



Corporeidad y Buen Vivir (Sumak Kawsay): Mi reflexión autoetnográfica desde la metáfora
psicoanalítica de la Cinta de Moebius

Luz Dary Parra Rodriguez

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Sede Principal

Sede Bogotá D.C. - Sede Principal

Programa Maestría en Comunicación - Educación en la Cultura

diciembre de 2024

Corporeidad y Buen Vivir (Sumak Kawsay): Mi reflexión autoetnográfica desde la metáfora
psicoanalítica de la Cinta de Moebius

Luz Dary Parra Rodriguez

Monografía presentado como requisito para optar al título de Magíster en Comunicación
- Educación en la Cultura

Asesor

Alexander Rubio Álvarez

Doctor en Educación

Magíster en investigación

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Sede Principal

Sede Bogotá D.C. - Sede Principal

Programa Maestría en Comunicación - Educación en la Cultura

diciembre de 2024



Agradezco la posibilidad de poder decir de mí en un texto y espero que sea un insumo valioso para otras corporeidades.

Agradezco a

A mi cuerpo por soportar y seguir soportando las extensas horas de estar sentada, cumplí mi objetivo de reivindicarlo, aunque empecé una y otra vez.

A mis emociones por permitirse ser contadas, aunque casi toda mi investigación estuve en frustración por no ser lo que deseaba, me llevaron a encontrar lo necesitaba.

A mi mamá por heredarme el amor por estudiar, aunque sus saberes no fueran formales.

A mis amigos cercanos que siempre me preguntaban cuánto había adelantado, aunque estuviera siempre en el mismo punto.

A mis amigos que son familia porque me perdí varias celebraciones, por andar haciendo todo a última hora.

A mis amigos que están lejos porque creyeron que esto podía salir bonito y lo contaron con orgullo, aunque yo no tuviera claros ni los objetivos.

A mis compañeros de clase que nunca entendieron lo que estaba haciendo, porque cada sesión encontraba un nuevo aporte que me cambiaba el panorama.

A mi tutor por tenerme paciencia hasta el último día y seguir creyendo en mí, pese a todo pronóstico. Sus saberes son infinitos.

A mis docentes que me orientaron en mi investigación, aunque sus saberes distintos a veces me confundían, quería poner todas y casi lo logro.

A mi terapeuta que me dio luces para encontrar mi camino en la teoría psicoanalítica y me desafió de manera constante a convivir con el caos y a habitar en el presente.

A mi entrenador que siempre creyó que era disciplinada, aun cuando tuve mil días de reinicio, mil días cero.

Al grupo de Yoga que me acogió y celebró mis logros como si fueran suyos.

Contenido

| | |
|---|----|
| Resumen..... | 8 |
| Abstract..... | 9 |
| Introducción | 10 |
| I. Descripción General | 13 |
| 1. Planteamiento del problema..... | 13 |
| 2. Pregunta de investigación..... | 15 |
| 3. Objetivos | 15 |
| 3.1. Objetivo General..... | 15 |
| 3.2. Objetivos específicos..... | 16 |
| 4. Justificación..... | 16 |
| 5. Enfoque epistemológico..... | 18 |
| II. Marco de Antecedentes..... | 20 |
| 1. Corporeidad: El cuerpo vivo (Leib) | 21 |
| 2. Corporeidades contadas..... | 22 |
| 3. Corporeidades que buscaron sanación | 23 |
| 4. Lenguajes de la corporeidad..... | 23 |
| 5. Corporeidades transformadoras..... | 24 |
| III. Marco Teórico..... | 26 |
| IV. Marco Conceptual..... | 31 |
| 1. Buen Vivir (Sumak Kawsay) | 31 |
| 2. Principios del Buen Vivir (Sumak Kawsay) | 32 |
| 2.1. Suma Ist' aña: Saber escuchar | 34 |

| | | |
|------|--|----|
| 2.2. | Suma Thokoña: Saber danzar | 34 |
| 2.3. | Suma Manq' aña: Saber comer..... | 36 |
| 2.4. | Suma Ikiña: Saber dormir..... | 37 |
| 2.5. | Suma Lupiña: Saber meditar | 37 |
| 2.6. | Suma Munaña, Munayasiña: Saber amar y ser amado..... | 38 |
| 2.7. | Suma Amuyaña: Saber pensar..... | 40 |
| 2.8. | Suma Aruskipaña: Hablar bien..... | 40 |
| 3. | Corporeidad..... | 42 |
| V. | Marco Metodológico..... | 46 |
| 1. | Tipo de estudio | 46 |
| 2. | Estrategia de investigación..... | 47 |
| 3. | Instrumentos | 48 |
| VI. | Análisis de Resultados | 50 |
| 1. | Suma Ist' aña: Saber escuchar..... | 51 |
| 2. | Suma Thokoña: Saber danzar..... | 54 |
| 3. | Suma Manq' aña: Saber comer | 57 |
| 4. | Suma Ikiña: Saber dormir | 61 |
| 5. | Suma Lupiña: Saber meditar | 64 |
| 6. | Suma Munaña, Munayasiña: Saber amar y ser amado..... | 67 |
| 7. | Suma Amuyaña: Saber pensar..... | 70 |
| 8. | Suma Aruskipaña: Hablar bien | 74 |
| VII. | Discusión y Conclusiones | 78 |
| 1. | Discusión..... | 78 |

| | |
|---|----|
| 2. Conclusiones | 80 |
| Referencias..... | 83 |
| Anexos | 91 |
| 1. Anexo 1. Matriz de referencias | 91 |
| 2. Anexo 2. Evidencias 1..... | 91 |
| 3. Anexo 3. Evidencias 2..... | 91 |
| 4. Anexo 4. Evidencias 3..... | 91 |
| 5. Anexo 5. Evidencias 4..... | 91 |
| 6. Anexo 6. Evidencias 5..... | 91 |
| 7. Bitácora Kinético Emotiva..... | 91 |

Tabla de Figuras

| | |
|---------------|----|
| Figura 1..... | 18 |
| Figura 2..... | 26 |
| Figura 3..... | 33 |
| Figura 4..... | 45 |
| Figura 5..... | 77 |

Resumen

En la investigación propuse como objetivo comprender y resignificar mi corporeidad en el proceso de apropiación de los principios del Buen Vivir (Sumak Kawsay), este análisis lo realicé desde el enfoque teórico psicoanalítico, en el que usé la metáfora topológica de la Cinta de Moebius para explicar el movimiento continuo entre mi ser interno y externo, considerados opuestos. La metodología cualitativa con un enfoque epistemológico del sur me permitió decolonizar mis saberes sobre la corporeidad, mientras que el método de investigación autoetnográfico, me orientó a escribir en primera persona, centrando mi experiencia como objeto de estudio, lo que le añadió profundidad emocional y reflexiva a la investigación.

Para hacer el registro, use un instrumento de recolección de información denominado Bitácora Kinética Emotiva, que me invitó a documentar la exploración de diversas emociones, modificaciones corporales y comportamentales que tuvieron lugar dentro del proceso de reconocimiento y apropiación de los principios propuestos por la cosmovisión andina ancestral del Buen Vivir (Sumak Kawsay). Se espera que los resultados generen reflexiones en otras corporeidades y les inviten a trazar una ruta en la que puedan identificar y buscar sus propios procesos.

Palabras clave: Corporeidad, Principios del Buen Vivir (Sumak Kawsay), Experiencia Autoetnográfica, Bitácora Kinética Emotiva; Cinta de Moebius; Reflexión Psicoanalítica.

Abstract

In the research I proposed as an objective to understand and resignify my corporeality in the process of appropriation of the principles of Good Living (Sumak Kawsay), this analysis was carried out from the psychoanalytic theoretical approach, in which I used the topological metaphor of the Moebius Strip to explain the continuous movement between my internal and external being, considered opposites. The qualitative methodology with a southern epistemological approach allowed me to decolonize my knowledge about corporeality, while the autoethnographic research method oriented me to write in the first person, focusing on my experience as an object of study, which added emotional and reflective depth to the investigation.

To make the record, I used an information collection instrument called Emotional Kinetics Log, which invited me to document the exploration of various emotions, body and behavioral modifications that took place within the process of recognition and appropriation of the principles proposed by the worldview ancestral Andean Good Living (Sumak Kawsay). It is expected that the results will generate reflections in other corporeality and invite them to trace a route in which they can identify and search for their own processes.

Keywords: Corporeality, Principles of Good Living (Sumak Kawsay), Autoethnographic Experience, Emotive Kinetic Log; Mobius strip; Psychoanalytic Reflection.

Introducción

“La investigación no es algo que se le ocurra a uno de un día para otro” (comunicación personal estudiante ECED, 2023), para mí sí lo fue. Cuando inicié la búsqueda de mi tema de investigación no encontraba un tema que lograra apasionarme, que me moviera e hiciera clic con mí ser. Pregunté a varias personas cercanas, todos apuntaban a conceptos que han estado involucrados con mi quehacer profesional; pero no me convencían, no porque no me guste o motive mi profesión, al contrario, sentía que había nociones con mucha investigación, ¡lo que no está mal!, pero no quería hacer más de lo mismo.

Siempre pensé que uno escoge la investigación. En mi caso, la investigación me escogió a mí. Como el tiempo se agotaba y necesitaba definir un tema, tomé una decisión basada en mis prácticas cotidianas; lo transversal a todos los procesos y espacios en los que me relacionaba eran cuerpos: de mujeres, hombres, personas trans, de diferentes etnias, culturas, capacidades diversas, etc. ¡Todos tenían cuerpo, diferente, pero cuerpo al fin y al cabo!

Mi primera propuesta de investigación surgió con el objetivo de analizar diferentes cuerpos en el espacio pedagógico y cómo estos generaban incidencia en los procesos formativos. Durante varios días reconocí que había escogido estratégicamente, pero sin convicción, ya que, cuando me enfrenté a exponer el porqué de mi tema, lo sentía insulso y aún yo no estaba presente en la investigación ¿cómo podía afirmar que otros cuerpos necesitaban ser escuchados, si no estaba escuchando el mío?

Es así como comencé varios días de reflexión en los que evidencíé (y sigo evidenciando) las molestias que somatizaba (sigo somatizando): los dolores no solo físicos sino emocionales, que se acomodaron y se volvieron costumbre; el constante cansancio; el dolor crónico de la espalda, la mala alimentación, el aumento de peso, la irritabilidad por el mal descanso; los días

enteros sentada frente a una pantalla, sin moverme más que para comer. He comido por ansiedad, por miedo, por estrés, para mitigar el sueño y el cansancio; he comido por comer.

Y comprendí, que había acciones por realizar para empezar a desarraigar hábitos; que por irónico que resulté el principal cuerpo de investigación debía ser el mío, mi corporeidad; para Le Breton (2002), la corporeidad es una construcción social y cultural, el cuerpo no es simplemente un objeto biológico, sino un sujeto que es vivido y experimentado de manera personal y contextual. A partir de ello empecé mi proceso de reflexión con la implementación de los principios del Buen Vivir (Sumak Kawsay), una filosofía de vida que se fundamenta en la armonía y el equilibrio con uno mismo, la comunidad y la naturaleza, una forma de entender la existencia y las relaciones con todo lo que nos rodea (Huanacuni, 2010) y hace parte de las epistemologías del sur.

Para ello, mediante una Bitácora Kinético Emotiva se realizó la documentación de mi estado físico y mental, allí se describen los momentos significativos de mi historia de vida y la construcción de mi identidad y corporeidad, así como mi forma de relacionarme con los otros y las formas como entiendo el mundo. También se registró mi proceso durante la vivencia de los principios del Buen Vivir (Sumak Kawsay) y como estos no solo afectaban mi cuerpo, sino que se reflejaban en mis acciones, pensamientos y emociones.

El proceso de análisis se sustentó teóricamente desde el psicoanálisis con la metáfora topológica sobre la cinta de Moebius, junto con el concepto de borde de Jacques Lacan y Gilles Deleuze; que describen cómo esta forma con movimiento continuo refleja una experiencia fluida, que explican cómo los límites de mi *Ser* (interno) y mi entorno (externo) se difuminan; también hace énfasis en el encuentro de opuestos en el borde, que explica la confrontación entre lo quiero y lo que espero.

Es importante resaltar algunos de los referentes teóricos y conceptuales que se tuvieron en cuenta en la presente investigación son: Corporeidad: Maurice Merleau-Ponty; Michel Foucault; David Le Breton; Jordi Planella; Julius Fast; Georges Vigarello; Rudolf Laban; Buen Vivir: Fernando Huanacuni, Atawallpa Oviedo; Luis Alberto Macas y Ariruma Kowii. Enfoque epistemológico: Boaventura de Sousa Santos y Catherine Walsh; Teoría psicoanalítica: Jacques Lacan; Sigmund Freud; Gilles Deleuze y Melanie Klein. Entre otros autores como Alexander Rubio, Camilo Arenas, quienes hicieron aportes a la investigación.

De esta manera, busco fomentar rutas para otras corporeidades que deseen iniciar su proceso al vivenciar, comprender y resignificar de manera profunda y consciente su ser, desde los principios del Buen Vivir (Sumak Kawsay). A través de mi reflexión, quiero ofrecer desde mi experiencia las herramientas que puedan servir a otras personas para explorar y cuestionar la relación con su cuerpo, su entorno y su forma de entender el mundo, espero promover corporeidades con una conexión armoniosa, equilibrada y respetuosa con el entorno.

I. Descripción General

1. Planteamiento del problema

A través de la historia, la corporeidad ha sido de poco interés en los procesos investigativos, esto se debe a qué, como lo menciona Ayus y Eroza (2007), la historia cultural occidental se ha permeado por la tradición judeocristiana, trayendo consigo una visión dualista de la persona, fragmentándose en cuerpo y mente; de esta manera se presenta la subordinación del cuerpo en los sistemas de valores religiosos, morales y sociales desde la visión tradicional, lo cual desencadenó una desconfianza relacionada con la corporeidad como un todo y su estudio.

En este sentido, se localiza una categoría poco estudiada y es la corporeidad como un territorio de comunicación, en donde la corporeidad debe empezar a distinguirse como el primer elemento comunicativo, este durante muchos años, ha sido un territorio olvidado, sin embargo, su importancia radica en que hay una comunicación bidireccional de la corporeidad, una en la que logramos entender los sentidos de nuestra corporeidad y otra con la que le expresamos a otros nuestros sentidos por medio de nuestro lenguaje corporal.

La descripción que plantea Ayus y Eroza (2007) no fue de ninguna manera alejada de mi realidad, la fragmentación entre mi cuerpo, mi raciocinio y estado espiritual se comenzó a gestar en la adolescencia y se consolidó en la primera etapa de mi adultez, en donde dedique toda mi atención a darle eternidad a mi espíritu, lo que trajo consigo una condena para mi cuerpo (carne), este castigo se extendió al decidirme por ampliar mis conocimientos, dedicando toda mi energía a lo racional, con lo que pasé por alto cualquier otra necesidad, incluida la emocional, que quise silenciar con dulces y comida poco saludable.

Es así como la falta de gestión de mis emociones, el descuido de mi cuerpo y el diagnóstico de síndrome de ovario poliquístico, provocaron un aumento en mi peso corporal, que

se agudizó en el último año por miedos no resueltos, lo que trajo consigo que se elevaran mis niveles de triglicéridos y colesterol, causando malestares físicos como mareos, dolores constantes de cabeza, articulaciones y músculos. Cuando realicé las respectivas consultas con profesionales especializados, la respuesta fue la misma para todos los casos, todo se podía mejorar gestionando emociones, cambiando hábitos alimenticios y de movilidad; y aunque la respuesta fuera la misma para mi estado físico y mental, el sistema de salud decidió resolverlo de formas independientes.

En este sentido, las consecuencias históricas provenientes de la fragmentación cuerpo - mente se dieron en distintas prácticas como la medicina (biología y anatomía), que durante muchos años desconoció y sigue desconociendo la importancia del aparato psíquico en los procesos sanadores; en los aportes de Freud, citado por Planella, (2015), se reconoce el origen del síntoma como consecuencia de una represión inconsciente del sujeto. Muchas de las dolencias que he experimentado en mi cuerpo son producto de los malestares psíquicos, entre ellos se encuentran las emociones no tramitadas: como la ansiedad y el estrés, que han desencadenado comportamientos compulsivos y lesivos para mí, causando daños en la integridad de mi corporeidad.

Ahora bien, en los procesos sociales Cogen, citado por Planella, menciona:

se trata de la enseñanza de determinados saberes corporales, organizados de determinada manera y evaluados de una forma y no de otra (...) se seleccionan algunos de los diferentes sentidos e imágenes con respecto al cuerpo, que se producen y circulan en la cultura (2015, p 234).

El comportamiento social está preestablecido en lo que hemos denominado correcto y lo que no, cuando una persona se sale del estándar y transgrede la hegemonía cultural, es castigado

socialmente, esta cultura determina saberes sobre la corporeidad, lo que es posible y lo que no en su uso, con el fin de controlar y negar la posibilidad de algún tipo de deseo. Haber vivido inmersa en esta cultura, me llevó a castigarme por cómo me veía (la estética), como me comportaba (estereotipos de lo femenino) y como me asumía emocionalmente (autoestima, autoconcepto).

La fragmentación de mi corporeidad, las dificultades en la resolución de mis procesos psíquicos y el imaginario cultural de mi estética corporal crearon en mí una serie de inseguridades y miedos que se veían reflejados en mi comportamiento. A esto se sumaba la carencia de hábitos que aportaran a mi bienestar, lo cual me llevó a un abandono de lo corporal y al aumento de riesgo de afectación en mi salud física y mental. Esta era la forma en la que había estado transitando mi vida.

2. Pregunta de investigación

Enmarcado en la problemática planteada anteriormente, se generó la siguiente pregunta, como eje de mi investigación: **¿Cómo contribuye la metáfora psicoanalítica de la Cinta de Moebius a comprender y resignificar mi corporeidad, en el proceso de apropiación de los principios del Buen Vivir (Sumak Kawsay) desde una perspectiva autoetnográfica?**

3. Objetivos

3.1. Objetivo General

- Comprender y resignificar mi corporeidad en el proceso de apropiación de los principios del Buen Vivir (Sumak Kawsay), mediante la metáfora psicoanalítica de la Cinta de Moebius desde una reflexión autoetnográfica.

3.2. *Objetivos específicos*

- Establecer un diagnóstico inicial de mi corporeidad para identificar su estado y características.
- Explorar y vivenciar los principios del Buen Vivir (Sumak Kawsay) haciendo un registro en una Bitácora Kinético Emotiva que documente mi experiencia personal.
- Reflexionar sobre las adaptaciones, desarrollo y resignificación de mi corporeidad mediante la metáfora psicoanalítica de la Cinta de Moebius, en el proceso de apropiación de los principios del Buen Vivir (Sumak Kawsay) desde una perspectiva autoetnográfica.

4. Justificación

La presente investigación me permitió realizar un análisis psicoanalítico y reflexivo de mi corporeidad y la influencia al vincular los principios del Buen Vivir; lo cual contribuyó no solo en mi proceso como fuente de investigación; sino que posibilitó trazar una ruta para otras corporeidades se identifiquen y adopten prácticas saludables desde una perspectiva integral. Asimismo, se hizo relevante dicha comprensión, debido a que había estado presentando malestares físicos y emocionales que lograron afectar espacios laborales, educativos y personales; algunos de ellos se habían estado reprimiendo y ello ocasionó que se manifestaran con mayor intensidad; lo que creó la necesidad de una resignificación de mi corporeidad.

En este sentido, se hizo pertinente identificar los lenguajes diversos de mi corporeidad, lo que implicó posibilitar la escucha y comprensión de mis necesidades (físicas y emocionales); entender mis requerimientos y satisfacer mis deseos. Planella, (2015, p 251) menciona que “proyectar autónomamente la corporeidad no es otra cosa que soltar la imaginación en relación con los propios deseos”, ello me permitió inferir que la realización de mi deseo traería consigo el aprendizaje desde la experiencia. Sin embargo, estas posibilidades fueron limitadas, ya que,

El mundo objetivo es transformado en un ambiente de comportamiento en el que ciertas acciones son posibles mientras que otras son impropias y peligrosas, y ciertas emociones resultan significativas mientras que otras carecen de sentido o al menos no logran comunicarlo (Hallowell, citado por Ayus, y Eroza, 2007. P 12).

Fue así como, la selección de acciones, emociones y formas de comunicar lo que he sentido, generó limitantes al querer expresar mis deseos, por ende, mi corporeidad no logró proyectarse de una manera autónoma, dicho en palabras de Freud, citado por Ayus y Eroza, (2007. P 7), se “convirtió al cuerpo en un lenguaje que habla de manera poco clara sobre las relaciones individuales y sociales, sobre las protestas y los deseos”; es así como escucharme y tomar acción se convirtió en necesidad.

Por ello, se realizó la adopción de los principios del Buen Vivir (Sumak Kawsay). “El *Sumak*, es la plenitud, lo sublime, excelente, magnífico, hermoso(a), superior. El *Kawsay*, es la vida, es ser estando. Pero es dinámico, cambiante, no es una cuestión pasiva” (Macas, 2010, p. 2), por ende “*Sumak Kawsay* sería la vida en plenitud. La vida en excelencia material y espiritual. La magnificencia y lo sublime se expresa en la armonía, en el equilibrio interno y externo de una comunidad” (Macas, 2010, p. 2). Es por lo que mi búsqueda de plenitud y armonía ante la vida no estaba dada como fin sino como un proceso, en el que se comprenda y vivencie el cambio, la transformación y el equilibrio.

De otra parte, este estudio buscó ampliar la comprensión en la relación entre mi corporeidad y el Buen Vivir (Sumak Kawsay), esta se explica a través de la metáfora psicoanalítica de la cinta de Moebius, con la que se detallaron las modificaciones en la conducta, la identidad y se aportó en la profundización de la experiencia de movimiento constante entre los aspectos internos y externos del ser. Por lo tanto, este estudio no solo fue relevante para mí a

nivel personal, sino que puede ser una contribución significativa para el campo de la salud integral, la educación corporal y los estudios sobre el Buen Vivir.

Figura 1.

Aproximación a la relación identificada entre mi corporeidad, los principios del Buen Vivir (Sumak Kawsay), mi experiencia autoetnográfica y su reflexión desde la metáfora psicoanalítica de la Cinta de Moebius.



5. Enfoque epistemológico

En la investigación utilicé y reconocí otras formas de pensamiento epistemológico que buscan transformar la colonialidad del saber, entendida como “la negación de otras formas de producción del conocimiento que no sean blancas, europeas y *científicas* en el sentido cartesiano

y newtoniano” (Walsh, 2007, p. 29). Por esta razón, decidí abordar las epistemologías del sur, que representan formas de conocimiento que han sido históricamente silenciadas y de esta manera reivindicar su legitimidad y valor en las formas de construcción del saber.

De Sousa Santos, (2010), argumentó que estas epistemologías cuestionan la monocultura del saber, ya que promueven un diálogo que resalta la sabiduría de los pueblos originarios y logran comunicar diferentes formas de conocimiento en las maneras en las que habitan y construyen la vida. Lo anterior, implicó el reconocimiento de distintos saberes y de las dinámicas propias de cada saber; De Sousa Santos (2010, p37), lo describe como una ecología de saberes la cual “expande el carácter testimonial de los saberes para abrazar también las relaciones entre conocimiento científico y no-científico” que es de lo que se trató este estudio.

En este sentido, se abordó el enfoque epistemológico del Sumak Kawsay (Buen Vivir) un modelo de vida basado en la armonía, el equilibrio y la complementariedad con uno mismo (Huanacuni, 2010); esto significó que, en mi proceso de apropiación de estos principios se generará un diálogo constante entre mi ser y mi corporeidad, desde esta perspectiva, el paradigma me permitió abrazar una forma de conocimiento integral, en la que mi experiencia y sentir tienen un papel protagónico.

Asimismo, este proceso me implicó decolonizar el conocimiento sobre mi cuerpo, la corporeidad y las relaciones con el entorno, lo que me permitió reconocer y reconectar desde un espacio que está por encima de la razón, dándole un lugar a un saber que nace de la experiencia. Ahora reconozco como fundamental la comprensión de mi corporeidad, ya que, este proceso es un acto de resistencia para darle un nuevo valor a las epistemologías ancestrales. Lo anterior, se centra en una perspectiva que se aborda en la escuela de las pedagogías decoloniales para los buenos vivires.

II. Marco de Antecedentes

Los estudios con relación al cuerpo, datan a partir del siglo XX, esto se debe a que como lo menciona Planella, “el cuerpo había pasado de una concepción fundamentada en el poder (*era necesario corregir a los cuerpos “desviados”*), a una situación de control social de los cuerpos (*estos no podían tener autonomía*)” (2015, p21), en donde el reconocimiento del cuerpo se delimitó por lo biológico y se centró en un estado de sometimiento y control, además de una exhaustiva vigilancia que buscó disciplina.

