio de interacción caracterizado por unas condiciones específicas que proporciona al hombre, los medios para expresarse, ser y hacer libremente como sujeto y como colectividad en sus dimensiones de la vida: “el medio ambiente es un espacio de interacción que proporciona al hombre la posibilidad de experimentar ciertos estados” (34).

Así pues, la EA llega a consolidarse como un proceso que el individuo conciba y comprenda las relaciones con su entorno, a partir del conocimiento reflexivo y crítico de su realidad biofísica, política, económica, geográfica, demográfica y cultural, a fin de que pueda generar en él y en su comunidad actitudes de valoración y respeto por el ambiente (4). Podemos decir entonces que la búsqueda principal de la educación ambiental debe ir más asociada y orientada a la formación para la acción y el cambio social (18) desde la transformación y reconocimiento de saberes y conductas, en torno al cuidado de cada uno de esos elementos que integran el medio ambiente, para no arriesgar las condiciones para un vivir bien.

"La educación ambiental es un proceso permanente en el cual los individuos y las comunidades adquieren consciencia de su ambiente, aprenden los conocimientos, los valores, las destrezas, la experiencia y también la determinación que les

capacite para actuar, individual y colectivamente, en la resolución de los problemas ambientales presentes y futuros” Congreso Internacional de Educación y Formación sobre Ambiente. Moscú, 1987 (9).

Con todo y lo anterior, Pedro Álvarez y Pedro Vega retomando a Sauvé, enuncian que para que la EA logre incentivar el compromiso y la motivación para la acción debe proporcionarles a los individuos tres tipos de saberes: **saber-hacer** que implica conocimientos e información que permitan conocer el carácter complejo del ambiente, el **saber-ser** el cual supone la sensibilización y concienciación sobre la necesidad de lograr un modelo de desarrollo y sociedad sustentables, y finalmente el **saber-actuar** que refiere a una formación en aptitudes que les permita diagnosticar y analizar las situaciones, propiciando una actuación y participación –individual y colectiva- que sea responsable, eficaz y estable (11).

Con base en lo anterior, más que considerar que se deben proporcionar este tipo de saberes, la EA debe propiciar que se creen, se nutran cada vez más con nuevos elementos pertinentes, y que se fortalezcan. **Un saber-hacer** que abarca conocimientos adquiridos desde la experiencia de cada individuo en su territorio y las relaciones que se gestan en el ambiente, **saber-ser** que comprende las acciones transformadoras sobre sí mismo: cuerpo, pensamientos, conducta, comportamientos, actitudes, y **saber-actuar** acorde a aquellas acciones transformadoras que respondan a lo que cree, siente y piensa además de reconocer su rol y aportes –individuales y colectivos- en su realidad. Ahora, Luisa S. Paz, William Avendaño y Abad Parada Trujillo mencionan al autor Alberto Prado, el cual analiza las esferas -diagrama de la complejidad- en las que est n inmersos y actúan los seres humanos: ponen en marcha estos saberes (37).

La primera esfera es la sociosfera: subsistema formado por los aspectos políticos, económicos y organizativos de las sociedades humanas, que les sirven para gestionar sus relaciones internas y las interacciones con los otros subsistemas, la tecnosfera: como subsistema formado por todos los productos creados por el Hombre y que ayudan a mantener las sociedades humanas en su muy variable grado de complejidad, y la biosfera: es el subsistema que forman los seres vivos con el medio donde se desarrollan (37).

Su interrelación como sistema complejo está dada en cómo se integran estas partes entre sí, de manera tal que el cambio que se produzca en alguno de sus elementos afecta a los demás, y como esa integración entre ellas conduce al desarrollo (10). La sociósfera se vuelve indispensable para gestar estos cambios con mayor fuerza, así lo señalan Paz, Avendaño y Trujillo “*hacer cambios en la*

sociósfera porque así se modifique la tecnosfera será imposible un impacto positivo en la biosfera:[...] de nada sirven los ajustes tecnológicos sin más, porque lo que debe cambiar es la sociósfera, es decir, el marco de relaciones” (37). De allí la importancia de que la EA abarque los aspectos socioculturales a la hora de sentar su teoría en la realidad de los sujetos. Los seres humanos deben ayudar a que suceda un balance dentro de estas esferas (38)(13). No es sensato que enfoque su mirada solo en una de las dimensiones, pues la educación ambiental es un saber en acción en relación con el otro y con el mundo.

Se debe integrar la relación de hombre-naturaleza-territorio-sociedad a fin de visibilizar cómo se ocupa, transforma, construye y ordena el espacio en el que habitamos (39), porque como lo menciona Augusto Ángel Maya *“El ambiente emerge de la relación entre la Cultura y el Ecosistema”* (20). La EA es una ruta para replantearnos las relaciones con todas las esferas ambientales que envuelven procesos de subjetivación influida por la cultura -visión del mundo- y que al ser manifestados por los individuos y las prácticas sociales determinan las relaciones entre sí y la naturaleza (37). Así pues, las significaciones y significados del medio ambiente y la mirada de la realidad se constituyen de modo diferente, entonces se podría entender el medio ambiente como naturaleza, patrimonio, problema, sistema, contexto, territorio, paisaje, biosfera, proyecto comunitario.

Así las cosas, medio ambiente es un concepto polisémico que responde a la vida misma y en este orden, también al surgimiento de problemáticas del entorno profundas y complejas que no pueden explicarse solamente con leyes o teorías. Por lo tanto, se hace necesario “acercarse-afectarse por las maneras diversas como otras culturas o mejor culturas-otras se relacionan con la tierra” (20), pues los mismos sujetos construyen una interacción histórica de los aspectos mencionados y de las vivencias, para afrontar su realidad.

A partir de lo anterior, vinculamos el concepto de representaciones sociales, que permiten una mirada a partir de una experiencia (40). Así, se devela en cada individuo su forma de ver, concebir, explicar ciertas ideas, y cómo éstas se vuelven acciones bajo unos códigos y maneras propias.

A partir de estas representaciones construidas individual y socialmente de los diferentes ámbitos sociales: cultura, salud, política, religión, medio ambiente, geografía, demografía y del cuerpo que habita, los seres humanos dotan de sentido al mundo, establecen relaciones con los otros y orientan actitudes y comportamientos (40). De esta forma desde la educación ambiental, se puede llegar a comprender cuál es la mirada que brinda cada sujeto en lo cotidiano al medio ambiente y al cambio social, buscando estrategias que conversen con la diversidad, generando conocimiento a la luz de los contextos individuales que

posibiliten reflexionar sobre las acciones cotidianas, configurando y permitiendo hacer vida nuestra forma de comprender, ver y sentir en el mundo (18).

A partir de lo anterior, es importante preguntarse por aquellos vínculos que establece el sujeto con su ambiente, pues es a partir de allí donde comienza la construcción de criterios propios -subjetivación- que guían a una incorporación de aspectos tangibles e intangibles como los factores bióticos y abióticos, con las dimensiones tangibles y también intangibles de la cultura, la economía, la ética y la política. Esto evita caer en una concepción fragmentada y limitada sobre el ambiente como lo nombramos.

Para ello, Lucie Sauvé menciona que es necesario conocer aquellos lugares de interacción del desarrollo personal⁴ (41): la esfera de relación consigo mismo, la esfera de relación con el otro que toca a la alteridad humana, la esfera de relación a Oïkos (eco-) con el medio de vida, en la que existe una forma de alteridad relacionada con la red de otros seres vivos. Así pues la EA comprende mucho más de lo que se concibe como problema ambiental y la búsqueda de soluciones: se sitúa en el centro de un proyecto de desarrollo humano (41).

Se trata de un compromiso fundamental, basado en la conciencia crítica, en donde desde la experiencia, el individuo establece una singularidad y en la posibilidades de expresión, de acción, que como lo menciona Suavé *“vincula el ser con el actuar, tanto a nivel individual como colectivo”* (41) para lograr una construcción del mundo, de un vivir mejor a un buen vivir que busca un equilibrio y armonía con todos y todo (29). Dicho de otro modo, es actitud con respecto de sí mismo, con respecto a los otros, y con respecto al mundo que permite el reconocimiento, una postura política y crítica del ser y su acción (42).

La experiencia y el cuerpo en la educación ambiental .

La experiencia ha sido tratada por la ciencia y otras disciplinas como un punto de partida para el conocimiento; pero a su vez ha sido subestimada por sí misma puesto que la experiencia habla de un conocimiento que es singular, no puede repetirse o replicarse, es un proceso donde las cosas aparecen por sí mismas, por esto ha sido apartada de la ciencia, que suele solo buscar un conocimiento desde de lo universal. (36).

“La razón tiene que ser pura, tiene que producir ideas claras y distintas, y la experiencia es siempre impura, confusa, demasiado ligada al tiempo, a la fugacidad y la mutabilidad del tiempo, demasiado ligada a situaciones concretas,

⁴ Esferas interrelacionadas del desarrollo personal y social (Sauvé, 2000).

particulares, contextuales, demasiado vinculada a nuestro cuerpo, a nuestras pasiones, a nuestros amores y a nuestros odios” Larrosa (36).

Jorge Larrosa se refiere a la experiencia como "eso que me pasa"; no eso que pasa, sino **“eso que me pasa”** (43) que es un acontecimiento que no depende de nada ni de nadie . Es una relación con el ex-terior en donde el sujeto hace la experiencia de algo, pero, sobre todo, hace la experiencia de su propia transformación al estar abierto, sensible, ex-puesto desde su cuerpo (36)(43); el primer lugar de relación y puente con el afuera, que co-posibilita y co-abre (44) la experiencia para generar en el sujeto una sensibilidad-emoción que consolida las vivencias.

Ahora, el sujeto es el lugar en donde ocurre la experiencia, le pasa a él, es por ello que es totalmente subjetiva, singular, propia. No hay experiencia en general, la experiencia es única para cada persona, es singular y cambiante. Por ello no existe la repetición o la copia: cada experiencia “al pasarme, me forma o me transforma, me constituye, me hace como soy, marca mi manera de ser, configura mi persona y mi personalidad” (43)(36) marcando mis actitudes, que me mueven a conductas de acción o reacción ante una variedad de estímulos. En otras palabras, se forman y transforman las maneras de ser y estar: pensamientos, ideas, palabras, sensibilidades, acciones.⁵

En torno a lo anterior, Larrosa hace notar la finitud de la experiencia, es un pasaje-viaje que remite a cuerpo, ese órgano sensorial y de la percepción ubicado en el aquí y el ahora (45), que es el referente de toda experiencia vivida en el cual ocurren los fenómenos cinestésicos para vivir y sentir haciendo posible la conciencia (46) que abarca el conocer, sentir, pensar, imaginar (27).

Merleau-Ponty a su vez plantea que a partir de esta conciencia se revela el lugar que ocupamos en el mundo: como se capta el espacio externo, las relaciones de los actores del medio, y la relación que establezco mediante mi lugar y mi paso por él. Así pues, llegamos a entender nuestra vinculación con nuestro entorno a través de la situación de nuestros cuerpos física e históricamente construida en el espacio (46).

Los procesos fisiológicos que se establecen en el cuerpo cambian de manera constante, las capacidades que afianzamos responden a las demandas impuestas por la naturaleza y la sociedad; si el entorno cambia, también lo hace el cuerpo y viceversa, a través de procesos de adaptación constantes. De la misma manera las sociedades organizan un determinado uso/prácticas del cuerpo alrededor de estos niveles mencionados (46). Se comprende el cuerpo entonces como una

⁵ Al influir en todos los aspectos del ser y estar nos podemos referir también a una transformación de aquellas representaciones sociales mencionadas en el apartado anterior.

construcción social y cultural en un momento histórico, que como lo menciona Foucault “...es el primer espacio donde se inscribe la diferencia y la cultura” (28).

En esta línea, al incorporar el cuerpo en la EA se mueven fibras en los individuos que permiten motivar comportamientos y actitudes sentidas-propias enmarcadas en una temporalidad y espacialidad específica, y no una simple cultura cívica impuesta. De manera que, se dé una “experiencia propia”, deshaciendo aquellas réplicas que no posibilitan una comprensión sincera de la realidad que se vive⁶ (22). Si el sujeto no atraviesa la experiencia propia resulta muy complejo una conciencia-concientización que propicie una comprensión de las realidades concretas y sus relaciones con el mundo para generar un cambio crítico acorde a sus contextos y singularidades de allí que *“la transformación de la realidad se da por la transformación de la conciencia”* (22).

Por consiguiente, los comportamientos que buscan ser influidos por la Educación Ambiental tiene su expresión en el cuerpo, pero no entendido como una parte de la dualidad, una contraposición del cuerpo como algo físico y psíquico que imponen un paradigma dicotómico (26); sino como una sola unidad producto de un proceso por el cual el sujeto, “en un campo intersubjetivo, atribuye sentido al mundo, constituye su experiencia de lo propio” (46), la experiencia como una forma de ser en el mundo en relación con el propio cuerpo (27).

La concepción del cuerpo es necesaria para clarificar y concretar qué posibilidades se desprenden de las prácticas educativas (26). Pero las dinámicas del modelo educativo ancladas a concepciones de modernidad, desarrollo y ciencia anularon el cuerpo y la experiencia siendo objetivados, homogeneizados, y controlados (36). Paradójicamente el discurso pedagógico hegemónico, busca ver reflejados los cambios en la acción; pero ha potenciado y priorizado el papel de la mente en todas sus manifestaciones quedándose en ocasiones en relegar o apartar el cuerpo al ver su integración a la práctica pedagógica como una tarea tediosa y compleja (26); aun sabiendo que la solución de los problemas sociales y ambientales supone una práctica dinámica producto de la sinergia cuerpo: físico/mental que debe ser considerada con todos sus matices y profundidad: *“las acciones están comprometidas directamente con nuestra propia corporalidad”* (26).

⁶ Sin comprensión de la realidad, una parte de la experiencia del sujeto se ve cercenada, porque aprende otra que no vivenció, es decir queda solo con una información cognitiva y al no vivirla se suprime la impresión sensorial; no la atraviesa por el cuerpo.

Por supuesto esto ha repercutido en que la educación ambiental sea monótona y casi desapercibida⁷. Quijano habla de que la racionalidad económica y materialista responde a necesidades cognitivas del capitalismo *“para el control de las relaciones de las gentes con la naturaleza, y entre aquellas respecto de ésta, en especial de la propiedad de los recursos de producción”* y de la misma forma naturaliza las experiencias de las personas y los cuestionamientos que surgen de estas (25), consiguiendo un Yo “descorporeizado” y “deslocalizado” que al centrar su atención en el poder de la racionalidad, no solo deja a un lado su cuerpo sino que también vive experiencias ajenas e impuestas que solo “pasan” y no “le pasan” al sujeto, como resultado no se reconoce en el medio ambiente una otredad (34).

La tarea de la EA es pues, pasar de una cosificación del cuerpo a una subjetivación del educando (26), es decir de una pedagogía que no busque educar los cuerpos sino educar desde los cuerpos. Buscar su potencia afirmativa, expansiva, y creadora (47), capaz de forjar representaciones de su realidad, exteriorizar sus sentires y vivencias (17).

No existe un individuo sin cuerpo, ni existe cuerpo sin individuo, la conciencia de cualquier persona no se encuentra fuera del cuerpo, sino en un cuerpo que piensa y hace, el cual ha sido sometido a los fenómenos de mediatización, mercantilización, y dominación (12). A este sometimiento no son ajenas las condiciones y problemáticas presentadas en nuestro entorno, las dominaciones de recursos (1) y del cuerpo mismo, han creado un proceso de interacción fragmentado guiado por un bienestar personal y no colectivo, creando tensiones grandes y complejas las cuales requieren un abordaje desde diferentes miradas críticas que permitan como menciona el texto *Crisis Ambiental: Pérdida del Cuerpo y de la tierra “otras maneras de vivir, otros cuerpos, otras maneras de sentir, que en esta Modernidad son cooptadas por las lógicas del mercado”* (20).

Por tanto, resulta vital reconocer una suma de factores que van conformando dinámicas del entorno que delinear condiciones específicas de nuestra realidad. Fuimos nosotros desde nuestro cuerpos en acción quienes construimos el mundo que habitamos hoy, des-arraigados des-corporizados (12) y así como lo construimos; podemos deconstruirlo para cambiar las escalas de valoraciones sobre el mundo y la vida, buscando de nuevo la esencia, buscar aquellas experiencias sensibles que creen nuevas valoraciones del entorno (17). La sensibilidad corporal no es un simple instrumento de acción puesto en práctica y

⁷ Tanto las acciones como la misma potencia de la EA se desvanecen. Se identifican otras deficiencias en las concepciones del quehacer de la educación ambiental las cuales se mencionan en el planteamiento del problema.

controlado por un pensamiento, sino más bien es el origen del dinamismo de la acción (32), que nos conecte con la tierra, con los otros, con el sí mismo.

Prácticas corporales y Educación Ambiental.

Las prácticas corporales - PC- se refieren a lo que se hace con el cuerpo, es decir, al nivel de la acción, del comportamiento (15). Por otro lado se concibe que las prácticas corporales hacen alusión a particulares configuraciones de movimiento del cuerpo en una cultura específica. En ellas se rompe con aquellos “usos” cotidianos del propio cuerpo en donde se da un despliegue de potencialidades y diferentes usos del mismo (28).

Es un lugar de experiencia en donde se expresan modos de ser de la persona (31), que en sí mismas tienen la cualidad de inducir a vivencias que ayudan al sujeto a establecer contactos profundos con la propia identidad *“despertando los potenciales latentes de la vida e induciendo la regulación de las funciones orgánicas, generando vivencias intangibles del pasado que están constantemente en el presente, favoreciendo de esta manera las posibilidades expresivas e incrementando los procesos de sensibilización e interiorización del ser humano”* (28).

Si bien estas prácticas corporales son modos de decir del cuerpo, se encuentran permeadas por la cultura, los entornos sociales, naturales, la economía, el nivel educativo y las condiciones geográficas en las cuales se encuentra inmerso el sujeto. (28) Es decir, las PC ya ubican al sujeto en *su* contexto determinado permitiendo revelar aspectos significativos de las comunidades y los individuos; de las interacciones entre las esferas del ambiente, de interacción y los saberes del individuo⁸.

Cabe señalar que, la singularidad de las experiencias de las PC portan un sentido relacionado con la subjetividad que según Gloria María Castañeda Clavijo citando a Foucault *“define y desarrolla un modo de vida, como algo más que un conjunto de prácticas”* configurando modos de ser y estar en el mundo que evoluciona a partir del sentido de la experiencia de “vivir su cuerpo” (28).

Por otro lado, pero sin apartarnos de lo anterior, Clavijo añade que la concepción de las Prácticas *“quedó subordinada en la Educación Física”* sobresaliendo las formas de educar el cuerpo en sus gestos, en sus técnicas, en el desarrollo de capacidades y habilidades físicas, relegando los componentes culturales y

⁸ Estas son mencionadas y profundizadas en el apartado de Ambiente y Educación Ambiental. esferas del ambiente: sociosfera tecnosfera biosfera, esferas interacción del desarrollo personal: relación a Oïkos (eco-), relación consigo mismo, relación con el otro, saberes del individuo: saber-hacer, saber-ser, saber-actuar

vivenciales (28). Lo anterior se encuentra directamente relacionado con aquellas dinámicas y entornos modernos-capitalistas en donde se establecen discursos sobre la salud y la preservación del cuerpo. Así se comienzan a definir comportamientos, actitudes y hábitos necesarios para ejercer una función disciplinaria estableciendo criterios desde lo que es “normal y patológico” dando lugar a prácticas corporales direccionadas únicamente hacia el mejoramiento de la salud desde un enfoque de la enfermedad (29).

Con lo anterior, podemos decir que al igual que en las concepciones que se tienen sobre el medio ambiente, dentro de las prácticas corporales también se logra evidenciar el predominio existente de la dinámica global actual y de los patrones de belleza (estética) y salud dominantes. Son prácticas que el sujeto se impone a sí mismo o que provienen del exterior, enfocadas al abordaje y control del cuerpo como objeto, apartando las vivencias y subjetividades corporales que permiten al sujeto construir-se; dejan a un lado el sentido y significado propio. De manera que se dirige la atención a la funcionalidad, y el beneficio fundamental en elementos y aspectos predeterminados. Es necesario recalcar que no se trata de determinar cuál práctica sea mejor, cuál es buena o mala, valorarlas, contrastarlas, o realizar un análisis del poder sobre el cuerpo que ellas tienen, etc. El asunto que concierne en este trabajo reside en aquellas acciones transformadoras sobre el sí mismo que se dan a través de la práctica, que permiten la emergencia de la identidad y el sentido propio; algo similar a lo que menciona Larrosa, de la experiencia al leer un texto de un autor fundamental para su formación, en donde lo importante es:

“(…)que la lectura (…) puede ayudarme a formar o a transformar mi propio lenguaje, a hablar por mí mismo, o a escribir por mí mismo, en primera persona, con mis propias palabras. (…) puede ayudarme a formar o a transformar mi propio pensamiento, a pensar por mí mismo, en primera persona, con mis propias ideas. (…) puede ayudarme a formar o a transformar mi propia sensibilidad, a sentir por mí mismo, en primera persona, con mi propia sensibilidad, con mis propias sentimientos.”(36)

Se considera entonces en esta propuesta investigativa la categoría de **Prácticas Corporales** como configuraciones de movimiento que traen consigo una pedagogía a través del movimiento, además de unos principios filosóficos. Hablamos entonces de una práctica corporal y una subjetividad que se compone a partir de la experiencia del cuerpo y que va creando una acción transformadora sobre sí - sujeto- que se ve reflejada en sus actitudes, comportamientos, conductas y pensamientos, es decir un modo de vida que por supuesto repercute en el ambiente que lo rodea (28).

De manera que aquellas experiencias que transforman al individuo forjan en él, su saber con relación a su ambiente en una búsqueda para comprender aquellos elementos presentes en el entorno a fin de reconocer su papel y las relaciones, y

asimismo un transitar de la preocupación a la acción. La mirada hacia su propio ser para constituirse un sujeto de acción, con una postura, comportamiento y actitud con respecto a ellos mismos, los otros y el entorno. De manera que por medio de las prácticas corporales se dan una rutas hacia el cuidado de sí, mediante ellas se emprende un proceso de construcción de la subjetividad, el conocimiento de sí mismo, y el buen vivir (28).

Este último concepto ha sido tratado dentro de los pueblos originarios⁹ en donde se propone pensar “la vida en relaciones de convivencia armónica, agradable con todos y en equilibrio con todo” (29). Se vincula a una crítica de la modernidad y mercantilización que ha modificado nuestra sensibilidad, nuestra subjetividad, nuestra forma de relacionarnos con el otro y el mundo. Esto trae consigo un conjunto de prácticas corporales individuales y colectivas que favorezcan un habitar más colectivo en relación con todo lo que compone mi entorno ya que “*para vivir y para ser quien soy, necesariamente necesito a otro y una otra*” (29).

Las Prácticas Corporales son múltiples y diversas pues como se menciona anteriormente abarcan expresiones culturales e históricas manifestándose como prácticas deportivas, lúdicas, recreativas, artísticas, de expresión corporal y de ocio (48). Según el texto *Prácticas corporales: un despliegue del cuerpo en la tensión de lo formal y lo informal* que recupera la investigación realizada en el barrio castilla de la ciudad de Medellín en 2009, identifica las prácticas corporales desde lo informal y lo formal con aquellos criterios de diferenciación¹⁰. Anotaré sin embargo que el presente estudio no se remite a esta clasificación o a ninguna otra para la selección o delimitación de las personas participantes y sus prácticas corporales. Puesto que el objetivo de esta investigación no radica en el reconocimiento de las diferentes prácticas sino en cómo ellas indistintamente de sus características, clasificaciones, diferencias, matices, contrastes pueden crear acciones transformadoras sobre sí mismo que se ven reflejadas en sus actitudes, comportamientos, conductas y pensamientos hacia el ambiente que lo rodea, es decir una manera de estar y ser, en un modo de vida.

⁹ Tiene su base en la cultura y lengua de los pueblos andino-amazónicos es el “sumaqamaña”, en quechua el “sumak kawsay” y en guaraní “ñandereko” o “takevoporã” La traducción al idioma español que más se aproxima, sería: “vida en plenitud”

¹⁰ Las Prácticas informales se refieren a “expresiones no sometidas a las disposiciones propias de la escuela, a mecanismos institucionalizados (...), sino a espacios generadores de “caos ordenador de aprendizaje”, de educación a través de relaciones posibles y de una formación que emerge de las necesidades propias del ser”. Las formales “propias de la escuela, de la educación formal, del currículo visible, proporcionadas por contenidos escolares seleccionados sin intervención (...) con espacios en los cuales el sujeto es influenciado y educado a partir de relaciones ya preestablecidas”

Marco de referencia.

Marco normativo.

El primer pronunciamiento sobre educación ambiental fue dado por el Club de Roma en 1968. En esa reunión se plantearon algunos aspectos que deben tenerse en cuenta para no llegar a condiciones extremas a nivel mundial en cuanto a deterioro ambiental, como: explosión demográfica, contaminación, uso incontrolado de energía, desequilibrio económico entre países, crisis de valores y crisis política. Este primer acercamiento que dimensiona la complejidad de las relaciones sociales con las repercusiones ambientales permite considerar y visibilizar a futuro la importancia de una educación eliminando planteamientos anacrónicos y sin articulación (49).

Sin embargo, durante los inicios los esfuerzos de la educación ambiental se enfocan en una concienciación de la opinión pública acerca de la peligrosidad de la situación. En este orden, resultó estar dirigida principalmente a la toma de conciencia acerca del manejo y el uso del patrimonio natural. En este sentido, la EA se instrumentaliza convirtiéndose en rectificadora, y el ambiente como un objeto. De esta forma los factores socio-políticos- culturales, y de contexto se apartan y ausentan (50)(3).

Durante la Declaración de Tbilisi se logra el acuerdo de incorporar la educación ambiental a los planes políticos de todas las naciones. Una pedagogía de acción, y para la acción basada en que la preparación del individuo, permitirá comprender mejor los problemas del mundo, proporcionándole conocimientos técnicos y el interés por incorporar comportamientos proambientales (49).

Diez años después, en el congreso de Moscú se da la iniciativa de revisar las políticas de educación ambiental sugeridas en Tbilisi, precisando directrices para la formación de personas especializadas que puedan llevar a cabo la tarea de impartir educación ambiental (18).

Pero es solo, hasta la Declaración de Salónica, que se vuelve a mencionar la complejidad de las relaciones sociales y ambientales. El objetivo de la educación ambiental se amplía y establece que, para alcanzar un nivel aceptable de sostenibilidad, o sólo es necesario cuidar y aprovechar adecuadamente el patrimonio natural, sino que implica solucionar otros aspectos que tienen íntima relación con el logro de una mejor calidad de vida en la población, por lo tanto, sostiene que la noción de sostenibilidad incluye cuestiones de pobreza, población, salud, seguridad alimentaria, democracia, derechos humanos y paz. Partiendo de

lo anterior la misma declaración propone que la EA debe ser una interacción entre las diferentes ciencias, disciplinas, e instituciones, abordando así todos los aspectos del ser humano, dando pie a la formulación de una nueva ética que dé sentido y orientación al comportamiento de la Humanidad (49).

Específicamente en América Latina la EA nace bajo necesidades concretas de las comunidades y se ve influenciada por movimientos sociales. Por lo tanto, la EA se ve como una emancipación social. Durante los Congresos Iberoamericanos de Educación Ambiental se buscan bases para el logro anteriormente mencionado: se intercambiaron experiencias y propuestas a nivel continental para lograr una educación integral (49). Se vio la necesidad de intercambiar también referencias comunes para construir estrategias educativas y materiales de comunicación, además de una EA comunitaria (18).

Para una mejor línea de tiempo, la siguiente tabla muestra los encuentros que a nivel internacional sirvieron para el avance de la educación ambiental.

Cuadro 1 *Normatividad internacional*

Año	Evento	Lugar
1972	Conferencia de las naciones unidas sobre el medio Humano	Estocolmo
1975	Carta de Belgrado	Belgrado
1977	Declaración de Tíblisi	Tíblisi (Georgia)
1987	Congreso de Moscú	Moscú
1992	La Conferencia de las Naciones Unidas sobre el Medio Ambiente y el Desarrollo	Río de Janeiro
1992	Cumbre de la Tierra de Río de Janeiro	Río de Janeiro
1992	1º Congreso Iberoamericano de Educación Ambiental - Una estrategia para el Futuro	Guadalajara-México
1997	Declaración de Salónica	Sajonia (Grecia)
1997	Congreso Iberoamericano de EA - Tras las huellas de Tíblisi	México
2000	Cumbre de las Naciones Unidas sobre los Objetivos de Desarrollo del Milenio	New York

2000	Congreso Iberoamericano de A - Pueblos y Caminos hacia el Desarrollo Sostenible	Caracas (Venezuela)
2002	Cumbre de la Tierra de Johannesburgo	Johannesburgo (África del Sur)
2003	Congreso Iberoamericano de EA - Un mundo mejor es posible	Cuba
2006	Congreso Iberoamericano de EA - La contribución de la educación ambiental para la sustentabilidad planetaria	Brasil
2012	Conferencia de Desarrollo Sostenible de Naciones Unidas Rio + 20	Río de Janeiro
2015	Cumbre del desarrollo sostenible	New York
2015	"Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible" : Objetivos del Desarrollo sostenible ODS	New York

Marco Legislativo.

Las acciones emprendidas en Colombia buscaban incluir la dimensión ambiental en los componentes fundamentales del ámbito curricular y fuera de él. En un inicio se le dio fuerza únicamente al componente curricular, con estudios de ecología realizados por la academia generalmente pertenecientes a departamentos o facultades de biología o ecología, comúnmente incorporados a programas de formación profesional. Luego a través de modalidades y proyectos se fue abriendo la puerta a otros espacios formativos que incluyeran investigación y cursos sobre el contexto o cátedras ambientales en programas ya establecidos (18).

