

UACM

Universidad Autónoma
de la Ciudad de México

NADA HUMANO ME ES AJENO

COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

Conocer y Sentir para Transformar el Cuerpo

TESIS QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

PRESENTA

Elizabeth Adriana Ortiz de Jesús

Director de la Tesis

Mtro. Jaime Molina Correa

Ciudad de México abril, 2024.

SISTEMA BIBLIOTECARIO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO COORDINACIÓN ACADÉMICA

RESTRICCIONES DE USO PARA LAS TESIS DIGITALES

DERECHOS RESERVADOS ©

La presente obra y cada uno de sus elementos está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor; por la Ley de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, así como lo dispuesto por el Estatuto General Orgánico de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México; del mismo modo por lo establecido en el Acuerdo por el cual se aprueba la Norma mediante la que se Modifican, Adicionan y Derogan Diversas Disposiciones del Estatuto Orgánico de la Universidad de la Ciudad de México, aprobado por el Consejo de Gobierno el 29 de enero de 2002, con el objeto de definir las atribuciones de las diferentes unidades que forman la estructura de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México como organismo público autónomo y lo establecido en el Reglamento de Titulación de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

Por lo que el uso de su contenido, así como cada una de las partes que lo integran y que están bajo la tutela de la Ley Federal de Derecho de Autor, obliga a quien haga uso de la presente obra a considerar que solo lo realizará si es para fines educativos, académicos, de investigación o informativos y se compromete a citar esta fuente, así como a su autor ó autores. Por lo tanto, queda prohibida su reproducción total o parcial y cualquier uso diferente a los ya mencionados, los cuales serán reclamados por el titular de los derechos y sancionados conforme a la legislación aplicable.

ÍNDICE

Dedicatoria 4

Agradecimientos 5

Introducción 10

Planteamiento del problema 13
- Análisis del problema 13

Justificación 20

Antecedentes 21

Objetivos:

Objetivo general 24

Objetivos específicos 24

Desarrollo Capitular

Capítulo 1

Cómo nace la inquietud por aprender más acerca del cuerpo 25

Somos energía 28

Capítulo 2

El fisicoculturismo como alternativa para conocer la importancia del cuerpo 30

Aprender a escuchar tu cuerpo 31

Desarrollar conocimiento intuitivo 32

Conocer las partes básicas de tu cuerpo y cómo funcionan 33

Adoptar técnicas de entrenamiento 34

Entender la importancia de la respiración	34
Crear libertad	35
Crear salud	36
Romper límites	37
Volverte más fuerte	37

Capítulo 3

La importancia de la nutrición en la vida de las personas	38
---	----

Capítulo 4

Salud: Mente y Cuerpo en Dualidad	44
-----------------------------------	----

Metodología	49
-------------	----

La Promoción de la Salud exige Pasión, Determinación y Creatividad	55
--	----

Mi Experiencia como Promotora de la Salud	62
---	----

Conclusiones	73
--------------	----

Referencias	80
-------------	----

DEDICATORIA

A uno de mis más grandes amores en la vida,

José Antonio Ortiz Torres, por haberme impulsado a sacar lo mejor de mí,

Por enseñarme que el dolor es parte de la vida, y que la vida merece ser vivida,

Pero sobre todo se debe saborear y disfrutar. Asumiendo la responsabilidad del

Cuidado de nuestro cuerpo con admiración, respeto, pero sobre todo con AMOR.

AGRADECIMIENTOS

Siempre he sabido que algunas personas te cambian la vida, porque sin que se lo propongan te muestran una realidad completamente diferente a la que visualizas, te enseñan que existe un multiverso en el que convergen muchas alternativas y no se limita exclusivamente a una sola, me refiero a los profesores, porque llegan a tocar los corazones de sus estudiantes, dejando huellas en la vida de muchos de nosotros. Ayudan a crear sueños que parecen inalcanzables, pero son capaces de mostrarte el fuego que hay en tus entrañas, para que puedas usarlo en forma de furia y determinación.