De allí que aportes como el Merleau-Ponty, fueran indispensables al mostrar el cuerpo como un espacio de construcción integral de la identidad, el conocimiento y la experiencia; “yo no soy el resultado o encrucijada de las múltiples causalidades que determinan mi cuerpo o mi psiquismo; no puedo pensarme como una parte del mundo, como simple objeto de la biología, de la psicología y la sociología” (1945, p. 8). Por su parte Foucault, puso en evidencia la atención que se había dirigido al cuerpo como objeto y blanco de poder, “ al cuerpo que se manipula, al que se da forma, que se educa, que obedece, que responde, que se vuelve hábil o cuyas fuerzas se multiplican” (1975 p. 133).

Dado lo anterior, se inició un auge en las Ciencias Sociales que exploró más allá de la anatomía y promovió nuevos conceptos, que son los que anteceden a la presente investigación. En esta revisión encontré varios estudios que vinculan temas como la corporeidad, los cuerpos vivos, elementos exploratorios desde la autoetnografía, la emocionalidad, el cuidado en temas de salud y bienestar, así como, el relacionamiento con el entorno; sin embargo, en relación con las prácticas o principios del Buen Vivir (Sumak Kawsay), las tendencias de investigación se

centran en los conceptos, pero no se desarrolla la aplicación en lo cotidiano, como parte del proceso de reflexión corporal.

Es así como pude identificar algunas tendencias investigativas por medio de la generación de una matriz de antecedentes, la cual se ubica en los anexos del presente documento, de allí logré categorizar las siguientes tendencias que dan un valor agregado a mi investigación.

1. Corporeidad: El cuerpo vivo (Leib)

Una de las primeras tendencias de investigación que encontré, se relacionan con el concepto de cuerpo vivo (Leib), el cual, ha sido estudiado por diferentes filósofos fenomenológicos, este me permitió generar una relación con la vivencia y la experiencia corporal, considerando mi cuerpo como un fenómeno subjetivo y personal. Husserl (Citado por Sánchez y Medina, 2018, P.4) menciona que se genera “la constitución de la realidad anímica a través del cuerpo” por ende, este estudio va más allá de un cuerpo anatómico y biológico (Körper), y se convierte en una posibilidad viva, integral y relacional.

Asimismo, reflexioné en lo enunciado por Planella, (2016) quien resaltó la importancia de comprender al cuerpo desde su historial de vida y aprendizaje; lo que me permitió para esta investigación retomar los cuerpos que callan, los reprimidos, los que representan la colectividad o a una institución, los productivos, los extremos, los que somatizan y los contestatarios, todos ellos enmarcados en el concepto de cuerpos rotos; estado por el cual ha pasado mi cuerpo y corporeidad en diversas ocasiones.

El cuerpo vivo o roto, de cualquier manera, tiene expresiones y se representa para sí mismo o para los demás y dependiendo de cómo se exprese generará implicaciones positivas o no en la salud mental del individuo, esta es una de las conclusiones de la investigación de Torres y Toro, (2012). La construcción social de nuestros cuerpos fue permeada por imaginarios

comerciales, educativos, ambientales que dieron unas disposiciones en relación con el comportamiento *adecuado* y limitaron nuestra capacidad de tomar decisiones sobre nuestros cuerpos de manera libre y autónoma.

2. Corporeidades contadas

Las corporeidades contadas, son relatos autoetnográficos de investigadores que narraron cómo sus cuerpos dejaron de ser los recipientes de conocimiento para convertirse en elementos vivos de la investigación desde diferentes perspectivas; este conocimiento me permitió descubrir mi cuerpo desde una narrativa diferente, contarlo en primera persona y vivirlo desde todas sus posibilidades. De esta manera, logré ampliar mis comprensiones en relación con la experiencia propia y la que se puede contar desde otros cuerpos.

Las narrativas de Triana, et al. (2002) buscaron expresar el sentir de maestros y maestras en torno a la socioemocionalidad y las técnicas somáticas, este libro en particular me inspiró a contarme desde mis sentires, desde todas las emociones que se han generado en este proceso y cómo estas se expresan en el cuerpo; del mismo modo, las investigaciones de García, (2013) y Rangel, (2023) mostraron a la etnografía como método de investigación que generó aportes significativos a sus procesos; estas investigaciones me invitaron a pasar de la mera reflexión a la reflexividad, a encontrar en la experiencia elementos que me permitieron trabajar en lo individual y exponerlos a lo colectivo.

Por otro lado, Galindo, (2021), en su propuesta investigativa se contó desde la intimidad ampliando información de la construcción de su ser y amparada en la metáfora describió su tránsito como mujer en la búsqueda del género, la identidad y la sexualidad; asimismo, Villacís, (2019) hizo alusión a la desnudez de su corporeidad mediante su formación artística y como esta le permitió comunicarse grafiando. Estas investigaciones me retaron a contarme desde mi

intimidad, a desnudar mi pensamiento, a dejar a un lado los miedos en relación con *el que dirán*, a enunciar me como una mujer visiblemente afectada y a buscar soluciones al respecto.

3. Corporeidades que buscaron sanación

Otra de las tendencias que encontré hace referencia a las corporeidades que por medio de relatos autoetnográficos contaron sus experiencias como acto de reivindicación y formularon una propuesta de sanación física y mental. Poó Puerto, (2009) describió su experiencia con el diagnóstico de endometriosis, como convivió con la enfermedad dándole un lugar al cuerpo y posibilitó formas de sanación. En este sentido, los libros: Autoetnografías, cuerpos y emociones (I y II), recopilados por Fernández y Alegre- Agís (2019) mostraron un lugar de enunciación desde la salud y las perspectivas feministas; los autores recopilaron relatos que me permitieron identificar distintos malestares no sólo del cuerpo, sino de la emoción y como estos se somatizan.

A su vez, las investigaciones de Sánchez y Ferreira (2022) narraron la historia de Carmen, una niña con diversidad funcional, contando la experiencia de ser madre y la labor de cuidado, asimismo, Gil-Mateu, (2023) propuso por medio de la reflexión la importancia del cuidado institucional (desde la enfermería) y personal (autocuidado) y Bonilla (2016) narró su experiencia como mujer en un acto comunicativo que involucró los sentidos en la descripción de sus recuerdos del transcurrir vital. Estas investigaciones narrativas me permitieron identificar el acto de sanación como el proceso de cuidado y autocuidado y no como el fin mismo.

4. Lenguajes de la corporeidad

Una de las tendencias que me inspiró en mi proceso investigativo es haber comprendido que mi corporeidad tiene diferentes maneras de expresión y que no todas las veces le he dado la palabra a mi cuerpo, este concepto fue mencionado por Planella, (2006) quien después de varias investigaciones concluyó que los cuerpos necesitan ser escuchados; dar palabra es el acto de

permitirse la expresión corporal, de reconocer las particularidades que se generan en nuestros cuerpos rotos y dejar de callar para alcanzar el bienestar psíquico.

Las Ciencias Sociales fomentaron que mi cuerpo se identificara con el territorio, esto propició que estableciera una identidad y por ende un lenguaje; algunos de estos lenguajes son compartidos, pertenecen al territorio; otros hacen parte de una construcción propia, de mi historia de vida, de mis aprendizajes, de lo social que me atraviesa e incluso de mi historia familiar. Para Ayus y Eroza (2007) el cuerpo es un elemento mediador de la comunicación y se constituye como un elemento transversal, lo que me permitió generar conocimientos por medio de las expresiones corporales.

Hablar de lenguaje también me implicó entender mi cuerpo como un elemento mediador de la comunicación. Blanco, (2009) mencionó la importancia de la comunicación corporal por medio de códigos del cuerpo y del movimiento con otros y consigo mismo, partiendo de la expresión como primera formación comunicativa. Esta exploración concuerda con lo que menciona Toro, (2004) quien presentó una perspectiva desde lo creativo haciendo alusión al arte, como una las formas en las que se puede dar uso al cuerpo. Los autores me presentaron una perspectiva diferente de la comunicación, en la que los elementos no verbales, son tan importantes como los verbales; esto me permitió reflexionar en torno a la forma en la que me comunico y en la que he venido escuchando las necesidades de mi corporeidad.

5. Corporeidades transformadoras

En una de las últimas tendencias, y no menos importantes, encontré que los investigadores generaron la propuesta de replantear el papel del cuerpo en las Ciencias Sociales más explícitamente en los procesos de transformación individual y colectiva, lo anterior con el fin de reconocer el papel del cuerpo como primer territorio de aprendizaje. La investigación de

Beltrán; Correa y Olaya, (2016) permitió visibilizar como el cuerpo toma relevancia en los procesos de transformación, involucrando de manera activa la comunicación corporal como medio de sanación. Esta visión me inspiró a colocar mi cuerpo como elemento investigativo, me permitió reconocer que este es el primer territorio de aprendizaje y me llevó a lograr transformaciones individuales que espero se vuelvan colectivas.

En las investigaciones reconocí como mi memoria está permeada en el cuerpo, comprendí como los sucesos colectivos se instauraron en mi cuerpo y crearon sus propias marcas, provocando una necesidad de implementar prácticas de autocuidado que finalmente llegaron a revelar una necesidad de autosanación y transformación. Para ello como lo mencionó Cuevas, P. y Bautista, F (2020, p. 39), se debe tener previamente “una visión integral del cuerpo que incluye los factores físicos, biológicos, culturales, políticos, históricos, espirituales y energéticos, entre otros”.

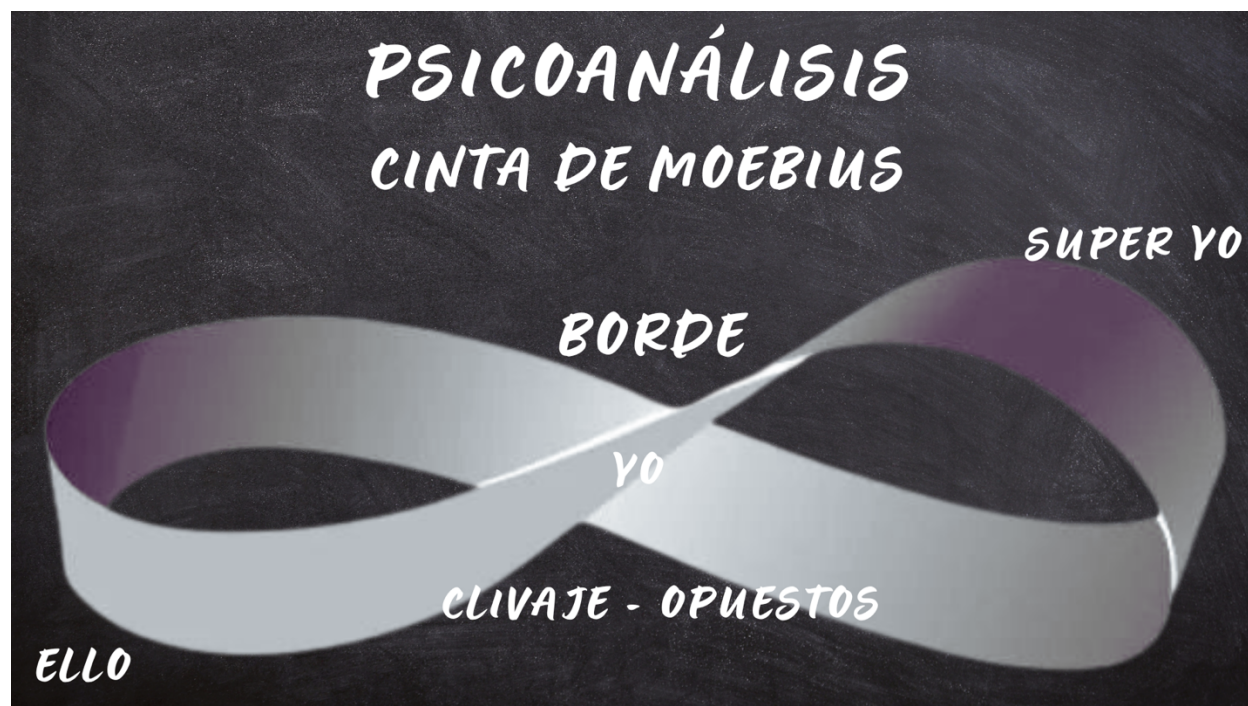
Esta tendencia, al igual que las otras que consulté durante mi investigación, me invitaron a construir una visión orgánica de mi cuerpo, como un todo, que al haber involucrado con los principios del Buen Vivir (Sumak Kawsay) me permitieron proponer alternativas y propiciar elementos transformadores en mi corporeidad.

III. Marco Teórico

A continuación, presento los elementos teóricos que fundamentaron mi investigación, estos referentes se vincularon por su cercanía con mi formación académica, por mi experiencia personal terapéutica y por la afinidad que desarrollé con el conocimiento psicoanalítico, el cual no se aleja de las epistemologías del sur, ya que es una forma de decolonizar el saber cuestionando las dicotomías de la racionalidad occidental. Este planteamiento reforzó mi postulación en relación con la comprensión y resignificación de mi corporeidad en el proceso de apropiación de los principios Buen Vivir (Sumak Kawsay).

Figura 2

Ilustración de la Cinta de Moebius acompañada por algunos conceptos significativos de la teoría psicoanalítica que hacen parte del marco teórico.



La teoría psicoanalítica, los aportes de Jacques Lacan y los planteamientos filosóficos de Gilles Deleuze estructuran la metáfora de la Cinta de Moebius, el concepto de borde y otros elementos que son clave para entender teóricamente mi corporeidad, así como parte de la estructura de mi identidad, la construcción de mi subjetividad y la forma en la que se relaciona mi consciente e inconsciente. Esta teoría me aportó para comprender cómo mi interioridad y exterioridad no son dos dimensiones separadas, sino que están intrínsecamente conectadas, reflejando movimiento continuo.

Algunas de las propuestas del psicoanalista Jacques Lacan se centraron en las metáforas con objetos topológicos, los cuales le permitieron comparar cómo a pesar del movimiento o deformación (estirar o torcer) el objeto no se altera; éstas se hicieron vitales a la hora de describir procesos complejos como la estructura mental, la subjetividad y las dinámicas del inconsciente.

En este sentido, no podría afirmarse que hay algo así como la topología lacaniana sino que, por el contrario, hay un pensamiento topológico en Lacan, un proceder que no puede ser comprendido sino desde las figuras y los cuerpos propios de la topología matemática (Sánchez, 2020, p30).

La cinta de Moebius creada en 1958 por August Ferdinand Möbius, un matemático y astrónomo de origen alemán, es considerada un objeto topológico. Lo que hace característico a esta cinta es que posee solo una cara y orilla (como se muestra en la figura 2) con lo cual al ser partida por la mitad no da dos iguales, a diferencia de las cintas comunes que cuentan con dos caras y dos orillas y si se dividen crean otras semejantes (Frigerio, 2017).

Estas dos caras representan los opuestos, que surgen bajo lo que la teoría psicoanalítica ha denominado clivaje que proviene del alemán *spaltung*; el cual consiste en separar las

cualidades contradictorias pero coexistentes. Melanie Klein, menciona que esta separación entre lo “bueno” y lo “malo” se crea en los primeros años de vida

el lactante dirige sus sentimientos de gratificación y amor hacia el pecho “bueno” y sus impulsos destructivos y sentimientos de persecución hacia lo que él siente como el pecho frustrador, es decir, “malo”. En este período los procesos de clivaje culminan; el amor y el odio, así como los aspectos buenos y malos del pecho, son mantenidos bien separados los unos de los otros (1957 p.58)

Otra de las razones que aporta a la generación de opuestos está en la teoría de Sigmund Freud en relación con los conceptos estructurales de la psique humana, dentro de ellos se encuentra el *Yo*: “el vocablo designa el «sí-mismo» de una persona como totalidad (incluyendo, quizá, su cuerpo), para diferenciarla de otras personas; en el otro uso, denota una parte determinada de la psique, que se caracteriza por atributos y funciones especiales” (Freud,1923, p8) es decir, para Freud “el *Yo* es sobre todo una esencia-cuerpo; no es sólo una esencia-superficie, sino, él mismo, la proyección de una superficie” (1963, p27)

“El *Yo* es el representante de lo que puede llamarse razón y prudencia, por oposición al *Ello*, que contiene las pasiones” (1963, p27) “también lo reprimido confluye con el *Ello*, no es más que una parte del *Ello*” (1963, p26); el *Yo* “se afana por remplazar el principio de placer, que rige irrestrictamente en el *Ello*, por el principio de realidad” (1963, p27). Mientras que

el *Superyó* no es simplemente un residuo de las primeras elecciones de objeto del *Ello*, sino que tiene también la significatividad de una enérgica formación reactiva frente a ellas. Su vínculo con el *Yo* no se agota en la advertencia: «debes ser», sino que comprende también la prohibición: «no te es lícito ser, esto es, no puedes hacer todo lo que él (padre) hace; muchas cosas le están reservadas». (Freud,1923, p36)

De acuerdo con lo anterior, uno de los síntomas con los que representé mi conflicto psíquico fue la pulsión del *Ello* (lo que quiero, deseo, el placer) y la represión del *Superyó* (lo que debo, lo moral, lo políticamente correcto); aplicándolo en diferentes escenarios como la alimentación, el movimiento, el descanso, el amor, entre otros (Arenas, 2024). Sin embargo, este conflicto no es estático, ya que,

cuando la angustia y la culpa disminuyen y cuando el amor y el odio pueden integrarse mejor, los procesos de clivaje —defensa fundamental contra la angustia— tanto como las represiones se suavizan, mientras el *Yo* crece en fuerza y cohesión; el clivaje entre los objetos idealizados y perseguidores disminuye; los aspectos fantásticos de los objetos pierden su fuerza (Klein, 1957, p. 65).

Y es precisamente este movimiento continuo, el que permite el cambio, ya que no hay un estado permanente. Heráclito (citado por Arenas, 2024, p3.), menciona a “la sustancia como un devenir perpetuo, una lucha de contrarios que se resuelven en una armonía cíclica” estos se encuentran en algo que Lacan y Deleuze denominaron borde, un límite difuso entre lo interno y lo externo; una piel unidimensional, un borde que anuda los sentidos opuestos (Arenas, 2024).

El borde es la superficie, la frontera en la que se encuentran dos conceptos que asumía como opuestos y caóticos, que coexisten y logran generar una armonía cíclica, lo cual implicó entender el borde no como una línea divisoria, sino como un lugar de transformación en busca de equilibrio (Sumak Kawsay). Esta búsqueda se enfrenta de manera constante al desequilibrio que generan los opuestos, no existe la armonía sin haber pasado por el caos; los opuestos son contradictorios y complementarios, “la forma siempre opuesta del objeto brillante, supernumerario, sobrante o en exceso que marca una forma, es precisamente su opuesto, un agujero, una falta” (Arenas, 2024, p5).

Estas tendencias opuestas existen en el conflicto, por ende la imposibilidad se hace posible, el conflicto anuncia la solución al anudar los opuestos y es desde allí donde se forja la identidad; como lo describe Arenas se trata de una “superficie sin espesor que tiene forma de cinta de Moebius, al anudar dos sentidos opuestos, lo interno con lo externo en lo éxtimo, como palabra esotérica, en una sola y unidimensional piel” (2024, p4). En este sentido, es indispensable reconocer la descripción que hizo Guilles Deleuze en relación con la cinta de Moebius, este indica que

posee una superficie interna que envuelve el mundo entero y hace que lo que está dentro esté fuera, y lo que está fuera dentro... la técnica del paso de lo real al sueño, y de los cuerpos a lo incorporal... es siempre costeando la superficie, la frontera, como se pasa al otro lado, por la virtud de un anillo. La continuidad del revés y el derecho sustituye a todos los niveles de profundidad; y los efectos de superficie en un solo y mismo acontecimiento (1969, p 13).

Estas particularidades de la cinta se hicieron relevantes en mi proceso puesto que se logró analizar mi corporeidad como un todo, sin la fragmentación cuerpo mente o mente emociones; la cinta también me permitió entender que a pesar de las dificultades o deformación la corporeidad es una y el transitar de lo personal a lo colectivo, se hace un caminar continuo. Lacan lo describió como algo “irrefutable, como esta banda de Moebius que no tiene reverso, a saber, que al recorrerla se llegara matemáticamente a la cara que se suponía opuesta” (1973, p. 87)

IV. Marco Conceptual

1. Buen Vivir (Sumak Kawsay)

Para abordar el concepto de Buen Vivir, se hizo necesario para mi haber comprendido lo expuesto por Fernando Huanacuni, (2010), quien expuso que desde 1492 cuando inició la colonización sobre Abya Yala (América) los derechos de los pueblos originarios fueron violentados, generando segregación y exclusión, ello implicó un despojo de gran parte de las tradiciones, conceptos y cosmovisión indígena. Sin embargo, Huanacuni rescató:

tampoco olvidamos nuestro horizonte: Suma Qamaña, Sumak Kawsay, Vivir Bien. Nuestros ancestros se aseguraron de transmitirnos este horizonte generación tras generación, por lo que desde hace cientos de años tuvimos siempre la capacidad de proponer y reclamar a los Estados y a los organismos internacionales el derecho inalienable de mantener la cultura y recuperar la relación profunda con la tierra y el territorio (2010 p8).

La posibilidad que me brindó este concepto no es propiamente académica, se trata de un espíritu como fuente de vida, como lo mencionó Atawalpa Oviedo (2017), esta cosmovisión que es común a los pueblos que habitan la cordillera de los Andes fue rescatada por varios abuelos y abuelas que mencionaron que el Sumak Kawsay refleja la forma de vida andina.

Esto quiere decir que el sistema ancestral de los Andes no es solamente un sistema económico y/o social y/o político, es ante todo un sistema y modo de vida, con una filosofía integral sistémica y a la que podríamos llamar filosofía de la espiralidad, es decir, de completud, holística e interrelacional (Oviedo, 2017, p9).

El Buen Vivir, no es un único concepto, ni una única forma, es una visión amplia de cómo entender la vida y cómo vivirla; en este sentido,

Sumak significa lo ideal, lo hermoso, lo bueno, la realización; y kawsay es la vida, en referencia a una vida digna, en armonía y equilibrio con el universo y el ser humano. En síntesis, el sumak kawsay significa la plenitud de la vida (Kowii, 2024, p444).

Asimismo, el concepto se alimenta de su pueblo originario, por ello, Huanacuni (2010) menciona que en Colombia los pueblos indígenas de la Amazonía, pertenecientes a la Coordinadora de las Organizaciones Indígenas de la Cuenca Amazónica (COICA), lo han descrito como *Volver a la Maloka*, lo cual es “retornar hacia nosotros mismos, es valorar aún más el saber ancestral, la relación armoniosa con el medio. Es sentir el placer en la danza que enlaza el cuerpo y el espíritu, es proteger nuestras sabidurías, tecnologías y sitios sagrados” (Huanacuni, 2010, p29).

Es también, “buscar y rescatar las enseñanzas que equilibran la calidad, en la simplicidad... aprovechar de lo que el mundo occidental ofrece sin abandonar valores y prácticas sociales y culturales propias” Huanacuni (2010, p29). El Sumak Kawsay me invitó a aprender de todas las formas de conocimiento, resaltando aquellos que respetan y valoran todas las formas de vida. Huanacuni, (2010) hace otro aporte importante resaltando que el Sumak Kawsay contribuye en diferentes aspectos de la vida como la economía; la educación; la pedagogía comunitaria; el sistema jurídico ancestral comunitario; en la tierra y el territorio; en las relaciones en la sociedad y el Estado; asimismo, propone unos principios que se trasladan a acciones cotidianas que aportan en la calidad de vida de las personas y comunidades.

2. Principios del Buen Vivir (Sumak Kawsay)

En el mundo de vida comunitario, los principios del buen vivir se llevan a la praxis con el respeto a la vida; el causar daño a la naturaleza es hacernos daño a nosotros mismos.

Cada acto, cada comportamiento, tiene consecuencias cósmicas y cosmogónicas: los

cerros se enojan o se alegran, se ríen o se entristecen, sienten...piensan... existen (están).

Por tal razón, es necesario ofrendar pensamientos, peticiones y permisos (Simbaña, 2020, p196)

En este sentido, mi primera reflexión se centró en las acciones que me hacían daño por acción u omisión, y como este daño no solo tenía consecuencias para mi ser interior, sino exterior y de muchas maneras causaba daño a la naturaleza. Es por lo que, los principios descritos por Huanacuni, (2014) se convirtieron en una guía para avanzar en el proceso de comprensión y resignación de mi corporeidad, ya que, no solo representaron acciones concretas para mi vida desde lo cotidiano, sino que me permitieron generar un sentido más amplio que trasciende el accionar y se concentra en el pensamiento, en la reflexión y reflexividad; estos principios empezaron a generar permanencia en el tiempo y orientaron mi camino por el Buen Vivir.