Hasta la creación de la ley 99 de 1993 se plasmaron en su totalidad los elementos contenidos en la Declaración de Río sobre el Medio Ambiente y el Desarrollo de

1992, en donde se contempla ambos conceptos y en el que se incorporan acciones de participación ciudadana a través de la formulación y el uso de instrumentos de educación ambiental (51). De allí entonces, parte la iniciativa de incorporar la educación ambiental en una legislación específica la cual termina materializándose en la Política Ambiental de Colombia que es el Sistema Nacional Ambiental – SINA (4). Este se vuelve el instrumento más importante para el direccionamiento de las estrategias en educación ambiental dentro del territorio nacional, permitiendo visibilizar los esfuerzos que hacen diferentes actores en la materia, así como el análisis de diferentes puntos críticos que no permiten un proceso académico fluido, como el proceso de formación de hábitos y de cultura del medio ambiente en la población tanto rural como urbana (51).

De acuerdo con lo anterior, La política es la guía que permitió visibilizar todo el proceso requerido para un quehacer en EA, planteando cuatro objetivos:

- Propender por la actualización continua de conceptos en materia de medio ambiente dentro de todo el sector educativo.
- Incluir de manera transversal la educación ambiental en todos los sectores.
- Establecer instrumentos de diálogo con la comunidad a fin de crear modelos de desarrollo que contribuyan con la sostenibilidad.
- Fomentar en cada proceso la búsqueda del equilibrio entre la sociedad, la cultura y el ambiente a fin de mantener el concepto de sostenibilidad.

Más adelante en el año 2012, con el Plan Decenal de Salud Pública se rectifica la importancia de atender la salud ambiental para mejorar las condiciones de vida que pueden cambiar la situación de salud, que solo se podrá lograr al transformar las acciones que delimitan las situaciones ambientales. Así mismo el *Plan de desarrollo 2018-2022 “Pacto por Colombia”* introduce en sus lineamientos la articulación entre los diferentes actores con la EA, para el logro del equilibrio entre el desarrollo y el ambiente (52). Así plantea una serie de pactos que apuntan a la equidad, sostenibilidad, desarrollo y en una educación para el bienestar. Las 169 metas planteadas están articuladas con los 17 objetivos del desarrollo sostenible ODS establecidos en septiembre de año 2015, en donde 193 países adoptaron un conjunto de objetivos y metas específicas para erradicar la pobreza, proteger el planeta y garantizar la prosperidad para todos dentro de los próximos 15 años.

A continuación, se presenta el esquema jurídico que contempla la educación ambiental en Colombia.

Cuadro 2 Normatividad Nacional.

Marco Jurídico de la Educación Ambiental	Resumen
Decreto 2811 de 1974. Título II, de la parte III	Se dicta el código nacional de recursos naturales renovables y de protección al medio ambiente. Disposiciones relacionadas con la Educación Ambiental en el sector formal.
Decreto 1337 de 1978	Por el cual se reglamenta la implementación de la Educación ecológica y la preservación ambiental en el sector educativo en Colombia.
Carta de Bogotá sobre Universidad y Medio Ambiente, 1985.	Aborda el concepto de dimensión ambiental, y por otro, a la situación particular de las instituciones de educación superior en el país para incorporar la temática ambiental.
Constitución Política de 1991. Artículo 79, Artículo 67	Se crea el programa de educación ambiental del Ministerio de Educación Nacional Establece el derecho a gozar de un ambiente sano y el deber de proteger la diversidad e integridad del ambiente Formar al ciudadano para la protección del ambiente
CONPES No. 2544 - DEPAC de 1991 “Una Política Ambiental para Colombia”. Capítulo 2, literal C	Se ubica como una de las estrategias fundamentales para reducir las tendencias de deterioro ambiental y para el desarrollo de una nueva concepción en la relación sociedad - naturaleza. Se refiere a la gestión ambiental en áreas estratégicas, y reconoce la educación ambiental en todos sus niveles, formal y no formal, así como un plan nacional de Educación Ambiental, estableciendo los objetivos de dicha política.
Ley 99 De 1993. Art 9 y 10	Por el cual se crea el Ministerio de Medio Ambiente y se organiza el Sistema Nacional Ambiental SINA.
Ley 115 de 1994. Artículo 5, Numeral 10, Artículo 14, Numeral c, Parágrafo 1o, Artículo 23.	Establece la EA como componente curricular de la totalidad del plan de estudios y como fin de la formación actitudinal Establece la EA como elemento constitutivo de programas de educación no formal y de educación informal.

	Establece uno de los fines de la educación tendiente a la adquisición de una cultura ecológica
Decreto 1743 del 1994	Se fijan criterios para la promoción de la educación no formal e informal y se establecen mecanismos de coordinación entre el Ministerio de Educación y el Ministerio de Medio Ambiente
Marco Jurídico de la Educación Ambiental	Resumen
Política Nacional de Educación Ambiental del 2002. Documento MEN - MMA	Orienta los esfuerzos de las diferentes organizaciones y entidades, estableciendo los principios, estrategias y retos de la Educación Ambiental
Ley 1549 del 2012	Se fortalece la institucionalización de la política nacional de educación ambiental y su incorporación efectiva en el desarrollo territorial
Plan Decenal de Salud Pública (2012-2021), Dimensión de la salud ambiental	Materializar el derecho al ambiente sano para favorecer y promover calidad de vida de la población actual y futura generaciones
Plan de desarrollo 2018-2022 “Pacto por Colombia”, Línea transversal de sostenibilidad, Línea transversal de sostenibilidad – Objetivo número cuatro	Busca un equilibrio entre el desarrollo productivo y la conservación del ambiente que potencie nuevas economías y asegure los recursos naturales para nuestras futuras generaciones. Fortalecer las instituciones ambientales, la investigación y la gestión pública, al tiempo que se propicia el diálogo y la educación ambiental en los territorios.

Marco geográfico.

La presente investigación se desarrolló en el municipio de Medellín el cual está localizado en el Valle de Aburrá, en el centro del Departamento de Antioquia que junto con otros nueve municipios conforma el Área Metropolitana. Su territorio asciende a 37.621 hectáreas y está compuesto por 10.210 hectáreas de suelo urbano (27,1% del total), 401 hectáreas de áreas de expansión urbana (1,1%) y 27.010 hectáreas de suelo rural (71,8%), de acuerdo con el Plan de Ordenamiento Territorial municipal (53).

La población de la capital antioqueña es de 2.933.094 habitantes aproximadamente, su influencia a nivel país y continental, la hacen pertenecer a redes internacionales de ciudades y acceder a importantes recursos de conocimiento y de cooperación para el desarrollo. Posee la capacidad y composición como capital para albergar a muchas personas de diferentes partes

de la región y de Colombia, lo que trae consigo una diversidad cultural considerable. Sin embargo, las dinámicas que se presentan dentro de la urbe la identifican como una ciudad de grandes desequilibrios sociales(53).

Debido a la ubicación del estudio los participantes de la investigación fueron algunas personas habitantes y residentes de la ciudad. Debido a la singularidad y heterogeneidad de los sujetos y sus contextos no resulta posible realizar una descripción general, en virtud de ello se destinó un capítulo para presentar una contextualización de los elementos y dinámicas de las prácticas corporales participantes.

Metodología.

Esta investigación se realizó a partir de un enfoque cualitativo, el cual, según María Eumelia Galeano, “*Aborda las realidades subjetivas e intersubjetivas como objetos legítimos de conocimientos científicos. Busca comprender -desde la interioridad de los actores sociales- las lógicas de pensamiento que guían las acciones sociales. Estudia la dimensión interna y subjetiva de la realidad social como fuente de conocimiento*” (54). En este orden, esta metodología es de carácter descriptivo explicativo en donde se busca describir las características/componentes de la realidad de los sujetos y la relación causa - efecto del fenómeno estudiado; relaciones de las prácticas corporales con la Educación Ambiental dirigida al sujeto y su relación con el entorno.

La interpretación se realizó desde el enfoque etnográfico que busca comprender las experiencias humanas, (55) a partir del estudio sobre el *significado* esencial de los fenómenos, así como el *sentido* y la *importancia* que éstos tienen, desde la subjetividad del individuo (56), en un permanente proceso de apertura y reconocimiento desde el paradigma interpretativo comprensivo (57).

De acuerdo con lo anterior, se buscó una interpretación más allá de lo cognitivo desde una descripción de experiencias, resaltando el reconocimiento histórico que contienen lo cual permite captar la importancia de los elementos socioculturales desde una reflexión temática y lingüística, logrando así sumergirse en las experiencias de las prácticas corporales de algunos habitantes del Valle de Aburrá que se vinculan con la Educación Ambiental dirigida a el sujeto y su relación con el entorno.

Tipo de estudio: Investigación cualitativa que abordó herramientas de la técnica historia de vida y características de la teoría fundada desde el método etnográfico para identificar las relaciones de las prácticas corporales con la Educación Ambiental dirigida a el sujeto y su relación con el entorno a partir de las experiencias de algunos habitantes del Valle de Aburrá en el año 2020.

Población sujeto: La población participante de esta investigación fueron 11 (once) personas residentes en el Valle de Aburrá que desempeñan una práctica corporal deportiva, lúdica, recreativa, artística, de expresión corporal y de ocio (48).

Muestra: Se realizó un muestreo intencional en donde se identificaron los sujetos por sus posibilidades de compartir sus experiencias sobre el asunto de interés para la investigación. El interés fundamental no fue la medición, sino la identificación y acercamiento a los fenómenos en cuestión y los vínculos que establecen en toda su complejidad (58) (59). Por lo tanto, se estableció contacto

con personas clave – informantes- que permitieron la identificación y referencia hacia los sujetos participantes con los cuales se realizó contacto directo e invitación formal al estudio. Las practicas consideradas fueron:

- Fútbol: dos integrantes
- Rugby subacuático: dos integrantes
- Arte Marcial: dos integrantes
- Yoga: dos integrantes
- Teatro: dos integrantes
- Danza: un integrante

De cada una de las prácticas, se contó con la participación de dos personas excepto en la actividad corporal de la danza en la que se pudo contactar con un solo individuo por cuestiones de disponibilidad. Así, el total de individuos fueron 11.

Criterios para la selección de los participantes referidos.

A continuación, se presentan los criterios de inclusión y de exclusión que se tuvieron en cuenta para la selección e invitación de las personas participantes del estudio.

Criterios de inclusión.

- Llevar por lo menos dos (2) años realizando la práctica corporal
- Dedicarse a la práctica corporal a tiempo completo o parcial.
- En caso de realizar la práctica de manera parcial, desarrollarla al menos 2 días a la semana
- Aceptar de manera voluntaria la participación dentro del estudio.
- Ser mayor de dieciocho años (18)

Criterios de exclusión.

- No cumplir con los criterios de inclusión
- Vivir por fuera del Valle de Aburrá
- Ser mayor de sesenta (60) años
- Ser declarado interdicto según lo estipulado por la ley 1306 de 2009 “Por la cual se dictan normas para la Protección de Personas con Discapacidad Mental y se establece el Régimen de la Representación Legal de Incapaces Emancipados.”
- Encontrarse en estado de embriaguez o bajo efectos de sustancias psicoactivas durante los encuentros del estudio.

Desarrollo de los objetivos.

Contacto con los participantes

Se realizó una invitación formal a las personas interesadas en participar de este estudio referidas por las personas claves cercanas a la investigadora. Posterior a un primer encuentro virtual en donde se expusieron los objetivos, justificaciones, planteamientos y formas de participación. Se acordó de manera individual con los once (11) participantes los encuentros para la aplicación de los tres instrumentos que se planteó el estudio. Los cuales fueron desarrollados en un orden específico para lograr una articulación de la información de la siguiente manera:

1. Objetivo 1 Conocer los propósitos que tienen cada uno de los participantes con su práctica corporal

La **entrevista** fue la técnica con la cual la investigadora obtuvo información de forma oral y personalizada sobre acontecimientos vividos y aspectos subjetivos de los participantes. La entrevista permitió “entrar en ese lugar comunicativo de la realidad donde la palabra es vector vehiculante principal de una experiencia personalizada, biográfica e intransferible” (60) que requiere una escucha y apertura por ambas partes involucradas en el proceso.

Se construyó como un discurso enunciado principalmente por el entrevistado-participante pero con intervenciones de la entrevistadora-investigadora en donde se buscó alentar a una conversación fluida por medio de la virtualidad, alrededor de preguntas guía relevantes y significativas (60) planteadas con antelación para conocer sobre el sentido de la práctica corporal que el participante realiza y así adentrarse en aquellas razones, objetivos, motivaciones guían al participante.

Debido a la contingencia por covid-19 la totalidad de las entrevistas se realizaron a través de la plataforma virtual Meet. De cada una de las entrevistas se tomó registro en video con previa autorización de los sujetos participantes; cada una de las entrevistas duró aproximadamente una hora y media (1h:30min).

2. Objetivo 2 Indagar sobre los hábitos cotidianos de los sujetos, en relación con su práctica corporal

La **observación** se planteó como método para que la investigadora principal describiera situaciones existentes usando los cinco sentidos, proporcionando una "fotografía escrita" (61)(62), sobre aquellas acciones en donde se veían reflejadas las transformaciones de sí mismo gracias a la práctica corporal y la interacción con el ambiente. Sin embargo, debido a la contingencia por Covid-19 y por acuerdo común con los participantes este instrumento se aplicó de la siguiente manera:

- En el caso de las participantes integrantes del fútbol se realizó la observación de manera virtual solo de la práctica corporal durante el encuentro semanal que llevaba a cabo el equipo en la plataforma Meet. El enlace fue compartido por las participantes con previa autorización del entrenador.

- Respecto a los integrantes del rugby subacuático, se aplicó la observación de manera presencial únicamente de la práctica corporal debido a la flexibilización en las medidas de la pandemia y la apertura de las piscinas en donde el equipo entrenaba. Se estableció un punto de encuentro con los participantes para ingresar al complejo acuático con previa autorización. Durante el encuentro se emplearon todas las medidas de bioseguridad y distanciamiento.

El registro dentro de estas dos prácticas se realizó por parte de la investigadora mediante herramientas de escritura de palabras claves o textos cortos descriptivos teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- Ambiente físico (entorno): características del espacio: el ambiente y elementos que lo componen.
- Ambiente social y humano: formas de interactuar del participante con otros actores y elementos del espacio, formas de comunicación (elementos verbales y no verbales).

En búsqueda de ampliar la recolección de la información y aplicar el instrumento a las cuatro prácticas restantes, se utilizó la **bitácora** como método alternativo, el cual consistía en un registro de actividades de manera ordenada por parte de los participantes por dos (2) días consecutivos o alternativos, cabe resaltar que el registro de las actividades fue durante toda la jornada y que por lo menos en uno de ellos dos se realizó la práctica corporal.

Dentro del registro se le indicó al participante que debía incluir los siguientes aspectos:

- Descripción de las actividades: cómo se desarrollan
- El lugar en el que se realiza la actividad descrita
- Duración de la actividad y horario en que la realiza
- Quienes participan o están presentes durante la actividad
- Cuál es la relación que establece con las personas que participan de la actividad
- Sensaciones, emociones y pensamientos durante el desarrollo de las actividades.

3. Objetivo 3 Establecer elementos de la relación del sujeto con su entorno que apunten a una conducta sustentable

La experiencia de cada sujeto desde sus prácticas corporales proporciona una postura y mirada de su cuerpo y en especial de su entorno; en cómo apropia su realidad, las representaciones que construye y las conductas que decide adoptar, así pues; se utilizó la **actividad de expresión comunicativa gráfica** (63) para

que cada participante transmitiera las experiencias desde su práctica corporal y los significados construidos durante estas vivencias en relación con el entorno de la práctica: los elementos y actores que integran el espacio corporal. Basado en lo anterior, cada participante tuvo la libertad de escoger un modo de expresión como: fotografías, dibujos, collage e imágenes para transmitir aquellas experiencias que ha tenido en relación con el ambiente dentro de su PC. Para ello se dio un plazo máximo de tres días, posterior de la entrega realizada por cada uno de los participantes del producto realizado, se concertó un encuentro virtual para conversar sobre el trabajo elaborado.

Análisis de la información.

Para el análisis y categorización de la información obtenida se utilizaron herramientas de la teoría fundada (64). El proceso se dividió en tres (3) fases. Primero se realizó un *registro* y establecimiento de categorías de análisis, luego se construyó una matriz de estas categorías en Microsoft Excel para proceder con la *codificación* de citas a partir de las transcripciones y productos de cada participante, por último, se realizó un análisis del contenido de las categorías y emergencias de estas, por último, se procedió al *análisis, interpretación* y escritura.

Fase 1 registro:

El proceso comenzó con el registro completo de la información brindada por los participantes así:

Entrevista: Se transcribió los audios resultantes de cada encuentro virtual de manera minuciosa, literal y específica para contener todos los detalles de las narraciones y experiencias de los participantes.

Actividad de expresión comunicativa gráfica: Se realizó un registro fotográfico de los productos generados por los participantes. Así mismo, se transcribió la grabación de video u audio del encuentro virtual con la misma rigurosidad del anterior instrumento.

Notas de observación y/o bitácora: Se organizó el registro de 11 bitácoras y 4 observaciones para rescatar códigos importantes.

Fase 2 codificación:

- a. Generación de categorías conceptuales

A partir de los datos recolectados por cada objetivo planteado en la investigación, se generaron categorías conceptuales para clasificar la información (64).

Estas categorías corresponden a códigos identificados en un primer momento por la investigadora en base a una lectura del trabajo de campo. Se generaron gracias

a la subjetividad inductiva de la investigadora. Se identificó a su vez una categoría transversal llamada aspectos históricos y culturales que demarcan la experiencia del individuo y se hacían importantes dentro de las narraciones de estos.

Cuadro 3 *Categorías conceptuales.*

Objetivo	Categoría
Conocer los propósitos que tienen cada uno de los participantes con su práctica corporal.	Propósitos de la PC: Aquello que se quiere alcanzar y que da un sentido a la práctica (razones, objetivos, motivaciones)
Indagar sobre los hábitos de los sujetos en relación con su práctica corporal.	Acciones en tiempo - espacio motivadas por PC: trasformaciones brindadas por o relacionadas con la PC sobre sí mismo
Establecer elementos de la relación del sujeto con su entorno que apunten a una conducta sustentable.	Construcciones desde la PC con el entorno: Conceptos, ideas, representaciones del entorno, creados durante sus experiencias en la PC
Categoría transversal	
Aspectos históricos y culturales: pautas, acontecimientos, hechos que marcan o demarcan la PC del sujeto.	

b. Identificaciones características de los datos

En cada uno de los instrumentos, se identificó las cualidades o características que presentaban coincidencias, diferencias y particularidades compartidos entre los datos para ser agrupados en subcategorías con un nombre determinado dentro de una categoría conceptual ya establecida. (64). Este proceso de codificación fue llevado a cabo en una matriz desarrollada en el programa de Excel, en donde se registró de manera literal las expresiones y lenguaje de los participantes, encontrados en las frases literales que emplearon. Así de las tres categorías conceptuales establecidas surgieron unas subcategorías que permitieron ordenar y clasificar la información. Las subcategorías encontradas fueron:

Cuadro 4 *Subcategorías de análisis.*

Categoría	Subcategorías
Propósitos de la PC	<ul style="list-style-type: none"> • Construcción de sí mismo • Noción de bienestar

	<ul style="list-style-type: none"> • Relación con el otro • Finalidad de la práctica corporal
Acciones en tiempo - espacio motivadas por PC	<ul style="list-style-type: none"> • Acciones propias • Acciones circunstanciales • Acciones emergentes y transversales
Construcciones desde la PC con el entorno	<ul style="list-style-type: none"> • Elementos presentes en la práctica corporal • Representaciones creadas del entorno • Componentes que construyen una relación con: sígo-otro-ambiente

Fase 3: Análisis e interpretación:

El análisis de los datos se realizó de manera vertical, es decir, una lectura de los códigos encontrados en cada práctica dentro de las categorías y subcategorías planteadas en el estudio con el fin de contrastar las reflexiones en función de los objetivos.

De acuerdo con este análisis y vinculación de las categorías encontradas, se realizó una interpretación de la información basada en las experiencias de los sujetos para dar respuesta a los objetivos desde los significados, sentidos, descripciones de la experiencia y el componente histórico que contienen, logrando un análisis reflexivo temático, práctico y lingüístico respetando siempre la subjetividad del individuo participante.

Aspectos éticos.

Para este estudio se tienen en cuenta los aspectos éticos acordes a la normativa nacional y al cumplimiento de los principios éticos internacionales. De acuerdo con

la clasificación de las investigaciones según el nivel de riesgo que está determinado en la resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud en Colombia, este estudio tiene un nivel de riesgo mínimo. Ya que se utilizarán técnicas de recolección de la información de observación, entrevista, y unas herramientas del lenguaje gráfico en las cuales es posible que en el transcurso de estas emerjan asuntos sensibles tanto para los participantes como para el investigador principal. En caso de que el participante se sienta incómodo o presente algún perjuicio emocional durante el transcurso del grupo focal o de las cartografías se establecerá un plan de contingencia para ser llevado a cabo.

1- En el caso del grupo focal si el participante lo desea puede abstenerse de participar y/o retirarse del espacio.

2- En el caso de las cartografías el participante puede decidir si realizar solo una parte de la actividad, o retirarse por completo de ella.

Dado caso la afectación en el participante sea más grave, será llevado a su centro de salud y tendrá acompañamiento por parte de uno de los miembros de la investigación hasta que sea atendido por el personal de salud.

Es importante aclarar que, para el desarrollo de las actividades de la investigación y la recolección de la información, el investigador contará con un rango amplio de disponibilidad para el trabajo en campo, realizará un proceso de contacto con los participantes y si se requiere se realizará un aval escrito en donde se exprese el compromiso de las dos partes (investigador participante). Se realizará un acuerdo previo con los sujetos participantes de la investigación para acordar los momentos y espacios para la aplicación de los instrumentos buscando respetar los tiempos y disponibilidades de ambas partes. En caso de realizar encuentros presenciales se buscarán espacios que resguarden la seguridad de los participantes y que al mismo tiempo cuenten con una infraestructura y características adecuadas para el ejercicio que se desarrollará.

De igual forma se tienen en cuenta los 4 principios bioéticos establecidos en el informe de Belmont, los cuales son: respeto, justicia, beneficencia y no maleficencia. En el caso del respeto a las personas, se realizará un consentimiento informado a cada participante integrante de los grupos de danza participantes. En el consentimiento informado se plasmará toda la información relevante del estudio y la posibilidad de ser aceptado o no, libremente. Además, para la toma del registro fotográfico de los trabajos y de las sesiones se solicitará una autorización a cada participante, explicando que, las fotos tomadas serán utilizadas con fines académicos para el análisis o con fines de registro de las experiencias y que de ser mostradas será en el propio trabajo o en eventos de narración de experiencias.

Además, se garantizará total confidencialidad de la información que los participantes suministren en el transcurso del estudio para ello se tendrá un cuidado especial con el manejo y custodia del archivo de entrevistas, notas de observación y ejercicios de lenguaje gráfico, se creará un respaldo electrónico, y un escaneo de la información. En caso de que alguno de los participantes no quiera ser mencionados en este proyecto se respetará la decisión y se tomarán medidas para el resguardo de la información. Para cumplir con el principio de justicia se garantizará un trato igual para cada uno de los participantes, teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión. En caso de contar con participantes que presenten algún problema de salud relacionado con la audición o el habla se buscarán las herramientas para comunicarse y garantizar su participación dentro de este estudio.

En cuanto al principio de beneficencia, este estudio le retribuirá a los participantes la socialización y memorias de los resultados y análisis de esta investigación que se realizará en una pequeña reunión concertada en donde no solo se comparta el contenido académico, sino que también se abra un círculo de la palabra para conocer los comentarios, experiencias, percepciones y valoraciones hacia el trabajo para mejorar. Hasta el momento no se contempla una divulgación científica del proyecto de grado.

Debido a que este estudio busca relaciones entre las prácticas corporales y propuestas educativas ambientales, se convierte en un beneficio indirecto para los participantes de esta investigación y a la población en su totalidad ya que brinda una base para continuar construyendo desde el cuerpo las acciones que guían el ámbito ambiental-educativo en el país al buscar desde una visión ampliada del ambiente para su mejoramiento y cuidado. Finalmente, para el cumplimiento del principio de no maleficencia se visibilizan todos los riesgos que pueden presentarse en esta investigación: políticos, económicos, culturales, tecnológicos, institucionales que impidan la elaboración, ejecución, y análisis del proyecto, o que limiten la disponibilidad de la información o la disposición en participar. Teniendo en cuenta todo lo anterior se busca tener un panorama y opciones de contingencia en caso de que cualquiera de estos ocurra.

Resultados.

Capítulo 1: Entorno y dinámica de las prácticas corporales.

Inmersa en el pensamiento y hacer de los sujetos, las prácticas se constituyen como actividades que no se limitan a un espacio determinado, y que están conformadas por elementos y dinámicas como el entorno, que permite pesarse

distinto. Desde esta caracterización cada práctica establece sus singularidades en conocimientos, enseñanzas, concepciones, y formas de aprendizaje que logran ser identificados en la experiencia.

Son estos elementos los que marcan la ruta a las vivencias de los participantes, pues dependiendo de la identidad de la práctica afloran ciertas cualidades y hábitos en los individuos, se delimitan las relaciones que establece y las concepciones que creará de su entorno práctico. Fue gracias a las conversaciones, los videos, imágenes, fotografías propias y collage con recortes que los participantes compartieron, que se lograron identificar aspectos tangibles e intangibles que integran la práctica y se hacen importantes para ellos.

Fútbol.

Las participantes encuentran elementos físicos como una herramienta necesaria para el desarrollo formal de la práctica, por ejemplo, el balón y la cancha. Así mismo, se priorizan otros instrumentos que permiten la comunicación dentro del escenario práctico como el silbato, petos o camisetas y otros que potencian el entrenamiento como vallas, banderines y aros de agilidad. Ahora, el espacio físico de la práctica más que ser necesario, se convierte en un elemento simbólico en donde viven experiencias irrepetibles y valiosas.

“(…) El escenario, pues que sea una buena cancha (…) la relación que uno tiene con el lugar en este caso como con la cancha sintética (…) para mí es como un lugar sagrado no sé, yo le tengo mucho cariño a esa parte de la universidad (...), en ese espacio pues es que yo disfruto más entonces si uno ve una foto de la cancha de la u pues no se uno como que se emociona, como que ah yo juego ahí, cuando uno pasa por el metro y ve la cancha pues no se siente cierta nostalgia, cierto amor” P2-DN-E

Alrededor de ellos aparece el equipo: compañeras, entrenador y demás acompañantes como aspectos indispensables para llevar a cabo el espectáculo deportivo y dinamizar la práctica. Es importante mencionar que, pese a la presencia de relaciones jerárquicas dentro del fútbol, existe un rango de flexibilidad frente a ellas gracias a la confianza y compañerismo adquirida en otros espacios. Se crea una línea invisible que separa los roles del espacio de juego con otros que también se viven más allá de él. La formalidad de la práctica también es identificada por las participantes como un componente valioso, pues aseguran que el deporte es un espacio que permite aprender conocimientos técnicos, interpersonales e intrapersonales además de una conciencia sobre el cuidado y prevención de lesiones, gracias al acompañamiento médico que pueden tener y las evaluaciones constantes para fortalecer o recuperarse física y mentalmente, desembocando en nociones de bienestar.

“Sí a mí me gusta más que sea algo formal porque también es un deporte de mucho contacto y uno tiene riesgo y pues a uno no le van a pagar la fractura del diente, de la nariz, jugando por ahí en cambio en la universidad pues sí.” P1-SLL-E

“El complemento que nos dan ahí que es la parte de medicina deportiva, nutrición, psicología, (...) no es solamente hacer deporte y ya (...)” P2-DÑ-E

Otro aspecto del entorno que se destaca por las participantes, son los elementos naturales como el sol, la lluvia y el aire con los cuales conviven de manera constante. Sin ellos no podría materializarse un encuentro futbolístico, son inevitables. Y a pesar de que puedan pasar desapercibidos demarcan la existencia de la PC y sobre todo las condiciones individuales, colectivas y del partido.

“Si hablamos del ambiente el solo suelo ya nos determina mucho (...), uno se tendría que acostumbrar a todos los tipos de cancha y a los horarios, por ejemplo, (...) al profe le gusta que entrenemos en la tarde para que cojamos mayor resistencia y eso mismo se nota si uno invita a un equipo a jugar en nuestro horario (...). Entonces el ambiente, el horario, el suelo, el aire por los periodos de estabilidad e inestabilidad atmosférica nos hace sentir más ahogados.” P1-SLL-E

Rugby.

Este deporte se centra, al igual que el fútbol, en un elemento físico: el balón, para ser dinamizado por un equipo en el medio acuático, dando lugar a un partido o una competencia. Surgen entonces tres elementos fundamentales: el balón, el agua y el equipo. En cuanto al primero, se destaca que existen otros elementos que pueden ser un reemplazo de él, pues lo que prevalece aquí es jugar; por esto, no importa tanto el objeto; si no la función que cumple dentro del deporte. Sin embargo, hay que destacar que las herramientas que ayudan a complementar las funciones del deportista son irremplazables, por lo cual los participantes conciben la estabilidad o apoyo económico como un elemento sumamente importante para estar en su PC desde el ámbito formal y competitivo.

“Bueno físicos (...) algún objeto pues que servirá como el balón si se hunde mejor aún y si es pesado pues mejor, porque ya como arquería se podría utilizar cualquier punto de referencia” P1-SL-E

“(...) elementos como tal material vendría siendo pues todo el equipo deportivo que la careta las aletas el balón el esnórquel, y eso influye en otra clase (...) elemento de tener una vida estable a nivel económico, porque si tú no tienes una vida estable socioeconómica no tienes 200 mil pesos para comprar unas aletas medianamente económicas ni mucho menos para comprar unas aletas buenas para rugby que valen 600 mil 500 mil pesos sí? (...) aparte de eso una careta que se puede dañar y vale 150mil (...) otras 40mil, los gorros, el uniforme (...)” P4-SG-E

El agua, es el elemento natural fundamental para ejecutar este deporte. Este elemento sumado a las dinámicas que se crean en él, brinda la mayor parte de las características a lo que es el rugby subacuático; lo distingue de otras actividades deportivas y acuáticas.