Me gustaría agradecer infinitamente a mi director de tesis, Jaime Molina Correa, por emprender este viaje conmigo. Por su dedicación, tiempo, entrega, compromiso y energía que pone en cada uno de nosotros, por su sabiduría y amor, por ser más que un profesor, ya que muy probablemente él no lo sabía, pero se convirtió en inspiración y apoyo en tiempos de oscuridad... Quisiera agradecer por su disposición en todo momento, porque desde el primer día que platicué con él para que me dirigiera la tesis, se convirtió en mi aliado. Me escuchó, revisó y retroalimentó cada una de mis ideas, haciéndolas más y más grandes, sobre todo a plasmarlas y darles sentido.

A la profesora Denise Martínez Ascensión, por enseñarme a confrontar mis pensamientos y sentimientos más profundos, para poder reconocer mi esencia y autenticidad, trabajar en ellos y defenderlos. Porque sus enseñanzas rebasan el aula, ya que no se limitan únicamente al aspecto académico.

A la profesora, Mireia Viladevall por ser una mujer de carácter fuerte e imponente pero a la vez con una gran sensibilidad que muy pocos llegan a desarrollar. Por exigirnos sacar lo mejor de nosotros mismos, por todas esas buenas lecturas, talleres o prácticas que llegamos a realizar en clase y que indudablemente enriquecen nuestra formación. Por nunca conformarse y siempre buscar la manera

de darnos lo mejor de sí misma y por buscar la forma de hacernos más empáticos e indudablemente mejores futuros promotores de la salud.

A la profesora Ma. Gorethy Rosas Espinosa, por enseñarnos a conocer mejor el funcionamiento de nuestro propio cuerpo y lo más importante a cuidar de él, porque sus clases siempre fueron muy intensas y retroalimentativas. Fue la primera persona que despertó mi curiosidad por conocer más acerca del funcionamiento del propio cuerpo.

Mi admiración, cariño y respeto a cada uno de ellos porque son personas que no solo dicen lo que piensan, sino que predicán con el ejemplo. Ellos son algunos de los profesores que me inspiraron e incitaron a creer que se puede tener una vida completamente diferente, en base a tus pensamientos, pero sobre todo a tus acciones. Porque son personas que decidieron bajarse del pedestal, en donde la sociedad los coloca, con la autoridad para ejercer el poder, aún así eligieron tener una relación más estrecha y humana con sus estudiantes.

A todos aquellos autores que se convirtieron en grandes amigos, además de un gran apoyo, dándome consejos o compartiendo su manera de ver y entender la realidad, el comportamiento de la sociedad o la vida en general. A veces, cuando los leía, llegaba a sentir que lo que escribieron era como si yo misma lo hubiera escrito, sentía tanta emoción y alegría. Una energía que recorre el cuerpo, reactivaba la mente y surgen las ideas.

También quisiera agradecer a mis papás porque en algún punto de la vida lograron entender que cada hijo tiene sueños, necesidades y aspiraciones completamente diferentes; que los tiempos van cambiando y no siempre funcionan los mismos métodos, pero con amor y respeto las cosas fluyen mejor.

A mi papá, por sus sabias palabras al decirme: “estudia, estudia para que el día de mañana no tengas que depender de un cabrón, que si no te responde, lo mandas a chingar a su madre”. Por nunca limitarnos a conocer el mundo, sino todo lo contrario, pese a ser una persona conservadora, nunca limitó mis viajes y siempre nos incitó lo importante que es la educación en la vida de las personas.

A mi mamá, porque no hay amor más grande y puro que el amor de una madre.

A Miguel Ángel Patiño Sánchez, por haberse convertido en un ángel para mí. Nos conocimos siendo muy jóvenes, crecimos y nos transformamos mutuamente. Apoyándonos en una sociedad tan áspera que lo único que busca es limitarte, someterte e irte matando poco a poco; envenenando la mente de las personas, matando los sueños y modificando los cuerpos. Aun así, nos hicimos fuertes mental y físicamente, decidimos trabajar en equipo porque entendimos que los cambios empiezan desde uno mismo.

Es importante luchar para mantenerse de pie y hacer realidad los sueños.