Dentro de mi propuesta investigativa decidí apropiarme de ocho (8) principios que se alinean con mi transcurrir vital y que consideré una alternativa para fortalecer mi corporeidad. A continuación, detallo cada uno de ellos presentándolos como principio y acción y en mi caso aportaron para generar una mejor versión de mi vida, un Buen Vivir.

Figura 3.

Esquema con los principios del Buen Vivir (Sumak Kawsay)



2.1. Suma Ist' aña: Saber escuchar

“En aymara ist' aña no sólo es escuchar con los oídos; es percibir, sentir, escuchar con todo nuestro cuerpo; si todo vive, todo habla también” (Huanacuni, 2014, p1). En este principio se instauró en la acción de oír, pero va más allá del acto fisiológico y se dirige al acto cognitivo de escuchar (atención e intención del sonido). Como lo plantea este principio todo nos habla, incluido el cuerpo y este dice en relación con los hábitos de vida, algunos malestares psíquicos se somatizan en el cuerpo, Freud lo entendió como histeria, “esta ha pasado a ser conocida como *trastorno de conversión somática*, (indicando claramente esta conexión directa entre la mente y el cuerpo)” (Planella, 2015, p76).

2.2. Suma Thokoña: Saber danzar

“Entrar en relación y conexión cosmotelúrica, toda actividad debe realizarse con dimensión espiritual” (Huanacuni, 2014, p1). Este principio habita en la posibilidad de moverse y conectar con lo espiritual, es el cuerpo en conexión con la tierra y el universo; desde este

principio quiero destacar mi actividad física (movimiento) y la proxemia (distancia de mi cuerpo con otros cuerpos). Courtine; Corbin & Vigarello confieren al movimiento “el baile, el ejercicio corporal y diversión ritualizada” un accionar físico, que “es esencialmente geométrico (espacios que hay que recorrer, figuras que hay que realizar, gestos y posturas que hay que adoptar) y esto le confiere la seriedad de un placer casi sagrado, incluso cuando se práctica y se ama” (2005, p136).

Estos movimientos hacen referencia a acciones cotidianas, que no interfieren en su forma de principio, ya que como ellos lo mencionan: “el cuerpo refleja también una visión particular de lo orgánico: el movimiento físico ayudaría a evacuar las partes internas, expulsando los humores cuyo estancamiento sería peligroso” (Courtine; Corbin & Vigarello; 2005; p229); dicho en otras palabras, la actividad física ayuda a dar trámite a las emociones, con lo cual los malestares psíquicos no se materializan en el cuerpo (somatizando), sino que se transforman en energía, en actividad.

En relación con la proxemia, definida como un “espacio personal social y la percepción que el hombre tiene de él” (T.Hall, 1972, p6); el autor plantea que estas distancias pueden cambiar en relación a la cultura y la forma en la que se entiende el contacto. T.Hall, además afirma que existen unas prolongaciones del organismo:

Al crear esas prolongaciones, el hombre ha podido mejorar o especializar diversas funciones. La computadora es una prolongación de una parte del cerebro, el teléfono prolonga su voz, la rueda prolonga pies y piernas. El lenguaje prolonga la experiencia del tiempo y el espacio, y la escritura prolonga el lenguaje (T.Hall, 1972, p9).

En este sentido, se distinguen diferentes categorías de proxemia, en relación con la distancia y la función que cumple, en primer lugar, se encuentra la *Distancia Íntima*, hace

referencia a la proximidad más cercana que se puede presentar, en donde la distancia es mínima y está reservada para aquellas personas que, por la naturaleza del contacto son más próximas.

Hay personas que compulsivamente «tocan», que parecen totalmente impermeables a todos los mensajes que le mandan amigos o compañeros. Son individuos que tocan y acarician a los otros mientras éstos los bombardean en lenguaje corporal con sugerencias de que no lo hagan (Fast, 1998, p6).

Seguido a ello está la *Distancia personal*, “es el término que empleó Hediger para designar la distancia que separa constantemente los miembros de las especies de no contacto. Puede considerársela una especie de esfera o burbujita protectora que mantiene un animal entre sí y los demás” (T.Hall, 1972, p146). Mientras que la *Distancia Social*, es aquella que se ha denominado límite de dominación, un espacio en el que se entablan relaciones personales, pero no tan cercanas para invadir el espacio personal, ni tan lejanas para crear la sensación de distancia absoluta. (T.Hall, 1972). Finalmente, la *Distancia Pública* “En la transición de las distancias personal y social a la distancia pública que está totalmente fuera del campo de la participación o la relación se producen importantes cambios sensorios” (T.Hall, 1972, p152). Es el espacio en donde se ve al otro, pero no genera mayor importancia en la percepción.

2.3. *Suma Manq' aña: Saber comer*

“Saber alimentarse, no es equivalente a llenar el estómago; es importante escoger alimentos sanos... En la cosmovisión andina todo vive y necesita alimento” (Huanacuni, 2014, p1). La acción de alimentarse debe darse durante el día, en diferentes momentos y hace parte del combustible con el que se mueve y funciona el cuerpo; sin embargo, el principio va más allá del acto y se convierte en un estado de conciencia de lo que se come, cuando se come, el disfrute o placer de la alimentación e incluso las emociones que se generan al comer.

Muchas de las prácticas culturales proporcionan dietas que se convierten en castigos, se condenan diversos alimentos que pueden ser sanos y se idealizan los ultraprocesados porque son rápidos y se vuelven los más asequibles por los ritmos de vida. Asimismo, las emociones mal tramitadas se vuelven una excusa para llenar el estómago, cuando lo que se espera es llenar el vacío emocional; una carencia afectiva o simplemente una forma compulsiva de comer para aliviar el síntoma predominante (tristeza, la ansiedad, la frustración, etc.)

2.4. *Suma Ikiña: Saber dormir*

“Se tiene que dormir dos días, es decir dormir antes de la media noche, para tener las dos energías; la de la noche y la de la mañana del día siguiente, la energía de dos días” (Huanacuni, 2014, p1). Dormir como acción no va más allá de tener un horario de sueño, unos mínimos de descanso relacionados con hábitos y rutinas, sin embargo, cuando se ve como principio se entiende desde el cuidado físico y mental, desde la restauración de la energía, desde la recarga del ser. Saber dormir implica descansar y destinar tiempos para cada parte de la rutina del día, sin dejar de lado el cuidado.

2.5. *Suma Lupiña: Saber meditar*

Entrar en un proceso de introspección. El silencio equilibra y armoniza, por lo tanto, el equilibrio se restablece a través del silencio de uno (Amiki) y se conecta al equilibrio y silencio del entorno, el silencio de uno se conecta con el silencio del entorno (Ch’uju) y como consecuencia de esta interacción y complementación emerge la calma y la tranquilidad (Huanacuni, 2014, p1).

La meditación permite silenciar los ruidos externos, las voces que hacen parte del exterior, pero también permite escuchar de manera más clara las propias; escucharse es el acto más valiente que se puede hacer, porque trae a la luz todas las emociones que se han venido

callando y no hay más opciones que escucharse y vivir la emoción. La meditación como principio enseña un equilibrio entre la quietud externa y la movilidad interna; y cuando se logran tramitar las emociones es posible movilizarse de manera integral en calma.

2.6. *Suma Munaña, Munayasiña: Saber amar y ser amado*

“El proceso complementario warmi chacha, el respeto a todo lo que existe genera la relación armónica” (Huanacuni, 2014, p1). Este término se utiliza para expresar la idea de dualidad complementaria, que representa la unión de opuestos que forman un todo para alcanzar el equilibrio y la armonía. El saber amar y ser amado se convierte en pequeñas acciones de complementariedad en la rutina diaria que refuerzan el autoconcepto, la autoestima y la autoimagen; lo cual no solo permite fortalecer el amor propio, sino que crea un concepto sobre el cual ser amado. En este principio se incorporó el concepto de belleza, de cuidado y autocuidado, ya que

La historia del cuerpo femenino también es la historia de una dominación en la que los criterios estéticos ya son de por sí reveladores: la exigencia tradicional de una belleza siempre púdica, virginal, vigilada; se impuso durante mucho tiempo hasta que se afirmaron libertades decisivas que tuvieron repercusión en las formas y los perfiles, en movimientos mejor aceptados, en sonrisas más francas y en cuerpos menos cubiertos (Courtine; Corbin; Vigarello, 2005, pp 21-22).

Esta belleza no solo está dada desde lo comportamental, sino también permea lo estético, como lo plantea Vigarello

Lo perfecto existiría en la divina proporción, en las reglas del cuerpo, en esos rostros sometidos al dibujo geométrico... el propósito consiste en alcanzar una cifra que sea

como un cómputo: la voluntad de relacionar cada dimensión parcial del cuerpo con su dimensión total, la de establecer las fracciones ideales (2004, pp42-43).

Esta forma de belleza prevaleció como estereotipo y fue sobre la que se contruyó mi identidad, intentando ser aquello apetecible y deseable por el otro. “Es evidente, desde esta perspectiva, que el cuerpo normativo es el cuerpo de los hombres, mientras que el cuerpo de las mujeres es un cuerpo de la diferencia, un cuerpo preparado para una función muy específica: la maternidad” (Panella, 2015, p45); ya que:

La cultura enseña a las niñas a amar a todo el mundo, a cuidar a todo el mundo, a ser obediente a la voluntad de otros, a ser amables, a servir a los demás, y en muchos casos a ceder el primer lugar a los varones” (Bautista; Höhne y Romero, 2015, p64)

Este aprendizaje de lo femenino ha generado una serie de “memorias que nos habitan, huellas históricas: herencias, marcas y dolores que se transmiten de generación en generación y aunque no seamos del todo conscientes de su existencia, nuestro cuerpo, nuestros gestos las saben y las expresan” (Bautista; Höhne y Romero, 2015, p75)

Toda esta carga que heredamos fue denominada por Bautista; Höhne y Romero como ropas ajenas y la forma que proponen de sanación empieza por:

reconocer dichos ropajes, aceptarlos como parte de nuestra historia y en su momento decidir qué hacer con ellos: a saber, desarticularlos, salir de ellos, reinterpretarlos o transformarlos, encontrando la vitalidad que nos permita tomar en mano nuestra propia vida, hacernos cargo de nuestras dolencias y nuestras potencialidades y trabajar para nuestra propia restitución y recuperación. (2015, pp 103-104)

Las formas de sanación implican prácticas de cuidado, “una adecuada nutrición energética provee a las personas de la fuerza y energía suficientes para trabajar en su propia

recuperación, por lo tanto, una adecuada ruta de autocuidado contiene momentos de realimentación” (Bautista; Höhne y Romero, 2015, p122) “*Te cuido cuidándome y me cuido cuidándote*” (Bautista; Höhne y Romero, 2015, p104). Una de las reflexiones planteadas por la cosmovisión indígena y los planteamientos del Buen Vivir (Sumak Kawsay) está en Kichwa, una de las variantes del Quechua proveniente del Ecuador, en la que se describe como principio del cuidado:

Wawakunaka yurakunashna wiñan, alli wakichikpika alli wiñan, mana alli wakichikpika mana alli wiñankachu. - *Se suele decir que las personas crecen igual que las plantas: si los cuidados son adecuados, su crecimiento y sus frutos son buenos, si no se los cuida, entonces los frutos tampoco serán satisfactorios* - (Kowii, 2024, p442).

2.7. *Suma Amuyaña: Saber pensar*

“Es la reflexión, no sólo desde lo racional sino desde el sentir; uno de los principios aymaras nos dice: jan piq armt’asa chuman thakip saranlañani (sin perder la razón caminemos la senda del corazón)” (Huanacuni, 2014, p1). De nada sirve el concepto sin amor, ni la acción sino logra trascender y se encarna; así pasa con el principio sino se vuelve vida, fue tan solo una reflexión pasajera, que no transforma. Giddens, lo describió de la siguiente manera:

Una continuidad de prácticas presupone reflexividad, pero la reflexividad misma sólo es posible en virtud de la continuidad de prácticas, que las define claramente como las mismas por un espacio y un tiempo. Reflexividad, entonces no se debe entender como mera autoconciencia sino como el carácter registrado del fluir corriente de una vida social (2011, p18).

2.8. *Suma Aruskipaña: Hablar bien*

Antes de hablar hay que sentir y pensar bien, hablar bien significa hablar para construir, para alentar, para aportar, recordemos que todo lo que hablamos se escribe en los corazones de quienes lo escuchan, a veces es difícil borrar el efecto de algunas palabras; es por eso, que hay que hablar bien. (Huanacuni, 2014, p1).

Este principio se genera desde la comunicación, las prácticas diarias se dan desde mensajes concretos, sin embargo, el principio es claro en la necesidad de comunicar para la vida, dentro de esta, se encuentra el lenguaje no verbal definido por Fast, (1998, p7) como: “un estudio de la mezcla de todos los movimientos del cuerpo, desde los más deliberados hasta los totalmente inconscientes, desde los que corresponden a una cultura particular hasta los que cruzan todas las barreras culturales”.

Dentro de los aspectos que más se resaltan en la definición, es que no se particularizan los movimientos, sino que hacen parte de una mezcla de acciones que permiten la expresión, los cuales pueden ser referentes a una cultura o por el contrario ser transversal a muchas de ellas, “el lenguaje del cuerpo puede comprender cualquier movimiento, reflexivo o no, de una parte, o de la totalidad del cuerpo que una persona emplea para comunicar un mensaje emocional al mundo exterior” (Fast, 1998, p4).

En este último, vale la pena resaltar la comunicación emocional, ya que, el cuerpo tiene que asumir la función de comunicar las emociones de manera no verbal. Debido a la separación entre la razón y las emociones, es más sencillo comunicar verbalmente lo que se percibe como racional, mientras que se relega la emocionalidad, que debe conformarse con ser expresada sin hacer ruido e intentando no causar incomodidad. En comunicación corporal no hay palabras separadas, hay sentires, hay expresiones completas, no comunicas por partes, lo comunicas todo.

Así como las letras del alfabeto forman palabras y las palabras se disponen en oraciones, los elementos simples del movimiento se integran en otros más complejos y finalmente en frases. El significado de los componentes de los movimientos no es convencional como sucede con las palabras y las secuencias idiomáticas. Sin embargo, se puede entender el sentido de las frases de movimiento como la expresión de modos de acción definidos: No se ha de tener duda alguna sobre qué es lo que pueden expresar en realidad la danza o el movimiento. (Laban, 1984, pp 50-51)

3. Corporeidad

En la historia, el cuerpo fue definido inicialmente como lo explica Courtine; Corbin; y Vigarello, (2005) como una sustancia sólida y palpable; sobre la cual se generaron diversas jerarquías, primando los cuerpos celestes y otras formas angelicales; y el cuerpo humano aparece hasta que se describe “la noción de animalidad y la oposición, considerada propiamente humana, entre cuerpo y alma” (2005, p117) en este sentido se situó al cuerpo comparándolo con “las almas de las bestias que son cuerpos y mueren como el cuerpo, los hechiceros se entregan al diablo en cuerpo y alma, el evangelio dice que quien cuida demasiado de su cuerpo pierde el alma” (2005, p117).

La concepción del cuerpo está ligada con la materialidad y por lo tanto es el fundamento de la construcción dicotomizada del hombre. Si el cuerpo se relaciona con la parte físico/material de la persona, usar el término para designar al cadáver, reforzará esta negatividad existente. Esta concepción se encuentra ligada a creencias griegas y cristianas que propugnan la inmortalidad del alma. Si el hombre se divide en dos partes, el alma se eleva hacia el mundo inmaterial (mundo de las ideas, etc.) y el cuerpo, con el inicio de la consecuente putrefacción, se quedará en la tierra (Planella, 2015, p25).

Como lo expone Planella, la oposición que se generó entre el cuerpo y el alma, logró que el alma trascendiera del plano material garantizando su encuentro con lo divino, lo puro y lo que está por encima de lo material; dejando al cuerpo, el cual no logra trascender y se queda en la tierra descomponiéndose, sin más futuro que su desaparición en donde se borra todo tipo de rastro material. Para Le Breton (2002)

Las representaciones del cuerpo y los saberes acerca del cuerpo son tributarios de un estado social, de una visión del mundo y, dentro de esta última, de una definición de la persona. El cuerpo es una construcción simbólica, no una realidad en sí mismo (2002, p11)

El imaginario del cuerpo se construye por medio de lo social en donde se requiere cubrir las imperfecciones, presentar la mejor versión y esta se ve permeada por la moda, por el estereotipo de belleza, por lo que los otros dicen y en este sentido se pierde la esencia, dicho en palabras de Rubio, et all.

El cuerpo es determinado por la marca de las prendas y accesorios que le cubren, como si fueran sus implementos, borrando cualquier rasgo de su esencia, desdibujando las emociones, relaciones y formas de ver el mundo; aquello que nos hace irrepetibles y constituyen nuestro valioso aporte a la sociedad (2020, p8).

La idea del cuerpo y lo considerado apto se crea desde lo social, una construcción que determinó lo que era apropiado y lo que no, en este sentido, se le dio más importancia al cuerpo que es entrenado “para el atletismo, para la natación, el básquet, el vóley y el hockey” (Stokoe, 1993, p 437) mientras que se mostraba “ausente (o por lo menos no en el mismo plano de igualdad) el cuerpo para la investigación del movimiento, para la actividad expresiva” (Stokoe, 1993, p 437); es decir, se primaron unos cuerpos sobre otros, los que representaban el estereotipo

físicos en deportes, en belleza, para las personas influyentes se estandarizaron y se desplazaron los cuerpos comunes, los rotos, los diferentes, los no apegados al estándar.

En este sentido, nuestra vida se configura en ser más que anatomía y biología, para Le Breton (2002) el cuerpo va más allá de lo que reconocemos desde lo físico y constituye una serie de elementos que le dan un valor simbólico, que lo sacan de la estructura mecánica y de las dicotomías en las que se ha visto sumergido y lo sitúa en un cuerpo vivo, en una relación completa y compleja con el entorno. “Ya no hablamos de rendimiento, sino de cuerpo consciente de sí mismo y de su relación con otros cuerpos” (Ballén, et all. 2010 pg. 70).

Hablamos de cuerpos conscientes y en una relación consigo mismo, para Stokoe, el reconocimiento del cuerpo trae consigo una serie de logros desde el reconocimiento propio, ya que “No es lo mismo conocer qué es una columna vertebral que percatar la propia columna con sus posibilidades y sus limitaciones, atender sus dolores y agradecer el bienestar de su flexibilidad” (1993, p 440). Para Stokoe, este nivel de conciencia corporal se sitúa en un “acercamiento en lo corporal; del acercamiento que apunta a conocer y conocerse, a esclarecer las diferencias y reconocer las similitudes, a romper dicotomías y enfrentamientos” (1993, p 436), y nos abre la puerta al concepto de *corporeidad*, entendiendo que “forma parte de la esencia humana y tiene una misión tan importante como insertar al hombre en la realidad” (Planella, 2015, p34).

Gevaert (1995, p73; citado por Planella, 2013, p22) hace uso del término Bāsār “La carne no significa el cuerpo en oposición al alma espiritual; significa todo el hombre, corpóreo y espiritual, unidad psicofísica, bajo el aspecto de ser débil y frágil”. La corporeidad abre la posibilidad de reunificar el cuerpo y las emociones

Cuando afirmamos que el cuerpo humano es corporeidad queremos señalar que es alguien que posee consciencia de la su propia vivacidad, de la su presencia aquí y ahora, de la su procedencia del pasado y de la su orientación al futuro, de sus anhelos de indefinido a pesar de su congénita finitud (Duch, 2003 p282; citado por Planella, 2015, p36).

Decir ahora que el estudio de la corporeidad proporciona un manual inequívoco de lo que se quiere expresar, es totalmente erróneo, cada uno tiene sus particularidades y si bien es cierto, que hemos estandarizado patrones de belleza, esto no significa que puedan y deban entenderse de la misma manera. “El cuerpo parece algo evidente, pero nada es, finalmente, más inaprensible que él. Nunca es un dato indiscutible, sino el efecto de una construcción social y cultural” (Le Breton, 2002, P14).

Figura 4

Aprendizajes en torno a los Buenos Vivires y la experiencia del ser.



V. Marco Metodológico

1. Tipo de estudio

En el método de investigación hice uso del planteamiento cualitativo, el cual reconozco como “una especie de *paraguas* en el cual se incluye una variedad de concepciones, visiones, técnicas y estudios no cuantitativos” (Hernández, et al. 2014, p39), en este sentido, se hizo importante para mí comprender que los enfoques de investigación en las ciencias sociales “buscan establecer cuáles son las ópticas que se han desarrollado para concebir y mirar las distintas realidades que componen el orden de lo humano, así como también comprender la lógica de los caminos, que se han construido” (Sandoval, 2002, p27).

Para Hernández, et al., el objetivo de la investigación cuando se trata de lo humano no es preciso, no es un camino recto, es una serie de posibilidades que se pueden presentar, es estar dispuesto a comprender que no hay una verdad única y que

Un planteamiento cualitativo es como *ingresar a un laberinto*. Sabemos dónde comenzamos, pero no dónde habremos de terminar. Entramos con convicción, pero sin un mapa detallado, preciso. Y de algo tenemos certeza: deberemos mantener la mente abierta y estar preparados para improvisar (2014, p389).

Este planteamiento me llevó a decidir como mejor opción metodológica el planteamiento cualitativo puesto que me permitió encontrar elementos para comprender y resignificar mi corporeidad en el proceso de apropiación de los principios del Buen Vivir (Sumak Kawsay), permitiendo el uso de la metáfora psicoanalítica de la Cinta de Moebius desde una reflexión autoetnográfica.

2. Estrategia de investigación

La estrategia de mi investigación es autoetnográfica, sin embargo, se hizo importante para mí, poder comprender la etnografía

se puede definir como la descripción de lo que una gente hace desde la perspectiva de la misma gente. Esto quiere decir que a un estudio etnográfico le interesan tanto las prácticas (lo que la gente hace) como los significados que estas prácticas adquieren para quienes las realizan (la perspectiva de la gente sobre estas prácticas)” (Restrepo, 2018, p25).

Dicho con otras palabras “la etnografía supone una estrategia de investigación que busca una comprensión densa y contextual de un escenario concreto, desde lo cual se pueden establecer conexiones y conceptualizaciones con otras realidades” (Restrepo, 2018, p26). En este sentido, lo que busca el estudio etnográfico es encontrar significado en la experiencia concreta, lograr comprender las conexiones que se generan desde otras realidades.

Sin embargo, “no se puede describir lo que no se ha entendido, y menos lo que no se es capaz siquiera de observar o identificar a pesar de que esté sucediendo al frente de nuestras narices” (Restrepo, 2018, p27). Es por esta razón primordialmente, que la investigación pasa primero por el investigador, en este caso, se hizo indispensable comprender y resignificar mi corporeidad antes de generar estudios externos. Para ello se tomó en cuenta el concepto que plantea Ellis y Bochner, sobre la autoetnografía:

I don't use grounded theory much autoethnography. I say most of what I do is autoethnography. I start with my personal life. I pay attention to my physical feelings, thoughts, and emotions. I use what I call systematic sociological introspection and emotional recall to try to understand an experience I've lived through. Then I write my

experience as a story. By exploring a particular life, I hope to understand a way of life (2000, p737).

Lo que traduce:

No utilizo mucho la teoría fundamentada en la autoetnografía. Diría que la mayor parte de lo que hago es autoetnografía. Comienzo con mi vida personal. Presto atención a mis sensaciones físicas, pensamientos y emociones. Uso lo que llamo introspección sociológica sistemática y recuerdo emocional para intentar comprender una experiencia que he vivido. Luego, escribo mi experiencia como una historia. Al explorar una vida en particular, espero comprender una forma de vivir (2000, p737).

En este planteamiento no sé aleja de la ciencia, por el contrario, la complementa; el conocimiento debe ser integral, el conocimiento debe venir de la experiencia. Dicho en palabras de Merleau-Ponty

Todo cuanto sé del mundo, incluso lo sabido por ciencia, lo sé a partir de una visión más o de una experiencia del mundo sin la cual nada significarían los símbolos de la ciencia. Todo el universo de la ciencia está construido sobre el mundo vivido y, si queremos pensar rigurosamente la ciencia, apreciar exactamente su sentido y alcance, tendremos, primero, que despertar esta experiencia del mundo (1945, p8).

3. Instrumentos

El proceso de recolección de la información se va a realizar mediante un instrumento denominado Bitácora Kinético Emotiva, Gamboa lo describe como:

La bitácora surge como un instrumento personal para que sea apropiado intervenido y modificado con el objetivo y el propósito de establecer una relación más directa con las emociones, la percepción corporal y las relaciones que se establecen con el individuo a

partir de la implementación de técnicas somáticas; es un instrumento que además se concibe como un diario íntimo que acoge y acude a la identificación de las nociones esenciales en el ser humano (2022 p1).