“Uno como deportista se mueve en tres dimensiones y es el único deporte en el mundo que se practica en 3 dimensiones. (...) te puedes desplazar hacia donde tu desees y en cualquier dirección, el cuerpo puede estar boca abajo, boca arriba o estar vertical, puede estar inclinado.” P4-SG-E

Sin embargo, los participantes indican que de manera individual se hace importante una disposición, motivación, concentración e intención para ir aprendiendo el proceso colectivo que ofrece la práctica. Ahora bien, el equipo se compone de compañeros y entrenador, que aparecen como otro elemento necesario para el funcionamiento de esta actividad corporal. En él, se asignan unos roles específicos que permiten cumplir la meta dentro del contexto competitivo del deporte. Así, se distribuyen ciertas funciones en parejas para realizar relevos y apoyos a través de escucha colectiva de señales corporales y de las indicaciones del entrenador, para conseguir anotación de puntos. No existe una diferenciación entre hombres y mujeres dentro de los entrenamientos, sin embargo, las circunstancias competitivas lo demandan. Todo lo anterior se presenta en un contexto formal e institucional que determina normas y contenidos formativos en aspectos técnicos y personales de los deportistas.

“(...) Eh elementos que estén presentes el club como tal la organización y sus funciones pues con asamblea con todas esas cosas creo que eso, aunque uno no vea pues (...) es algo que siempre está presente pero no se lo pasa por inadvertido” P4-SL-E

“Una organización debe estar presente, una organización ahí inmersa en eso en el Rugby como tal para darle un orden” P4-SG-E

Arte marcial.

Los elementos presentes dentro del karate y el judo comparten ciertas similitudes con relación a este deporte y a la actitud personal. Los dos participantes plantean que la ejecución de su práctica se puede realizar en cualquier lugar físico, siempre propendiendo por los principios de cuidado propio y del otro. El cuerpo físico se dispone para el movimiento, pero este no puede iniciarse si las motivaciones, energía e intereses del participante no se encuentran activas.

“Físicos cualquier superficie que no sea piso porque no queremos dañar a la otra persona entonces en una manguita, si hay una manguita se puede practicar judo y mentales no sé pues para mí siempre se puede hacer judo la verdad (...) no estar cansado tanto física como mentalmente porque si uno está muy agotado, tuvo un día muy pesado y esta estresado por x cosas (...) de pronto al hacer judo te desconcentras o te estresas y así puedes dañar al otro o dañarte a ti mismo

entonces estar como en calma (...) de resto se puede hacer judo en cualquier parte en cualquier momento” P8-JEM-E

Hay una formación técnica y teórica de la práctica ; sin embargo, la conexión con el cuerpo físico no es un trabajo netamente de técnica, implica una formación integral que abarque lo energético, filosófico y psicológico. Por tanto, la pedagogía se constituye como otro de los elementos necesarios y base de la marcialidad, La cual presenta una sutil diferencia en la manera en cómo se desarrolla el karate y el judo. La disimilitud radica en que, todos los aspectos teóricos y filosóficos dentro del judo pueden evidenciarse de manera clara tanto en el ámbito competitivo como en el tradicional. Dentro del karate no ocurre de esta manera, pues siendo muchas de las bases filosóficas cimiento para todo karate, dentro de lo competitivo se le da un mayor énfasis a lo técnico llegando a opacar los preceptos que guían esta actividad corporal.

“Ambas van mano con mano (físico y filosófico) o sea uno cuando está pequeño no lo nota pero cuando lo va entrenando y cuando lo estudia se da cuenta que realmente es el mismo camino, las mismas enseñanzas filosóficas, podría decírselos a un competidor y las entendería como herramientas para competir (...) la traducción literal del judo es camino de la suavidad y es como la máxima más importante que tenemos en judo, que nosotros todo lo que hacemos es intentando hacerlo suave nosotros no queremos lastimar al otro nosotros no queremos atacar, el judo es un arte reactiva (...)” P8-JEM-E

“Hay un desarrollo espiritual y un poco más de la cortesía (...) si siento que esa es la como la diferencia como con el karate tradicional, el karate deportivo se enfoca más en lo anatómico físico la potencia el acondicionamiento (...) y no digo que una cosa este en contra de la otra (...) yo siento que ambos se complementan y que no es una discusión que yo tenga (...)”P5-LG-E

Se crea en la atmósfera y enseñanzas de la práctica un simbolismo de cada acción técnica, comunicativa y significativa como lo son las respiraciones, los katas y quijones -secuencias de movimiento para trabajar sobre la energía-, técnicas de defensa. Ahora bien, este aspecto pedagógico requiere de un elemento articulador para afianzar lo que se desea transmitir a través de ese arte marcial. . Se trata de la presencia de maestros, entrenadores y compañeros; quienes son los que enseñan, ponen en práctica e incluso motivan el trabajo dedicado que busca la mejora de capacidades físicas, y la exploración sobre las reflexiones en base a una acción. Se gestan vínculos personales fuertes gracias a un camino común en la marcialidad.

Yoga.

Las integrantes de la práctica corporal del yoga determinan cuatro elementos necesarios para llevar a cabo la práctica: el primero es el cuerpo, como medio y fin dentro de la práctica corporal. Existen herramientas complementarias, que ayudan

a llevar a cabo la práctica en mejores condiciones, como las colchonetas; pero éstas no son absolutamente necesarias. Otros elementos como el movimiento, la respiración y otras actividades no dependen de ellas, la práctica parte del cuerpo e impactan en el mismo cuerpo.

“Netamente el cuerpo (..) Uno necesita para yoga el cuerpo y si tiene tapete muy bueno. Y si no, nada, uno solo necesita el cuerpo. (...) O sea el cuerpo pues porque uno es solo el cuerpo, uno, no necesita ni la ropa, ni el tapete, ni el espacio, nada, porque yoga es vivir es respirar entonces tu no necesitas nada.”
P11-EG-E

El segundo elemento es la motivación de ese cuerpo. Las participantes indicaron que debe haber algo que aliente al cuerpo para realizar los movimientos. Si bien existe un cuerpo en capacidad de hacer, se necesita un estímulo que solo puede partir del interior de cada una de ellas. Lo anterior las participantes lo describen en sus palabras como “algo que me mueva hacerlo” lo cual puede estar anclado con necesidades, propósitos y sensaciones diferentes en cada una de ellas.

“Para mí lo más necesario es la motivación, tener una motivación clara, eso siento que es lo más necesario (...) si algo que me mueva a hacerlo realmente, si siento que eso es porque cuando (...) físicamente siento que no necesita ni siquiera silencio porque a veces cuando hago yoga y hay más ruido es una práctica que me permite ir adentro también pues a veces me incomodo, sin embargo, no es necesario para mí.” P6-IG-E

En tercer lugar, se encuentra el espacio, se trata de la interrelación en medio de la práctica con diferentes atmósferas y personas. El espacio y la compañía ponen diversos tonos, ritmos o estados para realizar la práctica. Asimismo, permiten a las participantes profundizar en la experiencia y el conocimiento a través de la observación y escucha, así las experiencias y las sensaciones se amplían y diversifican en la medida en que hay un vínculo con el afuera.

“Qué necesito para practicar yoga, que existan personas (...) o sea en mi modo actual de practicar yoga no es sola en una cueva, sino que es en la interacción con las personas (...) es muy nutritivo practicarlo en conjunto es muy nutritivo juntarte con otras personas, eso también de hecho aviva la motivación bastante.” P6-IG-E

“Y a mí me gusta la montaña, no en el parque, en la ciudad no. Me gusta la montaña en el espacio como natural, como que uno está un poquito alejado, como del voltaje, la contaminación y todo eso.” P11-EG-AG

El último elemento juega un papel de integrador de los tres anteriores, se trata de una guía filosófica que se conecta directamente en las búsquedas que se está haciendo a través del movimiento. La experiencia de las participantes busca vincular su cuerpo y mente en el movimiento, en función de abrir la conciencia a una interconexión propia y con el afuera. De esta manera el trabajo desde y sobre

el cuerpo les permite crear un enlace consigo mismas: movimiento, emoción, pensamiento.

“(…) Nuestros cuerpos todos están conectados nuestras emociones pues directamente se sienten en el cuerpo (...) y pues las emociones están conectadas y de igual forma los pensamientos entonces cuando hacemos asanas también si estamos enfocadas en la respiración a través del movimiento, pues podemos conectar también con las cosas que nos pasan desde el pensamiento desde la emoción y que están finalmente incorporado en el cuerpo (...)” P6-IG-E

Teatro.

Dentro de esta práctica corporal los participantes identifican dos tipos de elementos; el cuerpo y desde él la construcción del espacio teatral. Toda construcción que se realice desde esta práctica tiene su inicio y fin en el cuerpo, se presenta sin arreglos ni embellecimientos, un cuerpo enérgico que posee una intención comunicativa y expresiva para ser materializada hacia el afuera.

“Elementos, estarían presentes el cuerpo, (...) el cuerpo y toda su visceralidad (...)” P9-Y-E

“El teatro es jugar y para jugar necesitas toda tu mente lo que incluye también el cuerpo (...) una vez entendemos esa relación interna del cuerpo podemos expresarlo al exterior y jugar.” P3-MA-AG

Así, los participantes destacan la creatividad y el mensaje para comunicar, como dos aspectos fundamentales y desde su experiencia, necesarios para la construcción en la escena. Una de las participantes plantea que la exploración sincera de sí misma les permite, concretar cuál es la necesidad comunicativa específica que desea plasmar con su cuerpo en esa ocasión y en consonancia, cómo quiere hacerlo. Para el otro participante se trata de poner en acción la capacidad de resolver y crear en la escena desde un cuerpo transparente y verdadero.

“(…) Tengo que tener algo para expresar para poder hacerlo, si no tengo en primera instancia algo para expresar pues yo creo que no saldría nada.” P3-MA-E

“La creatividad indudablemente pero (...) para mí la creatividad no es de los artistas, yo siento que la creatividad (...) es uno de los elementos que permite que estemos vivos (...) eso que la gente a veces llama instinto de supervivencia, siento que se conecta muy fuerte con la creatividad porque la creatividad es haciendo si, (...) yo siento que la creatividad es justamente yo qué hago con... cierto, creatividad es cuando tu aprendes a manejar unos tacones, creatividad es cuando tú sabes que tienes una rodilla muy mala y te toca entonces mirar como bajas las escalas, esa es la creatividad para mí, es indispensable en todo cierto y claro que en el teatro” P9-Y-E

Así en el espacio teatral, la composición y elaboración de esas manifestaciones es una oportunidad extracotidiana de plasmar múltiples códigos y signos en respuesta de una intención corporal. Al ser usadas por los participantes adquieren una identidad y sentido fuera de lo habitual. Pueden ser elementos que se encuentren dentro del diario vivir, pero gracias a esa intervención de los participantes son transformados, se convierten en una representación de sus ideas, conceptos, imaginarios. En un mundo interno.

“(…) Hay una cosa con el teatro que es bien interesante y es como se resuelve la escena porque si hay una cosa, la vida real no es la escena teatral o sea (..) los signos de la vida real no son los mismos signos del teatro cierto en el teatro tú puedes utilizar un montón de herramientas que te puedan extracotidianizar.” P9-Y-E

“(…) necesito visualmente muchas cosas que simbolicen muchas cosas porque si a veces dentro de una idea vienen cargados muchos mensajes y aquí viene la semiótica para yo saber que estoy comunicándole de verdad a la gente, de que me pueda entender la persona que lo vea (…)” P3-MA-E

Como parte del espacio teatral, es inconcebible para los participantes no contar con un trabajo conjunto pues , existe un encuentro de cuerpos, subjetividades, intercambio de mensajes y de perspectivas que enriquecen los procesos individuales y del medio del arte.

“Necesito personas, más que nada personas que puedan ser amigos (..) y todavía no se la fórmula para que todos seamos amigos ojalá, pero pues si necesito personas” P3-MA-E

Danza.

El practicante de danza contemporánea dentro de sus reflexiones identifica que para el desenvolvimiento de la actividad corporal solo se requiere ser cuerpo en un estado-actitud habitando un espacio. El cuerpo es tanto medio como fin, pues se nutre y mantiene la práctica en el tiempo, no necesita de elementos externos que le complementen. Es desde la unidad física, mental y emocional que se obtiene la intención del movimiento. Ahora, el participante hace un énfasis de la relación entre el movimiento y las emociones en el que rescata, la existencia de una conexión directa que les permite evocarse mutuamente para incitar estados internos en el danzante.

“Yo creo lo único que necesitamos para bailar es ser cuerpo y estar en un espacio (..) pero no es necesario ni siquiera la música, claro la música te evoca y te pone en estados anímicos muy potentes (..) yo creo que no se necesita si no ser un cuerpo (..) seguramente la necesidad de bailar creo que puede ser la necesidad de bailar lo que esta no sé, no sé, es tener cuerpo yo creo que es tener un cuerpo también” P7-CI-E

“Siento que hay estados anímicos que me botan directamente a la danza esos también están muy presentes ehh también siento que es como el vacío también muchas veces (...) como que pereza, que rabia y entras en un estado de vacío en el que solamente quieres moverte y ya (...)” P7-CI-E

En cuanto al espacio que se habita, los elementos que lo componen abarcan más que condiciones de infraestructura o acondicionamiento. Son aspectos inmateriales con los que el participante se ha topado a lo largo de la práctica y ha asimilado, como el silencio y la soledad. De manera paralela, el participante resalta que el trabajo colectivo planteado en la danza es inevitable. Cada actividad y propuesta propende por una unión colectiva alrededor de la creación; el relacionamiento enriquece el movimiento a la vez que permite desarrollar concepciones de cuidado y comprensión sobre otro ser con características físicas similares y una singularidad.

“La danza contemporánea efectivamente si busca eh el trabajo colectivo y no solamente como trabajo físico sino como una pregunta política (...) empiezan a encontrar que los cuerpos relacionando los pesos pueden construir danza y eso y esa información permeo mucho mucho la danza contemporánea, todos los terrenos de la danza contemporánea, como las relaciones entre los cuerpos pero ya no una relación sólo desde la danza sino una relación desde tú te debes cuidar porque eres un cuerpo en el espacio, eres un cuerpo orgánico y yo también me debo cuidar pero a la vez podemos construir juntos y construimos algo escénico que también hay una posibilidad poética de relacionarse con el otro.” P7-CI-E

Capítulo 2: Sentidos de los y las participantes con su práctica corporal.

En una búsqueda para empezar a identificar y tejer las relaciones de las prácticas corporales seleccionadas en este estudio con la Educación Ambiental, era necesario adentrarse a conocer no solo cuales eran los sentidos de las prácticas para los participantes sino también, cómo a lo largo de su experiencia se comenzaron a configurar y transformar para permanecer en ella debido contribuciones importantes que realiza a su proceso ya sea corporal o de vida. Para acercarnos a estas realidades, hablamos entonces de unos **propósitos**, es decir unas razones, objetivos, motivaciones, e intereses que los participantes encuentran y por los que han iniciado y continúan vinculados con su práctica de manera consciente o inconsciente.

En un primer momento, al realizar la lectura de los datos recolectados se encontraron diversos propósitos a en las prácticas. A partir de ellos se realizó una subcategorización que permitiera enunciar y concretar los sentimientos y pensamientos de los participantes respecto a este tema. Encontramos entonces cuatro subcategorías interconectadas sobre: **construcción de sí mismo, noción de bienestar, finalidad dentro de la PC, y relación con el otro**. Antes de

concentrarnos en lo que se encontró en el trabajo de campo del proceso investigativo, una descripción de cada una de ellas.

- **Construcción de sí mismo:** Se centra en aquellos procesos de conexión, autoconocimiento, autorreflexión que se dan en el sujeto gracias a la práctica corporal en diferentes ámbitos desde lo físico, mental, espiritual, energético, sexual, social, político, emocional, estético, ético, comunicativo. El ser humano es un todo integrado, un subsistema y cualquier acción que se ejerza en él tendrá un impacto en sus diferentes niveles que lo constituyen (65).
- **Noción de bienestar:** A diferencia del anterior, este propósito parte del amor propio y el autocuidado que el individuo profesa hacia sí mismo y que se expresa y se trabaja gracias a actividades, hábitos y comportamientos desde la práctica corporal que incide favorablemente hacia sus condiciones físicas mentales y emocionales; es un sentimiento de satisfacción, tranquilidad y equilibrio que le proporciona la práctica con su cuerpo. Es un estado dinámico en el cual el individuo puede desarrollar su potencial, trabajar productiva y creativamente, construir relaciones sólidas y positivas con otros, y contribuir a su comunidad (66).
- **Finalidad dentro de la PC:** Este propósito está relacionado con una tarea, meta o labor específica que el sujeto quiere lograr en el marco de la práctica corporal y que le permite poner en acción sus capacidades y generar sentimientos de confianza y seguridad sobre sí mismo y su desempeño en la PC.
- **Relación con el otro:** Este propósito está relacionado con el vínculo con actores internos y externos que permiten ir siendo dentro de la práctica, a través de procesos de aprendizaje, similitudes, paralelismos, diferencias y correspondencias que se vuelven parte de su proceso individual, por ejemplo: sentido comunicacional, competencia, cuidado, soporte u apoyo, estímulo de rendimiento, estímulo emocional u energético. Son los otros los que permiten ir siendo para poner en función todo nuestro ser para acercarnos más a el crecimiento de sí (67).

Estos sentidos permiten encontrar coherencia en la experiencia que vivimos; conforman nuestra interpretación de lo que recibimos en nuestro cuerpo. Cabe pensar que, los cuatro puntos mencionados se configuran en el trabajo como ejes complementarios y articulados, por ello dentro del presente escrito se entenderán de esta forma, que corresponde a la realidad encontrada en el proceso etnográfico

con los participantes. Acorde al entorno de la práctica, personas presentes y singularidades del individuo estos sentidos se tejen y se configuran de ciertas maneras. Si bien son inherentes al proceso corporal que desarrollan cada uno de los participantes, estos atraviesan las vivencias de los sujetos de maneras únicas e irrepetibles.

Sentidos de la práctica corporal del fútbol.

Las primeras vivencias de las participantes con el futbol comienzan desde muy pequeñas. En ellas hay una fuerte influencia de los contextos sociales y familiares que atrajeron aún más su atención a este tipo de práctica. Dentro de estas experiencias iniciales que mencionamos, hay una marcada presencia de las figuras masculinas dentro del ambiente futbolístico que adquieren un papel importante para afianzar esta práctica corporal. Así, algunos familiares, vecinos y amigos, fueron aspectos clave para que se dieran esos primeros acercamientos desde el *juego y la cotidianidad*.

“Tenía un vecino que tenía un balón y jugaba con él y me gustaba mucho tapar y yo le tapaba y luego tenía un tío que me llevaba la Unidad Deportiva y me chutaba (...) él me llevó una vez un uniforme del Medellín y me llevó al estadio, entonces ahí me empezó a gustar más verlo y más jugarlo.” P1-SLL-E

Poco a poco, aquellas experiencias provenientes de un disfrute en la niñez comienzan a alcanzar ciertos matices de naturalidad y facilidad que se ha desarrollado dentro del campo de juego, es decir, una afinidad del cuerpo con los movimientos y actividades de la PC; que no es nueva, se explica gracias a esa relación de tiempo atrás entre las participantes y el futbol. A partir de lo anterior, se logra identificar el primer sentido para permanecer en el mundo futbolístico, hago referencia al *eje de noción de bienestar* en donde las participantes reconocen “sentirse bien” y sentir que “son buenas” al momento de relacionarse con la práctica.

“yo sentí que me gustaba mucho y me sentía muy cómoda haciéndolo (...) cuando jugábamos no sé por qué, pero yo ya, no se me fluía bien jugar, sabía dominar el balón me iba bien no sé. Entonces me di cuenta de que era buena en eso y ya lo seguí practicando.” P2-DN-E

De esta manera, algunas de las actividades desarrolladas dentro de la PC se convierten en espacios de creación de sensaciones de bienestar consigo mismas. Existe entonces, una relación de correspondencia con el *eje de finalidad de la práctica corporal* pues el reconocimiento constante de mejoras en los aspectos físicos, mentales, emocionales e incluso la relación de interdependencia que se genera entre ellos, para formar sensaciones de satisfacción y bienestar como lo mencionan las participantes, depende de una práctica constante y comprometida en las actividades y roles dentro práctica corporal, pues le apuestan a la

capacidad física que cada una puede desarrollar, y que, en la medida en que esta aumente su bienestar será mayor.

“Realmente es una de las cosas que más me gusta del deporte, es que sentirme físicamente bien me hace sentir emocionalmente bien” P1-SLL-E

“Siento que en estos momentos si me siento como en mi mejor momento, porque estoy como muy concentrada entrenando y veo los cambios pues como físicos” P2-DN-E

Lo anterior, además de crear una valoración por medio de la PC de “ser saludable” o “cuidar su salud” permite crear un canal directo con el *eje de construcción de sí mismo*. Al realizar un reconocimiento del balance corporal que brinda la práctica en los ámbitos físico, mental y emocional, se construye desde la experiencia un proceso de autoconocimiento sobre cualidades y capacidades que permitan integrar en sí mismos ciertos aprendizajes para una evolución dentro del campo de juego. De esta forma, se encuentra en las participantes de esta práctica corporal un autoconocimiento en valores como la disciplina, confianza e incluso capacidades de superación propia, trabajo en equipo y de competencia a través del hacer en la práctica.

“Aportar constructivamente, porque son, como tal vez conocer o desarrollar ciertas habilidades que, si no practicara el deporte, pues no conocería. No sé, tal vez resistencia, resistencia mental, esa parte de trabajar en equipo y también de que si me dan una instrucción saberla hacerla. Pues no sé.” P2-DN-AG

“(…) el deporte pues no es sólo deporte, no es solo correr y el físico sino también implica muchas cosas le desarrolla uno muchas otras capacidades disciplina, fuerza, perseverancia.” P1-SLL-E

Asimismo, es importante mencionar que para las participantes no fue prioritario comunicar dentro de sus narrativas aquellos elementos que responden *al eje construcción de sí mismo*. Estos fueron surgiendo de manera posterior. Sus historias coinciden en que, el proceso para reconocer como el fútbol daba cabida a una formación más allá del rendimiento o desempeño en el deporte, se produjo gracias a una constancia y permanencia dentro del espacio de la práctica, pues en un principio existían expectativas, deseos e incluso percepciones de lo que era el fútbol como una práctica deportiva, pero que al momento de estar mucho más inmersas dentro de las dinámicas, las maneras en que la práctica corporal las edifica, desenvuelve y las acerca cada vez más a conocerse, tomaron mayor relevancia. En otras palabras, los procesos de autoconocimiento y autorreflexión que se generaron fueron descubiertos sobre la marcha y su surgimiento enlazó aún más el vínculo que se tenía con la PC.

“Jmm creo que nada es hasta que uno lo vive, (...) esa posición de qué la que yo tenía expectativa (...) pasa a un segundo plano totalmente, eso ya no se vuelve

tan importante hay otros tipos de situaciones que lo hacen crecer a una como persona (...)" P1-SLL-E

"En mi caso desperté esa parte de que quiero ser una gran deportista, pues no, ni siquiera una gran deportista porque vaya a ser profesional o algo así, porque no creo, pero sí como ser una gran deportista para mí, o sea construirme bien." P2-DN-E

Ahora, con respecto al conocerse a sí mismas, las participantes afirman que a través de la práctica han podido lograrlo. Las experiencias dentro del fútbol propiciaron un encuentro con lo que llevan dentro y de esta manera han logrado conectar con mayor claridad a quienes son.

"Una Susana que uno no sabía qué tenía que encontrar" P1-SLL-E

" (...) En términos ya como de la actividad física por ejemplo en coordinación, yo sé que soy muy mala en coordinación, ehh, pero sé que soy muy buena en velocidad, sé que soy muy buena en resistencia, eh también como digamos en la parte mental así este muy cansada yo corro hasta el último minuto entonces sí, uno va aprendiendo como a identificar como las fortalezas y como las debilidades." P2-DN-E

Finalmente, quiero señalar un último aspecto ligado con el *eje de relación con el otro*. Con respecto a este, más que ser un sentido para las participantes, es una noción que se encuentra de manera transversal en los propósitos ya mencionados. Al ser un deporte con una dinámica grupal siempre contará con aspectos en donde el otro está presente.

"A mí en general el deporte la mayoría me gusta, pero no sé el fútbol me parece que era más emocionante y creo que era el hecho de ser arquera, de sentir que salvaba a el equipo y así entonces creo que fue la posición específica que yo tomo en el fútbol, esa energía que se siente, coger el balón, como sentir esa responsabilidad tan grande." P1-SLL-E

"(...) me sentía muy bien jugando y pues como en esa parte del proceso que quiero seguir así hasta que volvamos a la u para aportar lo mejor de mí al equipo" P2-DN-AG

Lo anterior ejemplifica como se ve reflejada esta noción dentro del *eje construcción de sí mismo*. La relación con el otro fomenta el desarrollo de cualidades y capacidades para establecer una relación con los actores que conforman la PC desde nociones de cuidado y bienestar colectivo por medio del compromiso.

"Siento que uno desarrolla pues en este mundo deportivo (...) cuidar al equipo, cuidar a las otras y también darle esa importancia al ámbito que nos rodea, donde estoy yo, donde están mis compañeras" P1-SLL-AG

Es así como, el relacionamiento con el otro brinda cohesión a los demás propósitos dentro de la práctica corporal del fútbol.

Sentidos de la práctica corporal del teatro.

Para adentrarme en esta práctica corporal, quiero iniciar mencionando que la unión entre los participantes y el teatro se trata de un vínculo directo como cuerpos. Desde pequeños, se dan experiencias ligadas a un contexto propio que los acercan al quehacer de la práctica, donde encuentran una afinidad por la cantidad de posibilidades para explorarse, liberarse y materializar pensamientos, sentimientos, imaginarios, todo un mundo interno.

“En el colegio el teatro se estaba volviendo como ese escape o ese.. escape no, como ese estabilizador emocional para mí digámoslo así, que me distraía que me ponía a jugar que me ponía a brincar (...) entonces justamente como en esa cosa de querer sentir el cuerpo porque yo sentía que estaba dejando de sentir el cuerpo, pues eso es como un oxímoron, pero es eso, yo como que ya no sentía el cuerpo de estar pensando que tengo que estudiar calculo, que tengo que estudiar física, en que tenía que estar pendiente de los ventiladores de una empresa” P9-Y-E

“(...) yo nunca había ido a teatro a mí nunca me llevaron a teatro pues en esa época cierto, vi que estaba montando una obra de teatro y yo oh por dios ¿hay gente que vive de eso? ¿hay gente que puede dirigir esas cosas y actuarlas? y ya ahí como que desde chiquita yo dije no, yo no quiero ser una señora aburrida (...) y entonces ya yo como que siempre he perseguido esto porque me parece lo más divertido” P3-MA-E

Es así como se comienzan a hallar aspectos que los vinculan íntimamente a la PC. A partir de aquí, resaltaré las particularidades entre los dos sujetos. Con respecto a uno de ellos, él menciona que:

“Creo que me fui a estudiar teatro como por un impulso por una pasión, por una cosa que yo no, como una cosa que es inefable, yo creería que no tengo como palabras para decirte mira Sara es esto y esto y esto y esto.” P9-Y-E

Por otro lado, la otra participante en referencia a su vínculo y estudio del teatro dice:

“Más que nada por el poder plasmar lo que hay en mi imaginación hacia afuera entonces teatro por la dirección por yo armar lo que tengo en mi cabeza y que la gente lo pueda ver en la vida real (...) el teatro da ese universo amplio para que yo pueda hacer ahí lo que quiera, entonces por eso el teatro.” P3-MA-E

Si bien los dos participantes manifiestan razones diferentes por las cuales están inmersos en la PC, las dos reflexiones apuntan a una *construcción de sí mismos*. Es decir, partiendo del cuerpo como soporte de su relación con la práctica, se

empiezan a encontrar con una necesidad propia, que para el caso de uno de ellos no puede ser transmitida en palabras. El proceso de conexión y autorreflexión sobre sí desde la PC permite reconocer en uno de los sujetos la necesidad de sentirse como cuerpo, vivirse como cuerpo, en sus palabras se menciona como:

“(...) Esa cosa de querer sentir el cuerpo (...)” P9-Y-E

Y para el caso de la otra participante, explora una necesidad comunicativa:

“Yo siento que es una necesidad humana pero que se, que la ha sabido leer el teatro entonces es como que yo por necesidad desde lo más instintivo necesito comunicarme” P3-MA-E

Ahora bien, a partir de estos reconocimientos y claridades en los participantes y sin dejar a un lado el cuerpo, empiezan a cultivarse también otras nociones relacionadas con los intereses de vida, vocación profesional, posturas políticas y éticas motivadas por el mismo quehacer dentro de la práctica.