A mis amigos que me inspiraron, escucharon y aconsejaron en el andar, porque compartimos sueños y esperanzas:

Alfonso Guerrero Martínez, porque la vida de un estudiante suele tener muchas pausas debido a las condiciones socioeconómicas del País, desafortunadamente a la mayoría de nosotros le toca trabajar y estudiar al mismo tiempo. Obviamente, eso se refleja en el aprendizaje, porque no se absorbe de la misma manera. En una de esas pausas que me tocó hacer, Poncho se tomó el tiempo para dedicarme unas palabras que me hicieron despertar y recordarme que tenía un sueño por el cual seguir luchando. A partir de ahí hemos forjado una amistad inquebrantable escuchándonos, intercambiando ideas, apoyándonos en cada objetivo que nos proponemos.

Edson Ali Olvera Olaya, por ser una persona sorprendente en todos los aspectos. Lleno de carisma, amabilidad y mucha experiencia. Por estar cuando un amigo le necesita. Fue la persona que colaboró en la entrevista, compartiendo su manera de ver y sentir las cosas, no es fácil abrirse y mostrar sus vulnerabilidades, pero gracias a que existen personas como él, es que otros pueden identificar lo que están viviendo y buscar la manera de encontrar soluciones a sus problemas. Edy es inspiración, por su manera tan auténtica de ser y de disfrutar la vida, con cosas tan simples pero importantes y significativas.

Francisco Javier Gutierrez Hernández, por ser una persona aguerrida, sincera y directa. Por siempre mantenernos juntos, hasta hoy en día. Por compartir no sólo la carrera, sino la pasión por el ejercicio y por esas reuniones llenas de aprendizaje, diversión, inspiración, apoyo y comprensión.

Seguramente, hay muchas otras personas a las cuales les debo mucho y sin querer no las estoy mencionando, pero sé perfectamente que no hubiese llegado hasta aquí sin el apoyo de cada una de ellas y de las antes mencionadas.

Finalmente, y no menos importante, a mi casa de estudios, UACM, por generar un espacio de oportunidades, propiciando un pensamiento crítico, científico y humanístico.

EL MIEDO A LA VIDA

Cuerpo y Mente en busca de Autenticidad.

“Si a un niño se le “quiebra el espíritu a fin de que se amolde al sistema, castigando sus exuberantes sentimientos amorosos y sensuales, a partir de entonces los suprimirá. Su espíritu quedará aplastado por la vergüenza sufrida, y cuando sea adulto ésta se manifestará en sentimientos de culpa e inseguridad neurótica. Tendrá miedo de la vida y procurará ponerla bajo control. En vez de aprender a “ser”, lo obsesionará el “hacer”, el desempeño que silencie sus temores. Atrapado en una cultura en la que el poder y el progreso son los valores predominantes, no encontrará satisfacción y paz”.

Alexander Lowen

INTRODUCCIÓN

El trabajo de investigación surge a raíz de observar en el gimnasio, los comportamientos de las personas hacia su propio cuerpo, es decir, hay una desconexión y desconocimiento con lo que sienten o con lo que deberían sentir. Olvidan por completo que somos seres que pensamos y sentimos, en base a ello, tomamos decisiones y acciones que repercuten en nosotros mismos, así como en todo aquello que nos rodea. Gran parte se debe a que se nace en una sociedad que reprime la libertad, la creatividad y el raciocinio. Además, existe un entrecruzamiento de diferentes factores que obligan (inconscientemente) a las personas, a rechazar lo que son y así poder construir un cuerpo a través del consumo, generando sometimiento y manipulación de gran parte de la sociedad, sin mencionar la múltiple cantidad de enfermedades que se han ido desencadenando.

Durante mucho tiempo nos han hecho creer que el problema se encuentra en nuestros propios cuerpos pero son las religiones, la educación y las condiciones socioeconómicas las que intervienen drásticamente en la formación física y mental de cada persona. Debido a ello se desarrollan cuatro capítulos en los cuales se explica, lo siguiente:

En el capítulo 1, cómo surge la inquietud por aprender más acerca del cuerpo y cómo el sistema educativo está diseñado para adiestrar a las personas para que no sean capaces de pensar por sí mismas y que nunca lleguen a cuestionarse lo que viven, cómo viven y lo más importante qué pueden hacer para cambiar las circunstancias. Sin que puedan percibirlo van corporizando las indicaciones de cómo se debe ser. Es importante resaltar que al cuerpo no solo le afectan aspectos biológicos, ya que también influyen aspectos: culturales, políticos, económicos y sociales.