Este instrumento se convierte en práctica de vida, un aliado en el diario emocional; a diferencia de otros instrumentos, permite registrar la experiencia de una manera más vivencial, más personal, con lo cual se concede un carácter más reflexivo, una forma de proceso, en la que se vive de manera continua, sin esperar encontrar un fin. Giddens, plantea que la reflexividad se fundamenta “en el registro continuo de la acción, tal como los seres humanos lo demuestran y esperan que otros lo demuestren. El registro reflexivo de una acción supone una racionalización, entendida aquí más como un proceso que como un estado” (2011, p18).

VI. Análisis de Resultados

Quisiera iniciar los resultados de mi investigación diciendo que cuando me soñé este tema, esperaba que al escribir los resultados, pudiera presentar cambios significativos sobretudo en mi corporalidad, que es la que percibía como más afectada. Entre las muchas explicaciones en relación con lo que iba a hacer y lo que esperaba desde el deseo, mi terapeuta, a quien cito a continuación, me planteó orientar mi vida al proceso, reivindicando mi presente, él lo describe como “Lo real es la existencia de un tiempo que siempre esquiva el presente, pero está atrapado en un abismo infinito de un presente continuo que no cesa de no suceder” (Arenas, 2024, p5). Dicho en palabras de Merleau-Ponty (194, p 440-441) “La solución de todos los problemas de trascendencia se encuentra en la espesura del presente en el que hallamos nuestra corporeidad”.

La forma en la que voy a presentar los resultados de mi investigación se alinea con los principios del Buen Vivir (Sumak Kawsay), cada uno de estos me permitió generar una mirada diferencial para la comprensión y resignificación de mi corporeidad. En el proceso de apropiación de estos principios se generaron, y aún se generan, tensiones que corresponden a la oposición entre una corporeidad hegemónica, que ha vivido más de 36 años alineada a las prácticas y creencias occidentalizadas y que entra en conflicto con nuevas formas de pensamiento mediante acciones disruptivas que proponen formas de decolonizar la corporeidad.

El análisis de este conflicto lo realicé basada en la metáfora psicoanalítica de la Cinta de Moebius, que me planteó un reto de convivir con los opuestos (separación de cualidades de un objeto que considere contradictorias pero que coexisten), lo que quiero (*Ello*) y lo que debo (*Superyó*), entendiendo que mi transitar no va por caminos separados, sino que hay un solo camino que se comunica entre uno y otro de manera continua. Esto me permitió iniciar un proceso de aceptación del caos, me invitó a disfrutar del presente y a buscar formas en las que al

habitar el borde se lograran anudar los opuestos, dándole un lugar al *Yo*, generando una especie de equilibrio. Una vida en equilibrio que no simboliza el fin, sino el camino. Este es el Buen Vivir (Sumak Kawsay).

Estas contribuciones se dan sobre los registros obtenidos en la Bitácora Kinético Emotiva (anexo al presente documento), que al ser contrarrestados con los conceptos sobre cada principio, me permitieron encontrarme una serie de hallazgos que aportan a los estudios de corporeidad desde los principios del Buen Vivir (Sumak Kawsay), unos desde la metáfora psicoanalítica de la Cinta de Moebius y otros desde los elementos autoetnográficos.

Los resultados van a estar dados en presentar un diagnóstico inicial de mi corporeidad en relación con cada principio; luego explorare las tensiones entre opuestos que se generaron al apropiar cada principio, lo que yo deseo, lo que debo y lo que me ofreció el principio, para luego proceder con un análisis de una posible forma de anudar dichos opuestos y a partir de ello describir si han presentado resignificaciones en mi corporeidad y finalmente presentar los hallazgos que consideré pertinentes para cada principio.

1. Suma Ist' ña: Saber escuchar

Este principio, Huanacuni, (2014) lo plantea que más allá de escuchar como acción hay que sentir, percibir, escuchar con el cuerpo y al cuerpo; han sido muy pocas veces en las que a lo largo de mi vida tenga conciencia real de haber escuchado mi cuerpo, si lo pienso bien, ahora estoy segura de que en muchas ocasiones me gritaba que necesitaba descanso, lo sé porque el dolor se agudizaba hasta el punto de dejarme paralizada. Yo lo ignoraba e ignoraba porque necesitaba seguir, no podía darme el lujo de parar y descansar, había días en que me dolía la espalda media, otros donde me dolía el cuello, otros los hombros y otros la nuca. Hoy soy consciente que ese dolor no provenía solo de las malas prácticas de movimiento, en ello había

mucho de tensión emocional, de callarme cosas, de no decir y pedir lo que quería en mis relaciones, de no poner límites.

Al iniciar el proceso de apropiación del principio, el dolor del cuerpo se mantuvo, no es cierto que el ejercicio quite los dolores musculares, ahora me dolían partes que no sabía que existían, en la bitácora cuento que esté no es mi primer acercamiento con el movimiento, sin embargo, cada acercamiento me generaba malestar “el dolor sigue siendo molesto y agradable; no hay nada más doloroso que moverse cuando llevas tiempo sin hacerlo, aun cuando se hace seguido duele y ese dolor no es algo que se deba naturalizar. Ah, es agradable sentirse vivo” (Bitácora Kinético Emotiva); una de las sensaciones más frecuentes del dolor con conciencia (ejercicio físico), en el que estás trabajando un musculo, es la satisfacción de sentirse vivo, de sentir que el cuerpo pese a todo es funcional, que responde a la exigencia, que puedes hacer movimientos que pensabas eran solo posibles en la juventud.

Sin embargo, hay otro tipo de dolores que se callan “el dolor es una molestia cuando se hacen cosas que se salen de lo habitual, yo lo hablo desde el cuerpo y por el ejercicio, pero el salir de las rutinas en muchas acciones, cuesta, duele a nivel emocional y genera un montón de ruido” (Bitácora Kinético Emotiva); escuchar al cuerpo no está solo dado desde el dolor que se quita con movimiento, hay dolores que se ocultan en el cuerpo y vienen de adentro. A mí me dolía el alma, por cada que intentaba atreverme: a salir de la rutina, a hacer las cosas diferentes en el ámbito emocional, a conocer personas, a escuchar mis necesidades, a aceptar que me sentía sola, a reconocer mis miedos, a enfrentar el pánico al fracaso y a intentar para no fracasar. “El alcohol me daba la fuerza de atreverme a hacer lo que tenía miedo de hacer estando sobria, me daba el valor de lanzarme y si fracasaba podía culpar al alcohol por ello” (Bitácora Kinético Emotiva).

Aquí el miedo me fragmentó entre no hacer las cosas por miedo al fracaso (*Superyó*) y fracasar por no intentarlo (*Ello*); el miedo y el fracaso son emociones que no están aceptadas en el *Superyó*, lo políticamente correcto es poder, es ser fuerte y estar por encima de todas las situaciones que nos hacen vulnerables; en el *Ello*, esta lo que deseo y mi deseo era no hacer nada (desde el cuerpo) o hacerlo con un desinhibidor como el alcohol para tener garantizado el fracaso (desde la emoción). Esta dualidad, se hizo visible en mi vida, al empezar a escuchar mis necesidades; poniéndolo en los términos de la metáfora, en un lado de la cinta estaba no hacer por miedo a intentarlo (*Superyó*) y en el otro no intentarlo (*Ello*) para llevar la contraria o hacerlo sobrepasando los extremos.

Mientras que en el borde estaba en caos, el miedo, la angustia, la posibilidad de fracasar una y otra vez por intentarlo y de estar fracasando por no hacerlo, en el camino de intentar anudar los opuestos y permitirle al *Yo* crecer, tuve que moverme entre un sentir y el otro con precaución, tuve que sentir miedo, tuve que fracasar, tuve que proponerme retos y lanzarme aunque las caídas me dolieron; me reté a usar la caminadora, a ser más entradora en las posibilidades de conocer personas, me atreví a hablar de primeras, a decir que quería y a quien quería. Este tránsito estuvo y sigue estando presente en mi vida, aún le tengo miedo a fracasar, solo que ahora intento atreverme de una manera más consciente.

Una de las resignificaciones que logré hacer con este principio, lo hice mientras estaba en la máquina que detesté siempre (la caminadora), primero porque me atreví a usarla y segundo porque mientras la usaba y le sentía hastío “recordé mis aprendizajes sobre la respiración, cerraba los ojos y empezaba a escuchar mi cuerpo, a sentir cada parte, esto que empezó como un martirio se convirtió en una terapia en la que recorría mi cuerpo con mi mente, cuando caminaba

y sentía como estaba cada parte de mí, me centré muchas veces en pedirme perdón por no haberme escuchado y por actuar sin pensar en las consecuencias” (Bitácora Kinético Emotiva).

En los hallazgos se encuentra el reconocimiento y escucha de mi corporeidad, en la que se manifiestan malestares físicos y emocionales, que son por lo general los que no se quieren escuchar. Esto me permitió darle un lugar de enunciación diferente a mi ser, entendiendo la importancia de validar lo que necesito, hacerlo visible para poder expresarlo. Si bien es cierto, este es apenas el inicio de un proceso de decolonizar mi pensamiento, para dejar de darle más importancia a la productividad, escuchar mi corporeidad y centrarme en actividades que me generen bienestar; es, al fin y al cabo, un buen inicio el poder reflexionar al respecto y una propuesta para futuras investigaciones.

2. Suma Thokoña: Saber danzar

Para Huanacuni, (2014), en este principio debe existir una conexión con el espíritu, con la tierra y con el universo, aquí no solo se hace relación a la danza, sino a todo movimiento coordinado que permite no solo ganar musculo y flexibilidad, sin embargo, “el movimiento físico ayudaría a evacuar las partes internas, expulsando los humores cuyo estancamiento sería peligroso” (Courtine; Corbin & Vigarello; 2005; p229); el movimiento es una de las formas de tramitar y canalizar emociones, porque permite soltar de alguna manera el dolor.

A lo largo de mi historia de vida mi relación con el movimiento ha sido muy escasa, las prácticas deportivas se dieron en los últimos años, en los que decidí ir al gimnasio (al cual siempre odié), hacer natación y en muy pocas ocasiones salir a montar bicicleta, antes de eso todo correspondía con las actividades de educación física del colegio, en las cuales siempre tuve baja nota, era la última en las vueltas a la cancha, no me iba bien en los deportes institucionales (basquetbol, voleibol, futbol de cancha), básicamente en ningún equipo me querían.

Mi relación con el gimnasio no era nada buena, la percepción que tenía del espacio era gente hueca (en términos emocionales, conceptuales, argumentales) que solo se dedicaban a rendirle culto al cuerpo, uno que, para mí al igual que para la historia, se iba a quedar en la tierra descomponiéndose mientras que mi trascendencia se daba en el plano espiritual. Me generaba toda clase de angustia ver mi cuerpo (en sobrepeso, gordo, flácido) entrenando frente a los cuerpos estéticos, con brazos grandes y abdomen plano.

El primer gimnasio que seleccioné tenía cuerpos normales como el mío, eso me llamó la atención, aunque no lo suficiente para quedarme porque les sentía fastidio a las máquinas y, por ende, todo lo hacía mal, sin ganas. Además, porque solo me ponían a hacer cardio, fue ahí donde empecé a odiar la caminadora y todas las máquinas de cardio. En natación, por el contrario, había toda clase de cuerpos, salir en vestido de baño me empezó a parecer más normal, al principio me iba muy tapada pero luego en la práctica tanta cosa me hacía estorbo y entre más práctico el vestido de baño, mejor me salían los movimientos.

Hay otro aporte que no quiero dejar fuera y es el concepto de proxemia, mi distancia con otros cuerpos, el gimnasio para mí representa cuerpos lejanos, yo no voy sino siento que estoy con alguien que me genera una sensación de proximidad; no voy sola, me frustra hacerlo, lloro de pensarlo. Por eso conseguir entrenador fue la mejor idea, sino esta él que este mi amigo, pero sino esta ninguno, prefiero no ir.

Cuando empecé la tesis, ya hacía parte de un gimnasio como 6 meses atrás, había encontrado un sitio que me hacía sentirme segura, le pedí al entrenador hacer solo máquinas de peso, nada de cardio y eso me hacía sentirme poderosa; según yo había “ejercicios para gente fuerte y los que son para débiles, según mi imaginario la gente que corre, trota, hace actividades de cardio es débil, por eso no me gustaban esos ejercicios y el gimnasio me generaba cierta

apatía, sobre todo si me dicen que es día de cardio. Mientras que los ejercicios de fuerza, los de pesas, los que se le sube al peso, esos sí son de gente fuerte, de los “machos” de los que sí quería hacer y en donde sí quería estar. Por alguna razón en mi cabeza los ejercicios de “niñas” son los que son “fáciles” no me gustaban, mientras que los fuertes sí” (Bitácora Kinético Emotiva).

Apropiar el principio me generó ruido desde lo físico, pero mucho más desde lo emocional, yo ya estaba en un gimnasio, eso no era nuevo, enfrentarme a la verdad de mi cuerpo, si lo era. Empecé a hacer caminadora, hubo muchos momentos de vergüenza, no me gustaba lo que veía, días “en los que quisiera esconder todo de mi por medio de la ropa muy ancha y no salir de casa, voy a usar la excusa del trabajo para decir que no he logrado alimentarme bien, por estar fuera de casa y por eso tampoco he hecho ejercicio, pero la verdad es que aún no encuentro la voluntad, la fuerza o quizás la decisión de hacer un cambio” (Bitácora Kinético Emotiva).

La fragmentación que surge de este principio se encuentra en los ejercicios para fuertes, los que me representan en los que soy admirada y no me avergüenza mi cuerpo (*Superyó*) y los ejercicios para débiles, los que ponen en evidencia el descontento con mi cuerpo, los que me generan vergüenza (*Ello*). Visto desde la cinta de Moebius, en un lado se encuentra lo que puedo mostrar y me hace sentir orgullosa (*Superyó*) del otro lo que reprimo, lo que me avergüenza, lo que no es socialmente aceptable (*Ello*); En el borde encontré la vergüenza por la falta de aceptación y el intento de anudar los opuestos implicaba un transitar en el que tenía que aceptar con dolor, que lo que deseaba no era lo único que habitaba en mí.

En este sentido, empezaré por decir que verme al espejo, verme desde la fotografía, verme desde los ojos del amor, no es fácil; siempre me reconforta escuchar cómo me ven otros ojos desde el amor, escuchar la franqueza con la que me resaltan, es algo que admiro, porque a mí me sigue costando hacerlo. En este camino logré iniciar una resignificación, entendiendo en

otros cuerpos las diferencias como algo especial como una capacidad y no como un problema “una de las personas participantes mencionó que, al encontrarse con más personas con discapacidad, se había dado cuenta que había personas peores que ella, con más limitaciones y qué desde ahí se había dado cuenta de lo afortunada que era. Yo quiero usar el mismo argumento para decir que soy afortunada porque mi cuerpo me permite acciones de movilidad física y emocional que otros han perdido y que realmente tener la posibilidad de hacer diferentes acciones es una fortuna con relación a otros; quisiera agregar que más que fortuna porque puedo hacer lo que otros no, siento que la fortuna está en quien logra amar su cuerpo y aceptar sus diferencias. Y esa es una fortuna que quisiera poseer” (Bitácora Kinético Emotiva).

Dentro de los hallazgos encontré la posibilidad de una movilidad que mejoró muchos de mis síntomas físicos, han bajado los niveles de colesterol y triglicéridos, mis cambios hormonales cada vez son menos bruscos, mejoré mi flexibilidad, mi fuerza, aumento mi masa muscular, hay un mayor control en los movimientos y respiratorio, una mejor postura y conciencia corporal. Solté muchas dolencias emocionales por medio del movimiento y resignifiqué mi corporeidad, iniciando un camino de aceptación.

3. Suma Manq' ña: Saber comer

El principio propuesto por Huanacuni, (2014), quien plantea que el alimento es la fuente de energía, de vida. El alimento no está relacionado solo con llenar el estómago como una necesidad fisiológica, comer para saciar, sino que implica escoger el alimento, saber en qué momento comerlo y que necesidad se está saciando si es física o emocional. El alimento para la cultura occidentalizada que es en la que vivó debe ser práctico, fácil de preparar, que no tome tiempo y que fundamentalmente quite el hambre; la construcción social sobre el cuerpo nos ha

llevado a dietas extremas o a vivir de alimentos ultra procesados que pierden mucho de su valor nutricional.

En la bitácora cuento mucho de mi relación con la alimentación, la primera parte de mi vida infancia y juventud, tuve dificultades para comer nada me gustaba, el forzarme a comer por parte de mi mamá hizo un clic con lo emocional, el rechazo a la comida era el rechazo a mi madre; cuando mis padres se separan mi relación con la comida se transforma a comer amor, el que sentía ausente el de mi padre; para mi familia era un éxito que comiera cuando no comía nada y se convirtió en un refuerzo emocional comer en exceso. También hay que decir que el Síndrome de Ovario Poliquístico tampoco ayudaba mucho, todo lo que me comía me subía de peso más de lo normal; de alguna manera cuando logré tener el amor de mi padre, tuve tiempos de equilibrio en la alimentación, aunque eliminé casi por completo los carbohidratos, lo cual no era tan sano.

Uno de los mayores puntos de quiebre de mi alimentación se da en abril de 2023, que mi mamá se enfermera en un momento de tener dos trabajos y una maestría, implicó que dejara de comer; no solo porque ella me preparara el alimento, sino porque empecé a hacer relaciones emocionales (comerme el amor y rechaza el amor de otros, que no son el que quieres). El amor de mi mamá lo representaba en la Coca Cola; yo cuento en la bitácora que mi mamá vendía esta gaseosa cuando yo era una niña, yo desayunaba, almorzaba y cenaba gaseosa los dos meses de hospitalización y los siguientes; este fue el momento en que más subí de peso en mi vida, porque todos mis alimentos eran ultra procesados, altos en grasas y rápidos. Tuve momentos de comer mucho y otros de no comer nada, cuando estaba en la clínica no quería salir de ahí, no quería salir a comer y cuando salía comía mucho para todo el día. Más que comer para llenarme, comía

con la esperanza de atar a mi mamá a mí, que no se fuera de mi nunca, comía para apaciguar mi dolor, buscando en cada comida estuviera su amor.

Al apropiarme del principio en mi vida encontré primero una reflexión del porqué me alimentaba de esa forma “mi imaginario de alimentación está en suplir el placer, en no contener ningún impulso, en comer sin encontrar saciedad, la comida se desvinculó del presente y se ancló a la saciedad de la ansiedad, a no encontrar satisfacción con nada, a gestionar emociones con comida, a comer por comer, sin encontrar otro fin más allá del placer inmediato no saciado” (Bitácora Kinético Emotiva) y encontré mucho conflicto por mis imaginarios con la alimentación, yo creía que debía dejar todos los carbohidratos y listo bajaba de peso, pero el entrenador me dio una dieta que los incluía, lo cual no tenía lógica para mí, le dije que así no iba a bajar de peso y me explicó que ese no era el objetivo, era fortalecer el músculo y reemplazar la grasa por un aumento de masa corporal, con lo cual iba a seguir teniendo peso, pero un peso sano.

Así comencé “hay días en que me esfuerzo por comer bien, por seguir una dieta y luego lo mando todo a la mierda, quiero comer esas cosas que me gustan, me quiero atragantar de dulces y chocolates, quiero que el dulce me produzca la oxitocina del mundo y sentirme feliz, comiendo lo que quiero y viéndome como quiera que me vea” (Bitácora Kinético Emotiva). La fragmentación acá se tornó significativa en un conflicto entre lo que busco que es aburrido (el cuerpo sano, pero que no deseo) con una alimentación saludable (*Superyó*) y lo que quiero y me niego (el cuerpo estereotipado) sin dejar de comer cosas chatarras (*Ello*), mis deseos son bien contradictorios, la solución no viable era la cirugía y seguir comiendo, volver a operar y así como un ciclo vicioso.

Puesto en la metáfora de la Cinta de Moebius hay un ir y venir con querer que son opuestos en todo su esplendor, encontrarme en el borde era comer un día con placer y atragantarme con la comida para no ser ese cuerpo perfecto, comía con culpa, con odio a mí misma por no ser mesurada al comer, forzándome a disfrutar el placer de comer cosas ricas y cuando comía saludable me sentía mal por abandonar el placer. Tenía una idea de comer lo que me gustaba antes de morir, enfermar y que no me volviera a saber igual. También hay un conflicto por cómo me veo, mi deseo es el cuerpo estereotipado del que tanto me quejo, yo quiero verme así, también quiero llamar la atención y que me miren, también quiero ser el cuerpo del deseo. Intentar anudar estos opuestos implicó darme días de regalo, darme dulces de vez en cuando, mi entrenador me enseñó a bajar las cantidades si me comía tres, comer uno, para que no fuera traumático.

Aún como mal, si tuviera que hablar de una resignificación lo haría en términos de ser consiente cuando tengo ansiedad e intentar minimizar el dulce o dejarlo para fechas especiales y/o los fines de semana; quizás pedir algo no tan dulce, lo menos malo para mi cuerpo. “Acá no se trata de elegir una cosa o la otra, el truco está en encontrar el equilibrio, no mucho de aquí, ni de allá. -Ni mucho que quemé al santo, ni poco que no lo alumbré-” (Bitácora Kinético Emotiva). También significo cambiar la culpa por el disfrute, para que la satisfacción sea real y lo que me coma al menos lo logré poner en el presente, dejar de comer y hacer cosas al tiempo, sentarme a comer y disfrutar de ello.

Dentro de los hallazgos se encuentra una alimentación que nutre mi corporeidad, la relación del alimento físico con factores emocionales; como los alimentos tienen cargas emocionales no solo las que se asocian a sus vitaminas y nutrientes, sino las que les asignamos atributos curativos, sabores que sanan. Asimismo, resignificar el alimento que viene de la tierra

como la papa, el arroz y el plátano nutrientes que aporta en la construcción de masa muscular y dan la fuerza para moverse en el día a día, conectar el alimento con la tierra y agradecerlo es el propósito para otros procesos.

4. **Suma Ikiña: Saber dormir**

Huanacuni, (2014) plantea que el sueño es otra de las formas en las que se da energía al cuerpo, una de las recomendaciones de la cosmovisión indígena es dormir antes que acabe el día para tener la energía de dos días, rescatando en ello hábitos de sueño y las rutinas antes de dormir. Dormir es sinónimo de descanso, no todas las veces se necesita conciliar el sueño para restaurar la energía. Las pausas dentro de las actividades rutinarias ayudan a reestablecer la energía y el enfoque que se da sobre lo que se está haciendo. Para mí el sueño nunca fue un tema relevante, quizás porque no le di la importancia necesaria, en la Bitácora cuento cuándo empecé a dormir menos horas y no adecuadas, debido a los horarios de trabajo (madrugada 1:00 am o nocturno 10:00 pm) y de estudio (1:00 pm-6:00 pm o 7:00 am -1:00 pm), casi siempre dormía en las busetas en el día, en los espacios entre clases en la universidad, a veces me vencía el sueño en el trabajo y muy pocas veces dormí 8 horas, en la noche y en mi cama.

Así duré toda la universidad, luego conseguí dos trabajos, entonces tenía que alargar el tiempo laboral lo más que se podía, no tenía tiempos de descanso entre semana, ni sábados, ni domingos, ni festivos y empezaba a trabajar muy temprano y terminaba muy tarde. Esto se hizo tan natural en mi vida, que nunca me cuestioné mi descanso. En algún momento sentí culpa por procrastinar, cuando todo lo que quería era descanso; yo lo consulté como si me dedicara a perder el tiempo en vez de hacer cosas productivas, escuchaba a la gente decir que los domingos era para hacer muchas cosas, que no hacer nada era perder el tiempo; entrar de nuevo a la universidad me quitaba los sábados, me sumaba nuevas actividades y me aumentaba la culpa.

Cuando decido iniciar el proceso de apropiación del principio, no lo hice como los demás, lo dejé de últimas, según yo dormía bien, ni siquiera le había dado importancia, es más lo deje dentro de los principios a vivenciar, porque el tutor me pregunto por mis horas de sueño, casi que fue por darle gusto; cuando en realidad a quien tenía que darle gusto era a mi corporeidad. “Durante todo este proceso de investigación, no tuve en cuenta el sueño, los últimos días organizando el documento me di cuenta de que no tenía nada que documentar, así que me dejé en las noches el reloj, para que me hiciera un cálculo de mis horas de sueño, de las veces que me despertaba y las que entraba en sueño REM” (Bitácora Kinético Emotiva).

Dentro de mis reflexiones encontré: “Para ser honesta si hay mucho que contar del tema, levantarme cansada no es gratis, despertarme varias veces pensando en lo que tengo que hacer tampoco; roncar se me volvió una complicación en los viajes en los que comparto con otras personas, me da pena decirlo y siempre le pido excusas a las personas que se quedan conmigo porque no las dejo dormir. En mi casa es diferente porque duermo sola y nunca fue un problema para nadie” (Bitácora Kinético Emotiva). Para mí fue tan vergonzoso y doloroso saber que nadie iba a poder dormir conmigo por mis ronquidos que lo consulté con alergología, no es alergia en los cornetes, tenía que sacar la cita con el especialista, pero nunca la logré.