“La verdad desde esa mariana que experimentó eso a los 7 años ha sido una decisión estar en esto del teatro. (...) al yo ver que digamos contar un chiste así con meras ganas no sé qué puede poner a alguien bien o yo tratando de explicarle algo que yo misma pase y le explico que conozco la consecuencia que conozco cuales serían los mejores pasos a seguir entonces el teatro permite transmitir eso y que sea entretenido (...) me preocupa mucho el bienestar de las personas y veo que de esta manera se me da bien, y quisiera pues obviamente hacerlo aprender infinitamente como hacerlo” P3-MA-E

“Hay una cosa que el teatro me ha dado (...) yo estudie teatro para ir a la acción de la escena y finalmente entender que yo no soy actor, no soy director, entender que soy teórico del teatro o teórico en artes que soy un curador (...) (...) ese descubrimiento no fue por fuera de mi cuerpo sí, fue justamente en el hacer de mi cuerpo del ser actor, el decir yo no soy actor. (...) si a mí me preguntan qué vas a hacer con las artes, teorizarlas, curarlas hacerle crítica, me encanta la crítica en artes” P9-Y-E

Si bien dentro de la práctica se comienza a construir una actitud política hacia sí mismo y sus experiencias, esta noción se expande para afirmar una postura sociopolítica alrededor de las dinámicas del mismo arte del teatro, los alcances que puede tener y en especial su rol frente a ello tiene que ver con concepciones de vida individuales y cuestionamientos frente a dichas cuestiones. En este orden, empiezan a aflorar las preguntas por lo colectivo. *La relación con el otro* comienza a ser parte significativa de lo que se teje en los procesos sobre sí mismo. Se encuentra en los dos participantes, una correlación entre sus procesos internos y la manera en que se percibe a ese otro. Por ejemplo, no existirá una intención comunicativa sin alguien a quien querérsela comunicársela. Así las cosas, las necesidades de las participantes sumadas a aquellas posturas éticas, políticas y

su vocación determinada hacia el teatro, no podrían ser, sin ese vínculo con los otros, que más allá de ser un efecto de lo que se hace, es en sí, una interacción que les permite construirse y avanzar y profundizar la práctica. En este sentido, lo colectivo para los participantes también permite que la estancia dentro del teatro sea constante, es una razón de ser en sí misma debido a su naturaleza constructiva.

“Me preocupa que la gente esté bien pues como que la gente de mi alrededor esté bien y veo que comunicando las cosas con el teatro hay un efecto de felicidad muy grande bueno de bienestar” P3-MA-E

“Hay una cosa que para mí le da mucho sentido al teatro y que siento que lo colectivo siento que la colectividad que se genera en el teatro es bien importante” P9-Y-E

Esta esfera política desarrollada desde las relaciones con el otro es llevada a un nivel mucho más amplio por los participantes, ya que no se limita al ámbito exclusivo de la práctica. Hay una apuesta por una vida en autonomía, autoanálisis, libertad y cuestionamiento de las creaciones y planteamientos que pueden realizar en su práctica y los impactos que pueden tener en el afuera o en los espectadores.

“(…) estoy buscando hacer algo como impactante y que cargue un mensaje ahí (…) quiero que toque las fibras individuales y cada quien se ponga ahí en dialogo con su voz del inconsciente (…) lo que yo quiero como lograr en una obra, que mi objetivo de esa obra es que cada espectador se conecte con su individualidad, se conecte consigo mismo y entienda cuales son los efectos que hace y que causa en la, hacia afuera de sí mismo” P3-MA-E

“Para mí es importante lo político o plantear como un discurso político porque siento que al final (…) lo político también es lo que nos permite generar colectividades (..) lo político es más como entender unas razones de estar en el mundo y por eso ahí lo empiezo a relacionar con lo ético (…)” P9-Y-E

Debe señalarse que, frente al conocerse a sí mismos por medio de la práctica, los participantes reflexionan: por una parte, que los procesos que han desarrollado en el teatro son una oportunidad para profundizar en quienes son, pues nunca se han desconocido y, por otra parte, ellos expresan, que no es la práctica por sí sola lo que les ha permitido el conocerse, si no el espacio teatral y las personas con las que ha interactuado dentro de él.

“Como que siempre me he reconocido, más bien he añadido cosas a mí con el teatro y por ende pues conozco también como va ese proceso pero no es como algo que no había visto y ya luego reconocí gracias a el teatro no, más bien como que fue una construcción y las construcciones si vienen con reconocimiento como de identificar qué es lo que está pasando y que es lo que he aprendido y que es lo

que ha cambiado o algo así, pero pues a nivel de rutina o sea cambiado pero a nivel interno no todo es más bien añadidura” P3-MA-E

“No a través del teatro no, a través de las personas que he conocido en el teatro mmm (...) ese uno también se reconoce en si en la práctica y por eso te digo no ha sido el teatro propiamente lo que me ha hecho reconocerse si no las personas con las que he hecho teatro, las que me han llevado a ese reconocimiento (...) claro evidentemente el espacio teatral también me ha hecho entender unas cosas de mi cuerpo pero también en la manera en cómo yo he entrado al espacio teatral, creo que no es solo el teatro, solo la profesión, si no con quien he hecho la profesión” P9-Y-E

Lo anterior, es una muestra más de como interactúan estos dos ejes, lo individual y lo colectivo, que se hacen vitales para construir un sentido dentro de la práctica desde esa primera dimensión personal, que luego impacta y se alimenta también de lo colectivo. Bajo esta perspectiva, paso a retomar lo primero que se había mencionado sobre la relación tan directa del cuerpo y el teatro, pues, es a partir de ella, que se observa el sentirse bien como propósito transversal dentro de la práctica. En ese orden, surgen de manera natural condiciones físicas, emocionales y mentales que desde la perspectiva de los participantes se recrean constantemente dentro de los espacios del ensayo, clase o escena, derivando en sentimientos de satisfacción.

“Con el teatro es muy fácil estar bien porque uno esta con, uno primero que nada, se está relacionando con personas desde comportamientos muy básicos, pues uno se está presentando ahí desde lo más básico que puede, uno está ahí desnudo entonces como esa libertad y esa confianza aportan desde ya a un bienestar, ahora el cuerpo siempre está activo y está activo en pro a expresar (...) o sea que no haya casi límites a la hora de expresar algo (...)” P3-MA-E

“Es muy interesante con el teatro porque siento que ese es uno de los sentires más valiosos y es escapar como de la noción de tiempo, de estar ahí en la escena haciendo y haciendo cositas y pasando muy bueno, si bien te vuelvo y te digo sé que lo mío no va a ser profesionalmente ser actor, ni dedicarme a ser actor, disfruto mucho estar en la escena (..) yo paso muy bueno”P9-Y-E

Por último, queda agregar un aspecto relacionado con el eje **finalidad de la práctica corporal**, pero que no se materializa en un propósito como tal. En este caso, se trata de una ejecución de tareas y objetivos específicos dentro de la PC como: interpretación de personajes, dirección de una obra, doblajes de voz, que aportan a diferentes dimensiones del estar bien, relacionarse con lo colectivo y formase a sí mismo. Con esto, podemos notar como se construye un flujo constante, partiendo desde el cuerpo, en donde la práctica y todas las actividades que se despliegan de ella posibilitan una conexión consigo mismo, generando un

bienestar que sostiene el proceso individual, sin olvidar el sentido colectivo que lo acompaña.

Sentidos de la práctica corporal del rugby subacuático.

La experiencia de los dos participantes con el rugby subacuático comienza en una edad adulta, sin embargo, en otras etapas de su vida tuvieron un acercamiento con el elemento principal dentro de esta práctica, el agua.

“Yo nadaba también digamos en los paseos, digo nadaba porque me tiraba y volvía a salir, sí que no me ahogaba, pero técnicamente aprendí fue en la universidad, técnicamente pues trate de aprender porque técnicamente no soy el más bueno (...).” P4-SG-E

“Sí a mí desde peladito me metieron en clases de natación desde los 4 años entonces sí.” P10-SL-E

Aspectos del propio contexto los acercaron a espacios donde fortalecieron la relación con este elemento y generaron sensaciones y sentimientos hacia una *noción de bienestar*, que, en palabras de uno de los participantes, nace de una cercanía con el agua que ha formado durante casi toda su vida, la cual le hace sentir completo. En el caso del otro participante, señala que su relación con el agua, sin ser tan cercana como la del primer sujeto de investigación, se basa en que este elemento es para él una vía hacia el autocuidado desde lo físico.

“A mí siempre, no sé si haya sido por el hecho de que desde chiquito me hubieran inculcado eso de meterme a clases de natación, de llevarme a lugares con agua, pues de llevarme al mar, en la piscina y eso y del hecho de que por ejemplo mi mama y a mi papa les guste bastante nadar eh no se si eso haya influenciado, pero entonces si durante toda la vida siempre me ha hecho mucha falta eh de muchas formas cierto (...) entonces si siento que es como parte de mí, sin eso uno siente como que hay algo que le hace falta” P10-SL-E

“Resulta que en este deporte no tengo tanto impacto ni tanta caída, yo (...) ingrese fue porque tenía un problema como en la rodilla, tenía dolores y todo esto debido al impacto que me generaba el trote o la corrida, todo eso en cambio acá no tengo impacto con el suelo de pronto si con, de pronto tengo choque con otros deportistas, pero me gusta sentirme como en ese hábito tridimensional.” P4-SG-E

Sin duda alguna, en los dos participantes se puede encontrar también un disfrute por desenvolverse con un buen nivel dentro de la práctica del rugby subacuático, saberse dentro de la misma, tener certeza de sus capacidades y cualidades como cuerpo. Lo anterior, podríamos decir que es lo primero que ocurre para impulsar a los participantes a quedarse y desde allí construir un sentir de bienestar que abarca las diferentes aspectos físicos, mentales y emocionales.

“Es muy bueno pues uno poder nadar, uno poder sentir digamos quiero, es como el que dice quiero volar, pero es tu despegarte del suelo y poder ir hacia arriba, hacia un lado, hacia abajo, hacia cualquier dirección, eso me gusta me llama mucho la atención” P4-SGE

“Realmente yo creo que lo que me dejo es que es muy entretenido, lo distrae a uno bastante (...) es muy divertido (...) es algo que le quita a uno el estrés mucho eh también motiva al fortalecimiento físico y mental. Eh si a mantenerme activo” P4-SL-E

A medida que se comprende el funcionamiento de la práctica y el papel que juega cada uno dentro del trabajo en equipo, cada uno de quienes participan se convierten en piezas fundamentales para seguir dentro del deporte, para motivar y mantenerse en el espacio deportivo. Esto conduce a un aspecto esencial y es que la conjugación del trabajo individual y grupal crea puntos, lugares, momentos de encuentro para mejorar y superarse por medio del estudio minucioso individual que le permita al equipo obtener un nivel dentro de los entrenamientos y que esto se vea reflejado destacado en un enfrentamiento con otro equipo. Es decir, el equipo apoya un camino hacia una *construcción y bienestar sobre sí* en medio de un ambiente competitivo.

“Realmente viene siendo algo que me hace creer personalmente como interpersonalmente porque pues sí, o sea, aunque mucho de lo que se requiere es como mejorar la técnica personal o sea el entrenamiento propio, también está la cuestión de relacionarse con los demás y de entender el resto del equipo, de actuar en conjunto y todo eso” P4-SL-E

“La competencia sigue contra uno mismo, contra los miembros del equipo, o sea pues porque la idea es mejorar personalmente cierto y uno jugando con los miembros del equipo se da cuenta que uno crece tanto personalmente como colectivamente cierto P4-SL-E

Así, se encuentra que la *finalidad de la práctica* y la *relación con el otro* dentro de la PC son propósitos que permiten desarrollar un proceso como deportistas por el cual los participantes abren a su vez un proceso de conocerse a sí mismos. La correspondencia y comunicación dentro del ambiente competitivo con el compañero, sirve como apoyo para poder observar el avance dentro de su camino como deportistas de manera directa al comunicarlo, o de manera indirecta observando, aprendiendo o haciendo equipo, con las cualidades del otro como una forma más de relacionarse con él.

“Si un poco más, o sea no, así a manera como de descubrimiento de cosas que yo no sabía o sea no tanto, pero uno si aprende a conocer ciertos detallitos pequeños que pasan a veces desapercibidos, principalmente en esta parte colectiva y bueno no en la individual también que muchas veces uno se da cuenta (...) P10-SL-E

“Uy claro que si demasiado dijese yo porque me ayuda a evaluar que una práctica deportiva te ayuda a estar en constante evaluación si, en constante evaluación al otro pues que te evalué otro como decir eh mira la técnica mira esto aquello y eso le ayuda a cambiar a uno que otra persona llegue a decirte cambia esto ahí ya uno (...) está pasando.” P4-SG-E

Por consiguiente, la *construcción de sí mismo* implica desarrollo de potenciales físicos, mentales, emocionales, relacionales y procesos de evaluación externa, que parten de la práctica corporal -entrenamiento y juego-. Esto dentro de los relatos de los participantes se nombra como “calidad humana de los deportistas” que se ejercita a través de las diferentes actividades que se desarrollan en conjunto con el equipo.

“No solamente es el deporte, es las personas con las que practico este deporte (...) se toma una seriedad en este club que es impresionante, que se nota la calidad humana de los deportistas de que no te vas a pelear, ni alguien te va a gritar, ni alguien te va a utilizar una palabra soez para expresarte hacia ti por un mal golpe entonces por eso este deporte, por eso me gusta este club, por eso me gusta los compañeros con los que estoy entrenando y a los que estoy entrenando.” P4-SG-E

Podemos afirmar entonces que, a pesar de que no sea mencionado de manera directa por los participantes, hay presencia del *eje de construcción de sí mismo* que implica si o si un avance en la *noción de bienestar* y la *relación con el otro*, para de esta manera estimular un proceso personal en el participante que también aporta a los resultados como colectivo. Ahora, se hace importante precisar sobre el papel de *las finalidades de la práctica corporal*, pues tareas específicas dentro de la práctica exponen maneras en que se despliegan y se consolidan las sensaciones de bienestar, sin embargo, el *eje* se presenta de una manera más contundente en relación con el avance en el proceso individual, puesto que los participantes identifican que allí se generan nuevos aprendizajes y apropiación de lo que ocurre en la PC.

“Hay rugby recreativo y rugby competitivo, dentro de los recreativos se va y no está en un ciclo competitivo que eso la verdad no es como tal tan frecuente rara vez. Usted quiere competir quiere medir sus capacidades.” P4-SG-E

No obstante, las *finalidades de la PC* más que ensamblarse con los demás ejes, se dan en una relación transversal. Puesto que todos los demás sentidos que se forjan dentro de la práctica se crean gracias a el propósito principal de ejecutar acciones específicas dentro del espacio. Lo cual con el transcurso del tiempo comienza a develar todo un proceso interno y de relacionamiento que afirma más el ejercicio del Rugby subacuático.

“Al principio si lo hacía mucho por, o sea simplemente por estar como entrenando algo porque me gusta el agua, más más como de una manera de hobby cierto ya

en este momento lo veo un poco más deportivo, aunque no sea pues lo principal cierto que, aunque me guste ir a torneos y eso pues si no lo hago igual seguiría yendo a entrenar porque pues realmente lo que más me hace falta es el agua” SL E

Sentidos de la práctica corporal del yoga.

El primer encuentro de las participantes con la práctica del yoga ocurre en una edad adulta, en donde las dinámicas de este espacio y filosofía despierta sensaciones de satisfacción y tranquilidad. En función de ello, crece una inquietud por seguir explorando el universo de la PC y lo que trae consigo.

“Yo siento que me conecté con algo mío en el medio de la relajación o el movimiento o no sé qué parte, (...) no soy consciente, simplemente sé que me gustó y que quería saber más, sí, que quería conocer más, quería profundizar más.”

P6-IG-E

“Pero de la primera experiencia, no, yo no recuerdo mucho pues yo sé que fue muy bueno y yo seguí yendo a yoga (risas).” P11-EG-E

La conexión corporal que se generaba a través del movimiento era única, así lo expresan las participantes. A través de la exploración, escucha y desarrollo de las capacidades de su cuerpo, se fueron adentrando en un proceso de reflexión sobre sus pensamientos, emociones, acciones y energías. En otras palabras, la conexión con el cuerpo físico les permite comunicarse con otros aspectos que las conforman.

“Yo pienso que igual pues el cuerpo es el instrumento a través del cual vamos (...) siento que si yo no moviera el cuerpo sería muy difícil conectarme con mi potencial más alto, (...) el cuerpo es lo más grueso que tenemos, cuando yo hablo del espíritu pues es algo que o sea eso es una hipótesis lejana pero el cuerpo es algo que es claro, o sea tenemos 5 dedos, (...) tenemos unos hombros una cabeza, es tangible, es tangible la sensación del cuerpo, es tangible el dolor en el cuerpo, (...) es a través del cuerpo siento pues que podemos comunicarnos con algo más sutil pero es como la parte número uno porque es la que podemos ver y experimentar más fácilmente.” P6-IG-E

Sin duda alguna, la naturaleza y las dinámicas de esta PC abrió espacios para construir una relación distinta consigo mismas, pues a pesar de que, como cualquier otra práctica buscara un trabajo desde lo físico e incluso mental y emocional, las singularidades de la actividad corporal les permitía adentrarse en ámbitos como lo energético y espiritual. Esto es, una encuentro, construcción y exploración de otros ámbitos de sí mismas a través de la introspección, de la experiencia más profunda que se vive y a la que se accede a través de lo físico.

“Actualmente pues yo he sentido que desde que conocí el yoga a mí me atrajo mucho porque sentí una conexión más allá de lo físico, o sea sentí que era de alguna forma algo espiritual y una espiritualidad pues que antes no conocía porque lo que conocía como espiritualidad era muy cercano a la religión, aquí cuando lo empecé a practicar, me empecé a dar cuenta que hay una forma distinta de ser espiritual (...) me puedo dar cuenta que esa práctica espiritual pues es conocerme a mí misma.” P6-IG-E

“Había algo ahí de un movimiento, o sea uno en yoga desde el principio se relaciona muy distinto con el cuerpo y yo creo que es con el cuerpo energético, pero hoy por hoy puedo decir eso antes no, yo no sabía explicar. Pero entré por una cosa física y hoy por hoy la hago por una cosa mental y digamos del corazón espiritual (...)” P11-EG-E

Hablo entonces de un asunto que parte de una acción física que brinda un equilibrio corporal y un gusto por el movimiento, pero a su vez ocasiona procesos de introspección. De acuerdo con todo y lo anterior, el *eje de noción de bienestar* es el principal cimiento para llegar a el *eje de construcción de sí mismo* que se convierte en el propósito esencial que guía su quehacer dentro y fuera de la PC, tanto así que por todo lo experimentado las participantes deciden dedicarse tiempo completo a desarrollar la práctica y vivir de ella.

“El yoga focalizó mi vida. Y en algo pues que era mi hobby durante mucho tiempo. O sea, no fue algo como que ay yo me voy a poner a estudiar esto, no. Yo siento que el yoga fue haciendo parte de mi camino. Como que de tanto practicar, tanto practicar, se volvió sí como mi alimento diario también, algo así.” P11-EG-E

Ahora bien, mencionábamos que el trabajo en la dimensión física aporta en gran parte a la formación de sí. Sin embargo, dentro de esta práctica corporal las participantes resaltan que a la par de los movimientos, posturas o asanas, los contenidos filosóficos respaldaron y fortalecieron la conexión que cada una fue configurando con el yoga. De esta manera, el yoga se convierte en un puente para acercarse más a una consciencia sobre su identidad; la práctica corporal del yoga ha podido acercarlas o brindarles más recursos para conocerse a sí mismas.

“El significado que yo le doy al yoga. Conocerme a mí misma ese es para mí, conocerme escucharme sentirme observarme darme cuenta quien soy, desde todo, desde lo que pienso, desde lo que hago, que es lo que me motiva eh si mucha autoobservación. P6-IG-E

“A mí el yoga me ha permitido mucho más conocerme que cualquier otra terapia. (...) Porque yo siento que el yoga a mí como que me enraízo, o sea no sólo me fue enrutando sin yo darme cuenta, si no que me enraizó (...) es el sentido de mi vida. (...) no un orden, porque uno de alguna manera si sabe para dónde va, pero no sabe para donde va.” P11-EG-E

De todo lo anterior resulta una vía para adentrarnos al *eje de relación con el otro*, teniendo en cuenta que las cavilaciones de las participantes también irradian el afuera y a aquellos que las rodean. Es así como el relacionamiento aparece como un sentido en la PC al reconocer al otro como un reflejo y/o espejo de lo que se es y se hace. En otras palabras, a través del reconocimiento del otro como una imagen también de sí mismas, pueden entender una interdependencia e interconexión que afina los procesos individuales y las dispone hacia una actitud de cuidado del otro.

“Poderme dar cuenta de toda la conexión que tengo con el resto de seres y que no es casual nada ni el lugar donde vivo ni las personas con las que me encuentro que finalmente todo es un reflejo de mí misma y que es la oportunidad de verme en el otro, de escucharme en otra voz, de verme reflejada pues que todo lo que veo es un reflejo de mí misma entonces pues eso para mí ha sido el yoga, poderme ver a través de todos los seres y pues finalmente si siento que es un camino para (...) con ese aspecto divino que habita en mí y pues poder de esa forma habitar el mundo con mayor conciencia.” P4-IG-E

“(…) ha sido como un proceso de conocerme, de aceptarme, de reconocermelo. Pero también eso no fue, ese proceso no puede suceder si a mí el otro no me sirve como espejo, como apoyo, como maestro, entonces o sea como que (..) o sea para mí estas prácticas ehh como, o sea ahora es como que hicieran parte de mí ser entonces, pero eso también me lo permitió construir ese otro y ahora comparto con ese otro que me trasciende a esos otros, a mis espacios.” P11-EG-E

Queda por añadir que, *la finalidad dentro de la PC* aparece más que como eje de sentido para ellas, es como un soporte, un elemento base, en donde cada acción desarrollada con perseverancia y voluntad permite acercarse cada vez más a un proceso de observación e interiorización constante y conciencia propia. Las acciones específicas de la práctica se convierten en alimento para el cuerpo que fortalece procesos profundos de otras instancias (mente, espíritu, corazón) en conexión fluida con la actividad corporal.

“Yo creo que, así como alimento mi cuerpo, como digamos así con comida, yo también alimento mi cuerpo diario con el movimiento de fortalecer los músculos o entrenar el cuerpo, siento que también hace parte de mi trabajo, pues más que como un trabajo que me genera como dinero, en mi trabajo pues personal” P11-EG-E

Sentidos de la práctica corporal del arte marcial.

La introducción de los participantes a la práctica corporal del arte marcial se desarrolló desde un escenario familiar. La cercanía con amigos, conocidos cercanos y parientes que desarrollaban la PC fue un ejemplo para interesarse sobre el espacio y al mismo tiempo fueron un motivante para iniciar un camino desde el arte marcial. Ciertamente, el modelo a seguir y el soporte que brindaba el

otro; facilitó el camino y fomentó una confianza para desenvolverse dentro de esa práctica.

“Desde que soy muy pequeño hago judo, me lo impartió mi madre y mi hermano, porque mi hermano también hace judo bastantes años antes que yo y verlo a él desde chiquito entrenar y estar en las competencias me animaba mucho y termine acogiéndome ese, ese deporte como mío también” P8-JEM-E

“Al principio pues yo la verdad casi siempre toda mi vida fui sedentaria como desde los 8 años o 9 que salí de patinaje nunca volví a hacer ejercicio (...) con una compañera samaria que se llama Carolina (...) yo fui como casi un mes a santa marta con ella (...) la mamá tiene un esposo (...) él es sensei de karate entonces (...) él nos invitaba a que entrenáramos entonces yo fui a un entrenamiento (...) me pareció super chévere (...)” P5-LG-E

Lo cierto es que, esa confianza dentro de estas primeras experiencias se afianzó por un goce del movimiento. Es así como en los participantes se evidencia un primer propósito, relacionado con el *eje de noción de bienestar*. Hablo de una construcción de sentimientos favorables dentro de los ámbitos mental y emocional que parten de la acción física de la ejecución de técnicas ya sea de karate o judo. Y que, al ser identificadas por los participantes de manera consciente o inconsciente, buscan seguir siendo realizadas a mayor profundidad para seguir alcanzando ciertos beneficios en los diferentes ámbitos de su ser.

“Es tanto un desestresarte como una actividad física divertida, o sea eso no deja de ser un deporte divertido si no fuera divertido no lo había hecho tampoco.” P8-JEM-E

“Bueno, en un principio yo iba a kárate por entretenimiento. Como que bueno, quiero hacer ejercicio y me daba muy duro (...) pero dije como vamos a probar esto, entonces empecé a hacer ejercicio y luego ya como que empecé a querer realmente estar en ese espacio también porque me había divertido mucho” P5-LG-E

En particular la participante de karate resalta que la práctica fue un espacio en donde ella se conectó y creó por primera vez aspiraciones y metas en su vida.

“ A mí me pasaba algo que yo sentía hasta antes de entrar a karate y era que yo sentía que yo no tenía sueños (...) sentía que no había nada que me apasionara tanto (...) yo siento que cuando entre a karate fue como un primer sueño que tuve de estar ahí en ese camino entonces en primer lugar pues eso me afectó a mí en empezar a tener objetivos en mi vida por ejemplo o empezar a tener si intenciones con algo o sentir pasiones de mí, sentirme apasionada por algo (...) yo creo que fue la primera vez que algo me marcó de ese modo (...) que me hubiera atravesado así en un primer momento, que me hubiera, que yo hubiera dicho wow esto es genial y es muy grande y quiero aprender más.” P5-LG-E

Es oportuno mencionar que, pese al disfrute de su cuerpo en la práctica, la mejora en la ejecución de técnicas o metas llegaron a ser, en un punto del proceso, otro de los sentidos de su permanencia dentro del arte marcial. Es decir, a pesar de que las acciones produjeran ciertos beneficios, los participantes identifican que, en su proceso el rendimiento y la obtención de objetivos o logros, es decir una *finalidad dentro de la PC*, fue un propósito temporal que los mantuvo en el espacio de la práctica.

“Tenía una actitud en la que tenía claro un objetivo, que en ese momento era si mejorar mi karate y le metí la ficha full full full porque yo pues no sé yo veía esos videos por ejemplo de los campeonatos olímpicos (...) me parecía impresionante toda esa energía que irradiaban esas personas (...) estuve dándole fuerte, fuerte y empezaron a haber muchas mejoras.” P5-LG-E

“Tuve muchas metas a lo largo del del camino porque siempre era, estaba en un constante quiero mejorar entonces quería cinturón blanco de ahí amarillo y de ahí a anaranjado, naranjado a verde, de verde azul etc etc cuando llegue.. una meta que sí tuve es que yo quería ser lo más joven posible con él, con el mayor rango posible siempre.” P8-JEM-E

No obstante, a medida que avanzaron en el camino de la práctica se encontraron otros aspectos, que tuvieron como base estos objetivos tan específicos centrados netamente en la PC. El proceso de los participantes se nutrió y unió de razones más notables y profundas para ampliar los sentidos del arte marcial con mayor fuerza en las participantes. Así, las herramientas que les brindaba el espacio corporal desde las enseñanzas y filosofía permitieron crear una reflexión para direccionar el proceso a algo más profundo y realizar un tránsito del entendimiento de unas *finalidades y nociones de bienestar* en el marco de la práctica corporal, a una *construcción de sí mismo* a través de la incorporación de esas comprensiones para la vida propia.

“El judo me ha ayudado de muchísimas maneras y me ha ayudado a encontrarme como ser humano y me ha hecho encontrarme como como persona y como ente de maneras que, si no lo fuera por él, que, si no fuera por haberlo estudiado, jamás habría llegado a conclusiones.” P8-JEM-E

“(…) karate do significa el camino de la mano vacía. Do es camino y Te es mano y Kara es vacío, entonces karate do es ese camino que uno va construyendo y que uno va siguiendo también, lo construye uno mismo entonces tú vas a, tú también decides con que constancia entrenar en qué lugar entrenar con quienes entrenar y yo siento que esa responsabilidad también es lo que permite que uno coja disciplina o constancia” P5-LG-E

Así las cosas, el proceso de formación de sí mismo sale de una interiorización y reconocimiento de la filosofía y la práctica constante que crea conexiones fuertes

en los participantes con su autoestima, sexualidad, espiritualidad, emociones y energía. Es decir, con el proceso para conocerse a sí mismos.

“Yo siento que ha permitido que crear relaciones más profundas conmigo misma y hacerme más amiga del proceso que de los objetivos, (...). Yo siento que si me ha ayudado a conectarme mucho conmigo misma porque también todo ese componente ritual y místico que hay en el karate como arte marcial (...) me ha puesto a pensar (...) a profundizar igual obviamente falta demasiado” P5-LG-E

“(…) Lo lleva a uno a explorarse entonces empiezo, hay cosas que si no fuera por el judo yo no sabría de mí mismo, yo no sabría de mi cuerpo, no sabía qué me gustan, no me gusta, no sabría qué parte de mi cuerpo siente más que otras (...) también puedo decir que no sabrían cuál es mi orientación sexual porque el judo como te enseña a respetar te enseña a mirar detrás de los otros ojos (...) me enseñó a descubrirme como individuo” JEM E P8

Como un último aspecto, desde la *construcción de sí mismo* se desliga *el eje de la relación con el otro*. Desde las reflexiones de los participantes se pueden identificar que los actores de la práctica están intrínsecos en las enseñanzas de la actividad corporal que busca hacer vida un proceso individual de conexión basado en el respeto y la responsabilidad con cada vínculo.

“El mayor tiempo lo pasaba con el entrenador y él era el que me guiaba, el me formo, él fue la persona que me dijo que me parara derecho, que fuera respetuoso con los compañeros, que pidiera permiso para salir, que pidiera permiso para entrar, o sea todos esos pequeños modales que yo fui cogiendo fue gracias al judo, fue gracias a que mi profesor me impartió muchísimo conocimiento” P8-JEM-E

Sentidos de la práctica corporal de la danza.

Durante experiencias con diferentes expresiones artísticas, el único participante de danza tiene un primer encuentro con esta práctica corporal, en donde desarrolla un interés gracias a un sentimiento de comodidad que no había encontrado en ninguna otra actividad corporal y es esa emoción, la que lo lleva a decidir continuar profundizando su relación con este arte.

“(…) finalmente entré al de danza y empezó a funcionar me agradaba sentía que era interesante” P7-CI-E

En medio de las exploraciones que realizaba entre los diferentes grupos y estilos, siente una fuerte inclinación por la danza urbana. Sin embargo, sentía también que el contexto en el que se desenvolvía este estilo no era aún con su personalidad. Poco a poco, este factor comenzó a ser una barrera para poder desenvolverse de manera libre dentro de esta corriente de la PC.