En el capítulo 2, se desarrolla la importancia del fisicoculturismo como alternativa para tener mayor conocimiento del cuerpo y cómo este deporte puede ayudar a

generar una filosofía global de cómo vivir, generando disciplina, compromiso, respeto y amor por uno mismo, ya que, en el proceso aprendes a escuchar lo que te dice tú cuerpo, desarrollas conocimiento intuitivo, adoptas técnicas de entrenamiento, creas libertad y también salud. Aprendes a romper límites, tanto internos como externos, te vuelves más fuerte física y mentalmente.

En el capítulo 3, la importancia de la nutrición en la vida de las personas, trata de que la nutrición no solo se reduce a los alimentos que ingerimos por medio de la boca, sino a todo aquello que absorbemos con el cuerpo por medio de los sentidos y cómo eso genera un impacto en nuestro ser.

Además, de la importancia de la microbiota, ya que es ahí en donde se generan los pensamientos y las emociones. Las emociones no expresadas tienden a quedarse en el cuerpo como pequeñas bombas de tiempo, siendo enfermedades en incubación. De cómo esos pensamientos y emociones te llevan a tomar decisiones enfocadas a consumir cosas que se convierten en adicciones, esas adicciones te convierten en una persona sedentaria y eso no solo se refleja en el cuerpo, sino que se fomentan pensamientos autodestructivos que merman y dañan la salud.

Finalmente, en el capítulo 4, Salud: Mente y Cuerpo en Dualidad, se desarrolla cómo desde el momento en el que nacemos ya existe una idea hacia el cuidado de la salud pero se limita al cuidado del cuerpo, como objeto, de manera general y superficial.

Hoy en día con tanta información parece ser que las personas entienden qué es la salud, qué cosas pueden llevar a cabo para mantenerla o restablecerla, pero eso no es así, ya que las condiciones socioeconómicas, políticas y culturales repercuten en la mente y las acciones de las personas, llevándolas a vivir como viven y nunca llegar a cuestionarse si lo que hacen los hace estar en sincronía y armonía con sus cuerpos.

La sociedad actual no fomenta la vida del cuerpo, ni la búsqueda de la salud, sino que pone énfasis en el dinero y el poder. Somos esclavos de un sistema económico que promete satisfacción pero produce frustración y enfermedades.

Al conectar la mente con el cuerpo generamos un pensamiento que nos lleva a cuidar de nuestra salud de una manera más compleja y completa, con beneficios tanto para el individuo, como para la sociedad.

Posteriormente, se realizó una entrevista con el propósito de plasmar cómo es que una persona entiende, expresa y vive con desafíos y qué cosas hace para mantenerse de pie, ya que, “Una persona aprende de las otras a ver el mundo” Blumer (1969).

La vida de una persona es una puerta que se abre hacia la comprensión y, por ende, hacia la reconstrucción de las formas de relacionarnos.

El objetivo del trabajo es reflejar lo que se está viviendo con el fin de proponer estrategias y alternativas con una perspectiva desde la Promoción de la Salud, generando una visión más completa e integral de la salud y lo importante que es en la vida de cada individuo.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

- Análisis del problema

El problema que se abordará en el presente trabajo es el desconocimiento del propio cuerpo, ya que las personas creen cuidar de sí mismas, pero lo hacen de forma enajenada o últimamente por moda. Olvidan por completo que somos más que solo máquinas. Somos seres que pensamos y sentimos, en base a ello, tomamos decisiones y acciones que repercuten en nosotros mismos, así como en todo aquello que nos rodea.