En términos de descanso, siempre me describí como alguien que solo quería procrastinar, perder ese tiempo valioso y dedicarse a no hacer nada, “Uno de mis actos más evidentes de rebeldía es procrastinar cuando más cosas tengo que hacer, siento que es mi forma de obligarme a parar, tan obligada que se me volvió costumbre, hay momentos en los que siento culpa y he sentido culpa al descansar, como si estuviera prohibido, en mi cabeza descansar se volvió sinónimo de pereza, de no ser útil de desperdiciar el tiempo y no hacer nada” (Bitácora Kinético Emotiva). “Pero también están los otros cuerpos los que estudian y olvidan comer a tiempo, los

que trabajan y no hacen pausas para descansar, los que se sobrecargan y no tienen lugar al descanso, los cuerpos como el mío, al que le perdí la posibilidad de escucha, al que olvide con el argumento que es un embace en el que cabe todo lo que quieres poner, la caneca a la que se puede llenar de cualquier cosa, a la que le pones cosas y cosas y dejas de importar si resiste, descansa o tiene la suficiente energía para seguir, acá lo que importa es que cargue y resista todo lo que necesito para ser productivo en el mundo de la productividad". (Bitácora Kinético Emotiva).

La fracción de mi ser se dio en términos al descanso; trabajar mucho tiempo con extensas jornadas sin descanso para ser una persona exitosa (*Superyó*) y no hacer nada viendo cómo se me acumulaban cosas que hacer (procrastinar), intentando no darles importancia (*Ello*), en el punto de encuentro de mis opuestos, en el borde estaba la culpa, tenía culpa por no hacer lo que tenía que hacer y tenía culpa por no descansar bien y procrastinar sintiéndome mal. Ni trabajaba bien, ni descansaba bien. En muchas ocasiones sentí que los síntomas que me aquejaban se tenían que arreglar, como cuando arreglas una máquina, me sentí fácilmente reemplazable, yo también me quise arreglar por eso lo consulté en terapia, no estaba bien descansar, en ninguna circunstancia.

Puesto en términos de la cinta, en el borde estábamos yo y la culpa, cualquiera de los extremos era igual de difícil y esta separación que no solo la he hecho yo, sino que es causal del mundo moderno, aquí lo interno, era mucho más externo que de costumbre, la hiperproductividad me llevó a bloquear toda posible situación de descanso, obligándome a usar medidas extremas como no hacer nada, para tener un momento de descanso con culpa. Intentar anudar estos extremos no estaba para nada fácil y en este caso la decisión si bien fue mía no lo fue, me quede sin trabajo y decidí no tener sino uno, que me diera las libertades para tener tiempos de calidad y aunque he tenido días complejos por los atrasos que tenía en el documento,

ahora estoy mucho más tranquila, no tengo los ingresos extras que tenía antes, pero lo que tengo me hace feliz.

La resignificación en mi corporeidad la pude evidenciar cuando me canso de escribir y me levanto a caminar, cuando pongo acciones y tiempos entre cada parte del documento, para poder escribir de manera más lucida, cuando reconozco que mi cuerpo ya no puede más y descanso, a pesar de estar en una cuenta contra reloj en la entrega final, aquí más que acciones grandes hay pequeñas pausas para respirar. En este sentido, los hallazgos están en respetar los ciclos de sueño, de descanso, el valor de poner pausas, aprendiendo que el descanso y el sueño son más que fuentes de energía porque se convirtieron en formas de demostrarme el amor, respetando y queriendo mi ser.

5. Suma Lupiña: Saber meditar

Para Huanacuni, (2014) meditar es un proceso de introspección, estar en silencio para buscar el equilibrio, el silencio propio y el silencio del entorno. Sin embargo, en una cultura y una vida como la que yo habito silenciar lo externo potencia el ruido interno, muchos usamos el ruido exterior para no escucharnos a nosotros mismos. Los recuerdos que tengo en relación con la meditación son del colegio en algunas salidas teníamos actividades de relajación y podía dormir; en mi vida profesional la guío como lugar seguro a los participantes de los talleres; pero nunca más allá de un descanso tranquilo. Mi concepción del Yoga era una actividad aburrida de sentarse y pensar mucho, lo cual y de acuerdo con el anterior principio, era una pérdida de tiempo; estar ahí sin hacer nada, que de provechoso podía tener.

Lo mejor que podía pasar era descansar, soltar un rato, dormir y volver a las preocupaciones de rutina. Fui a clases de Yoga por insistencia del tutor, él quería que yo reconociera mi corporeidad y yo fui creyendo que iba a ser un bonito día de sueño, eran clases a

las 6:00 am por ende debía salir antes de las 5:00 am y levantarme antes de las 4:00 am; era el lugar perfecto para llegar a dormir, o al menos eso creía yo. “Ingrese a uno de los cursos avanzados en Yoga, para complementar mis conocimientos del cuerpo y allí sentí en uno de los asanas como si me fuera a desmembrar, como si agarraran mis extremidades y las acomodaran en otro sitio. Sentí miedo, literal, al dolor, a la sobre estimulación” (Bitácora Kinético Emotiva); Definitivamente esa no fue una mañana de sueño.

Descubrir mi cuerpo en actividades que no eran habituales para mí, era frustrante pero más frustrante aún “no poder moverme de la manera como lo hacían los demás, el pensar en el otro como elemento referente y de alguna manera como punto de comparación, en algunos casos permite la motivación, en otros es un elemento que se vuelve nocivo, porque crea imaginarios de lo que debería poderse hacer desde todos los cuerpos y seguro se puede, pero no al mismo nivel” (Bitácora Kinético Emotiva). En definitiva, acá no encontré el momento de sueño y descanso que quería, sin embargo, en mis pasantías en Medellín participe en dos clases, una de actividad, similar a lo que ya había hecho, al final hubo un tiempo corto de relajación, en el que descansé mucho y en la siguiente clase, toda fue meditación “que era algo que anhelaba un montón poder quedarme quieta un momento, poder descansar no solo físicamente, sino en el alma, el espíritu, la mente y todo aquello a nivel psíquico que me había estado haciendo ruido y me generaba cansancio” (Bitácora Kinético Emotiva).

“Estando en el suelo, acostada, de manera cómoda con un grupo grande de personas con el mismo enfoque, empecé mi proceso de meditación, mediante la guía de la respiración, la posición del cuerpo, la postura y demás elementos para lograr el proceso; pero habían ruidos de lluvia, truenos, rayos que se me reflejaban, aún con los ojos cerrados, tenía miedo, angustia y no lograba soltar mi cuerpo, no entendía como los otros seguían como si nada, en muchas ocasiones

moví la cabeza, abrí los ojos y vi a mi alrededor, quería saber si era la única que no podía concentrarse o si de verdad era algo mío. Había momentos en que cesaban los rayos y podía concentrarme en mí, otros en los que el susto era tan grande que sentía cada espacio de mi cuerpo, el piso me sentaba, la pierna me picaba, el brazo quemado del sol me ardía, la incomodidad se acrecentaba y todo lo que quería era irme de ahí” (Bitácora Kinético Emotiva).

Tal vez con lo que no quería estar era con mis pensamientos, toda la ansiedad, el estrés, el miedo, la culpa, la frustración, la insatisfacción, todo salió a flote, todo al mismo tiempo; de allí sale la fragmentación, por un lado, el ruido externo, el callar y tapar lo que no aporta, esconder las emociones, estar bien siempre de manera social (*Superyó*) en el otro, mi deseo de sacar todo, de llorar de gritar, de vivir mis emociones a flor de piel, sin limitaciones (*Ello*); claramente este fraccionamiento tiene mucho de políticamente correcto, de lo que como sociedad hemos hecho con nuestras emociones, las metemos bajo el tapete, para que nadie se entere que están allí, entre menos ruido hagan, más cómodas son.

En la cinta de Moebius, el tránsito para anudar implica mucho del *Ello*, no hay otra forma de sacar las emociones de debajo del tapete sino viviéndolas, lo que se reprime raramente explota bonito, hay que dejarlo salir. Una vez que el coctel emocional se vive, cada emoción va tomando un lugar, así cuando las queramos sentir, al menos ya no van a ser todas al tiempo. Yo tenía que sacar el ruido interno en relación con mi cuerpo, mis imaginarios y es eso lo que hago ahora, siguiendo mis deseos, contándole al mundo eso que parece vergonzoso, pero que me ha dado vida, poniendo de manifiesto que los sentires no deben quedar bajo el tapete, sino que hay que ponerlos en un espacio académico, hay que darles voz, ponerlos en el borde entre lo que no se ha hecho y lo que podemos hacer y comenzar una negociación social y académica para ponerlos sobre la mesa.

Las resignificaciones en mi corporeidad se dan por las posibilidades que encontré en el movimiento y como este también lo puedo aplicar en mi vivir. “Luego lo contrasté con mi psique, en como sentí y reflexionaba en armarme de otra manera, en desarmarse para unirse nuevamente, con partes nuevas, como si acomodaras los pensamientos en espacios más grandes con más luz y fueran más fáciles de interpretar” (Bitácora Kinético Emotiva). Necesitaba construirme de nuevo, una y otra vez. Otra de las resignaciones se relaciona con la reflexión en torno a la comparación “es quizás hoy uno de los puntos de partida de la insatisfacción y se vuelve objeto de deseo el cuerpo del otro; verse como se ven los demás, encajar en la imagen de cuerpo perfecto, nos aleja de lo propio y nos pone a mirar afuera lo que deberíamos encontrar dentro” (Bitácora Kinético Emotiva), las respuestas no están fuera, están dentro.

En los hallazgos esta mostrar la importancia de la investigación autoetnográfica en muchos de los campos de las vivencias humanas, en tiempos de inteligencia artificial, que bonito volver a lo que nos hace humanos, a los miedos, a las pasiones, a las emociones. Quizás todo lo que nos hace falta son los tiempos de quietud, de contemplación, de ir lento, de admirar y de permitirnos ser, de disfrutar el placer de hacer y de sentir.

6. Suma Munaña, Munayasiña: Saber amar y ser amado

Saber amar y ser amado es un concepto amplio, hay muchos aspectos allí, Huanacuni, (2014) plantea dos que me parecen importantes: una relación armónica por medio del respeto y la dualidad complementaria, que es mucho de lo que he dicho en este documento. No existe uno sin el otro, no existimos sin el otro, la vida no sería igual sin la muerte, no se puede dar algo que no se posee. Amarse implica el gusto de lo hay, el cuerpo, la forma de ser, las emociones. Ser amado se posibilita sobre el concepto propio, la imagen, la estima; las cuales se construye sobre nuestro concepto de belleza y en las que deberían participar acciones de cuidado y autocuidado.

Mi imaginario sobre el amor romántico se basa en los cuentos de hadas, en donde un hombre con apariencia de príncipe te rescata y somos felices para siempre, el inicio de mi vida se dio en una familia nuclear, lo cual respaldaba mi idea de familia tradicional; sin embargo, mis relaciones afectivas no fueron sanas, en parte era mi culpa, en parte del otro y todo eso deterioró mi autoconcepto, haber crecido con el estereotipo de cuerpo 90/60/90, de una belleza estandarizada, de una forma en la que debía comportarme (púdica, virginal, vigilada), me había creado complejos, miedos al ser y miedos por no ser. Sentía que, si era una mujer abierta, asustaba a los hombres; a quien iban a rescatar si ya me había rescatado sola. Y si me comportaba como la mujer sumisa, iba en contra de toda mi naturaleza.

También crecí escuchando los estereotipos en relación con lo femenino, tenía que aprender a cocinar porque ningún marido me iba a querer, debía tener hijos porque es el fin del cuerpo femenino y no hacerlo me frustraba. El haberme dedicado a estudiar y no vivir con nadie, me quito una parte del peso de lo femenino en la casa; no tenía que cocinar, no tenía que darle hijos a nadie, no tenía que ser por nadie, lo cual me ponía en un lugar diferencial y malo para la masculinidad hegemónica, haber estudiado era una desventaja para la creación de una familia basada en lo tradicional. Además, debía ser la mujer que cuida, que protege, que salva a otros y yo a duras penas había podido salvarme.

Mi autoconcepto e imagen se formó en relación con el estereotipo, por ello al iniciar mi proceso de apropiación del principio mi primer proceso fue el reconocimiento: “crecí creyendo en las historias mágicas en torno al amor y las relaciones de pareja, por ello, siempre imaginé que debía existir un príncipe azul, una felicidad al final del camino, con un felices para siempre, con una concepción de familia perfecta, con papá, mamá e hijos, lo que llamamos familia nuclear; donde mágicamente el príncipe azul llegaba a rescatarme y de ahí en adelante todo

empezaba a cambiar, mi vida cambiaba y me imaginaba como la mujer empoderada que trabaja, estudia, tiene hijos y es el modelo de familia perfecta” (Bitácora Kinético Emotiva).

También comprendí y acepté que hacía parte de la idealización del cuerpo, “en cada una de mis peleas internas con relación a cómo debía verse el otro, me descubrí deseando verme de esa manera, me descubrí con el deseo de querer tener algunas de las partes y formas del cuerpo estereotipado, yo también quiero y he querido tener el cuerpo que se desea” (Bitácora Kinético Emotiva). Todo esto me llevó a comprender que parte de mi idea de cómo amarme y cómo amar pertenecía a la idealización de ser mujer y allí me encontré dos posibilidades, dos formas fragmentadas de lo que debía y lo que quería ser, para amar y ser amada.

De un lado esperaba ser lo socialmente aceptable, la princesita salvable, mujer en apuros que espera el caballero de la armadura (hombre hegemónico) que la salve, una mujer, pura, virginal y en protección de su castidad por los hombres de su familia (*Superyó*) y por otro lado la mujer independiente, que no necesita de nadie, que puede con todo sola, que es capaz de bajarse la luna, si así lo quisiera, la indomable, ingobernable y recorrida mujer que tiene sexo porque quiere y usa a los hombres a su antojo (*Ello*). En el borde de la cinta de Moebius, un querer actuar de una manera y ser de otra, un no saber para donde coger, un juicio de estar sola por no ser lo que el mundo quiere y no traicionarme a mí misma, sabiendo que hay cosas que cambiar. Para anudar estos extremos debí comprender que, si necesitamos alguien que nos salve, no un príncipe azul, una persona común y corriente, un amigo o amiga, un hombre, una mujer que te den la mano y te saque del hoyo, que te rescaten de ti mismo, que te den afecto, que te digan cosas bonitas, que resalten lo que ven en ti, a quienes les guste como eres, sin prevenciones. Hay que dejarse salvar, yo me deje salvar, me deje cuidar y me permití cuidar, porque cuidar es mejor que curar.

En la resignificación de mi corporeidad se encuentra el hecho de ver que el amor es real, que mi amor por mí es real y me pensé entendiendo que era “más fácil vivir del futuro perfecto que asumir la realidad y reconocer que hay que cambiar imaginarios fantasiosos para encontrarse con la realidad y proponer escenarios distintos” (Bitácora Kinético Emotiva); debes dejarte salvar de quien te quiere salvar. “Entonces para empezar con una construcción del cuerpo, lo primero sería entender y aceptar lo que hay, y lo que hay es esto que veo, esto que no me gusta, hay un imaginario estereotipado de cómo me gustaría verme desde el deseo, pero como diría mi terapeuta el deseo es inalcanzable, porque siempre voy a desear algo más, con lo cual, de nada sirve fantasear con algo que no voy a lograr sino empiezo por poner metas reales y alcanzables” (Bitácora Kinético Emotiva). En este sentido “he intentado limitar el deseo porque también comprendo que este deseo es inalcanzable y que lo mejor que puedo hacer es mejorar, pero no lograr la perfección física porque siempre va a existir algo más allá”. (Bitácora Kinético Emotiva).

En los hallazgos encuentro que hay que cuidarse, cuidar y dejarse cuidar. Enamorarse de uno mismo es difícil si nos vemos con los ojos del estereotipo social, pero si nos permitimos vernos con los ojos de quienes nos aman, nuestra visión cambia. Amarse implica aceptar las fortalezas y entender la vulnerabilidad, entre más vulnerables somos, nos hacemos más fuertes, porque no le tenemos miedo al dolor, porque nos conocemos y aceptamos. El amor en todo caso debe ser genuino.

7. Suma Amuyaña: Saber pensar

La reflexión es transversal a cada uno de los principios, no hay una resignificación sino se pasa por el cuerpo, sino se vive, se siente, así que el principio de saber pensar va más allá del acto cognitivo y como lo plantea Huanacuni, (2014) se une al sentir, al caminar desde el amor, a

ponerlo en el cuerpo de un modo de se haga natural, no solo como un acto de conciencia sino como efecto de la vida, no es una rutina es un vivir. El Buen Vivir (Sumak Kawsay) y sus principios no son acciones para uno o dos días, no prometen una vida de felicidad, no son en el futuro son un camino y nos proponen reflexionar a diario.

Saber pensar es aprender a reflexionar en cualquier espacio desde el sentir, según mis creencias yo sabía pensar porque era racional, académica, conceptual, me había dedicado mucho tiempo a lo cognitivo, tenía buenos resultados en mis notas, era argumentativa y en general asumía que pensaba, lo que no hacía era vincularlo a sentir; como lo narró en la bitácora hubo muchos momentos en mi vida donde lo emocional estaba en lo más oscuro de mi ser, alguna vez, describí a mis emociones encerradas todas juntas en un cuarto en mi cabeza y a cada una le asigné una personalidad, una esencia. Hubo momentos en los que sentí que todas hablaban al tiempo y les di turnos para que no me enloquecieran. Aún creo que en ocasiones hacen de las suya, cuando no les prestó atención.

Para mí la apropiación del principio se dio en mis días de ir a Yoga y en el gimnasio. Cualquiera pensaría que las reflexiones se dan cuando estás por ahí sentado y de repente las ideas vienen a ti y todo cambia; y no. definitivamente aprender a pensar surge cuando estas en la posición más incomoda sufriendo y entiendes que la única solución es la calma. Empezare por decir que para pensar hay que respirar. Sí, yo respiro en mi diario vivir, solo que hacerlo con conciencia en medio de la crisis, cuesta un montón. “Desde el año pasado que inicié mi proceso con la natación descubrí que aun cuando vivo, porque se supone que respiro, pues no sé respirar; esto parecerá obvio, pero no es del todo sencillo, menos cuando estás bajo el agua y las restricciones son diferentes; en los momentos de tensión se te olvidan los asuntos básicos como respirar como cuando estás asustado, tienes angustia, hay dolor y lo empecé a notar haciendo

natación, haciendo ejercicio y en las actividades de Yoga que implicaban un espacio de relajación para que el cuerpo ceda un centímetro más” (Bitácora Kinético Emotiva).

En una de las posturas del Yoga o asana, mi pie debía alcanzar mi nuca y/o cabeza, lo tradicional para los pies es ir hacia delante, entonces intentar colocar la planta del pie en la cabeza, claramente no es sencillo; la indicación va en respirar de manera consiente para que el cuerpo pueda ceder un poco más. Si me preguntan, “es algo que conceptualmente entiendo pero que al momento de ponerlo en práctica se me dificulta un montón; uno creería que se trata de estar tranquilo y ya, pero explícale eso a tu mente si es que se acuerda del concepto de respiración diafragmática, el dolor y la angustia nublan tus posibilidades, solo puedes pensar en salir de allí lo más pronto posible, no hay lugar para la calma, ni para el detenerse, es una sensación de intranquilidad interminable” (Bitácora Kinético Emotiva).

“Cuando uno habla de respirar no solo habla de ingresar aire, se trata de obtener control en la respiración de tal manera que el cuerpo se oxigene, el cerebro libere neurotransmisores y se genere relajación muscular para que se pueda fluir; aquí hay otro atenuante y es la idea de control; uno siempre quiere controlar todo, en eso no está exento el cuerpo, el movimiento, la vida misma. Y cuando algo no está en tu control, no hay tranquilidad, por lo menos ahora no y menos para mí, me cuesta asumir que el otro tiene control sobre cosas en las que necesito que se ejerzan de x o y manera; por eso me frustro, por no poder hacer las cosas por mí misma, por no alcanzar a tocar el pie, por no hacer lo que otros hacen” (Bitácora Kinético Emotiva).

Siento que este concepto se puede complementar con una reflexión que se me dio tras ver un vídeo en Instagram, estaba “Arnold Schwarzenegger, en su explicación decía que una forma de hacer crecer el cuerpo, se relacionada en poner toda la atención en el musculo que se estaba trabajando, él decía que si uno hacía el ejercicio por hacerlo no iba a tener buenos resultados”

(Bitácora Kinético Emotiva). Pensar necesita concentración, necesita saber lo que estás haciendo y como lo estás haciendo para tener un cambio.

La fragmentación se da desde pensar de una manera estructurada que me lleva a querer controlar lo que pasa (*Superyó*) mientras que pensar desde la emoción, me lleva a querer soltar y disfrutar del sentir (*Ello*), si bien es cierto el principio se relaciona con pensar desde la emoción, la necesidad de control está presente en lo racional; entonces es tener el control sobre todas las situaciones posibles, para que las cosas salgan bien, porque están hechas a mi manera (*Superyó*) o soltar y no hacer nada y dejar que las cosas pasen como deben pasar y si salen mal disfrutarlas, desatender todo y en mi rebeldía echarme a la pena y que se caiga lo que se tenga que caer (*Ello*). La Cinta de Moebius me invitó a estar en el presente porque no hay un pasado, ni un futuro, hay un tránsito, en el que lo mejor que puedes hacer es ponerte en el borde y atender al *Yo*, sabiendo que hay cosas que no puedes controlar; los apuestos se anudan cuando entiendes que lo mejor es disfrutar del caos, de la vida, de la emoción. Hay cosas que no se pueden controlar y es mejor no intentar controlarlas.

En las resignificaciones de mi corporeidad encontré la importancia de aprender a respirar “Aún estoy en proceso de respirar al menos de manera diafragmática, mientras no estoy en estado de angustia poder respirar bien, cuando aún exista un estado de conciencia. En el transcurso de los días mirare la posibilidad de interiorizarlo para los momentos de crisis y dificultad” (Bitácora Kinético Emotiva). También que “debía pasar a la flexibilidad a interiorizar el movimiento y ponerlo en mi cuerpo de la manera adecuada, como muchas otras cosas en mi vida” (Bitácora Kinético Emotiva). Hay días que disfruto del caos, hay otros que no, finalmente todo es un proceso.

En los hallazgos es importante mencionar la importancia de unir el pensamiento a las emociones, lo decía en otro de los principios, para hacer de la academia un espacio vivencial, hay que resignificar la corporeidad (el cuerpo, la mente, la emoción); el concepto no puede seguir siendo memorístico, debe vivirse. La reflexión permite pensar principios para la vida, la reflexividad ponerlos a actuar, interiorizarlos, vivirlos y ofrecerlos a otros para que también los puedan vivir.

8. Suma Aruskipaña: Hablar bien

Finalmente, esta hablar bien, en este principio Huanacuni, (2014) propone saber pensar y sentir antes de hablar, porque las palabras pueden construir o destruir, hay palabras que no se borran y su efecto puede generar muchos daños. Yo me permití dejar este como mi último principio porque consideré importante al final poder comunicar todo el aprendizaje que ha pasado por mí, el proceso que comencé y que pueda ser útil en gran manera para otras corporeidades.

Mi comunicación verbal a nivel general es buena, sin embargo, pocas veces hablo de mí y de mis emociones, de lo que quiero, me duele y necesito. En relación con mi comunicación no verbal, siempre ha dicho mucho de mí, de mis creencias, de mis saberes y de mi ser emocional; son pocas las veces en las que dejo ver en la bitácora como habla mi cuerpo, porque como más hablas es a través del dolor, de la molestia como lo presente en el primer principio. Apropiar el principio fue un poco diferente a los demás porque no quiero seguir hablando de mi cuerpo como unidad, sino que quiero mostrar otros cuerpos comunicándose, un cuerpo territorial.

Encontré cuerpos de la guerra “unos que son preparados desde la milicia en una corporalidad distintiva, en formas casi perfectas, con posturas definidas y actitudes que sobre pasan cualquier intento de ocultarse y otros que han sido mutilados, golpeados, flagelados e

incluso acabados, en cuyos casos ya ni memoria de ellos se puede tener, pasan al olvido y ya nadie puede volver a hablar de lo que pasó, dejando sinsabores y malestares que no tienen derecho a resolverse” (Bitácora Kinético Emotiva), las guerras no son lo único que pasan en el cuerpo territorial, existe el olvido. “Mi primer argumento para decir que un cuerpo ha sido olvidado, es el olvido del Estado en relación con los cuerpos de las personas que habitan la calle, el olvido en relación con las víctimas del conflicto armado colombiano, el olvido del territorio como cuerpo” (Bitácora Kinético Emotiva).