“Estaba muy encarretado con la danza urbana pero sentía que había algo que todavía no respondía como a mis necesidades porque es un estilo que implica mucho estar como atento o culturalmente estar muy inmerso en lo urbano, en el consumo urbano y comercialmente ya tenía una fuerza en la ciudad entonces habían unos espacios específicos para los bailarines de danza urbana, unas formas de vestir, unas formas de actuar y yo era muy tímido, a mí me costaba mucho ese comportamiento y a pesar de que bailaba, considero que lo hacía como con ganas y eso implicaba que medianamente saliera bien, no todo funcionaba, mis relaciones con mis compañeros no funcionaban, la forma en la que yo me veía no funcionaba (risas).” P7-CI-E

Su sentimiento de “no encajar”, estaba relacionado con una manera de ser que este caso lo diferenciaba bastante de los demás, pues existía una necesidad de explorar su cuerpo sin pautas establecidas dentro del espacio dancístico. Sin embargo, él sabía que encontraba tanta afinidad con la danza que decide dedicarse a ella por tiempo completo y poco a poco en otras experiencias, encuentra que el estilo contemporáneo logra captar su atención y su cuerpo de una manera única con la cual se siente identificado.

“Yo si estaba muy encarretado y en el primer semestre de la licenciatura una profe que se llama pilar naranjo me dio clase de danza contemporánea entonces eh fue una clase muy muy agradable y cuando yo terminé semestre yo dije: yo quiero hacer danza contemporánea” P7-CI-E

Es así como encuentra un primer sentido dentro de la danza: la conexión y exploración libre del cuerpo que habita. Este sentido se conecta de manera bilateral con los *ejes de construcción de sí mismo y noción de bienestar*. Así, el participante menciona que la danza desde el movimiento permite conocerse sin juicios y sin predisposiciones. Esto lleva a una aceptación y crecimiento de la autoestima, que abre la visión para ver el cuerpo desde múltiples posibilidades que ayudan a quietarse de encima aquellos pesos del contexto que estigmatizan y ciñen el cuerpo a un modelo y una manera de pensar. De igual modo, relata que, al bailar hay un trabajo en el cuerpo físico, pero a su vez, hay una liberación tan grande que impacta las dimensiones mentales y emocionales.

“Yo siento que la danza eh el primer momento te ayuda a explorar el cuerpo, primero te lo ayuda a explorar sin juicios, yo no sé, dicen que (risas) la danza está llena de maricas y yo creo que la homosexualidad o mi capacidad para abrir mi cuerpo masculino en la danza eh fue algo muy gratificante porque siento que si, efectivamente a los hombres nos cierran mucho el cuerpo y la danza te permite explorar entonces primero siento que la expresión de mi cuerpo porque además yo tenía un problema y que era muy fuerte para la época porque yo soy muy chiquito entonces mi estatura siempre fue muy por debajo de la promedio entonces una forma de resignificar mi cuerpo era ver que era útil para algo en lo que solamente el cuerpo podía tener impacto que era la danza entonces comencé ahí, además

cuando bailas la sensación que te produce es una sensación de satisfacción, de gozo ehh a la vez que estás haciendo pues trabajo físico eso implica ehh que a nivel mental y físico hay unas mejorías todo el tiempo porque te sientes bien, tienes un buen estado físico.” P7-CI-E

Es importante introducir en este punto, que es gracias a unos propósitos desde el *eje de finalidad en la PC*, que el participante logra acercarse a un fortalecimiento de sí mismo. A través de un acercamiento a ciertos movimientos y técnicas puede reconocerse como un cuerpo único y dócil, de este modo puede aproximarse a distinguir emociones, pensamientos y necesidades para estar bien.

“(…) Yo era muy competitivo conmigo mismo y yo veía que habían pasos que eran muy difíciles y yo los quería hacer entonces bajo esa lógica por ejemplo empecé, aprendí a hacer mucha acrobacia y ahí me di cuenta de la facilidad que tenía mi cuerpo (..) como aprender a entender que estas diferencias que tenía este cuerpo, tenía también unas ventajas, para mí la gimnasia y la acrobacia es muy simple (...) es más fácil porque peso poco, porque soy ágil porque mis extremidades son más cortas (...) el hecho de que me carguen es muy fácil ehh mantener el centro en la parada de manos en la (..) es muy fácil porque mi centro está muy cerca del piso y todo eso iba resignificando mi idea del cuerpo P7-CI-E

Retomando la dimensión emocional, desde la experiencia del participante siempre ocurre una correlación entre el bienestar y el carácter creativo que posee la danza. Es algo que está ocurriendo en un constante resultado del movimiento y la expresión del cuerpo.

“Siento que a nivel emocional también es muy importante a diferencia de los deportes porque la danza tiene un carácter creativo en el que te deja vomitar todo lo que emocionalmente quieres, literal cuando tenes rabia (...) cuando tú eres bailarín ehh tienes la capacidad de expulsar de vomitar literal o buscas un espacio o pones música o no pones y te empiezas a mover y vomitas y vomitas y vomitas y vomitas información que sabes que no siempre quieres vomitar de forma verbal (...) entonces a la vez que desahogas, expulsas, también el cuerpo está liberando hormonas de bienestar que te permiten sentirte bien” P7-CI-E

Así mismo, desde esta dimensión también se identifica cierta paradoja enmarcada en la *noción de bienestar*. Puesto que el participante plantea un sentido claro dentro de la danza para crecer y mejorar en diferentes aspectos. Sin embargo, ocurre que al tener que sobrevivir a través de esta práctica, se crean tensiones dentro del proceso de bienestar pues, así como el quehacer de la danza brinda unos sentimientos y nociones para estar bien; también puede privar de ellos por una inestabilidad en y del medio.

“(…) hay una situación que de todas maneras transversaliza todo esto y es que la danza se enmarca en un discurso artístico, por lo tanto yo en ese discurso también ehh actuó bajo unas lógicas económicas y lamentablemente la danza es complejo

como que sea rentable en todos los casos, entonces por esa parte como en contraste (...) para mí la danza es un poco frustrante porque yo no puedo dejar de bailar eso yo lo tengo muy claro porque a mí la danza me tiene muy ehh muy regulado emocionalmente, para mí la danza es, es necesaria (...) pero me aparecen unas dificultades económicas por haber decidido ser bailarín, claro esas dificultades no son totalmente estrictas si hay posibilidades, pero a diferencia de otros trabajos ehh este es un trabajo en el que no hay estabilidad en nuestro país, en el que te sientes frustrado todo el tiempo porque sabes que vas envejeciendo eh (...) por lo tanto, ya no vas a ser tan rentable para el medio entonces es como te digo es ambiguo, tanto tengo una salud emocional como me afecta mi salud emocional” P7-CI-E

Sin duda, hay una franqueza dentro de la relación del participante con su práctica que le permite abordar gracias al camino recorrido, desde una perspectiva amplia, los propósitos e impedimentos que se pueden generar por su trabajo dentro de la danza. Desde esta postura, el participante reconoce la capacidad de la danza para hacerse transparente y sincero consigo mismo y con el otro, pues el movimiento tiene una línea directa con aquello que lo compone, que lo atraviesa; lo que se es. Es una guía para conocerse a sí mismo y con esa sinceridad seguir construyéndose.

“Yo pienso que la danza los bailarines somos muy honestos cuando nos montamos a escena, tu conoces a una persona cuando baila, por como baila porque, porque se le sale todo se le sale la inseguridad (...) la timidez o las ganas de ser visto ehh o la tranquilidad que tiene con asumir su cuerpo o las dificultades con asumirlo y a mí me ha pasado (...) entonces se sale, todo se sale eh se sale el erotismo (...) en la danza se sale muchísimo, en improvisación más eh si eso te, porque como no pasa por la razón (...) toda la información baja directamente al cuerpo y sale al espacio entonces no te da tiempo de decir uy que pena lo que estoy haciendo uy no salió y que incluso no te das cuenta” P7-CI-E

Por otro lado, pero sin ir lejos de lo ya mencionado, El *eje de la relación con el otro* aparece como consecuencia de la voluntad del participante por seguir construyendo un entorno y/o lugar político para difundir, mantener y afirmar la danza en el contexto Colombiano. Puesto que, dentro de la visión del participante y desde lo que le ha enseñado la PC, el ámbito de la danza se convierte en un elemento más para construir cuestionamientos, discusiones y nuevas formas de concebir el mundo pese a un contexto de incertidumbre.

“Yo profundizo no solamente porque yo quiero tener un beneficio para mi sino porque a mí me interesa investigarlo y me interesa difundirlo porque me interesa que la práctica se sostenga, también es una premisa política porque qué pasa con la danza, es una pregunta que los (...) los artistas tenemos, una pregunta política y creemos que hay un lugar ahí que es necesario sostener y que socialmente es

necesario solidificar porque creemos que eso genera incidencia política en los sujetos y por lo tanto tienen que haber personas que los profundicen (...)" P7-CI-E

Su posición frente a este deseo de construir y sostener de manera colectiva el espacio de la danza resulta ser vehemente teniendo en cuenta que, existe una posibilidad de hacer danza sin tener en cuenta el lugar y que brinda de cierta manera muchos propósitos para el bienestar, pero para el participante no sería valido pues se dejaría a un lado una apuesta por la creación y cuestión desde cuerpo. De esta manera las actividades y espacios que el participante construye desde la danza son inconcebibles sin este componente colectivo.

"Si yo quisiera solo practicar danza por hobby entonces yo podría hacerlo y buscarme un trabajo que solucione las otras cosas y sería maravilloso seria como ideal sin embargo, habría la otra situación que es y entonces que pasa con la danza porque si todos comenzáramos a pensarlo en esa lógica el trabajo, la investigación tendría a desaparecer (...) se vuelvan o se optimicen en pro de la comercialización, por lo tanto se obvian ciertas cosas dentro de la misma practica o no se cuestionen ciertas cosas" P7-CI-E

Lo anterior, sin duda alguna crea una construcción en los ámbitos éticos, estéticos y sociopolíticos situada desde el movimiento pero que supera lo corporal. Me refiero a una cuestión que comunica tanto circunstancias individuales como comunitarias del medio de la danza y el contexto en el que se desarrolla. Desde esa transparencia y coherencia el participante se edifica, es una relación reciproca: cuando el otro se construye, yo me construyo.

Capítulo 3. La práctica corporal: presencia y transformaciones del sí mismo en la cotidianidad.

En el capítulo anterior hablábamos de unos sentidos que se daban gracias a propósitos claros dentro de la PC. No obstante, no es posible pensar una creación de sentidos sin la acción. Se necesita de movimientos y cambios de estados: acciones, para que cada uno y una de los participantes de esta investigación asimile y reconozca las experiencias que empiezan a moldear y materializar una voluntad de estar y ser dentro de la práctica corporal. Durante las conversaciones con los sujetos se encontró que hay diferentes acciones que parten de la práctica y que, activan movimientos internos en los participantes, en momentos independientes, o en una suerte de etapas que desembocan en una misma fuerza.

En este orden tenemos como resultado de esta investigación:

- Acciones propias de la práctica corporal.
- Acciones circunstanciales dentro de la práctica.
- Acciones transversales y emergentes motivadas por la práctica.

De modo que, la PC lleva al individuo a constituirse en un sujeto que ejerce acciones, al recrear actitudes de manera consciente en un espacio concreto como resultado de unos propósitos que dan sentido a la experiencia. Se configuran hábitos y maneras en sí mismos para seguir contribuyendo a la exploración iniciada en el espacio corporal.

Lo que es propio de la práctica corporal.

Lo que es propio de la práctica corporal, abarca las actividades que se desarrollan en el entrenamiento y lugar de la práctica, y que son indispensables para que ella se lleve a cabo en sí misma, con sus dinámicas propias, componentes y relaciones que en ella se dan. Se realizan de manera voluntaria y consciente por los participantes, y en consecuencia vienen cargadas de porqués y para qué, que hacen referencia a causas y justificaciones que el participante reconoce, necesidades, deseos, que aluden a una razón del ser y hacer, o sea a algunos de los propósitos que cada uno encuentra dentro de la PC.

En concreto dentro de la práctica corporal del fútbol, estas acciones se enfocan a una potenciación de las capacidades físicas y prevención de conductas que atenten contra un equilibrio corporal y que puedan afectar su desempeño dentro del espacio del juego. De tal manera, se pudo identificar que estas acciones de cuidado se han ido haciendo conscientes en medio del *hacer* para aportar a un propósito de finalidad. En estos hábitos de autocuidado, están involucradas otras personas que hacen parte de la dinámica de la práctica, que ayudan a enseñar y perfeccionar las técnicas o ejercicios y que colaboran en que las participantes consigan llegar a este estado de mejoría.

“(…) hay una responsabilidad de cuidarse físicamente para poder responder a los torneos y más yo que soy arquera y en el equipo solamente había una, entonces jugaba un montón de torneos(…)” P1-SLL-E

“(…) En la parte de medicina deportiva empecé ir a las terapias que hacen en la u que son terapias de... pues está primero la parte si uno está lesionado uno va y le hacen terapia aparte pero si uno está bien y quiere fortalecer, ganar resistencia entonces uno va a unas terapias grupales y ahí entrena entonces empecé como a ir a las terapias a ser más consciente por ejemplo, no más con el simple hecho de hacer una sentadilla uno muchas veces piensa que la sentadilla es agacharse y ya, y pues no es así, la sentadilla tiene que ser con la espalda derecha, la respiración, pues si muchas cosas entonces ya uno empieza como a complementarse no sé como deportista y empieza como a mejorar.” P2-DÑ-E

Dentro de la práctica del rugby subacuático ocurre algo similar, pues los participantes enfocan su actitud y energía a realizar actividades que les permitan,

afinar capacidades para una finalidad en el juego y la competencia en este deporte. Se destacan entonces, acciones dirigidas a un enfoque y potencial de la técnica, como a una compensación corporal para mantener un cuidado -recuperación- y no dañar el cuerpo por la exigencia constante, en especial del ámbito físico.

“Llamado a la disposición “estamos activando” y menciona que el entrenamiento de este tipo también es obligatorio para entrenar en el agua. Es recuperación, es necesario activar músculos para adquirir tono muscular.” P10-SL-OB

“Siempre se hacen observaciones y consejos permanentes sobre la estrategia, la técnica, lo que se ha entrenado.” P10-SL-OB

Ahora bien, dentro de las artes marciales y el yoga, las acciones también se realizan directamente para una mejora de las capacidades físicas; pero éstas tienden a presentarse más de manera indirecta. Es decir, la voluntad e intención de los sujetos en el *hacer* no está direccionada prioritariamente a un rendimiento en y para el yoga; sino a un propósito de cuidado y bienestar desde el movimiento que mantiene un buen nivel de capacidades físicas. Por ello, las acciones no están centradas tanto en el “destacar” o “rendir” sino en el proceso, en el disfrute, en la exploración sobre sí y en los cambios o mejoras que la práctica fomenta en salud, cuerpo, mente y alma. . Es por lo anterior, que, las prácticas trascienden el ámbito netamente físico y desplazan su importancia hacia un estado interno de escucha y conexión, lo cual les confiere a las acciones otras dimensiones y valoraciones. Se vuelven hechos simbólicos y significativos influenciados por el componente místico, filosófico, energético y espiritual del que está compuesta la PC en su espacio.

“Llegó al tapete, sea mi práctica personal o a enseñar, como a conectar con la respiración, con la quietud (...) y conectar como, como con otra cosa y ya luego si entonces disponer como el cuerpo, moverlo eh fortalecerlo, yo creo que mis clases son un poquito fuertes porque a mí me ha gustado entrenar. (...) he ido entendiendo las necesidades de mis alumnos y dándoles eso, pero la clase conmigo es un poco fuerte. Y bueno, movemos mucho el cuerpo una hora y luego nos relajamos, relajamos y otra vez quietud y silencio. (...) Entonces eso hacemos aquietar el cuerpo, un poco como para observar la mente, mover el cuerpo y relajarlo.” P11-EG-E

“Nuestro entorno hay que mantenerlo barrido, trapeado, no entrar con zapatos al a la colchoneta e intentar ser lo más limpios posibles, intentar que si alguien externo entre recibirlo como una persona que se sienta querido (...)” P8-JEM -E

Es importante resaltar que, los participantes de arte marcial, si mencionaron en algún punto en su experiencia que cierta orientación de las actividades si estaba motivada en aumentar y mantener el rendimiento dentro del ámbito competitivo.

Así lo narran los dos participantes al hablar de las rutinas cotidianas que incluían actividades y horarios extendidos, todo en una búsqueda de llegar y mantener un nivel.

“Entonces salía del colegio, para allá y allá entrenaba y ya salía a eso de las 5 y me mamaba todo el trancón de vuelta a casa y era una rutina así diaria. (...) y ya cuando entre a la selección Medellín era todos los días, literal todos, porque los lunes eran prácticas de tatami, martes gimnasio, miércoles Tatami, era con la selección Medellín no, jueves gimnasio, viernes tatami y sábado y domingo el espacio en la Liga, no en la selección Medellín sino en la liga.” P5- LG-AG

Volviendo a estos rasgos simbólicos y significativos que surgieron como los más sobresalientes en los discursos de los participantes; la realización de actividades, técnicas, y movimientos van acompañados de pequeñas acciones representativas que permiten entrar en estados de observación y reflexión interna en medio de la PC, los cuales cambian según su necesidad. De manera que el tiempo, lugar y manera en que se realiza la práctica, se vuelven relevantes dentro del *hacer* de los participantes, para enfocar la energía en una búsqueda interna del equilibrio corporal para contribuir a procesos de bienestar y construcción.

“Tomé un baño con agua tibia y me senté a practicar yoga y meditación desde las seis.. desde las siete casi hasta las ocho y media, más o menos. En esta práctica, me sentí muy escuchando mucho mi cuerpo, con mucha necesidad de estirar mucho mis piernas, de mover y activar la cadera, de abrir el centro del pecho. Fue una práctica muy disfrutable que no tenía una estructura que simplemente lo que permití fue escuchar mi mayor necesidad en ese momento. También hice respiraciones de fuego para activar mi energía y respiraciones alternas para también equilibrarme y balancearme.” P6-IG-B

“Me levanto normalmente temprano alrededor de las 4:30 de la mañana a 5 de la mañana y medito por media hora una hora (...) después de que hago mi meditación hago mis ejercicios de estiramiento todo en ese lapso de hora y media que está entre las las 4:30 5 a las 6:00 (...)” P8-JEM-E

En lo que corresponde a las prácticas del teatro y la danza, también se presentan en el desarrollo de lo propio, aspectos simbólicos. El trabajo sobre las capacidades e intereses de los participantes en el ámbito artístico, no parten solo por un interés en mejorar o destacar dentro de su quehacer, sino que responden a un sentido de explorarse y liberarse en medio de la actividad corporal haciendo uso de la amplitud y dinámica creativa del espacio, en este caso teatral y dancístico, que brinda autonomía para confrontarse con preguntas, procesos individuales y colectivos que desean expresarse por medio de su cuerpo. Así desde estas claridades y necesidades las actividades propias se dirigen a propósitos de bienestar y construcción. Por ello las actividades realizadas van

impresas con una determinación de explorar un tema, movimiento, texto, u otros sentidos, que los atraviese, les genere inquietudes desde su subjetividad.

“Mientras mis compañeros con los personajes del cronograma ensayan sus escenas, mi compañera y amiga Sara y yo trabajamos en nuestro diálogo, una vez todos terminan trabajamos construyendo unas estructuras para la escenografía.”
P3-MA-B

“El profesor nos ehh nos incita a explorar movimientos desde la cabeza, desde las escapulas, desde la cintura y finalmente movimientos pequeños.” P7-CI-B

Sumado a lo anterior, tanto las metodologías, las maneras de relación e incluso los tiempos se “distorsionan” pues se salen de un margen de lo establecido, de la normalidad. La práctica no tiene delimitación temporal ni local, consiguiendo que este tipo de acciones construyan así cambios en el cuerpo en los participantes al adaptarse a ritmos diversos y cambiantes, ya sean propios, de la PC o una conjugación de estos.

“(…) Un proceso creativo no sabes cuánto te va a durar (…) yo no tengo horarios de trabajo muchas veces porque como puede que yo trabaje dos horas, puede que trabaje un día, desde las 8 am hasta las 2 de la mañana del otro día ensayando, entregando informes, haciendo trabajos, (..) entonces estos modos de vida también como que le ponen a uno el cuerpo como en unas dinámicas que no son las que la gente configura del trabajo” P9-Y-E

“Comienza la clase de danza urbana (…) para esta clase cambio de rol y me permiten entrar a la clase, es una clase enfocada más en la improvisación dentro de la danza urbana (…) hacemos un análisis de la música, de los momentos que tiene la pista con la que vamos a trabajar y adicional a eso se le agrega un ejercicio de improvisación con el sonido, finalmente realizamos un esquema corto y se nos da un tiempo para estirarnos y disponernos para almorzar.” P7-CI-B

En suma, las experiencias en las acciones propias y específicas de las prácticas corporales que se exploraron en este trabajo y que se realizan continuamente van creando hábitos y maneras de *hacer*. Indistintamente de la práctica, todas comparten el hecho de que comienzan poco a poco, guiadas por los propósitos de los participantes a permear otras áreas de la vida mediante una constancia y creación de hábitos. Permite apropiarse más a cada momento de la relación con la práctica corporal, para abarcar otros lugares, en especial de la cotidianidad. Es importante destacar también, que a partir de ese primer momento se crean nuevos estímulos para transitar a otras instancias de acción mencionadas al inicio de este capítulo.

Lo que es circunstancial dentro de la práctica corporal.

Para hablar de este tipo de acciones, debe preexistir en los participantes una experiencia de relación constante con su práctica corporal, en donde las actividades propias vividas por los participantes comienzan a perfilar nuevas sensaciones, pensamientos, necesidades y maneras de actuar. Esto es imprescindible porque cuando hablamos de lo circunstancial nos referimos a, acciones que se realizan durante la PC o aportan a ella, pero no son indispensables, esto es lo que las diferencias de las anteriores acciones ya exploradas. Los mismos participantes toman la iniciativa de establecer estas acciones circunstanciales en sus rutinas y que sin limitarse al espacio de la práctica, éstas tienen el potencial de acompañar al participante a construir subjetividades para ver el mundo. Es así como se encuentran en cada uno de los individuos maneras propias y exigencias dentro de cada actividad que conversan con lo que demanda la práctica. Algo propio del practicante dialoga con lo propio de la PC.

Dentro del rugby y del fútbol, ocurre que se consolidan por un lado actitudes de autoexigencia y respeto de sus espacios de entrenamiento, es decir que el espacio de la práctica se vuelve intocable para aportar su propósito de finalidad dentro del espacio.

“De hecho es una de las cosas que no renunció por nada del mundo (entrenar), que hubo que ir a merca, qué que mi mamá se enfermó, siempre intento sacar el espacio, incluso yo he llegado a entrenar a las 9:00 de la noche, pero no quedo tranquila si no, sí no puedo entrenar como que siento que me fallo a mí misma.”
P1-SLL-E

“Porque los fines de semana pues no entrenamos de manera virtual, entonces (...) hacía ejercicio los fines de semana aparte, pues ya así con pesas, un ejercicio diferente a los que hacemos normalmente en los entrenamientos.” P2-DÑ-E

Por otro lado, se establecen acciones de autocuidado totalmente voluntarias, las cuales dentro del rugby se traducen en ejercicios de fortalecimiento y espacios de esparcimiento, y en el fútbol en hábitos de alimentación, sueño y esparcimiento responsables. Estos aspectos, se convierten en circunstanciales, pues los participantes saben que sin estos ellos podrían seguir dentro del espacio, pero a través de las enseñanzas y vivencias lo consideran representativo para la búsqueda de un mejoramiento de su bienestar, que implica un cuidado dentro y fuera del juego y por eso lo integran de manera muy arraigada.

“Creo que uno empieza en este mundo joven y loco que uno quiere probar de todo, trasnochar... pues a uno le toca cuidarte sí o sí. Y eso me ha pasado a

veces, uno dice como que rico salir hasta tan tarde o esto, pero al otro día para acabar de ajustar los partidos era muy seguidos y los fines de semana entonces no podíamos hacerlo (...) siento que yo siempre he sido muy responsable y muy juiciosa tal vez porque a mí me ha costado mucho y lo quiero mantener. Cuando a uno le cuesta algo tanto lo quiere abrazar y que nadie se lo quite, (...) entonces nada de cigarrillo, alimentarme bien, no tomar gaseosas.” P1-SLL-E

“Es mi día de descanso, eh quedo libre por ende lo tomo para ir a Guatapé, eh dar una vuelta (...) y allí frente al embalse eh hago una rutina, hago un video de una rutina aproximadamente de 20 min de ejercicio eh de allí voy y descanso en una casa que hay en Guatapé.” P4-SG-OB

Así, los participantes buscan desde su hacer diario, seguir aportando a lo propio de la actividad corporal que apunta a un propósito de bienestar. Se crea en ellos un pensamiento constante sobre el vínculo de la práctica, logrando realizar otras acciones dentro de sus actividades cotidianas para mejorar y avanzar mucho más en el proceso deportivo como hacer ejercicios adicionales, complementar entrenamientos o ser precavidos al realizar otras labores.

“Me levanto a las 8 de la mañana eh para realizar eh para dar una clase una clase de preparación física basada en reducir el tejido graso (...) eh esta clase no lo hago esta clase, no la hago porque es específico para reducir el tejido graso y mi caso es aumentar la masa muscular entonces esta clase la doy es sentado (...) no hago como tal ejercicio con ellas.” P4-SG-B

“Empecé a trabajar la mente y fui al psicólogo deportivo pues sí un psicólogo para trabajar ese aspecto (...) Empecé a mejorar y mejorar (...)” P1-SLL-E

Se resalta que dentro de estas dos prácticas el sentido de cuidado se extiende logrando que, se desarrollen acciones dentro del juego para *cuidar* al compañero; se busca mediar entre el componente competitivo y un contacto prudente con el rival o compañero para no ocasionar daños. Ejemplo de ello son las estrategias de juego en el rugby subacuático, ya que siempre se observa antes de reaccionar dentro del agua: observar en la superficie y ejecutar en el agua. Buscando así que la realización de las jugadas sea bien pensada y no desmedida.

Las acciones circunstanciales hablan de un proceso de apropiación que nace del participante desde lo propio de la PC que configura nuevas maneras en el hacer que el sujeto emprende. Así, se logra identificar que el compromiso con el proceso dentro de la PC se arraiga y hasta se vuelve incondicional a través de variedad de expresiones. Dentro del yoga y el arte marcial, la constancia y necesidades como cuerpo comienzan a mostrar nuevos elementos de conexión con su PC para ir más allá del ámbito físico.

“Sentía que no me estaban funcionando los entrenamientos con la liga entonces preferí quedarme con los entrenamientos que está ofreciendo la universidad y con los entrenamientos que también podía hacer por mi cuenta (...)” P5-LG-E

“Práctico quietud y silencio más o menos 20 min y luego hago la práctica física de yoga (...) Este es de los mejores momentos de mi día a día y es como mi conexión conmigo y la inspiración para las clases que ese día comparto (...) Hago análisis del día. Gestión de emociones, lista de cosas que agradezco,” P11-EG-B

“Me gusta encender una vela cuando es posible, me gusta encender una vela también para sí, para ir más allá como de lo físico cuando hago esa práctica” P6-IG-E

En relación con lo anterior, emerge de nuevo el ámbito místico, filosófico y energético de estas dos prácticas, el yoga y el karate, que se traduce en las rutinas de los sujetos como pequeñas acciones que representan lo que viven, lo que significa y lo que es la práctica para ellos. Entonces, son estas decisiones del hacer de las y los sujetos, que, sin ser imprescindibles, se convierten en una ritualización que da continuidad a los procesos de interiorización, introspección e incluso llegan a ser maneras de expresión de los cambios que ocurren dentro de sí mismos, apoyan un proceso de construcción de sí.

“Al hacer esas prácticas en la casa, yo hace por ahí diez años no entró en zapatos a mi casa y obviamente no permito que nadie entre en zapatos en mi casa (...) porque cuando uno ya tiene un espacio (...) que me alimenta (...) en lo emocional, mental, digamos, digamos, por decirlo así, pues me alimenta el alma, entonces ese espacio es muy sagrado (...) es limpio, si es muy charro porque yo he sido muy oscura y todo eso y por ejemplo el espacio mío ahora tiene como los colores de los chakras, todo eso, es muy colorido, pero justamente (..) yo necesitaba llevar más luz como, como a mi práctica y todo eso, entonces si (...) Eso refleja como esos otros aspectos que uno trabajar ahí y que es algo como no sé, místico, divino. No sé cómo decirlo.” P11-EG-AG

“Nos enseñan, desde muy pequeños que nuestro dojo es un lugar sagrado y por eso hay que cuidarlo, las pláticas del dojo hay que regarlas cada cierto tiempo, hay que darles cuidado, hay que rezarle tanto las plantitas como a los, como a nuestros Santos que sería el Jigorō Kanō (...) si alguien externo entra (...) les hace pasar, les enseña siempre con respeto, siempre con cuidado, siempre con, haciéndolo sentir queridos, haciendo sentir que esa persona ya hace parte de nuestro entorno y por ende tenemos que cuidarla” P8-JEM-E

Desde la formación que reciben los sujetos, se fomenta siempre la conexión con estos elementos intangibles y simbólicos de la práctica, por ejemplo, en el arte marcial los conteos de las repeticiones se realizan en idioma japonés y se hacen muestras de agradecimiento inclinando el torso. En consecuencia, de este

aprendizaje, cada uno a su manera aplica en su proceso estas enseñanzas, logrando establecer acciones únicas, simbólicas, representativas, como por ejemplo, los diarios espirituales de las participantes de yoga o las lecturas de proverbios, libros relacionados con el ámbito práctico en el arte marcial. Estas pequeñas acciones se empiezan a compartir con otras personas con las que interactúan, que las reciben, o incluso provocan nuevas reflexiones o rituales que siguen alimentando esa espiral de crecimiento interior. Buen ejemplo de ello es lo que expresan las dos participantes del yoga en donde la interacción hace posible una escuchar interna.