Hoy en día la mayoría de las personas, orilladas por cánones de estética mediática, asisten al gimnasio buscando un cambio en el aspecto físico, transformando su cuerpo. Ese es su objetivo principal, pero desconocen que somos seres complejos, y delegan esa gran responsabilidad a personas sin ética, ni escrúpulos, que dicen ser “profesionales de la salud”, cuando en realidad desconocen por completo la salud integral de las personas, ya que sólo le dan prioridad a la parte externa, es decir, a todo aquello que se puede ver. Además, de que envueltos en el sistema capitalista, ven al cuerpo como una mercancía. Lo único que les interesa es el aspecto económico.

Pero... ¿Por qué una persona quisiera transformar su cuerpo?

Existe un entrecruzamiento de diferentes factores que obligan (inconscientemente) a las personas a rechazar lo que son y así poder construir un cuerpo a través del consumo.

En “sobre la obediencia y otros ensayos”, Erich Fromm (1984) escribió:

Como una sociedad utiliza la energía humana, lo mismo que cualquier otra materia prima, para sus necesidades y sus fines. El hombre en verdad, es una de las fuerzas naturales más maleables; se le puede utilizar prácticamente para cualquier

fin; se le puede hacer odiar o cooperar, someterse o erguirse, disfrutar con el sufrimiento o con la felicidad.

El homo consumens, es el hombre cuyo objetivo fundamental no es principalmente poseer cosas, sino consumir cada vez más, compensando así su vacuidad, pasividad, soledad y ansias interiores, sin lograr nunca la satisfacción, precisamente ahí radica su posibilidad de ser siempre manipulado.

Vivimos en una sociedad caracterizada por empresas gigantescas, y por desmesuradas burocracias industriales, gubernamentales, y sindicales, en donde el individuo que no tiene control sobre las circunstancias de su trabajo, se siente impotente, solo, aburrido y angustiado. Al mismo tiempo la necesidad de lucro de las grandes industrias de consumo recurre a la publicidad y lo transforma en un hombre voraz, un lactante a perpetuidad que desea consumir más y más, y para el que todo se convierte en artículos de consumo: los cigarrillos, las bebidas, el sexo, el cine, la televisión, los viajes e incluso la educación, los libros y las conferencias.

Se crean nuevas necesidades artificiales y se manipulan los gustos del hombre. El carácter del homo consumens, en sus formas más extremas constituye un conocidísimo fenómeno psicopatológico. Se encuentra en muchos casos de personas deprimidas o angustiadas que se refugian en la sobrealimentación, las compras exageradas o el alcoholismo para compensar la depresión y la angustia ocultas. La avidez de consumir (una forma extrema de lo que Freud llamó el “carácter oral-receptivo”) se está convirtiendo en la fuerza psíquica predominante de la sociedad industrial contemporánea. El homo consumens, se sumerge en la ilusión de la felicidad, en tanto que sufre inconscientemente los efectos de su hastío y su pasividad. Cuanto mayor es su poder sobre las máquinas, mayor es su impotencia como ser humano; cuanto más consume más se esclaviza a las crecientes necesidades que el sistema industrial crea y maneja. Confunde emoción y excitación con alegría y felicidad, y comodidad material con vitalidad; el apetito satisfecho se convierte en el sentido de la vida, la búsqueda de esa satisfacción, en una nueva religión.