“En cada lugar que recorrí en Medellín había una historia contada, narrada, vivida, vista en relación con la violencia sobre los cuerpos y no es solo la guerra que deja el Estado contra los grupos armados, o la defensa del territorio entre bandas armadas por controlar el narcotráfico y el microtráfico; son los estados de la guerra social, la habitabilidad en calle, las guerras internas, las emocionales, el estereotipo corporal, el uso de sustancias psicoactivas, las drogas legales, el alcohol, el cigarrillo; todas son guerras, guerras marcadas por la imposición, por el poder, por lo que debería ser, por donde ubicarse en el mundo” (Bitácora Kinético Emotiva).

En este principio me encontré con una fragmentación política, quedarme callada, no decir nada ante las ofensas de los demás, permitir las violencias, hacerme la de la vista gorda, tapar mis ojos, oídos y boca para no causar molestias (*Superyó*) o plantear un punto de vista político, decir que las cosas están mal, obedecer a mi emoción y levantar mi voz de protesta (*Ello*); cuando empiezas a tener una voz en lo social, a veces debes esconderla, lamentablemente no puedes ser tan abierto en tus creencias sobre todo en los territorios, donde hay presencia de grupos armados. Ver las injusticias y las dolencias en diferentes zonas del país me cuestiono a tener una postura política, en muchos momentos, me permití no tomar partido, hacerme a un lado y hacer cuenta que no había pasado nada.

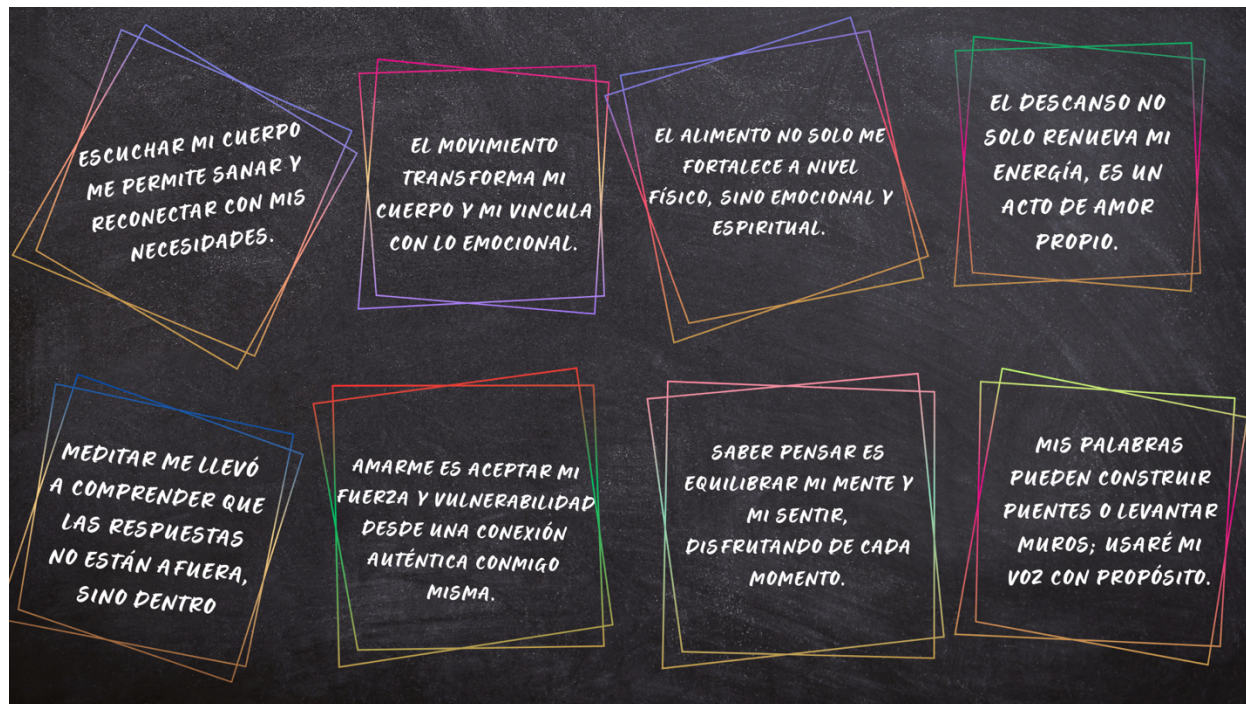
Pero hablar también es usar la voz en favor de los que ya no pueden hacerlo, o más bien no son escuchados; hay miedos que nunca pasaran en los cuerpos territoriales, miedo a la represalia, a lo que hacen unos pocos, a lo que puedan hacer si levantamos la voz. Este principio lo planteo como el cuerpo del territorio, de un territorio en el que habito, de los territorios que visito en donde las personas ponen su confianza en mí y estoy convencida que, nuestro tránsito por la cinta de Moebius debe llevarnos al borde, a asumirnos políticamente y a resignificar nuestro paso por el territorio, resignificar nuestro cuerpo y el de los demás.

“De las cosas que más me duelen, no es solo ser permeada y descubrirme queriéndola observación, es descubrir que si bien no soy la única, este fenómeno no solo me afecta a mí, nos afecta desde niños, todos queremos que nos miren, nos gusta la atención, así uno se niegue a decirlo en voz alta por miedo a los cuestionamientos sociales, pero que pasa cuando esa búsqueda se hace visible en los niños, niñas y adolescentes, querer pasar un cuerpo de la inocencia a la búsqueda sexual y la sexualización de los menores, a como se ven desde menores y como los hemos permitido socialmente, es algo que me genera bastante ruido” (Bitácora Kinético Emotiva).

En los hallazgos evidencio nuestro descuido político, esta investigación de la corporeidad es una oportunidad para entendernos como un todo, no como los que estamos acá en la academia hablando de la guerra, de la violencia, de los estereotipos y no nos acercamos a los que están allá, a los que realmente necesitan más que una investigación. La posibilidad del hablar desde el concepto nos pide vivirlo, enseñarlo, permitir que otros lo apropien y llevarlo a donde se necesita, no al anaquel de libros viejos, sino a las realidades territoriales, a los cuerpos en los territorios.

Figura 5

Aprendizajes significativos en la apropiación de los principios del Buen Vivir (Sumak Kawsay)



VII. Discusión y Conclusiones

1. Discusión

La contribución que generó la metáfora psicoanalítica de la Cinta de Moebius en la comprensión y resignificación de mi corporeidad al apropiar los principios del Buen Vivir (Sumak Kawsay); se puede evidenciar en la profundidad de los resultados, ya que, estos tienen un carácter reflexivo y analítico; en donde se cuestionan las tensiones que se pueden presentar al incluir en una corporeidad occidentalizada con prejuicios, estereotipos y creencias dicotómicas; un nuevo horizonte como lo son los principios del Buen Vivir (Sumak Kawsay) que representan una visión epistemológica del sur, un saber ancestral sobre la vida en el que priman valores y acciones desde el amor propio y la conexión con lo natural.

Todo el análisis investigativo se centra en reflexiones desde la autoetnográfica, en donde el primer objetivo era diagnosticar sobre cada principio como se encontraba mi corporeidad, (físico, mental, emocional, espiritual), en este se logró hacer una comprensión y fundamentación de las creencias que han estado arraigadas a mi durante 36 años, ofreciendo una visión general de un sistema de valores que parte de la cultura occidental, la cultura de la productividad, de los estereotipos de lo femenino, de la belleza, de la familia y en general de unas marcas heredadas sobre lo que significa el cuerpo femenino, el comportamiento y la expresión emocional. Este diagnóstico, pasa por la memoria, por ende, algunos elementos importantes pueden quedar relegados por el inconsciente para no ser expuestos en el análisis, con lo cual, detalles relevantes pueden perderse.

El segundo objetivo planteado requirió explorar y vivenciar los principios del Buen Vivir (Sumak Kawsay) llevando un registro de mi experiencia personal en una Bitácora Kinético Emotiva; en este objetivo se logró documentar algunos elementos autobiográficos y otros desde

un carácter reflexivo en relación los sentires corporales y emocionales, al generar el proceso de apropiación de los principios; la documentación de sentires en muchas ocasiones pasa por lo racional puesto que interpreta desde lo reflexivo. Por ende, los elementos emocionales pueden no llegar a expresar de manera vivida todo el sentir vivenciado. Otra de las dificultades es el rastreo de los principios como acciones a desarrollar para transitar el camino del Buen Vivir (Sumak Kawsay), ya que, los referentes teóricos ofrecen una visión desde el desarrollo, con elementos conceptuales mucho más amplios a las realidades diarias. Por ende, mis aportes que son desde lo cotidiano carecen de sustentación teórica, ya que, no hay una guía para transitar a una apropiación más armónica.

El tercer objetivo se dio en la reflexión sobre la adaptación, desarrollo y resignificación de mi corporeidad desde la metáfora psicoanalítica de la Cinta de Moebius en el proceso de apropiación de los principios Buen Vivir (Sumak Kawsay) en una perspectiva autoetnográfica. En este objetivo se puede evidenciar un análisis que surge desde cada principio en el que se presenta la dualidad o fragmentación de creencias que se presentaron en mi vida al iniciar la transición hacia los Buenos Vivires. Esta dualidad es puesta en la Cinta de Moebius y desde allí se analiza el conflicto, asimismo, se presenta la forma en la que se anudaron estos opuestos y que elementos del pensamiento y de la acción fueron resignificados. Los resultados son ricos en reflexión personalizada debido a su componente autoetnográfico, una de las dificultades que se pueden evidenciar es que al ser un tiempo vivencial corto (1 año) en comparación a los 36 vividos en la corporeidad hegemónica, no se logran rastrear cambios corporales significativos, al igual se hace importante el seguimiento de un sabedor que permita orientar el tránsito. También, es importante decir que el psicoanálisis posee una gran cantidad de conceptos para analizar diversos elementos que se presentan en el relato, los cuales se quedan cortos en la investigación,

en este sentido, con un acompañamiento oportuno se podría ampliar el material de análisis y hacer orientaciones mucho más precisas.

2. Conclusiones

Se evidenció que mi corporeidad no solo está ligada a la experiencia corporal, sino que a partir de un proceso dinámico integra mente, emociones y entorno, permitiendo entender a esta como un elemento esencial en la transformación personal y colectiva.

Cuando se aplican los principios del Buen Vivir (Sumak Kawsay) desde la autoetnografía, se puede evidenciar como las acciones cotidianas se resignifican, generando nuevas guías para vivenciar los Buenos Vivires.

Se estableció una categoría desde la corporeidad como un territorio comunicativo, el cual adquirió relevancia al ser un medio de expresión de emociones, pensamientos y experiencias.

Desde la comunicación, el cuerpo se convierte en un lenguaje en sí mismo, capaz de transmitir significado y conectar lo íntimo con lo colectivo. Hablar, escuchar, reflexionar y amar no son solo actos individuales, sino expresiones comunicativas que ofrecen herramientas para la transformación social.

Los principios del Buen Vivir (Sumak Kawsay) son en sí mismos, elementos comunicativos, de transformación y su influencia en la cultura occidentalizada pueden generar no solo riqueza cultural, sino una resignificación de la corporeidad y de los estereotipos del comportamiento, el cuerpo, la belleza, lo femenino.

La metáfora psicoanalítica de la Cinta de Moebius permitió un análisis en el que se encontraron elementos desde la dualidad y su respectiva propuesta de como anudarlos y restablecer el equilibrio del *Yo*. El concepto de borde en la cinta de Moebius permite convertir al caos en un espacio de aprendizaje y transformación.

La cinta de Moebius no solo permitió ser un medio para anudar los opuestos que se generaban al apropiarse los principios del Buen Vivir, sino que también permite anudar elementos más amplios como emociones - cuerpo; mente – emociones; hombre – mujer, entre otros. A su vez, generan una conexión entre lo íntimo y lo colectivo.

Vivenciar los principios del Buen Vivir (Sumak Kawsay) propicio algunas herramientas o pautas para integrarse de manera más sencilla a la cotidianidad en la realidad occidental, estas pautas se convierten en un modelo para otras corporeidades, tomando como insumos pedagógicos, la Bitácora Kinético Emotiva y la autoetnografía.

Las reflexiones permiten iniciar un camino hacia la transformación de hábitos, resignificando al cuerpo y su conexión con el entorno, estas reflexiones basadas en la experiencia

Hacer uso del enfoque autoetnográfico genera diálogos entre la teoría y la experiencia, para que la corporeidad no solo sea el concepto académico, sino una vivencia que pueda ser documentada y compartida.

Esta investigación estableció un puente entre la cosmovisión ancestral del Buen Vivir y elementos reflexivos como la metáfora psicoanalítica de la Cinta de Moebius.

Se aporta una perspectiva sobre cómo la corporeidad puede resignificarse desde la apropiación de los principios del Buen Vivir.

La conexión que se da entre cuerpo y territorio permite proponer espacios de resignificación y reconocimiento como espacio que requiere cuidado, respeto y amor. La experiencia individual de corporeidad está ligada al contexto sociocultural y territorial.

Se demostró que los cambios consientes en las rutinas diarias tienen el potencial de generar cambios en los patrones emocionales, mentales y físicos. Hablar, escuchar, reflexionar y amar no son solo actos individuales, sino que ofrecen herramientas para orientar la

transformación social. Finalmente, este trabajo permitió evidenciar que la resignificación de la corporeidad implica una postura ética y política.

Referencias

- Arenas, C; (2024) Una existencia torcida en si misma, de Lacan a Deleuze en Letra en Psicoanálisis, LeP, Vol.10, N° 1, Recuperado de <https://cies-revistas.mx/index.php/Psicoanalisis/issue/view/36>
- Ayus, R. y Eroza, E. (2007). El cuerpo y las ciencias sociales. Revista pueblos y fronteras digital, 2(4), 38-93. Recuperado de <https://doi.org/10.22201/cimsur.18704115e.2007.4.217>
- Ballén, O.; López, F. y Rubio, A. (2010) Educación para el siglo XXI: Un florecer desde la Pedagogía del Loto; Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico. IDEP. Recuperado de <https://repositorio.idep.edu.co/bitstream/handle/001/2389/Pedagogia%20del%20Loto.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bautista, J; Höhne, Y.; y Romero, A; (2015) Danzando la resurrección de los cuerpos; Kairós Educativos: Bogotá.
- Beltrán, D; Correa, N y Olaya, J, (2016) Nuestro cuerpo como primer territorio de aprendizaje y transformación individual y colectiva; Universidad pedagógica Nacional Recuperado de <http://repositorio.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/2319/TE-19035.pdf>
- Blanco, M. (2009) Enfoques teóricos sobre la expresión corporal como medio de formación y comunicación, Institución Universitaria Iberoamericana. Recuperado de <file:///C:/Users/Equipo/Downloads/Dialnet-EnfoquesTeoricosSobreLaExpresionCorporalComoMedioD-4892962.pdf>
- Bonilla, L. (2016). La comunicación encarnada: qué dice un cuerpo femenino dolorido... ¿existe alguna relación entre comunicación y salud?; Universidad Nacional de Colombia; Recuperado de <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/56481>

- Courtine J; Corbin, A; Vigarello, G (2005), Historia del cuerpo, V1. Del Renacimiento al siglo de las luces; Tautus Historia. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=8709#volumen20502>
- Cuevas, P. y Bautista, F (2020), Memoria colectiva, corporalidad y autocuidado. Rutas para una pedagogía de colonial; 2ª. Edición. -- Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional, 2020. 98 páginas. – (Colección Rescate)
- De Sousa Santos, B. (2010). Cap 1. Más allá del pensamiento abismal: Para descolonizar occidente. Buenos Aires. Prometeo Libros, Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales. Recuperado de <https://artes.unc.edu.ar/files/boaventura2.pdf>
- Deleuze, G; (1969) La lógica del sentido en Escuela de Filosofía Universidad ARCIS, Recuperado de <https://www.uv.mx/tipmal/files/2016/11/Deleuze-Logica-del-Sentido.pdf>
- Ellis, C., y Bochner, A (2000). Handbook of Qualitative Research *Autoethnography, personal narrative, reflexivity: Researcher as subject*. In N. K. Denzin y Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (2nd ed., pp. 733-768). Recuperado de https://www.uky.edu/~addesa01/documents/Ellis_Auto.pdf
- Fast, J (1998) El lenguaje del cuerpo Kairós Barcelona. Recuperado de https://www.academia.edu/25215046/EL_LENGUAJE_DEL_CUERPO
- Fernández, S y Alegre- Agís E; (2019) AUTOETNOGRAFÍAS, CUERPOS Y EMOCIONES (I), Perspectivas metodológicas en la investigación en salud: *Publicacions de la Universitat Rovira i Virgili*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=741001>
- Fernández, S y Alegre- Agís E; (2019) AUTOETNOGRAFÍAS, CUERPOS Y EMOCIONES (II), Perspectivas feministas en la investigación en salud: *Publicacions de la Universitat Rovira i Virgili*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=741000>

- Foucault, M (1975) Los cuerpos Dóviles en Vigilar y Castigar Nacimiento de la prisión, Siglo XXI editores. Recuperado de <https://educacion.uncuyo.edu.ar/upload/foucault-vigilar-y-castigar-cuerpos-dociles-y-medios-del-buen-encauzamiento.pdf>
- Freud, S, (1923) El yo y el ello, Traducido al español, Recuperado de <https://agapepsicoanalitico.wordpress.com/wp-content/uploads/2013/07/yo-y-ello.pdf>
- Frigerio, G; (2017), En la cinta de Moebius en El abrojo. Recuperado de https://www.elabrojo.org.uy/wp-content/uploads/2017/06/En_la_cinta_de_Moebius1.pdf
- Galindo, C; (2021), DESAFÍOS EPISTEMOLÓGICOS DEL CUERPO: El cuerpo como acontecimiento; Trabajo de grado; Universidad de los Andes. Recuperado de <https://repositorio.uniandes.edu.co/entities/publication/6ea394f2-9d85-4b23-a196-cc1f5fe9b0c7>
- Gamboa, A (2022) Bitácora Kinético Emotiva en Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico – IDEP; Recuperado de <https://descubridor.idep.edu.co/Record/ir-001-2579>
- García, N (2013). La autoetnografía. Una experiencia de corporalidad en la investigación sociológica. VII Jornadas de Jóvenes Investigadores. Instituto de Investigaciones Gino Germani, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. Recuperado de <https://www.academica.org/000-076/233.pdf>
- Giddens, A., (2011) La constitución de la sociedad. Bases para la teoría de la estructuración. Amorrortu Editores. Recuperado de <https://circulosemiotico.wordpress.com/wp-content/uploads/2019/03/giddens-la-constitucic3b3n-de-la-sociedad.pdf>

- Gil-Mateu, Elsa. (2023). Las autoetnografías y su interés para la investigación sobre el cuidado de la salud. *Index de Enfermería*, 32(1), e13051. Epub 18 de septiembre de 2023. <https://dx.doi.org/10.58807/indexenferm20234378>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). Metodología de investigación. *McGraw-Hill Interamericana*. P (6a Ed). Recuperado de <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Huanacuni, F. (2010). *Vivir Bien/Buen Vivir: Filosofía, políticas, estrategias y experiencias regionales*. Instituto Internacional de Integración. Recuperado https://www.economiasolidaria.org/sites/default/files/1._Consultoria_Vivir_Bien.-Informe-Final.pdf
- Huanacuni, F. (2014). Sumak Kawsay: El Buen Vivir y sus 13 Principios en CISEI Consejo Interamericano Sobre Espiritualidad Indígena. Recuperado de <https://ciseiweb.wordpress.com/2014/06/12/sumak-kawsay-el-buen-vivir-y-sus-13-principios/>
- Klein, M; (1957) Envidia y Gratitude y otros trabajos: Paidós; (VIII); Recuperado de <https://www.mariategui.org/wp-content/uploads/2021/05/05-Klein-M.-1988-1975-Volumen-III.-Envidia-y-gratitud.pdf>
- Kowii, A (2024), El Sumak Kawsay en Antología del pensamiento crítico ecuatoriano contemporáneo, CLACSO, Recuperado de <https://www.jstor.org/stable/j.ctvnp0jp6.18>
- Laban, R; (1984), Danza Educativa Moderna, Paidós. Recuperado de https://eva.isef.udelar.edu.uy/pluginfile.php/1965/mod_resource/content/1/Danza%20educativa%20moderna%20Laban.pdf

- Lacan, J; (1973) Seminario 11: Los cuatro conceptos fundamentales del psicoanálisis en Seminarios Lacan; Recuperado de <https://seminarioslacan.wordpress.com/wp-content/uploads/2015/02/14-seminario-11.pdf>
- Le Breton, D.; (2002) Antropología del cuerpo y modernidad; Nueva Visión: Buenos Aires. Recuperado de <https://perio.unlp.edu.ar/catedras/iddi/wp-content/uploads/sites/117/2022/04/le-breton-antropologia-del-cuerpo-caps-1-2-3.pdf>
- Macas, L. (2010) Sumak Kawsay: La vida en plenitud; América Latina en Movimiento; recuperado de <https://www.plataformabuenvivir.com/wpcontent/uploads/2012/07/MacasSumakKawsay2010.pdf>
- Merleau-Ponty, M (1945) Fenomenología de la Percepción: Planeta De Angostini. Recuperado de https://monoskop.org/images/9/9b/Merleau-Ponty_Maurice_Fenomenologia_de_la_percepcion_1993.pdf
- Oviedo A, (2017) Sumak Kawsay Arte de vivir en Armonia, recuperado de https://www.academia.edu/38164692/5ta_versi%C3%B3n_SUMAK_KAWSAY?auto=download
- Planella, J. (2006) Corpografías: dar la palabra al cuerpo, Artnodes Revista de intersecciones entre artes, ciencias y tecnologías. Recuperado de https://www.academia.edu/1068360/Corpograf%C3%ADas_dar_la_palabra_al_cuerpo_2006_
- Planella, J. (2015) Pedagogías de lo sensible. Cuerpo, cultura y educación. Academia. Recuperado de

- https://www.academia.edu/34562495/Pedagog%C3%ADas_de_lo_Sensible_Cuerpo_cultura_y_educaci%C3%B3n
- Planella, J. (2016) Métaforas anatómicas. Pensar los cuerpos rotos desde la praxis educativa. Salamanca, n. 1, p. 38- 52.
- Poó Puerto, C., (2009). Qué puede un cuerpo (impaciente). Reflexiones autoetnográficas sobre el cuerpo y la enfermedad. *Athenea Digital. Revista de Pensamiento e Investigación Social*, (15), 149-168. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=53712929009>
- Rangel, L., (2023); La autoetnografía en los estudios corporales. Reflexión metodológica desde los proyectos corporales. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*. N°41. Año 15. Argentina. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8948106.pdf>
- Restrepo, E., (2018). *Etnografía: alcances, técnicas y éticas*. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Recuperado de <https://www.aacademica.org/eduardo.restrepo/3.pdf>
- Rubio, A.; Velandia, M.; Zamora, A. et al; (2020) Educación para el siglo XXI: Corporeidad, bienestar y socioemocionalidad; Maestros y maestras que inspiran IDEP; Recuperado de <https://repositorio.idep.edu.co/bitstream/handle/001/2386/Maestros%20y%20Maestras%20inspiran%20corporeidad.pdf?sequence=5&isAllowed=y>
- Sánchez, P; (2020) La topología como acceso a la teoría lacaniana: UNED España. Recuperado de [Dialnet-LaTopologiaComoAccesoALaTeoriaLacaniana-8147760.pdf](https://dialnet-la-topologia-como-acceso-a-la-teoria-lacaniana-8147760.pdf)
- Sánchez, R y Ferreira, M (2022) Autoetnografía reflexiva sobre la diversidad funcional. Un relato a tres voces; *Antropología Experimental*. n° 22. Texto 36: 535-552; Universidad de Jaén (España). Recuperado de <https://riucv.ucv.es/handle/20.500.12466/2673>

- Sánchez, R y Medina, J (2018) El cuerpo vivo y la subjetividad trascendental en la fenomenología de Edmund Husserl, *Veritas*, núm. 40, pp. 9-28, recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6561624>
- Sandoval, C. (2002). Investigación cualitativa. *Programa de Especialización en Teoría, Métodos y Técnica de Investigación Social – ICFES*. Recuperado de <https://panel.inkuba.com/sites/2/archivos/manual%20colombia%20cualitativo.pdf>
- Simbaña, F (2020), Cap. 6 Revitalización cultural después del Machakutik para el buen vivir comunitario y educativo en Buenos vivires y transiciones: la vida dulce, la vida bella, la vida querida, la vida sabrosa, la vida buena, la vida plenitud: convivir en armonía: Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO. Recueperado de <https://repository.uniminuto.edu/items/1bb7baed-9d8a-4b28-875c-04ad7c92cee8>
- Stokoe, P. (1993). Expresión corporal y danza. 1 Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias, 8 al 12 de septiembre de 1993, La Plata, Argentina. EN: [Actas]. La Plata: Universidad Nacional de La Plata, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Departamento de Educación Física. En Memoria Académica. Disponible en: http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.7144/ev.7144.pdf
- T.Hall, E. (1972) La dimensión oculta, Siglo Veintiuno editores; recuperado de <https://catedrasabugo.files.wordpress.com/2017/06/hall-edward-t-la-dimension-oculta-cap-las-distancias-en-el-hombre-pag-139.pdf>
- Toro, J (2004) Creatividad, cuerpo y comunicación, *Comunicar*, 23, 2004, Revista Científica de Comunicación y Educación; ISSN: 1134-3478; páginas 151-159, recuperado de <file:///C:/Users/Equipo/Downloads/Dialnet-CreatividadCuerpoYComunicacion-1049964.pdf>

- Torres, F y Toro, J (2012) Las Representaciones Corporales: una Propuesta de Estudio desde una Perspectiva Compleja. Eureka (Asunción) en Línea, 9(1), 88-97. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2220-90262012000100010&lng=pt&lng=es.
- Triana M; Beltrán V; Cortés S; Hernández L; Graciela, P. Q.; Pedraza P; Piñeros S; Acosta M; Velandia M; González P; Buitrago A; Reales M; Reina R (2002); *La experiencia de aprender a sentir, Relatos de la investigación Corporeidad, técnicas somáticas y socioemocionalidad*; IDEP, Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico, Recuperado de <https://descubridor.idep.edu.co/Record/ir-001-2575>
- Vigarello, G (2004), Historia de la belleza, el cuerpo y el arte de embellecer desde el renacimiento hasta nuestros días, Ediciones Nueva Visión, Recuperado de <https://catedraleonardi.com.ar/v2/wp-content/uploads/2017/03/Vigarello.pdf>
- Villacís, M (2019). Desanudando mi corporeidad desde la prosaica de grafiar; Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Recuperado de <https://repository.udistrital.edu.co/items/a651a577-0686-44f3-b82c-fd0045c3debf>
- Walsh, C. (2007). Interculturalidad, colonialidad y educación. Revista Educación y pedagogía, vol XIX, Núm. 48. Recuperado de https://www.flacsoandes.edu.ec/sites/default/files/agora/files/1265909654.interculturalidad_colonialidad_y_educacion_0.pdf

Anexos

1. Anexo 1. Matriz de referencias

La matriz de referencias se encuentra alojada en el enlace: [Anexo 1. Matriz de referencias_Parra Luz.xlsx](#)

2. Anexo 2. Evidencias 1

La evidencia 1 se encuentra alojada en el enlace: [Anexo 2. Evidencias 1.mp4](#)

3. Anexo 3. Evidencias 2

La evidencia 2 se encuentra alojada en el enlace: [Anexo 3. Evidencias 2.mp4](#)

4. Anexo 4. Evidencias 3

La evidencia 3 se encuentra alojada en el enlace: [Anexo 4. Evidencias 3.mp4](#)

5. Anexo 5. Evidencias 4

La evidencia 4 se encuentra alojada en el enlace: [Anexo 5. Evidencias 4.mp4](#)

6. Anexo 6. Evidencias 5

La evidencia 5 se encuentra alojada en el enlace: [Anexo 6. Evidencias 5.mp4](#)

7. Bitácora Kinético Emotiva

La Bitácora Kinético Emotiva se anexa al presente, esta cuenta con dos capítulos uno que es mi historia de vida y el otro que narra mi proceso contado todo como un único día cero.