“Yo valoro bastante el compartir sabes, me haces caer en cuenta de eso porque realmente antes como vivía en comunidad de yoga pues ese era mi día a día y lo veía tan natural y ya como ahora no, ahora me siento que en ese aspecto no tengo una comunidad estoy como volviendo a empezar, en ese sentido me gusta y me hace falta y me nutre bastante.” P6-IG-E

“Entonces siempre al inicio de la práctica pregunto cómo sí, cómo sienten el cuerpo, cómo sienten la mente y también estuve un poco preguntando a qué vinieron hoy a la clase, que los trajo hoy a la clase (...) porque yo les comparto no solo mi práctica, sino que yo les comparto digámoslo así a mis alumnos lo que ellos necesitan (...) Yo hay veces llego a clase (...) y hay veces no se hace yoga, hay veces hablamos y la persona llora toda la clase y conversa.” P11-EG-E

Alrededor del teatro y la danza se comienzan a configurar en los participantes una voluntad, energía y crítica consciente que se aplica dentro de su quehacer, que no es estática o limitada. Por el contrario, es expansiva debido al disfrute natural que se genera en vivir el cuerpo tan intensamente. Por tanto, las acciones circunstanciales se centran en ir más allá de lo que ofrece la dinámica y el entorno de la PC. Así, desde decisiones autónomas, se toman iniciativas para realizar actividades de cuidado y exigencia que amplían la visión creativa y constructiva que puede tener para ellos la danza y el teatro; que sin ser obligatorio se hacen necesario para los participantes, por una convicción y sentido de construcción de sí mismos y del medio del arte pues permiten expresar una postura sincera y responsable de acuerdo con un juicio propio.

“Es intentar dormirse temprano, es estirar todas las noches, porque entonces pierdes elasticidad, es estar pensando en danza porque constantemente hay que estar fortaleciendo la pregunta sí. Yo siento que como te decía ahorita, uno es lo que lo que hace, lo que consume, (...) si tú ves muchos videos de video juegos pues lo único que vas a pensar en todo el día es en cómo pasar el mundo del video juego, y si ves muchos videos de danza o (...) o te alimentas de estas referencias entonces vas a seguir pensando en eso (...)” P8-CI-E

“Acá se me viene a la cabeza una, hay una teatrera mexicana que escribió un texto sobre performance y ella hacía la pregunta ¿qué es pensar el arte sin pensar el arte? Es seguir haciendo preguntas medio dulzotas por no decir que servirles, a todos los mecanismos políticos que ya hay si, ehh yo siento que el teatro si te permite cuestionar cosas cierto, habrá unos que lo hagan de una manera un poco más tajante que otras, habrán otros que te hacen la pregunta más que decirte que es lo que esta, que es lo que no está funcionando.” P9-Y-E

Cuando cada uno de los participantes se encuentra con sus propias maneras de hacer, se empieza a crear una comprensión en torno al vínculo con su práctica corporal que va más allá de una actividad específica y beneficiosa. Permite a cada uno comenzar una formación en valores, actitudes, aptitudes y principios que son requeridos dentro del entorno de la práctica y relevantes para su desarrollo como practicante, deportista, yogui, danzante, actor, crítico del arte, director, pero que trascienden de la práctica a la vida, a la nutrición del ser, a la vida diaria en otros ámbitos.

Se trata de una consonancia entre la voluntad del participante y las actividades mismas para afianzar propósitos profundos como la construcción de sí y la relación con el otro, que conmueve de manera diferente a cada uno de los sujetos. Las acciones circunstanciales se instalan en otros lugares de la rutina para desarrollar y potenciar nuevos aspectos de los participantes y de su vida.

Lo transversal y emergente motivado por la práctica.

Es inevitable observar la práctica corporal, aislada de la vida cotidiana de cada uno de los sujetos. Desde la singularidad de las experiencias y cada una de las acciones que implica -propias y circunstanciales-, se crea una conjugación de lo que trae consigo el participante por quién es y su historia, y de la actividad corporal que enseña e invita a unas maneras de ser, comportarse y pensar en el entorno de la práctica. El participante se permea de la PC, la siente cercana, y a su manera irradia enseñanzas y aprendizajes dados en esta interacción, que poco a poco, comienza a afinar y a transversalizar en sus procesos y proyecto de vida. Es así, como las acciones propias y circunstanciales comienzan a delinear la vida, hábitos y rutinas de los participantes. En otras palabras, la práctica en realidad se va tejiendo a unas acciones de la vida cotidiana para ir definiendo y/o construyendo formas de hacer las cosas o modos de vida.

Características como la constancia y el compromiso, permiten que los hábitos diarios estén motivados por estados adquiridos en las acciones de la actividad corporal que repercute en que la vida cotidiana de los participantes, logrando que se adquiriera un orden y unas prioridades en torno a ella. Así, valores y actitudes que son demandados por la PC son aportantes y adquieren significados,

comienzan a realizarse, indistintamente, en la rutina diaria en otras actividades de la vida, volviéndose así de carácter transversal que entran a jugar un papel importante para organizar, proyectar y/o transformar procesos académicos, familiares y sobre todo personales.

Cuadro 5 Valores y actitudes afianzadas dentro del proceso de las prácticas corporales

Prácticas	Valores afianzados	Actitudes afianzadas	Evidenciado en algunas citas
Fútbol y Rugby subacuático	Disciplina, esfuerzo, paciencia y tolerancia	Adaptación, trabajo en equipo, seguridad, cuidado del otro.	“Siempre trato como entender al otro antes de, de tomar alguna actitud o al obtener alguna acción” P2-DÑ-E
Arte marcial	Respeto, responsabilidad, compasión, altruismo y gratitud	Ritualización, reconocimiento de sí, cuidado del otro, exigencia, gratitud.	“(…) Todo se vuelve parte de un gran un gran ser al que hay que tenerle respeto y hay que brindarle reverencia (…) eh entonces completamente se traslapa eh todo el tiempo.” P8-JEM-E
Yoga	Respeto, confianza, solidaridad y empatía.	Aceptación, reconocimiento de sí, ritualización, cuidado.	“la capacidad de poder observar lo que sucede (…) a sincerarme porque finalmente es como qué siento frente a tal cosa, qué siento frente a un reto de algo conmigo misma o una situación de ciudad, de mundo, de familia y es poder observarme ahí y poder pues conocerme.”
Teatro y danza	Honestidad, respeto, sinceridad, tolerancia.	Aceptación, disposición, cuidado del otro y carácter.	“El teatro y de arte pues en general te hace pensar, pero por qué, pero para qué (…)” P9-Y-E “Efectivamente ehh la práctica le va dando a uno una noción del cuerpo diferente” P7-CI-E

La búsqueda del entendimiento y apropiación de estas aptitudes y actitudes se da desde una reflexión en el hacer alrededor del cuerpo como lugar de la experiencia a través de la construcción del hábito, para luego permear otros lugares. A su vez, este cúmulo de comportamientos motivados por la práctica, se configuran como una serie de descubrimientos y efectos que ocasionan cambios en el diario de los participantes. Algo emergente. Los aprendizajes en la PC mutan, por tanto, no permanecen tal cual la práctica los entrega, sino que, en medio de las formas en las que los participantes los toman y se los apropian se crean nuevas construcciones gracias a lo que sucede al interior de sí.

Cuadro 6 Emergencias generadas dentro del proceso de las prácticas corporales.

Emergencia		Evidenciado en algunas citas
Desarrollo de una vocación	Dedicarse tiempo completo a la práctica. Ocurre en el teatro, la danza y el yoga.	“(…) ha cambiado mi vida porque digamos que (….)uno se va dando cuenta de que la expresión viene de, es demasiado completo no solamente es algo que se envasa en una idea si no que es algo que se vive, que se ve, que se respira, pues eso está demasiado metido en todo lo que nos encierra como humanos intelectuales sensitivos, sensoriales.” P3-MA-E
	Continuar realizándola de manera paralela a sus otras ocupaciones o etapas de vida. Caso del futbol, rugby subacuático y el arte marcial.	“(…) yo quiero seguir en algún equipo y en algunos torneos, sí ya me gradúo y sigo estudiando y trabajando pues voy a sacar el espacio para entrenar como pueda y lo que he aprendido porque uno aprende mucho en el deporte” P1-SLL-E
Reconocimiento del cambio en las maneras de relacionarse.	Expansión de valores, y actitudes que impactan los vínculos con espacios y las relaciones dentro de él.	“No digo que yo soy el más despierto si, lo que yo siento es que yo hago como un esfuerzo para que los ojos no se me vuelvan un paisaje frente a lo que veo o a lo que escucho (…).” P9-Y-E
		“(…) Alimentarnos conscientes abre la conciencia frente a esa posibilidad de que somos uno y esa posibilidad de que mi acción afecta al resto” P6-IG-E
		“Yo considero que soy como algo tímido y pues o sea después de tanto tiempo estando ahí uno ya si se siente mucho más suelto para hablar con otra gente (…).” P1-SL-E

Debo señalar ahora que, *todos los participantes afirmaron que su vida cotidiana es un reflejo de lo que ocurre dentro de la práctica corporal. Se trata de un proceso inconsciente que en retrospectiva se hace consciente para cada uno de ellos, logrando apreciar aún más vívidamente aquello que ocurre dentro de la PC y que*

se encauza hacia reflexiones resaltantes, en las que hay niveles de autoconciencia de que la exigencia, los valores, las actitudes, y la energía dentro de la práctica se comienzan a recrear en su vida cotidiana.

“(…) el mayor reto que yo tuve, enfrentar como los miedos y el trabajo en equipo entonces si uno aprende todo eso en el ámbito deportivo y lo aplica, es que es imposible no aplicarlo, porque eso no es que esté separado, usted vive y si usted es más comprometida es más comprometida en su vida en su estudio en todo” P1-SLL-E

“Mis prácticas han educado mi vida no solo el cuerpo” P11-EG-AG

Así, la incidencia que tiene la práctica corporal en la vida sucede y se expresa, debido a la versatilidad de enseñanzas y aprendizajes, que se hacen vida a través de las experiencias. Es un encadenamiento de acciones que brinda a los participantes herramientas que en un primer momento, permiten desenvolverse dentro del espacio específico de la práctica -acciones propias-, pero que se amplían paulatinamente por iniciativa de los participantes y al reconocer los aportes que les genera dentro de su proceso -acciones circunstanciales-, y que termina por despertar en cada uno de los individuos un proceso reflexivo sobre el hacer en otros lugares y momentos cotidianos- acciones emergentes y transversales-.

“Yo pienso que permea todas las, todas las esferas, pero teniendo en cuenta que cada una de ellas no tiene nada que ver con el yoga ni con la práctica de uno ¿Si me entiendes? pero me permite disponerme distinto para desempeñarme bien en todas esas otras esferas, sea familiar, amorosa o laboral.” P11-EG-E

“Yo en la danza siempre yo creo que fue también la formación que tuve siempre me enseñaron que te debes cuidar que debes entrenar que debes fortalecer que debes comer bien y todo eso se ve directamente reflejado.” P7-CI-E

“Estoy segura de que mi práctica corporal ayuda a que haga tantas cosas sin pensar en la energía que gastaré, somos cuerpos llenos de energía, es mejor utilizarla y hacer todo lo que se nos ocurra. Siempre hay tiempo, el tiempo se encuentra, la energía se aprovecha.” P3-MA-B

Así, se producen reflejos de aspectos de su práctica que los participantes comienzan a implementar y notar en su vida cotidiana. Que se vuelven parte de ellos, sus vidas y mundos. Estos aspectos, incluso logran ser visibles después de que han sido apropiados, adaptados o transformados por ellos mismos. Se convierten en características que los identifican, acercándose a un lugar totalmente consciente para continuar cultivando aquello que les trajo y les aportó la PC. En otras palabras, se dan otras disposiciones al entrar en contacto con las

vivencias corporales, las cuales son puestas en marcha y activadas por los participantes y se abren otras dimensiones diversas en los sujetos, que ellos mismos reconocen que son valiosas en su desarrollo personal.

“El examen pasado me preguntaron cuál era el principio con el que más me identificaba o que más me gustaba y yo dije que era el de, uno fomentar el espíritu de esfuerzo. Yo eso lo siento muy presente en mí, que trato de persistir y trato de esforzarme y dedicarme a hacer las cosas y eso también se traslada, por ejemplo, este parcial esforzarme y realmente practicar (...) o una exposición que vamos a hacer este jueves, realmente crear algo que tenga un contenido y que no sea como memorización y decir (...)” P5-LG-E

“Cuando uno sabe qué es, cuando uno empieza a comprender las cosas un poquito mejor uno se da cuenta, juepucha estoy haciendo inconscientemente las cosas que haría en el dojo. Uno cuando está pasando por ahí por la calle y ve alguna persona saludando y hace una pequeña reverencia solo la cabeza un poquito, con el cuerpo como lo hago yo a veces, es extraño, pero uno entiende que es un símbolo de respeto, está intentado cuidar a los demás o saludar.” P8-JEM-E

Es precisamente la conexión que existe entre los participantes y su práctica lo que permite una construcción interna que los acompaña en otras esferas de su existir. Por ello, los sentidos de la PC terminan ampliando a ámbitos de bienestar, construcción y relacionamiento, la percepción de este espacio de experimentación con el cuerpo comienza a abarcar mucho más que un trabajo físico e incluso suma en el encuentro de bienestar, de manera integral, los sujetos se ven permeados por lo que ofrece y plantea la práctica.

“Todo lo que yo percibo en mi vida viene desde mi propia mente o sea yo lo creo yo lo he creado entonces por eso para mí yoga ahora es todo el tiempo, (...) mi actuar diario en yoga es poderme observar, poderme notar, por ejemplo, cuales son mis pensamientos como me hablo a mí misma como desde el pensamiento por ejemplo me ataco o me observo o me acompañó, ósea como yo misma estoy creando mi realidad.” P6-IG-E

“Uno es lo que practica o lo que hace constantemente (...) hay muchas conversaciones respecto, como al cuerpo. Yo siento que fácilmente yo caigo en ese tipo de conversaciones solamente así, pero es como un psicólogo o no sé un físico, que te va a hablar desde su experiencia y yo hablo de la experiencia del cuerpo y cuestionó desde ahí” P7-CI-E

“Yo creo que me llevó a ser político como todas las experiencias que he tenido, preguntarse también (..) ehh cuando uno piensa o cuando uno se pregunta (...) ¿quién está pensando por mí? si (...) creo que también los pensamientos son un montón de tejidos que uno va haciendo de las experiencias y de las cosas que le

pasan a uno. Si cuando yo pienso esto, está pensando es el discurso del macho, si cuando yo estoy pensando es el discurso de la madre, si cuando yo estoy pensando está pensando la religión sí. (...) de todas maneras pensar muchas veces no es un ejercicio propio si, eh como construir un cuerpo no es a veces un ejercicio propio." P9-Y-E

En resumen, se encontró que la práctica corporal tiene una relación directa con otras áreas de la vida de los participantes, pues se convierte en una praxis para que se piensen a sí mismos. Esto es, una reflexividad constante de lo que se hace, se piensa, se es y hacia donde se dirigen los caminos en el devenir del habitar esta tierra, cuerpo y mundo de la vida. Las acciones son un puente entre los sentidos y los propósitos. Por tanto, son una manera en la que se acercan las variables que aquí transcurren; las acciones transversales, emergentes y circunstanciales materializan aquello que atraviesa a los sujetos de manera interna, es decir lo que los moviliza a hacer la practica -propósitos- y los aportes que trae consigo estar dentro del espacio -sentidos-.

Capítulo 4: Un entrelazamiento para acercarnos a la relación entre las prácticas corporales y las conductas sustentables.

Acerca de las particularidades de los y las participantes y cada una de sus prácticas corporales, existen conversaciones, convergencias, divergencias y desenlaces entre ellas. El tejido es creado gracias a las diferentes articulaciones que pueden existir entre los propósitos y las acciones motivadas por la práctica que suscitan vivencias intangibles en los participantes para despertar potenciales desde las posibilidades expresivas y creativas del cuerpo.

Lo primero que podemos observar entre las prácticas corporales es que el modo en que se presentan los propósitos varia. Así, dentro del fútbol y rugby

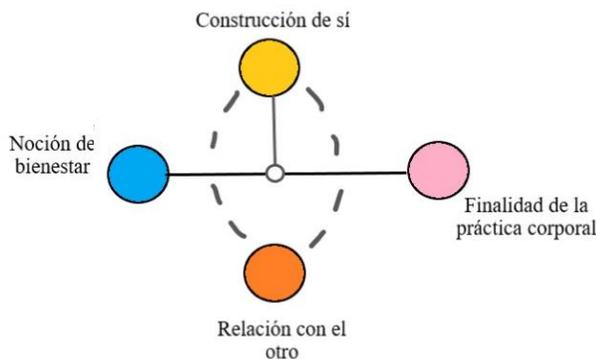


Ilustración 1 Diagramación propósitos practicas corporales del futbol y rugby subacuático

subacuático se catalizan en un primer momento, casi de manera simultánea, un desarrollo de sentimientos y sensaciones favorables que aporta la práctica a sus ámbitos físicos, mentales, emocionales que se da de manera paralela con una formación dentro de la PC a través de actividades específicas que les permiten potenciar ciertas capacidades y promover una mejoría en el campo de juego. Los sujetos gozan de una liberación de sí mismos por un disfrute del movimiento y de las sensaciones que se crean durante la ejecución de las técnicas. La

construcción de sí mismo en las prácticas de fútbol y rugby subacuático se

evidencia por una fuerte constancia dentro de las actividades que permiten a través de una relación con los otros conocer las capacidades propias y aprender nuevas cualidades y valores.

Para el arte marcial se presenta una relación similar, en donde el desarrollo de sensaciones favorables se da por una ejecución de actividades propias en el espacio práctico. Sin embargo, se perciben en las reflexiones de los participantes, momentos de interiorización en medio de las vivencias, por lo cual, la construcción de sí mismos en conexión con la otros, toma mayor fuerza que los asuntos de rendimiento o automejoramiento de capacidades que se encuentra conectado con una búsqueda de algo más allá de lo perceptible: conexión energética.

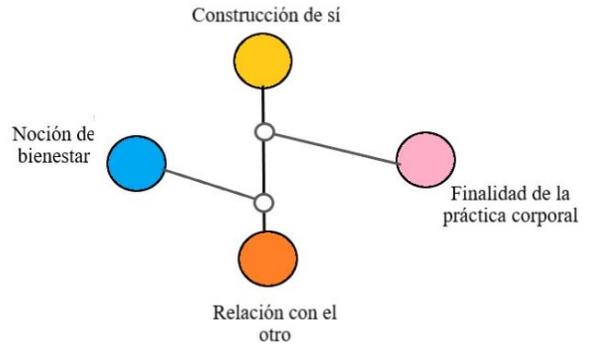


Ilustración 2 Diagramación propósitos práctica corporal del arte marcial

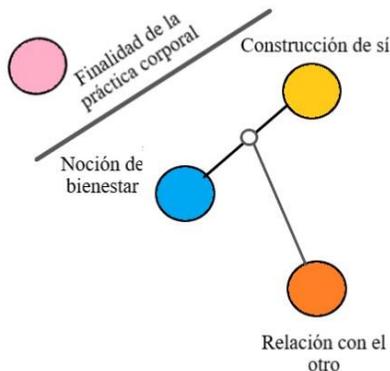
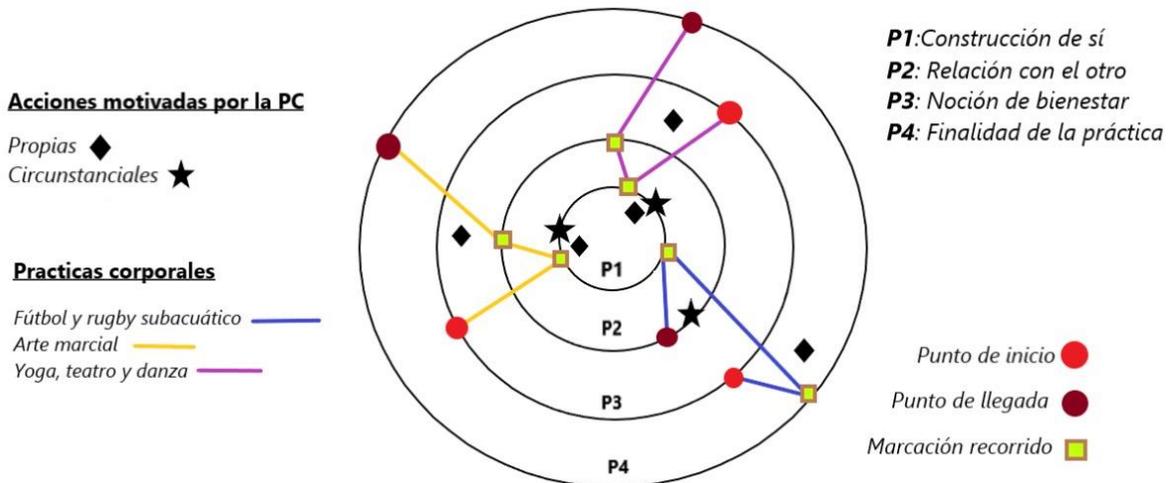


Ilustración 3 Diagramación propósitos prácticas corporales del yoga, teatro y danza.

Entre otras particularidades, encontramos que, en el teatro, yoga y danza, las finalidades de la práctica sirven como base para desenvolver la afinidad con el movimiento y lo que genera en el cuerpo: liberación y exploración interna. Se emprende un proceso de transformación de diferentes ámbitos que abren el conocimiento, conexión, reflexión e introspección aportando a la construcción de sí. El otro como un sentido dentro de la PC surge al comprender que lo comunitario-colectivo dentro y fuera de la práctica es indispensable para seguir un proceso propio o interno

Ahora, lo que se hace con el cuerpo dentro de la práctica soporta la conexión con todos los sentidos orientados al espacio corporal; son las acciones motivadas por la práctica las que permiten dotar de sentido las vivencias y materializar la apropiación de enseñanzas, aportes y aprendizajes que da la actividad corporal en la vida del participante. De acuerdo con esto, las acciones propias y circunstanciales se ligan con un propósito específico para dar sentido a su experiencia corporal.

Ilustración 4 Cruce entre los propósitos y las acciones de las prácticas corporales



En el diagrama anterior se puede observar una distribución de los propósitos en relación con las acciones motivadas. Cada práctica realiza un recorrido diferente por los sentidos encontrados en la actividad corporal que se organiza de acuerdo con el propósito principal narrado por los participantes. Así, se establece un recorrido con un inicio y una llegada que nos permite observar cómo se conectan los sentidos en medio de su experiencia y lo más importante, cual es el principal propósito que guía su accionar. En vía de esto último, podemos observar que en cada nivel de propósitos se enlaza con unas acciones que lo materializan. Cabe mencionar que los propósitos de los participantes no se conforman en una trayectoria lineal como lo muestra el diagrama, esta es solo una lectura que se puede realizar sobre ello, son procesos volubles y cambiantes que pueden ser interpretados de maneras diversas.

Entonces podemos decir que:

- Todos los participantes señalan que la noción de bienestar se convierte en un sentido primordial dentro de su estancia. Las acciones que se realizan para cultivar este propósito propenden siempre por un estado físico, mental, emocional equilibrado. Sin embargo, las acciones que apoyan este propósito varían. En las prácticas deportivas se da desde lo circunstancial y para las demás prácticas desde lo propio un autocuidado desde lo físico-emocional y una autoexigencia para complementar lo emprendido en la práctica, respectivamente.
- Las acciones propias dentro del fútbol y el rugby están relacionadas directamente con el propósito de finalidad de la práctica corporal, a través

de actividades desarrolladas en espacios específicos para potenciar y afinar capacidades de manera individual y colectiva

- Los propósitos de relación con el otro y construcción de sí mismo dentro de las prácticas de arte marcial, yoga, teatro y danza están relacionados con las acciones propias y circunstanciales, pues son actividades que implican una extensión del ámbito físico hacia aspectos rituales, simbólicos, representativos, de exploración, observación y cuestionamiento que se plantean en el enfoque de la PC y por iniciativa de los participantes.
- El eje de relación con el otro evoluciona en todas las prácticas gracias a las acciones circunstanciales, en donde a partir de un reconocimiento de su proceso notan la importancia de los demás para avanzar buscando constantemente el compartir y cuidar a los demás en medio de la práctica.

Para introducir las acciones emergentes y transversales debemos recordar que estas se dan en medio de un proceso de apropiación de aprendizajes y enseñanzas de la práctica que construyen formas de hacer las cosas y modos de vida. Con esto en mente, afirmo que todos los ejes en los que los participantes encuentran un sentido de su práctica se convierten en un dispositivo para crear, afianzar hábitos y maneras utilizados en el espacio corporal que arraiga en los participantes estados de sensatez. Así, los valores, actitudes, descubrimientos de vocación y nuevas maneras de relación son el resultado de un proceso acumulativo de experiencias que están constantemente en el presente, suceden al interior de sí producto de la sinergia de la práctica corporal que adopta una característica expansiva y abarcadora hacia la vida de los participantes; se instala en su cuerpo, mente, emoción para dar soporte a los sujetos frente a cambios internos para conformar relaciones y concepciones diversas sobre sí, el otro y el eco.

En este sentido, el conocer sus capacidades corporales, interactuar con los compañeros, las enseñanzas de la práctica, el entorno e incluso enfrentarse consigo mismos da rutas de unas transformaciones sobre sí mismo que estimulan diversas ideas, concepciones, imágenes y/o signos primero de la propia práctica y luego del entorno que habitan para ordenar y constituir una estructura identitaria en los participantes que abarca el ser, el hacer y el estar. Así, las vivencias que permiten observar nociones y significados de estas experiencias corporales también son una mirada a las representaciones y concepciones del entorno realizadas por los sujetos dada la influencia de las prácticas corporales para establecer códigos y maneras propias al accionar.

Representaciones: diversidad de concepciones.

Las representaciones permiten instaurar una mirada acerca del entorno de la práctica con relación a una realidad de contexto; son una guía para ver el mundo y a sí mismo dentro de él. La primera concepción que se desarrolla es sobre sí

mismos y su acercamiento al espacio corporal, con ella viene la concepción de la importancia de las dinámicas y actores de si espacio.

Cuadro 7 *Concepciones de sí mismo y de la importancia el espacio corporal desde la práctica corporal.*

Prácticas	Disposición del espacio de la práctica	Concepción creada de sí	Concepción del espacio corporal
Fútbol Rugby subacuático	Disfrute de sensaciones y actitud en el juego competitivo.	Poder superarse y mejorar.	Trabajo de equipo como un complemento del proceso individual. Formación constante en los encuentros que permite buena convivencia dentro y fuera de la PC. Ver el equipo como una familia, un lugar para desarrollar relaciones deportivas e interpersonales que aportan al desarrollo integral como seres humanos.
Yoga Arte marcial	Experiencia de observación, escucha y reflexión.	Cuerpo con capacidades, ámbitos espiritual y energético.	Maneras simbólicas y rituales de habitar el espacio y, por tanto, de relacionarse.
Danza Teatro	Posibilidades de exploración corporal y creación.	Expresividad y sinceridad del cuerpo libre de prejuicios.	El espacio artístico como un encuentro sin juicios ni verdades absolutas. un espacio de confianza que se comparte y permite entablar relaciones horizontales.

Lo que brinda la práctica y la forma en cómo se interioriza modifican las percepciones de los participantes. Se establecen una serie de concepciones sobre los elementos y dinámicas de la práctica. Estas no se limitarán al lugar en el que se lleva a cabo la actividad corporal; si no que se extienden hasta el ambiente que nos rodea, del que todos hacemos parte. Así, las representaciones creadas por los participantes permiten ver una realidad específica en la actividad corporal, que se

vuelve un lente que permite observar una realidad global. El ambiente. Es desde estas visiones que los participantes ponen en marcha las maneras de relación construidas en la práctica corporal; su relacionamiento con la realidad de contexto se transforma en la medida que hay un cambio de pensamiento, acción e intensidad desde el espacio corporal.

Interconexiones del espacio corporal con el ambiente: miradas de los participantes.

Los participantes del fútbol y rugby subacuático al identificar mediante sus experiencias que el medio natural está implícito y es fundamental dentro de la dinámica de la práctica corporal, adquieren nuevas valoraciones sobre la importancia que posee. Específicamente, en el rugby los participantes coinciden en un interés en tener otras actividades en relación con el agua, y a partir de allí se encuentran expuestos a ambientes en donde el agua cumple otros papeles muy importantes además de ser un medio para su PC.

En el caso del fútbol, las participantes conciben que la calidad del aire y las medidas administrativas preventivas para mantenerlo en buen estado son necesarias para lograr hacer con tranquilidad la PC, pero también para mantener un equilibrio ambiental. De esta manera, los elementos naturales adquieren una nueva dimensión dentro de las prácticas, ya que su afectación supone un impacto en la práctica y su proceso. Esto causa que las participantes adquieran una actitud de correspondencia y conciencia sobre estas nuevas situaciones del sistema mundo que nos afectan a todos, como la degradación ambiental y que terminan por reflejarse cada vez más transversales en sus comportamientos.



Imagen 1 Actividad gráfica P1-SLL

“Si uno no pudiera salir a la calle a respirar el aire no existiría en fútbol o no existiría, así como lo vemos hoy en día entonces creo que es ese, pues ese sentimiento y esa, como esa acción de ser responsable con lo otro, no solo con uno si no con lo otro creo que eso es como lo más importante” P1-SLL- AG

“(…) ese pensamiento de decir no es que no quiero guantes porque eso es contaminar más y todo eso eh, está relacionado, pues, con el agua y con, con los deportes acuáticos por lo mismo. Por lo que mucho de ese plástico va al agua y todo eso, entonces pues sí me parece que el deporte influencia directamente eso.” P10-SL-AG

Pasando a otro tema, es importante agregar que dentro de las narraciones de las participantes se encontraron experiencias que permiten una nueva concepción de la ideología del machismo que está inmersa en el entorno y dinámica del deporte. El enfrentamiento con este fenómeno sociocultural en el espacio práctico les permite comprender su funcionamiento y las posibles formas de afrontarlo gracias a los espacios reflexivos y de escucha dentro del espacio deportivo, que plantean herramientas para desarrollar mayor confianza, convicción, valoración y reconocimiento de sí mismas en otras instancias de la vida, y que ha contribuido a que las participantes construyan una postura frente al fenómeno.

“(…) Uno también tiene que mostrar lo que es, ellos de por sí solos no van a identificarlo. Uno tiene que demostrar lo que es en la vida cotidiana y en el fútbol. Es como en el fútbol, para que ellos me tuvieran un poco más de respeto, yo tuve que mostrar mejoraría, mostrar que era buena y que no era cualquier boba ahí parada, (…) siento que es más fácil demostrarlo en la cancha porque es algo más técnico y más repetitivo, pero en la vida cotidiana es más complejo, es más difícil.”
P1-SLL-E

Siendo así, dentro de estas dos prácticas las representaciones de los elementos naturales y del fenómeno del machismo en el fútbol, se crean gracias a una sensibilización a través de las experiencias y predisposiciones en los espacios formativos y pedagógicos de las prácticas corporales, que entregan al participante condiciones, cualidades y herramientas para ser empleadas en otras instancias de su vida aparte del deporte.

“Uno también como equipo refleja cosas (...) entonces creo que la conciencia que se genera desde el equipo (...) muy buena y es muy importante.” P1-SLL-AG



Imagen 3 Actividad gráfica P2-DÑ

Alrededor de las prácticas del yoga y arte marcial, el nivel de comprensión y observación sobre sí teje una concepción de interconexión entre el entorno, las relaciones que se crean dentro de él y su proceso de crecimiento como individuos que se configura como una idea de interdependencia, esto es: todo lo que le pase a otro ser o al ambiente que las rodea, las afecta y viceversa. Entonces, el proceso emprendido dentro de la PC de autoconocimiento y autorreflexión que da libertad para transformarse va en un sentido de equilibrio colectivo y no solo individual. Como resultado, la práctica se transforma en un espacio solemne que crea concepciones en los participantes para hacer de su vida un espacio igual de importante y así constituirse como un integrante más de una gran red, de un

sistema mundo, para respetar y hacerse responsable a través del cuidado propio y de los demás seres.



Imagen 4 Actividad gráfica P6-IG

“(...) lo que me ha permitido también mi relación con el cuerpo es materializar el amor en forma de cuidado, de respeto por mí misma y por todo lo que existe. (...) cuidarme a mí misma (...) me encargo yo de la parte que nos corresponde y que desde ahí energéticamente, vibratoriamente o de presencia o de palabra, de relación pues ya proyecto que ese cuidado o lo que sea que yo me da a mí misma (..) la práctica corporal me lleva a

profundizar en el respeto máximo a todos los seres, en un cuidado máximo a mí misma y a los demás.” P6-IG-AG



Imagen 5 Actividad gráfica P5-LG

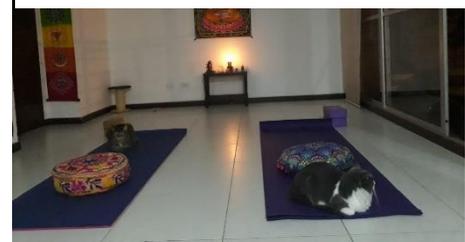
“(...) influye mucho en cómo se ritualiza y se le da también la mística a todos esos momentos de interacción con el cuerpo de uno con otros cuerpos con otras personas con otros seres.” P5-LG-E

Estas concepciones de los participantes se forjan desde las enseñanzas y aprendizajes en donde el movimiento como protagonista, conjuga emociones, sensaciones y pensamientos para poner en el cuerpo un principio de consciencia común: la “unión”, el “somos uno” en palabras de las participantes de yoga o “constante equilibrio” para los participantes de arte marcial. La percepción de los participantes sobre las técnicas y ejercicios con alto contenido teórico. Para el caso del yoga: Posturas, respiraciones, visualizaciones y en el arte marcial: Acciones de respeto, secuencias, meditaciones; desarrollan procesos de imaginación, reconocimiento, escucha y observación en su propio cuerpo para conectar de otras maneras con el ambiente.

“(...) yoga como tal significa UNIÓN pues lo que busca esa práctica (...) es poder darnos cuenta que somos seres interdependientes, que somos seres que estamos conectados y que estamos unidos (...) entonces las prácticas lo que buscan es poder dar cuenta de esa unidad y pues poder de alguna forma a través de la práctica poder experimentar que no estamos separados y que en todos los niveles estamos unidos (...).” P6-IG-E

“Si yo (...) en mi casa en el tapete o en la escuela, he respirado imaginándome siendo una

Imagen 6 Actividad gráfica P11-EG



montaña o la postura de la montaña, yo siento que es imposible ir a la montaña y no conectar distinto con la montaña (...) seguramente si yo no hiciera yoga me relacionaría muy distinto (...) con el panorama, (...) está más cargado (...) de lo que es simbólico (...) si, me permite es conectarme distinto y me ayudado a relacionarme distinto con el ambiente.” P11-EG-AG

“(…) leer las enseñanzas del judo (...) le enseña a uno a ver con ojos distintos el mundo, le enseña a uno que la naturaleza, los animales, que las personas, todos son parte de un gran ser diferente que uno debe respetar (...) al resto y uno gana claridad gana como con conciencia como que no uno ya se siente más tranquilo sabiendo que es cierto yo solamente soy una parte, yo solamente por responder por mi parte pero no tengo porque ser malo con el resto de partes puedo respetar y así todos lo demás felices al final si yo vivo feliz y hago que alguien más viva feliz este gran ser este gran ecosistema va a ser más feliz y si todos pensáramos en hacer felices el resto el mundo sería mucho más bonito” P8-JEM-E

Respecto a las prácticas de danza y teatro, la visión del cuerpo individual moldea una concepción colectiva a través de una construcción con otros cuerpos, dentro del espacio artístico en un diálogo y expresión constante. Se crea un intercambio entre el interior y el exterior como un acto ético, consciente y responsable, es decir político, que permite plasmar con rigor asuntos de la vida para ser cuestionados y tratados desde una construcción, para los participantes del teatro desde lo real - performance- y el personaje. Para el caso del participante de danza, desde la comprensión del cuerpo como sistema complejo, que materializan desde un lenguaje corporal una expresión sincera para un mejor habitar.



Imagen 8 Actividad gráfica P7-CI

“No solo eres un cuerpo individual si no somos un cuerpo colectivo que incluso en la distancia construye y definitivamente cualquier danza te se va a preguntar por la colectividad porque independiente de la práctica o de la filosofía que sustente esa práctica si tú te montas al escenario con otra persona hay una construcción colectiva de algo (...) y no solamente como trabajo físico sino como una pregunta política (...) una relación desde tú te debes cuidar porque eres un cuerpo en el espacio, eres un cuerpo orgánico y yo también me debo cuidar pero a la vez podemos construir juntos y construimos algo escénico que también hay una posibilidad poética de relacionarse con el otro.” P7-CI-E

Así, la práctica corporal se desprende de un contexto social y de vida que necesita ser tratado, polemizado y reflexionado en cada acción desde una mirada crítica para edificarse de sí mismo y lo comunitario. De todo esto resulta, una nueva imagen de las relaciones sociales y ambientales que para la danza logra representarse en las similitudes entre el cuerpo humano con la

colectividad que somos, en donde cada una de sus partes, características y subestructuras cumplen una función autónoma e interdependiente para conformar un sistema complejo: cuerpo individual y cuerpo colectivo. Y para el caso del teatro, en un acercamiento a cuestiones éticas y políticas desde las propuestas creativas para confrontar la realidad.

“El entorno es donde nos encontramos todos, (...) se construye y se modifica a raíz de la gente. (...) Bertolt Brecht (...) dice que el actor perfecto es el que está en contradicción con el personaje (...) ponerse en los zapatos del otro así uno no quiera (...) uno no dimensiona lo gigante que es hacerlo, pues, y no sólo para el teatro, o sea, antes el teatro es como, es fácil porque tú actuaste y listo, pero a la hora de ponerlo en la vida real es como bueno, es otra cosa pone uno en juicio muchas cosas.” P3- MA-AG

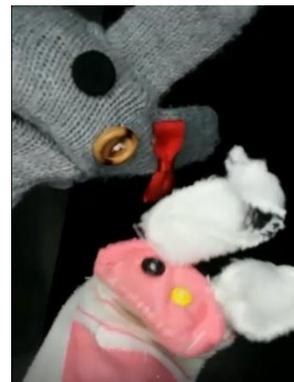


Imagen 9 Actividad gráfica P3-MA

“La performance no es un rasero eh o sea, no es como que haya una técnica, porque realmente la performance nace como, como algo que se opone a la técnica y en tanto que no tiene técnica, pues tampoco tiene modelo, tampoco tiene forma de realizarse. (...) yo puedo hablar del performance desde diferentes puntos (...) desde el arte, (...) lo social, hay una performance que está más como en la, en la mera traducción del asunto, (...) desde lo lingüístico y demás entonces, pero con la performance si hay un asunto con lo real (...) hacer unos cuestionamientos frente a todo esto que tiene que ver con lo político, con lo ético, con lo estético, con lo social.” P9-Y-AG

Lo vivido dentro del espacio corporal en las propuestas creativas plantea códigos y maneras para deslocalizar paradigmas individualistas, sociales, académicos, racionales, económicos, artísticos, totalitaristas, estereotipados, culturales, coloniales y perfeccionistas, que llevan al deseo de construir comunidad y a sí mismos como seres humanos desde la autonomía, libertad y empatía; ser corporalmente para construir y desarrollar lo colectivo.

“Un cuerpo que se afecta a sí mismo dentro del movimiento y lo mismo el cuerpo social que se afecta a través de la afección de cada uno de los individuos (...) Ese cuerpo comunitario (...) es un cuerpo que definitivamente está unido a, o sea el dedo está unido a la mano y pues (...) también que lo que yo hago afecta mi contexto y mi campo de la danza (...) eso es super evidente ” P7-CI-AG

“Creo en el sentido de emancipatorio del teatro, habrán algunos que dirán que creen en el sentido transformador del teatro, yo no sé si hablar de transformación porque yo no sé qué es lo que le pase al otro en una obra de teatro sí, yo no sé si se esté transformando, pero si hay una



Imagen 10 Actividad gráfica P9-Y

cosa, hay una emancipación que podríamos decir que el teatro permite y para mí no hay cosa más teatralizada que una marcha y una marcha es una emancipación completa de gente y de cosas.” P9-Y-E

Corolario.

Las reflexiones y conceptualizaciones se convierten en la base ideológica que soporta y guía las decisiones de los sujetos dentro y fuera de su práctica corporal para dar sentido a la experiencia y a las acciones que se expresan en ella. Es decir que la misma práctica motiva una construcción subjetiva desde su entorno y elementos, para conformar una visión del proceso personal, las relaciones que establece, y los comportamientos que adopta.

Por tanto, toda acción que el sujeto realice en su vida se ve influenciada por lo que la práctica corporal le permitió aprender de sí mismo, los otros y el entorno, creando una representación clara de su realidad. Desde allí se hace evidente la potencialidad de una conducta con conciencia y convicción hacia el ambiente. Es desde el re-descubrimiento de sí mismos, sus capacidades, la otredad y percepción de su entorno corporal que se fundamentan las acciones de la vida de los participantes logrando que cada uno de ellos se motive y continúe a tener comportamientos – materializar conductas. En otras palabras, el camino que emprenden dentro de la práctica corporal que los construye en su forma de *ser*: valores y principios; *hacer*: habilidades y conocimientos; *actuar*: actitudes y valores; desencadena la capacidad de verse como un sujeto dentro de una red compleja con una responsabilidad y necesidad de mantener el equilibrio a través de acciones concretas.

Durante el ejercicio de este trabajo de investigación se logran identificar algunas acciones en los participantes que responden a un ciclo sustentable sin embargo, queda un amplio campo por explorar, pues se debe observar con mayor profundidad como se desarrollan las rutas entre las transformaciones provocadas por la PC y acciones específicas con conciencia para la sustentabilidad.

- Consumir de forma responsable.
- Expresar preocupación y dar status de importancia a los debates públicos, medidas y políticas en relación con problemas ambientales.
- Preguntarse por las problemáticas sociales que logran leer de su contexto.
- Adquirir hábitos de alimentación pensando en el equilibrio ecosistémico.
- Buscar formas de aportar y trabajar a una postura política crítica hacia lo comunitario.
- Establecer una filosofía de vida que le apuesta a la biodiversidad, interconexión y la alteridad¹¹.

¹¹ Es una identificación con un otro distinto a uno mismo que trae consigo una otredad, es decir tomar conciencia de la individualidad de sí.

Discusión.

Una construcción de identidad y aprendizajes a través de las prácticas corporales.

Desde las experiencias en medio de la práctica corporal, los sujetos emprendieron, sabiéndolo o no, un camino para reforzar y/o transformar la percepción de sí mismos. Su paso por la práctica implica una re-significación de muchos aspectos de sí a través de procesos como el mejoramiento físico, cuidado propio, autoconocimiento, autorreflexión, relacionamiento y observación. Práctica y sujeto se entrelazan en un proceso de co-construcción que empieza a influir y determinar las maneras de ser y hacer dentro y hacia fuera del cuerpo. Así pues, no sólo la práctica construye al sujeto, sino que el individuo, desde su percepción y concepto de sí y todo lo que rodea el espacio corporal, construye su práctica y ambos se transforman en un repensarse y en un hacer constante (15).

En este orden, dentro de esta investigación se pudo evidenciar que derivado de la relación propósitos-acciones-representaciones los participantes logran encontrar aspectos de sí mismos que se conectan con capacidades físicas, mentales, emocionales, energéticas o espirituales, y hallan asimismo maneras de tejer todos estos elementos presentes en el existir para hacer conciencia de asuntos, significados, ideas, acciones y ponerlas en marcha. Son una suerte de descubrimientos que les permiten acercarse a conocerse a sí mismos y obrar en coherencia a quienes son y a quienes se van convirtiendo. Todo ocurriendo simbióticamente y de manera holística a través de la repercusión de las experiencias del cuerpo, de la mente, del espíritu.

Así las cosas, la experiencia de la práctica se vuelve más que una actividad benéfica o satisfactoria, y adquiere matices diversos que le permiten profundizar en aspectos para construirse y relacionarse. Para vivir, de ciertas formas que llevan en sí todas las influencias ya mencionadas. La práctica toma como base el bienestar y desarrollo deportivo o artístico para cruzarse con una formación personal e interpersonal, es en este tránsito en donde las acciones y concepciones de los sujetos se amplían para conformar una praxis responsable y consciente. Se trata de un proceso autónomo en donde se apropian aprendizajes y enseñanzas desde la experiencia corpórea para guiar una transformación de sí mismos, de esta manera cuando los propósitos y las acciones coexisten y cohabitan de acuerdo con unas representaciones, crean un tejido de componentes en el mismo acto de vivir el cuerpo.

Dentro de esta propuesta investigativa se logra identificar que los **conocimientos, habilidades, valores y actitudes** son los tres componentes principales

resultantes a lo largo de la experiencia práctica y teórica, que influyen y determinan de manera clara las relaciones consigo mismos, el otro y el entorno. Tres de estos cuatro componentes coinciden con las reflexiones realizadas por Dieleman sobre las ideas de conocer y hacer de forma artística planteadas por Kolb que permiten crear una nueva sociedad sobre distintos valores y principios (68).

Cuadro 8 Paralelo entre componentes encontrados en la investigación y las reflexiones del modelo conocer y hacer de forma artística de Kolb

Conceptos	Desde los componentes identificados en la investigación	Desde las reflexiones sobre conocer y hacer de forma artística
El conocimiento	<p>Comprensiones, interpretaciones y asimilaciones en la experiencia de la práctica. En general los participantes desarrollan conocimientos alrededor de lo físico, emocional, mental, psicológico, espiritual y energético. Se reconocer el valor que poseen como cuerpos por sus cualidades, capacidades, posibilidades de expresión y desarrollo de sensaciones.</p> <p>Desde otro lugar, se destaca una comprensión de conocimientos técnicos, teóricos y filosóficos que entrega la práctica, así como también las concepciones que se desarrollan sobre el entorno y los otros que ayudan a comprender una realidad en la que se encuentran inmersos.</p>	<p>Diferentes formas de conocimiento para ver y entender la realidad en formas tangibles, permitiendo aprehender la riqueza y la complejidad de la realidad.</p>
Las habilidades	<p>Capacidades con las que cuentan todos los sujetos y que son ejercitadas en los procesos de aprendizaje dentro de la experiencia con la práctica, como la observación, escucha, reflexión, sensibilidad, creatividad, trabajo en equipo, pensamiento crítico, voluntad, discernimiento, autonomía,</p>	<p>Es encontrar un balance para proponer cambios para hacia lo sustentable. La base es el pensamiento crítico, observación e interpretación de la realidad. al mismo la capacidad de la observación reflexiva y autorreflexión como un proceso constante de interpretación y</p>

	<p>consciencia e imaginación. Son el medio para actuar de ciertas maneras dentro y fuera de la práctica. Así este componente les permite a los participantes establecer técnicas dentro del espacio corporal y aptitudes para establecer relaciones interpersonales.</p>	<p>valoración de las realidades dentro y en el entorno de sí mismo.</p>
<p>Las actitudes</p>	<p>Posiciones y disposiciones físicas, emocionales y mentales que desarrollan los y las participantes en las experiencias, hacia sí y el afuera: trabajo en equipo, cuidado del otro, ritualización, crítica, análisis, confianza, compromiso, e interés. Son manifestaciones de las maneras de afrontar algo o alguien; están vinculadas a las maneras de conducta y comportamiento que implica la afirmación de concepciones y sentimientos.</p>	<p>Apertura y compromiso. Es importante verse a sí mismo involucrado en la problemática y en las transformaciones, es importante tener la voluntad, determinación sobre la realización de transformaciones hacia lo sustentable, apertura a nuevos desarrollos e ideas, ser fiel a sí mismo y mantener la curiosidad.</p>
<p>Valores</p>	<p>Cualidades desarrolladas a través de las acciones de la práctica como el esfuerzo, empatía, altruismo, solidaridad, disciplina, respeto, aceptación. Los valores expresan intereses y sentimientos de los participantes y definen las formas de habitar y relacionarse. Se asocian directamente con el porqué de las conductas y comportamientos, es decir las razones para relacionarse de cierta manera; la suma de ellos estructura principios en los participantes dentro de la PC y por fuera de ella, pues condensa formas de pensar y ser.</p>	<p>No se especifica sobre una reflexión de este concepto, sin embargo se considera la base para el desarrollo de conductas sustentables y conscientes.</p>

Desde el cuerpo se centra una ampliación de conocimientos, entrenamiento de habilidades, afianzamiento y/o despliegue de valores, y formación-manifestación de actitudes que permiten:

- Construir criterios propios para darle un sentido al mundo y establecer relaciones con su ambiente y orientar actitudes/comportamientos.
- Afrontar desde diversas herramientas las relaciones con respecto a sí mismos, los otros y el ambiente que le rodea.
- Crear valoraciones del ambiente natural, social y cultural.

Se trata de una relación dialéctica en el que los aprendizajes adquiridos evolucionan, contribuyendo a la unidad sistémica que se es (67). Según Araya & Muñoz, el aprendizaje se basa en una acción activa y consciente desde la experiencia para que los sujetos den sentido a la construcción de significados y contenidos que son aprendidos, en este caso, de sí mismos como del entorno que les rodea en medio de actividad corporal. Agregan además que, este resignificar abre espacios también para resignificar la acción del sujeto que está en un contexto específico para ser transferida, dicha reflexión individual y colectiva, a la conformación de una praxis responsable con su ambiente en su realidad específica (69).

Ahora bien, de las diferentes prácticas, fútbol, rugby subacuático, arte marcial, yoga, teatro y danza, estos procesos se dan en formas y tiempos diferentes. La construcción de saberes está contextualizada en ese entorno específico, y depende de la identidad de la práctica. Entonces, la interacción dialógica y dialéctica que puede haber, varía dependiendo las características de la PC, el ambiente que la rodea, los actores y el individuo que participan.

Teniendo como base lo anterior, la actividad corporal activará en los participantes procesos sobre diferentes dimensiones que lo conforman como cuerpo, apostando a un desarrollo humano. El artículo *“Educación: una visión desde las dimensiones del ser humano y la vida”* se asegura que el propósito último de la educación debería ser “el desarrollo humano, individual y comunitario, en todas sus dimensiones, sus interrelaciones de comunicación” (65). Sin ser el objetivo o fin último explícito de las prácticas de este estudio, sí se puede afirmar que gracias a las vivencias de los participantes y como ellos las expresan, cada una de las prácticas ha sido una guía para crecer como seres humanos desde la experiencia corpórea; y ha contribuido para el descubrir de sus vocaciones, pasiones, preguntas, formas de cuidado de los demás.

El concepto de dimensiones permite precisar un poco más los aportes que han hecho las prácticas en cuanto al proceso de construcción del sujeto, al favorecer la identificación de diferentes campos de experiencia inherentes al devenir del ser humano que nos permiten, en palabras de Bohórquez y Trigo “fluir humanamente en la escala personal, social y cósmica” (67). De los diferentes propósitos y las acciones que los fundamentan se identifica un enlace con:

- **Cuerpo físico:** Lo material, orgánico o biológico que nos conforma, “es palpable, tocante y tocado, receptor y transmisor, la ventana de nuestros sentidos, las sensaciones, (...) es presencialidad, nuestra carta de presentación ante nosotros mismos, los otros y el mundo” (67).
- **Cuerpo mental:** Se trata del conocimiento, razonamiento, “es cognición, memoria, análisis, síntesis, comparación, asociación, argumentación, crítica”(67), es lo que manifestamos cuando somos conscientes del mundo. Según Daniel Hernández Jiménez citando a Capra menciona que esta dimensión abarca los niveles de conciencia que se dan en un primer lugar por medio de la experiencias perceptivas, sensoriales y emocionales y en segundo como producto de la “conciencia de sí mismo” o la “conciencia reflexiva” (65), así lo que ocurre en la mente se establece y descubre en la “interrelación entre el medio y el organismo” (67).
- **Cuerpo emocional:** Son reacciones psicofisiológicas y estados de ánimo; la unión de nuestro cuerpo mental y físico: emociones y sentimientos. Bohórquez y Trigo señalan que no es lo racional lo que nos lleva a accionar sino estos estados y emociones que nos habitan; “somos el resultado inmediato de nuestras emociones, que determinan lo que es y sostiene nuestro cuerpo y nuestros pensamientos” (67).
- **Cuerpo social:** Se trata del macrosistema del individuo del cual se necesita para la conformación de su desarrollo. Da rutas al sujeto para el saber en construcción, las representaciones del contexto y lo simbólico (65).
- **Cuerpo trascendente:** Se trata de una proyección de sí hacia la espiritualidad o religiosidad humana que le da sentido y coherencia a la totalidad de ser, unifica al individuo al mundo y los demás seres. En palabras de Daniel Hernández Jiménez quien cita a Steindl Rast citado por Capra: “En los momentos espirituales la percepción fundamental consiste en una profunda sensación de unidad con todo, un sentido de pertenencia al universo como un todo”(65).

Cada una de estas dimensiones puede verse como una parte constitutiva de una unidad que asimila, analiza y actúa en un contexto, por tanto hablar de una transformación y construcción de sí, es aportar a una nueva ética humana, que incide en la forma de ser, de tomar decisiones, de obrar, y por la tanto en la dimensión ambiental de la vida y del mundo que nos rodea se refiere, para ayudar

a co-crear nuevos modos de vida. Cuando nos damos cuenta de la corporeidad que somos, hay mayor y más profunda conciencia de nuestros actos y de cómo repercuten en el mundo, en la trama que todos somos y conformamos.

Cuadro 9 *Relación entre las dimensiones del cuerpo y los componentes de conocimientos y habilidades adquiridos en las prácticas corporales.*

Dimensiones <i>Cuerpos</i>	Componentes	
	Conocimientos	Habilidades
<i>Físico</i>	Autoconocimiento y/o mejoramiento de capacidades.	Observación y escucha de sí.
<i>Mental</i>	Conceptos y teorías técnicas de la práctica o lo enseñado en ella	Conciencia, superación, imaginación, discernimiento, creatividad, criterio.
<i>Emocional</i>	Estados de bienestar, disfrute y satisfacción	Reconocimiento, escucha, autoobservación y autoreflexión.
<i>Social</i>	Creación de concepciones del entorno de la PC -actores y elementos presentes-	Trabajo en equipo, criterio, autonomía, escucha
<i>Trascendente</i>	Conocimientos sobre la interconexión e interdependencia de la PC	Reflexión, observación y escucha del entorno.

En el cuadro 9 se muestran dos de los componentes que construyen las prácticas participantes de este estudio: conocimiento y habilidades, para generar aportes y conexiones con cada una de las dimensiones del ser. Al respecto, es importante mencionar que, desde una dialéctica teórica y práctica, la corporeidad dentro de la PC se convierte en un lugar vívido y de privilegio para verse a sí mismo, sentirse y sentir lo que le rodea. Con esto, los participantes logran adentrarse en la construcción de un saber propio desde los diferentes órdenes vitales; desarrollar un saber corpóreo para el desarrollo integral de sí mismos (67).

Desde esta perspectiva, Carlos Humberto González Escobar indica que la apropiación del conocimiento sobre las características de un entorno específico, conduce a desarrollar conductas soportadas en valores asumidos de manera espontánea y libre (70). En efecto, los espacios de las prácticas corporales crean “apertura al mundo de las ideas y la creatividad, la exploración de los hechos, los objetos y de lo material y lo inmaterial”. Es desde estas múltiples interacciones:

“íntimas, interpersonales y ecológicas” que se desenvuelven las potencialidades humanas y cualidades que conforman la personalidad (67): formas de reaccionar, interactuar, comportarse. Con todo ello, podemos observar que las dimensiones del ser son complementadas por los otros dos componentes que emergen del discurso de los sujetos al referirse a sus prácticas corporales: valores y actitudes, los cuales atraviesan por igual los cuerpos del ser.

Cuadro 10 Relación entre las dimensiones del cuerpo y los componentes de valores y actitudes adquiridos en las prácticas corporales.

Dimensiones Cuerpos	Componentes	
	Valores	Actitudes
<i>Físico</i>	Esfuerzo	Disposición para actuar Exigencia Esfuerzo Cuidado por el otro Ritualización Pensamiento crítico
<i>Mental</i>	Empatía	
<i>Emocional</i>	Altruismo	
<i>Social</i>	Solidaridad	
<i>Trascendente</i>	Disciplina	
	Respeto	
	Aceptación	
	Compromiso	

Estas dimensiones son un agregado a la totalidad, a una “unidad sistémica de notas”, a los “organismos psicoorgánicos” que somos (67), para ver la realidad de cierta forma y con la voluntad-capacidad de cambiarla. Sin hacerlo de manera consciente las prácticas corporales conforman lugares para aprehender el mundo y la realidad desde diferentes instancias, partiendo desde el propio cuerpo en una “interrelación entre pensamiento, intención-inquietud, energía, emoción, consciencia”. La ordenación de estos aprendizajes identificados en los participantes y su influencia en cada una de las dimensiones del ser puede ser representado en el modelo circular de aprendizaje experiencial de David A. Kolb.

Dieleman y Nájera citando esta teoría, mencionan que el aprendizaje experiencial se da en un ciclo de cuatro fases. La primera fase es la **acumulación de experiencias** a través de la aprehensión, esta fase se ve reflejada en los contactos que desenvuelve el participante directamente con la práctica, donde se entiende la riqueza y complejidad de los actores, atmósferas, elementos presentes que la integran.

La segunda fase hace referencia a la **observación reflexiva**, que se realiza alrededor de las acciones referentes a la práctica, permite mejorar el desarrollo de actividades, y descubrir potenciales desde el hacer.

En la tercera fase se da la **interpretación conceptual, simbólica y analítica de las experiencias vividas**. En esta el participante encuentra principios, conocimientos, teorías y/o filosofías propias, construidas teniendo como base las fases anteriores.

Finalmente, la última fase corresponde a la **experimentación activa**, en donde se pone en práctica todo el conocimiento adquirido, en palabras de Dieleman y Nájera en donde se tiende a “manipular el mundo externo a través de la realización de cambios.” Esta última fase se reencuentra con la primera al ser un modelo circular, sumando nuevas características al ciclo de aprendizaje del individuo para volver a empezar (68).

Todo ese recorrido por cada una de las fases, nos permite entender que la esencia del aprendizaje no implica simplemente la observación de los fenómenos o realidades, la vivencia corporal causa e incita en los sujetos acciones transformadoras para asumirse y asumir de manera diferente la realidad, claro ejemplo de esto, es el reflejo de los aprendizajes y concepciones creados en la práctica corporal hacia las acciones que se materializan dentro de su cotidianidad.

Según Kolb, sólo uniendo los diversos aspectos del aprendizaje mencionados en el ciclo, será posible llegar a un método de enseñanza completo e integral (68). Al lado de esto, el concepto de sustentabilidad que nos remite a considerar los entramados complejos y holísticos que relacionan y vinculan diversos aspectos de la realidad, ubica a las prácticas del cuerpo como un oportunidad precisa para instalar “nuevas estructuras” que promuevan construcciones de significado contextual e integral, al vincular y relacionar diversos aspectos de la realidad en su mismo contexto que impulse valores y actitudes para llegar a un pensamiento sistémico (68). Así los participantes logran conectar cada concepción del contexto propio de la práctica con una macro realidad.

La experiencia de conectividad implica la disolución de límites para encontrar el sentido de una esencia compartida o común entre el yo, la naturaleza y otros, pues muchas de las problemáticas ambientales y sociales ocurren y han trascendido por esta falta de sentido de unidad con el todo (71). En cada una de las prácticas participantes, esas relaciones de conexión se ven claramente y se representan desde diferentes esferas de la realidad.