La cual presento a continuación:

Capítulo I: Antes del día cero



Mi nombre es Luz Dary, nací un jueves 27 de febrero de 1986 a las 8:00 pm, en el Hospital San Salvador de Chiquinquirá, Boyacá. Soy hija de Juan y Hortencia, mis papas estuvieron juntos hasta que cumplí 9 años, mi infancia transcurrió en fincas ganaderas, mi papá era el administrador de la finca, mi mamá trabajaba en ordeño, cuidando la casa principal, tenía un pequeño negocio donde vendía Coca Cola con pan a los demás empleados de la finca. Tengo un hermano mayor por 2 años, con el que jugaba en los árboles, nos llevaban al ordeño, éramos exploradores de la tierra y llevábamos lonchera para comer mandarina, en alguna parte de la finca, siempre nos acompañaban los perros, a los que les dábamos Alpinito de los que nos compraba mi papá.



Siempre tuve líos con los alimentos, vivíamos en una finca relativamente cerca del pueblo, a Bojacá Cundinamarca, yo iba a la escuela, a la que entre a los 6 años, en las mañanas mi mamá llegaba del ordeño y nos arreglaba para ir a la escuela, me demoraba mucho comiendo, recuerdo que hablaba, jugaba y no comía, como era delgada, mi mamá se frustraba porque no comía, aunque me cambiaba el menú, una y otra vez y nada le funcionaba, al final ella me paladeaba de mala manera el caldo de papa, no me dejaba mascar y yo lloraba, esa era nuestra rutina de las mañanas.



En la escuela, tampoco comía había un restaurante en el que me daban colada (avena, bienestarina) que no me gustaba, hablaba con mis compañeros en el tiempo de descanso y siempre era la última en salir del restaurante, me iba llorando porque las señoras encargadas de la alimentación y las profesoras me obligaban a comer. Al final, decidieron no darme más alimentos y que mi mamá me enviara lonchera, pero tampoco me gustaba, me enviaba gaseosa Coca Cola, pero perdía el gas y no me la tomaba, me enviaban frutas, pero se ponían negras y todo lo devolvía a la casa. Luego le daban el dinero a mi hermano para que me comprara comida, compraba salchichón y papas chorreadas con gaseosa, pero a veces se quedaba con los amigos hablando y jugando y no me daba lo de las onces.



Cuando él cambia al colegio a grado 6 con 11 años, yo seguía en la escuela en grado 4 con 9 años, allí me daban el dinero para las onces y el transporte porque él salía más tarde, pero se me perdía el dinero y no comía nada. Mis papás empezaron a discutir mucho, tenían problemas en su relación, mi mamá decide poner un negocio de venta de frutas y verduras muy cerca de la finca en Cartagenita, un barrio en Facatativá, y traen una persona para que le ayude con los oficios de la casa, esta mujer termina teniendo una relación amorosa con mi papá. Esto me trae consecuencias en mi función intestinal generando encopresis por estrés emocional (quedarme con todo y no querer soltar nada), esto lo sé ahora de adulto, en su momento no era más que no querer ir al baño.

Cuando mis papás se separan, nosotros nos quedamos con mi mamá, nos mudamos para un cuarto en arriendo en Cartagenita, mi mamá ya no estaba en casa, sino atendiendo su negocio, así que la pasábamos allá; cambiamos de escuela a una privada, ese año tenía menos compañeros, ellos tenían unas dinámicas diferentes a las que yo estaba acostumbrada, mi mamá no me daba permiso de hacer trabajos grupales y los compañeros no les gustaba hacer tareas conmigo, aunque a mí me gustaba mucho el estudio, ese año tenía desinterés por estudiar; antes tenía quien me ayudaba con las tareas, ahora no. Fue un año difícil porque me intimidaban, se

burlaban de mí y no logré acoplarme a ellos, en muchas ocasiones lloraba y me frustraba porque no me querían en sus grupos de trabajo, me hacían al lado y desde mi percepción el profesor no hizo mayor cosa, en ese momento se normalizaban esas acciones.



El siguiente año, nos mudamos a Fontibón en Casandra, saliendo de Bogotá por la trece (13) a la casa de la familiar de una amiga de mis papás, por lo difícil de conseguir cupo en los colegios del distrito nos matriculan en una escuela de Mosquera, en el barrio el Porvenir, el primer barrio pasando el río Bogotá, allí la situación de pobreza era alta, había contaminación por el río, algunas personas habitaban en zonas de invasión, muchos de los compañeros fueron asesinados por pertenecer a pandillas, por microtráfico y otros dejaban la escuela para trabajar en reciclaje.

Sin embargo, las mejores experiencias las hice allí, los compañeros con los que aún tengo contacto se hicieron significativos en mi vida, volví a confiar y a sentir que tenía un lugar en el mundo. Allí sentí que no había rechazo y que todos éramos iguales sin importar el lugar de donde veníamos, ni lo que nos íbamos a dedicar el resto de nuestras vidas. Allí estude del grado sexto (6) a noveno (9), luego nos cambiaban de colegio para Mosquera, sin embargo, por mi ubicación era más fácil para mi mamá mandarme a estudiar a Fontibón.



En la casa en la que vivíamos en arriendo, había hecho amigos, algunos no tan buenos, me molestaban por ver mucha tv, a veces me encerrada o me escondía para que no supieran que estaba ahí, estaba sola porque mi mamá trabajaba y mi hermano salía y se la pasaba con los amigos en la calle, ahí también empezó a trabajar para ayudar a mi mamá, asumiendo otros roles. Como estaba sola, me gustaba ver tv, ver los programas que salían como Sailor Moon, Salserín, De pies a Cabeza; porque me permitían estar en otro lugar. Allí tampoco podía dormir tranquila, tenía pesadillas, sobre todo en las mañanas cuando mi mamá se iba a trabajar. Luego supimos que me manoseaban el almuerzo, que se comían nuestras cosas, etc.

Al entrar a grado decimo (10) yo iba avanzada en relación con mis compañeros, en mi escuela había tenido unas muy buenas bases y eso me ayudó mucho, había aprendido a ser más fuerte y segura de mí misma, eso me sirvió para empezar a interactuar y adaptarme al nuevo espacio. Allí hice grado decimo (10) y once (11); me gradué de 16 años y no tenía como ingresar a la universidad, así que duré aproximadamente 4 años en la casa, hacía cursos, estuve en varios programas de educación, tampoco sabía que estudiar, recuerdo que por presión me inscribí a Criminalística, pero nunca empecé. En esos años me la pasaba mucho con mi amiga, dentro de

todo era una adolescente sana, me iba para su casa y me la pasaba allá días enteros, acompañándola en sus labores de ama de casa.



En ese tiempo empecé a subir de peso porque no tenía actividad física, ya era adolescente y no hacía mayor cosa; empecé a trabajar en una fundación, de ahí nació mi amor por lo comunitario, por lo social; también me dediqué a hacer el proceso para la compra del apartamento, mi mamá trabajaba y mi hermano también no tenían tiempo para ir a firmar, yo iba y volvía con papeles, sacaba citas, llevaba a mi mamá a donde debía ir y después de muchas dificultades, lo habíamos logrado teníamos algo propio, pagado a cuotas pero propio.

A los 20 años me diagnosticaron Síndrome de Ovario poliquístico, lo que justificaba las subidas de peso y el desorden hormonal, los médicos me explicaron que la insulina no trabajaba bien y que los alimentos no se iban a convertir en energía sino en grasa, así lo entendí yo, desde ese momento la indicación y solución fue dieta y ejercicio; ese mismo año comencé a trabajar de manera formal, en un call center, con los recursos que ganaba empecé a estudiar psicología y no fue nada sencillo, los primeros turnos eran en la madrugada trabajaba de 1 a 9 am, dormía y me iba a estudiar en la tarde 1pm a 6pm, el primer semestre quería renunciar porque no dormía, así dure dos semestres, luego cambie de horario en la universidad a la mañana 7 am a 1 pm, me

quede sin trabajo 6 meses y lo que me salía me exigía dejar de estudiar, esa fue una época muy difícil.

Conseguí un trabajo en la noche, igual call center, trabajaba de 10 pm a 6 am, me iba a la universidad y estaba de 7 am a 1 pm, dure, así como 3 años; luego me cambiaron el turno a la tarde del trabajo entraba a las 4 pm a 10 pm; en 8 semestre me cambie de trabajo y trabajaba frente a la universidad de 2 a 9 pm, así logré graduarme, todo el tiempo en la universidad tuve pésimos hábitos de sueño y la alimentación se convirtió en la única forma de darle energía a mi cuerpo.



Me gradué a los 31 años, empecé a ejercer mi carrera, no tenía tiempo de hacer ejercicio y mucho menos someterme a una dieta; la profesión y ejercerla me llevo a entender muchos vacíos que tenía en mi vida, sabía que estaba deprimida, nunca con un diagnóstico, el síndrome de ovario poliquístico me alteraba hormonalmente y el medicamento que me daban me ponía irascible, el cansancio y todo lo que debía hacer se me juntaba en emociones, mis relaciones amorosas siempre estuvieron marcadas por la violencia, deje de amarme por amar a otros.

De los 31 años, a los 37 que empecé la maestría, tuve muchas complicaciones a nivel de salud, ninguna lo suficientemente difícil para un tratamiento crónico, al final todos los médicos coincidían que la mejor opción era la buena alimentación y el ejercicio, se me subían los

triglicéridos y el colesterol, dieta y ejercicio; me dolía la espalda mucho, dieta y ejercicio; tenía variaciones en el periodo menstrual, dieta y ejercicio; se me alborotaron las alergias respiratorias y de la piel, dieta y ejercicio.



Hubo momentos en los que hice dieta como en la pandemia y baje de peso, sin embargo, elimine los carbohidratos de mi alimentación y no fue muy sano que digamos. Empecé natación, era lo mejor del mundo, pero no podía seguir con dos trabajos y la maestría; mi autoestima e imagen estaba siempre guiada por los prototipos de belleza y aunque era consciente del tema, mi deseo seguía siendo verme como ese prototipo. Tener tantas cosas en mi vida me agotaba físicamente, tenía culpa por descansar, mi cuerpo no dejaba de doler hasta paralizarme, dolores musculares por estrés, la solución de mi mamá era darme de comer. También hubo momentos de terapia en la aprendí de mis emociones, les escribí tres textos de los cuales me siento muy orgullosa, aprendí algunas cosas, desaprendí otras, me frustré y me seguí frustrando, hasta que la frustración se hizo mi amiga, el miedo mi aliado y la tristeza me enseñó el valor de la fuerza en la vulnerabilidad.

Hay un periodo clave cuando empecé la maestría, que en su momento solo me retraso el escoger tema, pero que me estaba mostrando el recorrido que debía generar. Llevaba unos meses en la universidad, mi mamá se enfermó de una apendicitis que no fue tratada a tiempo y genero un plastrón, es decir, al reventarse la apéndice se juntó con otros órganos dio inicio a una peritonitis; eso con dos trabajos y una maestría no es el mejor plan, estuvimos cerca de 2 meses en la clínica y cada que había una esperanza de salir se volvía a complicar, mi desayuno, almuerzo y cena era gaseosa Coca-cola con empanada, no dormía, no tenía momentos de paz, no estaba feliz en ningún lado. Todo esto desencadeno la subida de peso más alta que he tenido en mi vida y de allí nació mi deseo, quería verme espectacular definido en el estereotipo de belleza los 90/60/90 y este conflicto lejos de ser un caos inalcanzable me dio muchos días de frustración y otros tantos de paz.



Capítulo II: Mi eterno día cero

Una de las razones que más escuche, para estudiar psicología fue “aprender a entenderme a mí misma”; debo aceptar que aún me sigue pareciendo un argumento sin mucho sentido, habiendo tantas razones desde lo clínico, lo comunitario e incluso lo organizacional. Sin

embargo, hoy me veo en la necesidad de hacer uso de dicho argumento, porque realmente necesito entender algunas prácticas en mi comportamiento. En la introducción a mi documento investigativo, narro como este tema me escoge y como la casualidad, no opera en dicha escogencia; siendo el cuerpo, el tema central de mi investigación empiezo a asociarlo inicialmente con prácticas laborales conduciéndolo hacia lo pedagógico en el aula de clase, pero aquí como ya bien lo he mencionado, el tema debía pasar por mí, antes que por los demás, porque es mi cuerpo el que más tiene por decir.



Empezare este relato contando que cambiar el tema de investigación parecía simple, “escribir de uno, debe ser fácil”, me dije, y resulta que no, reconocerse y exponerse públicamente como una persona vulnerable, repleta de miedos, de ansiedad, con dificultades emocionales y hábitos nocivos, no era precisamente el plan, pero así tenía que empezar, sino todo esto carecería de sentido. El día cero comenzó con una promesa incumplida, una de esas donde estas convencido de hacer maravillas, pero no sales del convencimiento a los actos, y así se acumularon muchos días cero; con promesas de acciones que no empezaban o que solo lograban alcanzar el día 1, más por convicción que por acción.

Mi primer día cero, me dejó algunas preguntas, que hoy pienso responder, me cuestionó ¿qué quería cambiar de mí?, pues bien, ese día pensé que era el cuerpo, el peso, la figura, la estética y la posición corporal, y sí las quiero cambiar, sin embargo mis múltiples días cero me llevaron a comprender que no es solamente lo externo; el cuerpo no solo es el resultado de lo que me como, sino de la intencionalidad de mi alimentación, de mis cargas emocionales, siendo que uno no es consecuencia del otro, sino que los dos se interrelacionan, lo que ahora llamo corporeidad.



Luego vino una pregunta que si era difícil ¿qué amo de mí?, la lista podría ser interminable, si lograra reconocer más aspectos positivos que negativos, pero diré al respecto que me gusta mi forma de ser y de entender el mundo, que hay días en los que me veo al espejo y me gusto, pero hay otros en los que no logro encontrarme en lo que veo, ahora bien, es lo que espero que se modifique, que vuelve a responder la primera pregunta. La pregunta “final” que realmente no es la última del proceso ¿qué no me gusta de mí? y en efecto, es lo mismo que quiero cambiar.

Pero para ser sincera eso realmente no responde a lo que va más allá, a lo que se ve y es quizás acá donde lo que se contrapone empieza a generar sentido; no hay amor por algo que no te

parece agradable (hablando del cuerpo), sin embargo, lo agradable depende también de la concepción de belleza, de la autoestima, de la autoimagen, la percepción propia e incluso la gestión emocional, la forma en la que se tramita la ansiedad, el miedo, la tristeza, etc. Si yo lo describo como profesional de la salud mental podre decir que hay muchas cosas que he ido aprendiendo a lo largo del curso profesional, pero si mis respuestas van desde el humano que creció con falencias, miedos, imaginarios irreales sobre la imagen, las relaciones, el amor, esas respuestas se empiezan a modificar.

Para describir mejor mis imaginarios y experiencias con relación al cuerpo, empezare por dar nombre e identidad a cada uno de los aprendizajes, saberes, experiencias y demás que surjan en el desarrollo de mi reconocimiento corporal y desde allí intentare explicar cada uno de mis malestares, buscando la forma no solo de auto reconocerme, sino de gestionar cada uno de ellos en busca de una modificación en mis conductas que me conceda la oportunidad de una investigación clara y sincera, pero también con algún tipo de resultado.



El cuerpo que salva

Crecí creyendo en las historias mágicas en torno al amor y las relaciones de pareja, por ello, siempre imaginé que debía existir un príncipe azul, una felicidad al final del camino, con un

felices para siempre, con una concepción de familia perfecta, con papá, mamá e hijos, lo que llamamos familia nuclear; donde mágicamente el príncipe azul llegaba a rescatarme y de ahí en adelante todo empezaba a cambiar, mi vida cambiaba y me imaginaba como la mujer empoderada que trabaja, estudia, tiene hijos y es el modelo de familia perfecta; a día de hoy y para ser muy sincera, aun lo creo posible, porque es más fácil vivir del futuro perfecto que asumir la realidad y reconocer que hay que cambiar imaginarios fantasiosos para encontrarse con la realidad y proponer escenarios distintos.

El cuerpo del deseo

Al indagar desde mi terapia en que era lo que esperaba de la investigación, reconocí que lo que quería era verme de una manera diferente y que me gustara lo que veía, vengo hablando de los estereotipos en todo mi argumento escrito, sin embargo, encuentro que lo que deseo es un estereotipo que no va a llegar, entonces para empezar con una construcción del cuerpo, lo primero sería entender y aceptar lo que hay, y lo que hay es esto que veo, esto que no me gusta, hay un imaginario estereotipado de cómo me gustaría verme desde el deseo, pero como diría mi terapeuta el deseo es inalcanzable, porque siempre voy a desear algo más, con lo cual, de nada sirve fantasear con algo que no voy a lograr sino empiezo por poner metas reales y alcanzables.



El cuerpo de la alimentación

Se entiende que el alimento es la energía del cuerpo, sin embargo mi energía resulta algo afectada, mi imaginario de alimentación está en suplir el placer, en no contener ningún impulso, en comer sin encontrar saciedad, la comida se desvinculo del presente y se anclo a la saciedad de la ansiedad, a no encontrar satisfacción con nada, a gestionar emociones con comida, a comer por comer, sin encontrar otro fin más allá del placer inmediato no saciado y acá se encuentra otro elemento de la terapia, mi punto de equilibrio en la culpa, si como me siento culpable por no cumplir mis propósitos y uso la culpa como motivación para no comer por comer, pero no dejo de alimentarme mal.



El cuerpo de la vergüenza

Hay días en los que no siento precisamente orgullo por mi cuerpo, en los que quisiera esconder todo de mi por medio de la ropa muy ancha y no salir de casa, voy a usar la excusa del trabajo para decir que no he logrado alimentarme bien, por estar fuera de casa y por eso tampoco he hecho ejercicio, pero la verdad es que aún no encuentro la voluntad, la fuerza o quizás la decisión de hacer un cambio, de empezar una rutina diferente, de gestionar cambios actitudinales

y de proponer rutinas diferentes, cada día es una promesa para el mañana, es un proponer un siguiente día para empezar, es proponer un después para cada posible inicio.

El cuerpo de las diferencias

En uno de los talleres de mi trabajo, una de las personas participantes mencionó que, al encontrarse con más personas con discapacidad, se había dado cuenta que había personas peores que ella, con más limitaciones y qué desde ahí se había dado cuenta de lo afortunada que era. Yo quiero usar el mismo argumento para decir que soy afortunada porque mi cuerpo me permite acciones de movilidad física y emocional que otros han perdido y que realmente tener la posibilidad de hacer diferentes acciones es una fortuna con relación a otros; quisiera agregar que más que fortuna porque puedo hacer lo que otros no, siento que la fortuna está en quien logra amar su cuerpo y aceptar sus diferencias. Y esa es una fortuna que quisiera poseer.



El cuerpo de la guerra

Al estar en un espacio de conflicto armado, durante uno de mis ejercicios laborales, pude ver dos posturas diferentes en relación con los cuerpos de la guerra, unos que son preparados desde la milicia en una corporalidad distintiva, en formas casi perfectas, con posturas definidas y

actitudes que sobre pasan cualquier intento de ocultarse y otros que han sido mutilados, golpeados, flagelados e incluso acabados, en cuyos casos ya ni memoria de ellos se puede tener, pasan al olvido y ya nadie puede volver a hablar de lo que pasó, dejando sinsabores y malestares que no tienen derecho a resolverse. La guerra que pasa por mi cuerpo se relaciona con la ambivalencia a la aceptación, la desestructuración entre el cuidado emocional y el físico, como si fueran dos cuidados distintos, aunque siguen siendo dos caras de la misma moneda.



El cuerpo y la frustración

Hoy por primera vez al hacer movimientos físicos, comprendí la impotencia y la frustración de no poder moverme de la manera como lo hacían los demás, el pensar en el otro como elemento referente y de alguna manera como punto de comparación, en algunos casos permite la motivación, en otros es un elemento que se vuelve nocivo, porque crea imaginarios de lo que debería poderse hacer desde todos los cuerpos y seguro se puede, pero no al mismo nivel. Comparar es quizás hoy uno de los puntos de partida de la insatisfacción y se vuelve objeto de deseo el cuerpo del otro; verse como se ven los demás, encajar en la imagen de cuerpo perfecto, nos aleja de lo propio y nos pone a mirar afuera lo que deberíamos encontrar dentro.

El cuerpo y el dolor

Aunque ya había participado en procesos deportivos anteriormente, no como deportista, sino más bien en procesos caseros; ya que durante la pandemia comencé la a hacer ejercicio en la mañana con una continuidad de 8 meses, sin embargo se acabó la pandemia y se acabó el hábito, dos años después estuve en natación durante 10 meses y antes de pensarme la tesis desde mi cuerpo había participado de manera activa 4 meses en gimnasio haciendo ejercicios de fuerza por medio de pesas; mencionó esto para decir que en algún momento ya había intentado algunas formas de moverme, en los cuales no se pudo dar una continuidad mayor de 8 meses, aun así, el dolor sigue siendo molesto y agradable; no hay nada más doloroso que moverse cuando llevas tiempo sin hacerlo, aun cuando se hace seguido duele y ese dolor no es algo que se deba naturalizar. Ah, es agradable sentirse vivo.