Para el caso del fútbol y el rugby subacuático, la relación de interconexión con los elementos naturales es aquella que toma mayor fuerza. La experiencia dentro de la práctica les ha llevado a considerar la naturaleza por su valor intrínseco y no solo por su necesidad dentro del espacio corporal y la vida misma.

En el caso del arte marcial y el yoga, la interconexión que realizan los participantes se establece desde una incorporación de significados del entorno natural y social que se vinculan de ciertas formas concepto que tienen sobre sí mismos a través de momentos de introspección y espiritualidad. En cuanto a la danza y el teatro, el nivel de conexión que sienten los participantes hacia el entorno social, cultural y artístico también se da por una incorporación de estas dimensiones de la vida, al concepto que se desarrolla de sí mismos desde la PC, mediante el reconocimiento de su quehacer y aporte al medio.

Así el cambio de actitudes, valores y habilidades de los participantes para con su ambiente se moviliza de acuerdo con una conciencia de la importancia de respetar, proteger el entorno y a un interés que se despierta sobre la importancia de uno y de todos en este sistema, en la de la toma de decisiones, y el accionar direccionado a el equilibrio en sí y en el medio ambiente y natural.

Estas reflexiones que aquí nos han acercado a las conexiones que se establecen entre práctica-individuo-ambiente, son planteadas en trabajos investigativos con un enfoque naturalista, en donde la conectividad con la naturaleza y los beneficios que genera en términos de recursos, a los individuos hace conveniente y deseable cambios en las conductas y actitudes de los humanos porque su consecuencia genera la mejora ambiental (71)(72)(73).

En este sentido la presente investigación recoge y amplía las concepciones de interdependencia e interconexión con el entorno que pueden incentivar cambios de actitudes, comportamientos y conductas, al observar que para los participantes estas concepciones no se limitan simplemente al ambiente como lo natural sino que junto a los elementos y las activaciones personales y colectivas derivadas de su práctica, se empiezan a incluir y a considerar importantes, influyentes y propias otras esferas como el entorno social, cultural y político.

Es necesario agregar que dentro de todo esto, el relacionamiento dentro de la práctica con los actores participantes, como los compañeros, entrenador, el trabajo en equipo, incluso consigo mismos, se vuelve crucial para reconfigurar su relacionamiento en otros entornos. Pues las actitudes personales o de interrelación desarrolladas en un espacio específico son significativos para las relaciones con el medio ambiente y el bienestar subjetivo, según los resultados encontrados por De Young citados por Américo, García y Sánchez (74). Son los otros los que también permiten ir siendo para emplear toda nuestra personalidad.

Por tanto, se asume que la creación de concepciones del ambiente en los sujetos participantes de esta investigación, que responden según la propuesta de Sauvé

citada en el artículo *¿CÓMO SE PUEDE DISEÑAR EDUCACIÓN PARA LA SUSTENTABILIDAD?*, responden a cosmovisiones de ver el ambiente:

- Como la biosfera: una tierra, un mundo de interdependencia entre los seres y las cosas en donde todos vivimos juntos.
- Como proyecto de comunidad: Un entorno vivo compartido; el foco del análisis sociocrítico; una preocupación política para la comunidad en el cual todos estamos involucrados.

Podemos decir entonces que el desarrollo del individuo en las diferentes dimensiones que se exploran, se revisan y se potencian en las prácticas corporales es también una construcción de identidad ambiental, referida como un sentido de conexión con el entorno que afecta las formas en que percibimos y actuamos hacia el mundo manifestado en la personalidad, los valores y las acciones del sentido del yo: “una creencia de que el medio ambiente es importante para nosotros y una parte importante de quiénes somos” (75)

Precisamente, la toma de conciencia de las distintas formas de interconexión e interdependencia junto con un proceso aprehensivo de sí mismo y su entorno, permiten acercarse una toma de decisiones, resolución de problemas, creación de nuevos conceptos y estrategias, es decir un pensamiento crítico, para emprender y ejecutar acciones que respondan a los requerimientos comunes e individuales de la realidad de contexto y así poner en marcha un “saber ambiental” que reestablece los vínculos entre ser, hacer, conocer; pensar y sentir (68).

La interconexión e interdependencia ambiental es reconocida en el acto de vivir el cuerpo en un entorno o espacio, es una experiencia interna y externa; no es un aprendizaje que se encuentra netamente en el afuera. Es igual de necesario comprender y aprender una realidad de contexto como acercarse a sí mismo y utilizar las experiencias de vida para sentir aquí en el cuerpo que se es, las redes que tejen un sistema individual y colectivo; la interdependencia “es un estado del ser.”

“No hay ninguna concepción en la mente del hombre que no hubiera sido primero captada por los órganos de los sentidos,... el aprendizaje se lleva a cabo mediante la acción,... el conocimiento es aprendido y generado, primero y fundamentalmente por el cuerpo, y es el cuerpo el que sufre cuando se requieren cambios serios. Una conciencia diferente es un cuerpo diferente” (67).

Es a través de procesos de aprendizaje que movilicen el ser, la conciencia de las transformaciones de éste y los encuentros con el otro, que se logrará un acercamiento verdadero a una formación para eco-consciencias para seguir creando, instalando y multiplicando aquellas reflexiones, valoraciones,

resignificaciones, conceptos, valores más coherentes y comprometidas con la conformación de una praxis responsable con el ambiente y las relaciones establecidas en él.

Conclusiones.

Las experiencias narradas por los participantes dentro de cada una de sus prácticas corporales nos han mostrado que los sentidos y acciones que se desarrollan en ella se han consolidado como algo más allá de una actividad beneficiosa, un pasatiempo o una apuesta de metas para la superación. La experiencia corpórea genera en cada uno un proceso para construirse de manera integral abarcando diversas dimensiones que componen al ser humano, así se establece un horizonte de sentidos, percepciones y sensibilidades hacia el contexto que se habita, es decir que se despierta un pensamiento y acción crítico para estar en la práctica y por fuera de la misma.

Lo que se adquiere en medio de la relación con la práctica corporal, posee la propiedad de expandirse sobre aspectos de la vida, depende de manera directa del entorno y características de la práctica, pero termina abarcando mucho más de lo que es la actividad corporal o lo que está relacionado con ella. En otras palabras, en la medida en que se cruzan las características y maneras de las actividades aquí exploradas se crea un tejido-soporte de la identidad que brinda la posibilidad a los participantes de “efectuar, por cuenta propia o con la ayuda de otros, cierto número de operaciones sobre su cuerpo y su alma, pensamientos, conductas, o cualquier forma de ser, obteniendo así una transformación de sí mismo con el fin de alcanzar cierto estado de felicidad, pureza, sabiduría o inmortalidad” que repercutirá en el afuera.

Así, los aprendizajes, desarrollo de capacidades y descubrimientos que se adquieren en un proceso de interrelación permanente entre los individuos y el medio de la práctica corporal, construyen un “trabajo de sí mismo, sobre sí mismo” para transformar su realidad a través de un hacer constante soportado en un sistema de concepciones. La conexión entre la percepción del mundo y los comportamientos están directamente relacionados con intenciones, sentidos y pensamientos, esa comprensión hace de las acciones un surgimiento de nuestra profundidad consciente y humana, no de las normas y sanciones morales: actuar en consonancia y coherencia con valores conocimientos, habilidades y actitudes adquiridos en la experiencia corpórea.

Las prácticas del cuerpo permiten descubrir a cada individuo como un ser sistémico consigo y su realidad al conocerse, explorarse, encontrar sentido y reflexionar sobre los contextos ambientales. No se trata de ideas o pensamientos sueltos y aleatorios, son maneras de entenderse y entender la realidad alrededor de ciertas imágenes, palabras, teorías tratadas y asimiladas por los participantes en medio de encuentros de valoración, resignificación, sensibilización e interiorización que le suceden en el cuerpo mental, emocional, físico,

trascendental y social durante el contacto con la práctica y la macro realidad de la cual se permea.

Definitivamente las lógicas formativas de las prácticas están dispuestas a la apertura de la consciencia y comprensión de los estados internos para acercarse a ver el entorno como parte de sí mismos y que una construcción de un ambiente social, cultural y ambiental más equilibrado es en efecto, un trabajo desde su corporeidad. Por tanto, podemos afirmar que las prácticas del cuerpo desarrollan desde las subjetividades un entendimiento del mundo y un modo de vida que posibilita estados internos para encontrar otras maneras de relación hacia las conductas sustentables.

Bibliografía.

1. Puleo AH. Los dualismos opresivos y la educación ambiental. Isegoría [Internet]. 2005;32(32):201–14. Available from: <http://isegoria.revistas.csic.es/index.php/isegoria/article/view/444/445>
2. WILLIAM R. AVENDAÑO C. LA EDUCACION AMBIENTAL (EA) COMO HERRAMIENTA DE LA RESPONSABILIDAD SOCIAL (RS). Luna Azul. 2012;35(35):94–115.
3. Huerta JFM. El reto de la educacion ambiental. Rev Psicodidáctica [Internet]. 1999;7:99–110. Available from: <https://www.ehu.eus/ojs/index.php/psicodidactica/article/view/100/96>
4. Ministerio de Medio Ambiente, Ministerio de Educación. Política Nacional de Educacion Ambiental. Minist Educ Nac. 2002;69.
5. MARIA SILVIA SANCHEZ CORTES GRABADOS. El reto de la educación ambiental. Rev psicodidáctica [Internet]. 1999;(7):99–110. Available from: <https://www.revistaciencias.unam.mx/images/stories/Articles/64/CNS06409.pdf>
6. Escobar MS. Comportamiento sustentable y educación ambiental: Una visión desde las prácticas culturales. Rev Latinoam Psicol. 2012;44(1):181–96.
7. Medellín E tiempo. Son irrisorios los resultados contra delitos ambientales en Antioquia. El tiempo [Internet]. 2014 Nov 13; Available from: <https://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-14829997>
8. Naturaleza FM para la. Informe científico de IPBES ofrece pruebas irrefutables del deterioro de la naturaleza en el mundo [Internet]. Página oficial - Fondo Mundial para la Naturaleza. 2019. Available from: <http://www.wwf.org.co/?uNewsID=346653>
9. Martínez R. Ensayo critico sobre educación ambiental. Rev electrónica Diálogos Educ. 2012;12(24):70–104.
10. Covas Álvarez O. Educación ambiental a partir de tres enfoques: comunitario, sistémico e interdisciplinario. Rev Iberoam Educ. 2004;35(1):1–7.
11. Álvarez P, Vega P. Attitudes and sustainable behaviours. Implications for the environmental education. Rev Psicodidact. 2009;14(2):245–60.

12. Patricia A, Echeverri N De. El reencantamiento del mundo. Sociológica. 2002;17(48):213–41.
13. Rogriguez DMA. Sociedad y teoría de sistemas [Internet]. 1999. 195 p. Available from:
[http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/122275/Sociedad y teoría de sistemas.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/122275/Sociedad_y_teoría_de_sistemas.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
14. BOHORQUEZ MBCWDL, POSADA MMR. EL SUJETO CRÍTICO: CONSTRUCCIÓN CONCEPTUAL DESDE LA TEORÍA CRÍTICA CLÁSICA MARIBEL [Internet]. Vol. 53. Universidad de Manizales; 2013. Available from:
[http://ridum.umanizales.edu.co:8080/xmlui/bitstream/handle/6789/1370/Beta ncur_Cortes_Maribel_Articulogrupal.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://ridum.umanizales.edu.co:8080/xmlui/bitstream/handle/6789/1370/Beta_ncur_Cortes_Maribel_Articulogrupal.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
15. Sujeto DEL. PRÁCTICAS CORPORALES Y CONSTRUCCIÓN. 2007;(7):289–310.
16. Soren B. Hacia un nuevo concepto de Educación Ambiental. Cent Nac Educ Ambient [Internet]. 1997;1–8. Available from:
http://www.mapama.gob.es/eu/ceneam/articulos-de-opinion/1997soren-breiting_tcm9-186955.pdf%0Ahttp://www.mapama.gob.es/eu/ceneam/articulos-de-opinion/1997soren-breiting_tcm9-186955.pdf%0Ahttp://www.magrama.gob.es/es/ceneam/articulos-de-opinion/1997soren-br
17. Kohn K, Ramirez C. La influencia del arte en la educación ambiental y como incide en patrones de comportamiento. 2006;
18. CLAUDIA FERNANDA ANGRINO TRIVIÑO, MURILLO JB. EL CONCEPTO DE AMBIENTE Y SU INFLUENCIA EN LA EDUCACIÓN AMBIENTAL: ESTUDIO DE CASO EN DOS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL MUNICIPIO DE JAMUNDI [Internet]. UNIVERSIDAD DEL VALLE; 2014. Available from:
<http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/7176/1/3467-0430877.pdf>
19. Velásquez Mosquera A, Leal Castro A. Una mirada crítica al estado actual de la educación. Intropica Rev del Inst Investig Trop. 2012;7(1):8.
20. Noguera de Echeverri AP. Crisis Ambiental : Pérdida del cuerpo y de la

- tierra. Cult y Drog [Internet]. 2012;17(19):313–22. Available from: [http://200.21.104.25/culturaydroga/downloads/Culturaydroga17\(19\)_12.pdf](http://200.21.104.25/culturaydroga/downloads/Culturaydroga17(19)_12.pdf)
21. Vivas VH. Los retos y los problemas de la educación en Colombia. Uniminuto radio [Internet]. 2019 May 22; Available from: <https://www.uniminutoradio.com.co/los-retos-y-los-problemas-de-la-educacion-en-colombia/>
 22. Freire P. Paulo Freire y la pedagogía del oprimido. Rev Hist la Educ Latinoam. 2008;unknown(10):57–72.
 23. Carmona Hernández JC. La educación ambiental como factor determinante para mejorar programas de prevención y promoción de la Infección respiratoria aguda (IRA). Plumilla Educ. 2011;8(2):313–22.
 24. Ardila Sierra AM (Autor), Borrero Ramírez YE (Autor), Cáceres Manrique F de M (Autor), Escobar Leguizamo DN (Autor), Estrada Montoya JH (Autor), Henao Kaffure NL (Autor), et al. Teoría crítica de la sociedad y salud pública. Primera ed. Montoya JHE, editor. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia; 2011. 241 p.
 25. Quijano A. Cuestiones y horizontes Antología esencial - De la Dependencia Histórico-Estructural a la Colonialidad/Descolonialidad del Poder. Vol. 53, CLACSO. 2014. 1689–1699 p.
 26. Planella Ribera J (Autor), Vilanou Torrano C (Introducción / P/ P. Cuerpo cultura y educación. Desclée de Henao, editor. Bilbao: Desclée de brouwer; 2006. 316 p.
 27. Pinzón Manrique HJ. El cuerpo de la experiencia estética. Rev Investig UNAD. 2014;13(2):95.
 28. Castañeda Clavijo G. El devenir de las prácticas corporales. Educ Física y Deport. 2011;30(2):651–7.
 29. Soto-Lagos R. Deporte, Prácticas Corporales, vida saludable y buen vivir: Un Análisis crítico para una nueva praxis. J Lat Am Socio-cultural Stud Sport. 2018;9(1):29–44.
 30. Guzman-Ariza C, Chaparro-Hurtado H, González-Ulloa E. Espacio público y prácticas corporales : un estudio de caso. Bitácora Urbano Territ. 2017;27(1):71–8.
 31. Cadavid LEG. Las prácticas corporales en la educación corporal. Rev Bras

- Ciências do Esporte. 2012;34(4):825–43.
32. Perdomo-Ruiz A, Valencia-Salinas A, Gómez-Virguez N, Robayo-Torres A. Prácticas corporales acerca del cuidado de sí en la comunidad indígena Sikuaní TT - Body practice about the self-care in the Sikuaní indigenous community. Rev la Fac Med [Internet]. 2013;61(4):381–4. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-00112013000400007&lang=pt
 33. Corrales AR. Trabajar la Educación ambiental desde la Educación Física. Hekademos Rev Educ Digit [Internet]. 2010;(5):45–64. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3286892>
 34. de investigación Por Alejandro Trujillo Moreno Investigador Principal P, Martínez Coinvestigador L, Castro Entrevistador Carlos Mario Valencia Entrevistador B, Andrés López Entrevistador P, de Licenciatura en Educación Física Asesor Carlos Mauricio González E, Moreno Gómez W, et al. Expresiones motrices en el medio ambiente. 2008;1–20. Available from: <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/089-afma.pdf>
 35. Ambiental E, Cuerpo M, Antonia M, Luengo L. Una propuesta de Educación Física interdisciplinar. Educación. 2019;1–69.
 36. Larrosa Bondía J. Algunas notas sobre la experiencia y sus lenguajes. Estud filosóficos. 2006;55(160):467–80.
 37. Luisa s, Avendaño c P-T. Desarrollo conceptual de la Educación Ambiental en el contexto Colombiano. Luna Azul [Internet]. 2014;39(33):126–36. Available from: <http://lunazul.ucaldas.edu.co/index.php?option=content&task=view&id=958>
 38. Quevedo E, Cortés C. C. El concepto de “sistema”: de la Química y la Fisiología a la Salud Pública y las Ciencias Sociales. Bases para una investigación futura. Ciencias la Salud. 2015;13(especial):105–25.
 39. RonaLd Fernando quintana-ariaS. La educación ambiental y su importancia en la relación sustentable : Hombre-Naturaleza-. Rev Latinoam Ciencias Soc Niñez y Juv [Internet]. 2017;15:23. Available from: <http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v15n2/v15n2a10.pdf>
 40. Calixto Flores R, FLORES RC. Representaciones sociales del medio ambiente [Internet]. Educativos P, editor. Vol. 30, Perfiles educativos.

Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la Educación, UNAM; 2008 [cited 2019 Oct 8]. 33–62 p. Available from:
<http://www.scielo.org.mx/pdf/peredu/v30n120/v30n120a3.pdf>

41. Sauv e L. PERSPECTIVAS CURRICULARES PARA LA FORMACIÓN DE FORMADORES EN EDUCACIÓN AMBIENTAL. 2004; Available from:
<http://www.unites.uqam.ca/EDAMAZ>
42. Vignale SP. Cuidado de s  y cuidado del otro. Aportes desde M. Foucault para pensar relaciones entre subjetividad y education. *Contrastes*. 2012;17(1–2):307–24.
43. Larrosa J. Experiencia y alteridad en la educación. 2019.
44. Waldenfels B. Fenomenología de la experiencia en edmund husserl. *Arete* [Internet]. 2017;29(2):409–26. Available from:
<http://www.scielo.org.pe/pdf/arete/v29n2/a08v29n2.pdf>
45. Pérez Riobello A. Merleau-Ponty: percepción, corporalidad y mundo. *Eikasia Rev Filos*. 2008;20(20):197–220.
46. Moreno-Altamirano L. Enfermedad, cuerpo y corporeidad: Una mirada antropológica. *Gac Med Mex*. 2010;146(2):150–6.
47. Lachaud J-M (Editor), Neveux O (Editor). *Cuerpos dominados, cuerpos en ruptura*. Primera ed. Aires N visión buenos, editor. Buenos Aires: Nueva visión; 2007. 126 p.
48. Galvis Arias NC. Prácticas corporales: un despliegue del cuerpo en la tensión de lo formal y lo informal. *Educ Física Y Deport*. 2009;2:13–21.
49. Zabala G. I, García M. Historia de la Educación Ambiental desde su discusión y análisis en los congresos internacionales. *Rev Invest (Guadalajara)* [Internet]. 2008 [cited 2019 Sep 19];32(63):9. Available from:
http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1010-29142008000100011&lng=es&nrm=iso&tlng=es
50. Rengifo BA, Quitiaquez Segura L, Mora Córdoba FJ. La educación ambiental una estrategia pedagógica que contribuye a la solución de la problemática ambiental en Colombia. *XII Coloq Int Geocrítica*. 2012;1–16.
51. Luz Adriana Pita-Morales. *Timeline: Environmental Education in Colombia*. Praxis (Bern 1994) [Internet]. 2016;12:118–25. Available from:
<http://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/praxis/article/view/1853>

52. Vallejo Zamudio LE. El plan nacional de desarrollo 2018-2022: "Pacto por Colombia, pacto por la equidad." Apunt del Cenes. 2019;
53. Alcaldía de Medellín. Medellín y su población, documento técnico de soporte POT. 2006. p. 83–90.
54. M. MEG. Diseño de proyectos en la investigación cualitativa. 2nd ed. Fondo, EAFIT. E, editors. Medellín: Centro de Investigación y Desarrollo CID/ Fundación Universitaria del Área Andina; 2004. 84 p.
55. Carlos J, Guillermo L, Aguirre-garcía JC, Jaramillo-echeverri LG, Jaramillo-echeverri JC, Guillermo L. Aportes Del Método Fenomenológico a La Investigación Educativa. *Rev Latinoam Estud Educ.* 2012;8(2):51–74.
56. Investigación LA, Posibilidades E, Experiencias YP. La metodología fenomenológica-hermenéutica. 2008; Available from: <http://www.redalyc.org/pdf/2833/283321909008.pdf>
57. Farrugia D, Gerrard J, Lima EN, Tobergte DR, Curtis S, Cárcamo Vásquez H, et al. Hermenéutica y Análisis Cualitativo. *J Chem Inf Model [Internet].* 2005;32(4):204–16. Available from: www.moebio.uchile.cl/23/carcamo.htm
58. Otzen T, Manterola C. Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *Int J Morphol.* 2017;35(1):227–32.
59. Martínez-Salgado C. El muestreo en investigación cualitativa. Principios básicos y algunas controversias. *Cienc e Saude Coletiva.* 2012;17(3):613–9.
60. Alonso LE. Capítulo 2 Sujeto Y Discurso : El Lugar De La Entrevista Abierta En Las Prácticas. *La mirada Cual en Sociol.* 1995;(1992):151–64.
61. Campos y Covarrubias G, Lule Martínez N. La observación, un método para el estudio de la realidad. *Xihmai.* 2012;7(13):45–60.
62. Observaci L. La observación / La Observación participante. 1984;
63. Uso EL, Gráficas DET, Investigaciones EN. El Uso De Técnicas Gráficas En Investigaciones Sobre Representaciones Sociales. *Anu Investig.* 2014;XXI:177–85.
64. Bonilla-García MÁ, López-Suárez AD. Ejemplificación del proceso metodológico de la teoría fundamentada. *Cinta de moebio.* 2016;(57):305–15.
65. Hernández-Jiménez D. Educación : una visión desde las dimensiones del

- ser humano y la vida. Acta Académica [Internet]. 2015;57:79–92. Available from: <http://www.corteidh.or.cr/tablas/r34530.pdf>
66. Sempere J, Acosta A, Abdallah S, Ortí M. Enfoques sobre bienestar y buen vivir.
 67. Bohórquez, Francisco ET. CORPOREIDAD , ENERGÍA Y TRASCENDENCIA . Pensam edcativo. 2006;38(Julio):75–93.
 68. ¿ CÓMO SE PUEDE DISEÑAR EDUCACIÓN PARA LA SUSTENTABILIDAD ? Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM), Colegio de Ciencias y Humanidades Universidad Erasmus de Rotterdam , Países Bajos , Facultad de Ciencias Sociales . Correo electrónico : hans. 2008;24(3):131–47.
 69. Araya DH, Muñoz DR. Educación ambiental y cultura evaluativa. Algunas reflexiones para la construcción de eco-consciencias. Vol. 43, Estudios Pedagógicos. 2017. p. 389–403.
 70. González-Escobar CH. La educación ambiental ante el problema ético del desarrollo. Rev Electron Educ. 2017 May 1;21(2).
 71. Fernanda M, Ramos D, Víctor Corral Verdugo. Conectividad con la naturaleza y conducta sustentable : Una vía hacia las conductas pro-sociales y pro-ambientales. PSICUMEX. 2016;6(2):81–96.
 72. Poma Choque JT. El rol de la afectividad en la Educación Ambiental. Rev Investig Psicol [Internet]. 2021;(25), 101-112. Available from: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322021000100009&lng=es&tlng=es
 73. García Vázquez FI, Corral Verdugo V. Sintonía humana con los principios ecológicos: Un marco conceptual para el desarrollo sustentable. PSICUMEX. 2014;4(1):79–97.
 74. Environment N. Actitudes y comportamiento hacia el medio ambiente natural . Salud medioambiental y bienestar emocional *. Univ castilla - la mancha. 2013;845–56.
 75. Porrás Contreras YA, Pérez Mesa MR. Identidad ambiental: múltiples perspectivas. Rev científica. 2018;1(34):123–38.

Anexo 3 Instrumento entrevista

Fecha: _____

Nombre participante: _____

Entrevista: conversación orientada a obtener información de forma oral y personalizada sobre acontecimientos vividos y aspectos subjetivos de los participantes en relación con la situación que se está estudiando.

Objetivo: Conocer los sentidos de las prácticas corporales de cada uno de los participantes.

Duración: dos horas – 2:00 h

Preguntas orientadoras

- ¿Hace cuánto empezaste con esta práctica corporal?
- ¿Por qué la escogiste / Cómo te introdujiste en ella?
- ¿Por qué esa PC y no otra?
- ¿Qué es lo que te motiva o alienta a realizar esa práctica?
- ¿Qué sentido tiene para ti hacer esa práctica?
- ¿Cómo ha cambiado tu rutina, hábitos, forma de vida desde que la practicas?
- ¿Esperas algún resultado realizando esa práctica / has notado algún resultado?
- ¿Tienes o has tenido objetivos por los cuales realizas esa práctica?
- ¿Qué cambios te ha motivado a hacer esa práctica en tu vida?
- ¿Cambiaron las relaciones con los otros cuando comenzaste esa práctica?
- ¿Cómo ha incidido en tu pensamiento y acción (en tu vida) lo que practicas?
- ¿Qué has aprendido de ti gracias a tu práctica corporal?
- ¿Has podido conocerte a través de esa práctica?
- ¿Consideras que tu práctica y las demás actividades que desarrollas (trabajo, vida, familiar, social) están separadas?

Anexo 4 Instrumento observación

Día:

Lugar de encuentro:

Nombre participante:

Observación: Describir y documentar lo que vive y piensa el participante dentro de una realidad concreta para conocer o representar un hecho en cuestión.

Objetivo: Identificar las acciones del individuo que son producto de la relación entre su práctica corporal y las vivencias del ambiente.

Duración: un día (acorde a las actividades del participante)

Aspectos para observar

- Ambiente físico (entorno): características del espacio: el ambiente y elementos que lo componen.
- Ambiente social y humano: formas de interactuar del participante con otros actores y elementos del espacio, formas de comunicación (elementos verbales y no verbales), interacciones presentes y maneras de relación generadas en el lugar.
- Actividades (acciones) individuales y colectivas: Se observará qué hace el participante en el espacio-tiempo, el propósito de las actividades realizadas. Es de importancia resaltar que durante la observación pueden surgir otros elementos valiosos para el análisis.

Anexo 5 Instrumento guía bitácora

Bitácora: Registro de tus actividades durante dos días en la semana en donde narres de manera detallada lo que vives, piensas y sientes.

Objetivo: Indagar sobre los hábitos cotidianos de los sujetos, en relación con su práctica corporal

Duración: dos días (acorde a las actividades del participante)

Recuerda

- Te sugerimos describir tu rutina desde el momento en que te levantes hasta el momento en que te acuestes.
- Procura elegir dos días diferentes en donde sientas que tu rutina varía y que por lo menos en uno de ellos realices tu práctica corporal.
- Cuando narres tus actividades es importante que seas detallad@:
 1. Las actividades, de que se trata, cómo las desarrollaste.
 2. El lugar en el que te encontrabas.
 3. El tiempo, en qué momento del día la realizaste, cuánto tiempo duró la actividad.
 4. Las personas que participan o que están presente en las actividades y las relaciones que estableces con ell@s.
 5. Tus sensaciones, emociones y pensamientos durante el desarrollo de las actividades.
 6. Los cambios que has tenido que realizar en las actividades debido a la cuarentena; como era antes de la cuarentena.
- En caso de que no desees realizar la narración de la bitácora de manera escrita puedes expresarlo y se acordará otra alternativa.
- En caso de tener dudas o preguntas puedes contactarte con la investigadora para aclararlas.

Contacto investigadora:

sara.gaviriag@udea.edu.co

Tel: 3163225311

Anexo 6 Guía Actividad de expresión comunicativa

Herramienta gráfica: como otra forma de comunicar, narrar, expresar aquellas experiencias, significados y miradas desde tu práctica corporal.

Objetivo: Establecer elementos de la relación del sujeto con su entorno que apunten a una conducta sustentable

Duración: El participante tendrá tres (3) días para desarrollar la actividad gráfica, es una actividad asincrónica.

Indicaciones

Para realizar esta actividad tendrás la libertad de escoger la herramienta gráfica que más te guste, te sea fácil, y se acomode a los recursos con los que dispongas en tu hogar. Puedes escoger fotografías, dibujos, collages, imágenes, video u otra opción que propongas para expresar las relaciones que construyes a través de tus experiencias desde la práctica corporal con el entorno, con el otro.

Ten en cuenta que:

1. Asegúrate que la opción que escojas transmita de verdad la experiencia(s) que quieres contarnos.
2. Puedes presentar varias de las opciones no necesariamente una sola, por ejemplo: varias fotografías, dibujos. También puedes mezclar diferentes técnicas, por ejemplo: dibujo con fotografía.
3. Tendrás tres días para desarrollar la propuesta que quieres transmitir.
4. En caso de tener dudas o preguntas puedes contactarte con la investigadora para aclararlas.
5. Posterior al desarrollo de la actividad, se realizará un encuentro para socializar el producto realizado según tu disponibilidad y la de la investigadora.

A continuación, te comparto algunos ejemplos para que puedas guiarte mejor.

Contacto investigadora:

sara.gaviriag@udea.edu.co

Tel: 3163225311



Ejemplo 1



Ejemplo 2



Ejemplo 3