El desmembramiento del cuerpo

Siempre me imagine que hacer ejercicios de Yoga era la cosa más aburrida del mundo, si el hecho de ir a correr en una máquina en el gimnasio me parece aburrido y básico, no tengo palabras para describir lo terrible que me parecía ir a hacer Yoga, y si lo sigo diciendo como si fuera aburrido. Ingrese a uno de los cursos avanzados en Yoga, para complementar mis

conocimientos del cuerpo y allí sentí en uno de los asanas como si me fuera a desmembrar, como si agarraran mis extremidades y las acomodaran en otro sitio. Sentí miedo, literal, al dolor, a la sobre estimulación. Luego lo contrasté con mi psique, en como sentí y reflexionaba en armarme de otra manera, en desarmarse para unirse nuevamente, con partes nuevas, como si acomodaras los pensamientos en espacios más grandes con más luz y fueran más fáciles de interpretar.

La fuerza, la debilidad y el cuerpo

En uno de los análisis de la terapia psicológica me cuestionaba los ejercicios para gente fuerte y los que son para débiles, según mi imaginario la gente que corre, trota, hace actividades de cardio es débil, por eso no me gustaban esos ejercicios y el gimnasio me generaba cierta apatía, sobre todo si me dicen que es día de cardio; mientras que los ejercicios de fuerza, los de pesas, los que se les sube al peso, esos si son de gente fuerte, de los “machos” de los que si quería hacer y en donde si quería estar. Por alguna razón en mi cabeza los ejercicios de “niñas” son los que son “fáciles” no me gustaban, mientras que los fuertes sí. Este tipo de cuestionamientos se los he hecho durante muchas ocasiones en mi vida a los otros, pero muy pocas veces me los he generado a mí misma; porque sí que es sencillo decir lo que los otros hacen, pero pocas veces decirse de sí mismo. Yo quería un cuerpo fuerte y no débil, sin embargo, en la deconstrucción de imaginarios me fui pensando el asumir la debilidad como un constructo distinto, en el que ser débil y demostrar falencias es la forma más correcta y honesta de ser realmente fuerte.



Como respira mi cuerpo

Desde el año pasado que inicié mi proceso con la natación descubrí que aun cuando vivo, porque se supone que respiro, pues no sé respirar; esto parecerá obvio, pero no es del todo sencillo, menos cuando estás bajo el agua y las restricciones son diferentes; en los momentos de tensión se te olvidan los asuntos básicos como respirar como cuando estás asustado, tienes angustia, hay dolor y lo empecé a notar haciendo natación, haciendo ejercicio y en las actividades de Yoga que implicaban un espacio de relajación para que el cuerpo ceda un centímetro más; es algo que conceptualmente entiendo pero que al momento de ponerlo en práctica se me dificulta un montón; uno creería que se trata de estar tranquilo y ya, pero explícale eso a tu mente si es que se acuerda del concepto de respiración diafragmática, el dolor y la angustia nublan tus posibilidades, solo puedes pensar en salir de allí lo más pronto posible, no hay lugar para la calma, ni para el detenerse, es una sensación de intranquilidad interminable. Aún estoy en proceso de respirar al menos de manera diafragmática, mientras no estoy en estado de angustia poder respirar bien, cuando aún exista un estado de conciencia. En el transcurso de los días mirare la posibilidad de interiorizarlo para los momentos de crisis y dificultad.



¿Y si fluye mi cuerpo? La frustración

Cuando reflexione la primera vez en la fluidez del cuerpo, era esa misma que fluye con la respiración, ese centímetro de movimiento que se da cuando logro respirar y suelto cada espacio de mi cuerpo para lograr una articulación mayor entre la movilidad y el movimiento del aire en mis pulmones; acá la cosa no es respirar, para ser honesta mis pausas en la respiración no son suficientes para desmayarme, si para marearme, pero no para morir sin aire, que respire bien es otra voz. Cuando uno habla de respirar no solo habla de ingresar aire, se trata de obtener control en la respiración de tal manera que el cuerpo se oxigene, el cerebro libere neurotransmisores y se genere relajación muscular para que se pueda fluir; aquí hay otro atenuante y es la idea de control; uno siempre quiere controlar todo, en eso no está exento el cuerpo, el movimiento, la vida misma. Y cuando algo no está en tu control, no hay tranquilidad, por lo menos ahora no y menos para mí, me cuesta asumir que el otro tiene control sobre cosas en las que necesito que se ejerzan de x o y manera; por eso me frustro, por no poder hacer las cosas por mí misma, por no alcanzar a tocar el pie, por no hacer lo que otros hacen.



La intranquilidad en medio de la tranquilidad corporal

En un ejercicio de meditación en Medellín, en donde se buscaba la quietud total del cuerpo, que era algo que anhelaba un montón poder quedarme quieta un momento, poder descansar no solo físicamente, sino en el alma, el espíritu, la mente y todo aquello a nivel psíquico que me había estado haciendo ruido y me generaba cansancio. En mi imaginario y por espacios anteriores sabía que iba a ser relajante, que me costaría pero que sería un buen proceso, además estaba cansada físicamente, que podría salir mal. Bueno, hay factores externos, que nuevamente uno no controla, que ojalá pudieras callar, modificar, mover o cualquier cosa con el fin de hacer el proceso “perfecto” que me imaginaba.

Estando en el suelo, acostada, de manera cómoda con un grupo grande de personas con el mismo enfoque, empecé mi proceso de meditación, mediante la guía de la respiración, la posición del cuerpo, la postura y demás elementos para lograr el proceso, pero habían ruidos de lluvia, truenos, rayos que se me reflejaban, aún con los ojos cerrados, tenía miedo, angustia y no lograba soltar mi cuerpo, no entendía como los otros seguían como si nada, en muchas ocasiones moví la cabeza, abrí los ojos y vi a mi alrededor, quería saber si era la única que no podía

concentrarse o si de verdad era algo mío. Había momentos en que cesaban los rayos y podía concentrarme en mí, otros en los que el susto era tan grande que sentía cada espacio de mi cuerpo, el piso me sentaba, la pierna me picaba, el brazo quemado del sol me ardía, la incomodidad se acrecentaba y todo lo que quería era irme de ahí. Tal vez con lo que no quería estar era con mis pensamientos.



Más cuerpos en guerra

En cada lugar que recorrí en Medellín había una historia contada, narrada, vivida, vista en relación con la violencia sobre los cuerpos y no es solo la guerra que deja el Estado contra los grupos armados, o la defensa del territorio entre bandas armadas por controlar el narcotráfico y el microtráfico; son los estados de la guerra social, la habitabilidad en calle, las guerras internas, las emocionales, el estereotipo corporal, el uso de sustancias psicoactivas, las drogas legales, el alcohol, el cigarrillo; todas son guerras, guerras marcadas por la imposición, por el poder, por lo que debería ser, por donde ubicarse en el mundo. Corporalidades que sufren de distintas maneras, cada una de esas personas, así como mi cuerpo, habita en el conflicto, en el querer ser y no poder; en el querer saber y no tener razón de nada, en la incertidumbre y el caos.

Cuerpos olvidados

Mi primer argumento para decir que un cuerpo ha sido olvidado, es el olvido del Estado en relación con los cuerpos de las personas que habitan la calle, el olvido en relación con las víctimas del conflicto armado colombiano, el olvido del territorio como cuerpo. Pero también están los otros cuerpos los que estudian y olvidan comer a tiempo, los que trabajan y no hacen pausas para descansar, los que se sobrecargan y no tienen lugar al descanso, los cuerpos como el mío, al que le perdí la posibilidad de escucha, al que olvide con el argumento que es un embace en el que cabe todo lo que quieres poner, la caneca a la que se puede llenar de cualquier cosa, a la que le pones cosas y cosas y dejas de importar si resiste, descansa o tiene la suficiente energía para seguir, acá lo que importa es que cargue y resista todo lo que necesito para ser productivo en el mundo de la productividad.



Cuerpos estereotipados

Medellín es la ciudad de la belleza corporal, donde se cumple el imaginario del cuerpo perfecto, el cuerpo que atrae, que llama la atención, que no pasa desapercibido, que se atreve a marcar diferencias estéticas y corporales; así que también empecé a dejar de pelear con la idea del

cuerpo estereotipado, porque en cada una de mis peleas internas con relación a cómo debía verse el otro, me descubrí deseando verme de esa manera, me descubrí con el deseo de querer tener algunas de las partes y formas del cuerpo estereotipado, yo también quiero y he querido tener el cuerpo que se desea, sin embargo he intentado limitar el deseo porque también comprendo que este deseo es inalcanzable y que lo mejor que puedo hacer es mejorar, pero no lograr la perfección física porque siempre va a existir algo más allá.

Cuerpos pequeños buscan la observación

De las cosas que más me duelen, no es solo ser permeada y descubrirme queriéndola observación, es descubrir que si bien no soy la única, este fenómeno no solo me afecta a mí, nos afecta desde niños, todos queremos que nos miren, nos gusta la atención, así uno se niega a decirlo en voz alta por miedo a los cuestionamientos sociales, pero que pasa cuando esa búsqueda se hace visible en los niños, niñas y adolescentes, querer pasar un cuerpo de la inocencia a la búsqueda sexual y la sexualización de los menores, a como se ven desde menores y como los hemos permitido socialmente, es algo que me genera bastante ruido.



Dolor que no duele pero que molesta en el cuerpo

El dolor es una molestia cuando se hacen cosas que se salen de lo habitual, yo lo hablo desde el cuerpo y por el ejercicio, pero el salir de las rutinas en muchas acciones, cuesta, duele a nivel emocional y genera un montón de ruido; hablando de dolor corporal inicialmente es algo que perdura pero que te recuerda que estás vivo, el dolor te motiva porque te enseña a sentir y descubrir partes que no son tenidas en cuenta en la cotidianidad de nuestras acciones y lo dije como “he descubierto músculos que n sabía que existían”, dolores que me despiertan que me recuerdan la importancia de ciertas zonas; e dolor emocional es similar, permitir que te duela es señal de descubrir emociones, acciones y comportamientos que te molestan, que te duelen, que te hacen sentir, vivir también e trata de eso; pareciera que nos dieron un libreto que dice que la vida se trata solo de la felicidad, de estar bien y pocas veces nos disfrutamos el dolor, el miedo, la angustia, la incertidumbre de no tener todo bajo control. Hay dolores que no matan, que no son señal de que algo está mal, al contrario, te muestran que lo que estás haciendo va generando cambios, los cambios duelen, soltar duele, alejarse de lo que creías eterno duele, pero es necesario para avanzar.



La alimentación de nuevo no concuerda con el cuerpo

Mis luchas con la alimentación siguen, persisten y hay días en que son más notables que otras, mi terapeuta dice que es normal en ese conflicto entre lo que quiero y me niego (el cuerpo estereotipado) y lo que busco y es aburrido (el cuerpo sano pero que no deseo); yo sí quiero el cuerpo estereotipado, si quiero atención y si quiero que me miren, lo que no quiero es patrocinar la idea de cuerpo basado en la perfección , por eso hay días en que me esfuerzo por comer bien, por seguir una dieta y luego lo mando todo a la mierda, quiero comer esas cosas que me gustan, me quiero atragantar de dulces y chocolates, quiero que el dulce me produzca la oxitocina del mundo y sentirme feliz, comiendo lo que quiero y viéndome como quiera que me vea. Hay días en que me importa el otro y hay días en que no quiero saber de nadie, ser una persona ermitaña, no salir de mi cueva y morirme virgen, eso ya no va a ser posible, pero está dentro de mis expectativas. Acá no se trata de elegir una cosa o la otra, el truco está en encontrar el equilibrio, no mucho de aquí, ni de allá. “Ni mucho que queme al santo, ni poco que no lo alumbré”



El tiempo del cuerpo en la caminadora

El ejercicio más difícil para mí en el gimnasio ha sido la caminadora, a pesar de que solo era caminar, era hacerlo durante un tiempo, que si lo cuento en la caminadora era eterno, si lo cuento viendo una serie era nada, allí descubrí el valor del tiempo, el valor de estar en el presente. Las primeras veces caminaba más rápido para ver si el tiempo se hacía más corto, me movía más, pero seguía en el mismo punto, llevaba cinco (5) minutos de 20 o 30 que debía estar ahí y ya me quería bajar, le quería bajar a la intensidad, no me hallaba. Si miraba el cronometro sentía que no salía de los 5 minutos, si miraba la tv me distraía un poco, pero volvía a los mismos minutos. En mi desespero empecé a escuchar música, pero las canciones se hacían cortas, no las escuchaba y al final eran 20 minutos de martirio que no quería repetir. Pensé que no podía seguir haciendo esto como un castigo, entonces recordé mis aprendizajes sobre la respiración, cerraba los ojos y empezaba a escuchar mi cuerpo, a sentir cada parte, esto que empezó como un martirio se convirtió en una terapia en la que recorría mi cuerpo con mi mente, cuando caminaba y sentía como estaba cada parte de mí, me centré muchas veces en pedirme perdón por no haberme escuchado y por actuar sin pensar en las consecuencias, en tener una mejor postura, aunque a veces abría los ojos y me estresaba el tiempo, lograba volver a mi espacio de escucha conmigo misma.

El cuerpo y la concentración

Hacer los ejercicios de fuerza para mí siempre pareció sencillo, realmente no había mayor esfuerzo en ello, los hacía rápido para acabar y poder irme; el instructor me decía que debía hacer el ejercicio más despacio y más consiente, pero nunca le entendía la razón, si lo hacía más lento me iba a cansar más y era eso lo que no quería. Un día vi un vídeo de Arnold Schwarzenegger, en su explicación decía que una forma de hacer crecer el cuerpo, se relacionada

en poner toda la atención en el musculo que se estaba trabajando, él decía que si uno hacía el ejercicio por hacerlo no iba a tener buenos resultados; esta postura me puso a pensar, yo no quería hacer crecer mi cuerpo, pero si necesitaba conciencia de lo que estaba haciendo, como me estaba moviendo. Debía pasar a la reflexibilidad a interiorizar el movimiento y ponerlo en mi cuerpo de la manera adecuada, como muchas otras cosas en mi vida.



El cuerpo y el alcohol

Dentro de mis malos hábitos estaba el consumo de alcohol (cerveza, trago) estaba tan naturalizado en mi vida, casi siempre justificado como una conducta social, tomaba con mis compañeros de trabajo, con los de la universidad, con mis amigos, en las citas, en los reencuentros y básicamente por cualquier sospecha de actividad. Bajo la etiqueta social era permitido todo consumo y estaba tan normalizado que para nadie parecía problema, básicamente porque a la que le estaba haciendo daño era a mí, no solo porque me generaba problemas físicos por el síndrome de ovario poliquístico sino porque me generaba falsas soluciones emocionales. El aumento de los triglicéridos y el colesterol no era más que mi cuerpo hablándome, diciéndome

que esos hábitos que consideraba inofensivos estaban causando daños silenciosos y si no hacía algo por mitigarlos seguramente iban a causar daños más grandes. El alcohol me daba la fuerza de atreverme a hacer lo que tenía miedo de hacer estando sobria, me daba el valor de lanzarme y si fracasaba podía culpar al alcohol por ello.

Mi cuerpo y el sueño

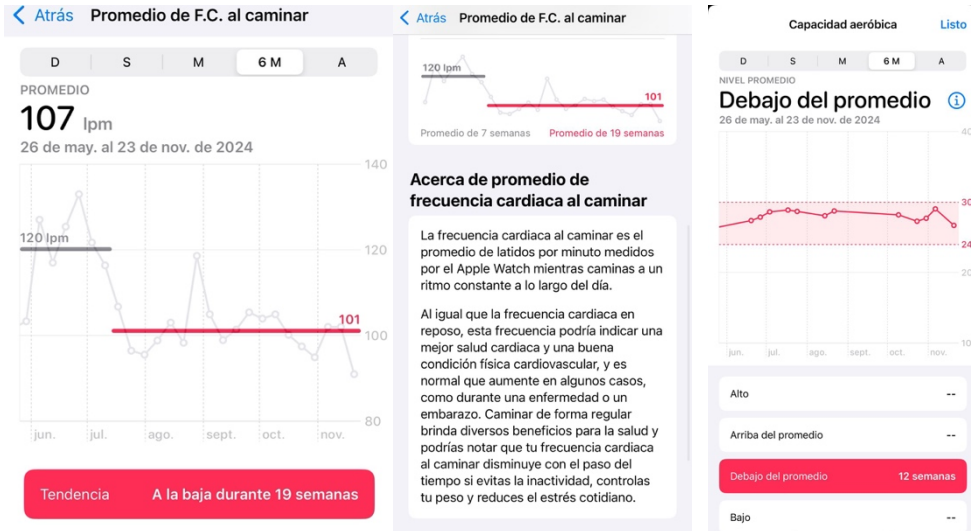
Una de mis grandes dificultades es mantenerme activa en horas de la mañana, las noches siempre han sido mi mejor hora de trabajo porque me permiten concentrarme y mantener un proceso constante. Durante todo este proceso de investigación, no tuve en cuenta el sueño, los últimos días organizando el documento me di cuenta de que no tenía nada que documentar, así que me dejé en las noches el reloj, para que me hiciera un cálculo de mis horas de sueño, de las veces que me despertaba y las que entraba en sueño REM. Para ser honesta si hay mucho que contar del tema, levantarme cansada no es gratis, despertarme varias veces pensando en lo que tengo que hacer tampoco; roncar se me volvió una complicación en los viajes en los que comparto con otras personas, me da pena decirlo y siempre le pido excusas a las personas que se quedan conmigo porque no las dejo dormir. En mi casa es diferente porque duermo sola y nunca fue un problema para nadie.

El cuerpo que procrastina sin descanso

Uno de mis actos más evidentes de rebeldía es procrastinar cuando más cosas tengo que hacer, siento que es mi forma de obligarme a parar, tan obligada que se me volvió costumbre, hay momentos en los que siento culpa y he sentido culpa al descansar, como si estuviera prohibido, en mi cabeza descansar se volvió sinónimo de pereza, de no ser útil de desperdiciar el tiempo y no hacer nada. Por eso me genera culpa descansar, a pesar de mi rebeldía no lograba

hacer nada completo ni descansaba bien, ni trabajaba e “invertía” el tiempo y eso se me volvió una carga que me costó mucho transitar.

Otros resultados



Clinica Coisanitas

Paciente: **PARRA RODRIGUEZ LUIS DARY**
 Fecha de nacimiento: 27 JUN 1984
 Edad: 37 Años
 Sexo: F
 Estado: 03 1334 40
 Identificación: 216AN0033

Fecha de Ingreso: 16 Jun 2024 8:35 am
 Fecha de Impresión: 16 Jun 2024 10:30 pm
 Sede: LABORATORIO CLINICO COISANITAS FORTALEZA
 Servicio: CONSULTA ESPECIALIZADA
 Especialista: CAMARÓN EPS SANITAS
 Médico: GENTILE PÉREZ FORTALEZA EPS SANITAS

| Examen | Resultado | Unidades | Valor de Referencia |
|---|-----------------------|----------|---------------------|
| PERFIL LIPÍDICO | | | |
| COLESTEROL TOTAL | 221.85 | mg/dl | |
| Normal | < 200 mg/dl | | |
| ** VALORES DE REFERENCIA SEGÚN LA NCP AHP (2017 - 2001) | | | |
| Optimo | Menor de 160 mg/dl | | |
| Intermedio Alto | Entre 160 - 199 mg/dl | | |
| Alto | Mayor a 200 mg/dl | | |
| COLESTEROL HDL | 31.49 | mg/dl | |
| Normal | > 40 mg/dl | | |
| ** VALORES DE REFERENCIA SEGÚN LA NCP AHP (2017 - 2001) | | | |
| Normal | Mayor de 40 mg/dl | | |
| Intermedio Bajo | Entre 30 - 39 mg/dl | | |
| Bajo | Menor de 30 mg/dl | | |
| TRIGLICÉRIDOS | 60.93 | mg/dl | |
| Normal | < 150 mg/dl | | |
| ** VALORES DE REFERENCIA SEGÚN LA NCP AHP (2017 - 2001) | | | |
| Normal | Menor de 150 mg/dl | | |
| Intermedio Alto | Entre 150 - 199 mg/dl | | |
| Alto | Entre 200 - 499 mg/dl | | |
| Muy Alto | Mayor a 500 mg/dl | | |

Fecha Validación: 16 Jun 2024 8:35 pm

INDICADORES DE ALBUMINURIA EN ORINA OCASIONAL

| | | | | |
|-------------|--------|-------|-------|--------|
| ALBUMINURIA | 214.49 | mg/dl | 20.00 | 200.00 |
| | 21.00 | mg/dl | 0.00 | 30.00 |

RELACION ALBUMINURIA CREATININURIA

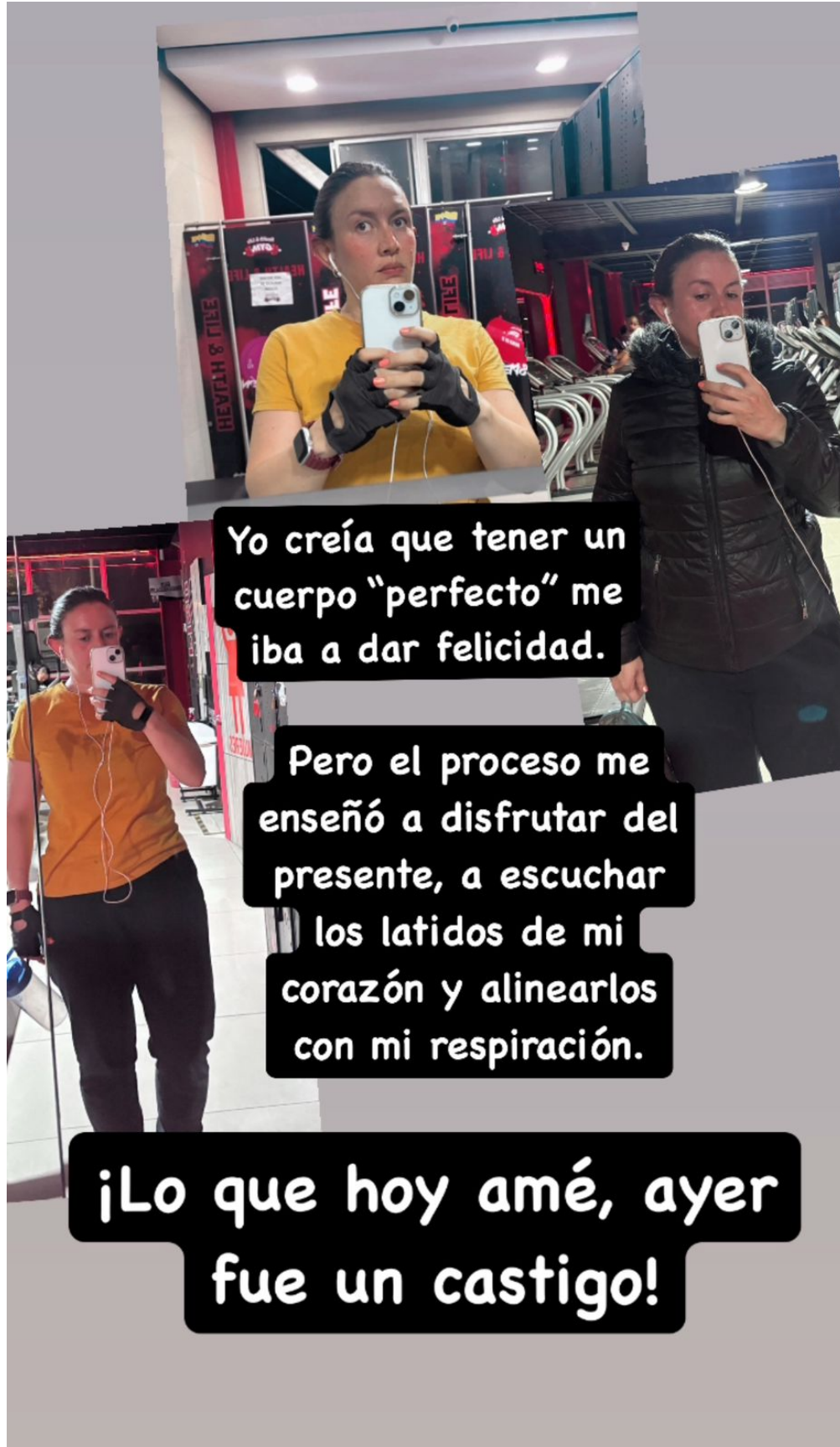
VALOR DE REFERENCIA: 6.34 mg/g

Categoría excreción de albuminuria según recomendación de la guía KDIGO 2012

Normal: A1 (leve a ligeramente incrementada) < 30 mg/g
 A2 (moderadamente incrementada) 30 a 300 mg/g
 A3 (severamente incrementada) > 300 mg/g

Fecha Validación: 16 Jun 2024 8:40 pm





Yo creía que tener un cuerpo "perfecto" me iba a dar felicidad.

Pero el proceso me enseñó a disfrutar del presente, a escuchar los latidos de mi corazón y alinearlos con mi respiración.

¡Lo que hoy amé, ayer fue un castigo!