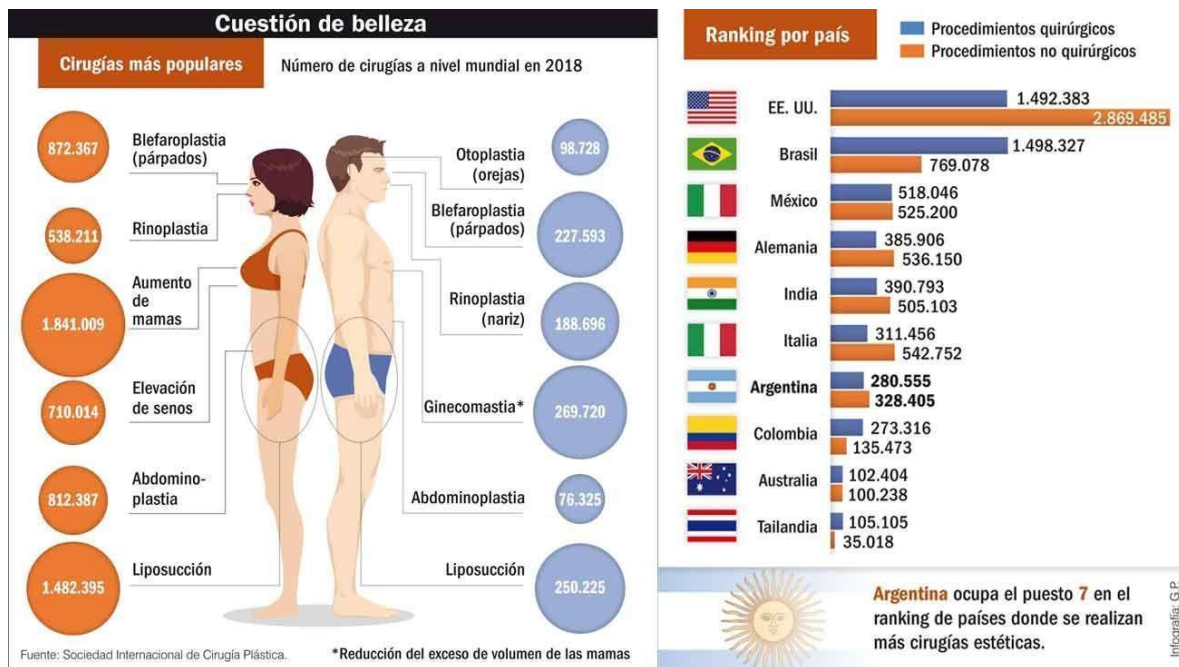
Sin darse cuenta, el individuo, adquieren una identidad impuesta por la sociedad que los mantiene atados a una idea de lo que se debe ser, en lugar de aceptar que existe una gran diversidad cultural. La mayoría de las personas están a disgusto con su propio cuerpo porque la mercadotecnia se ha encargado de crear una idea irreal de la “figura ideal”, sin importar las consecuencias físicas, emocionales, económicas, sociales y culturales de cada persona.

Las personas asisten al gimnasio con la intención de querer cambiar el aspecto físico, para ser un poco más “perfectos”, es decir, ser lo más parecido posible al estereotipo impuesto. Uno de los principales objetivos que se busca al asistir al gimnasio, es la pérdida de grasa. Aunque en el caso de los hombres lo más importante es lograr el máximo desarrollo muscular a diferencia de las mujeres que generalmente lo que buscan es un aumento en los glúteos y mantener el abdomen lo más contraído posible. El problema es que no se es consciente de las decisiones que se toman y mucho menos de las consecuencias que conllevan esas decisiones, ya que como se mencionó anteriormente el asistir al gimnasio parece estar de moda. Debido a ello, se crean necesidades artificiales que incitan a las personas a creer que necesitan consumir un montón de cosas innecesarias y dañinas para los cuerpos, por ejemplo: los quemadores de grasa, supuestamente para una mejor definición muscular; proteínas en polvo, para ganar más masa magra; las fajas que lo único que consiguen es atrofiar los músculos abdominales; los esteroides, anabólicos, androgénicos que provocan un desajuste hormonal, entre muchas otras consecuencias que aún se desconocen por completo. Asimismo, se desarrollan algunas enfermedades mentales, como: la vigorexia, anorexia o bulimia, etc. También surgen las famosas “dietas milagro”, que en muchas ocasiones lo único que provocan es una descomposición alimenticia. Inclusive, se fomenta el consumo de cosas materiales, como: la “ropa especial” para poder ejercitarte “correctamente”. Sin mencionar que se tiene que cubrir una cuota cada mes, para poder tener acceso a los servicios e instalaciones del lugar y encajar en este status quo.

Todo lo antes mencionado son cosas “básicas” a las que cualquier persona tiene acceso, que en teoría, cualquiera podría costear, pero las necesidades van cada vez en aumento, nunca se está satisfecho, siempre se desean más y más cosas, dando paso a las cirugías estéticas que cada día van en aumento.

Figura 1

Estadística Mundial de Cirugías Plásticas-Top 10 Diciembre 2019



Nota: A continuación se muestran las cirugías más solicitadas dependiendo del género.

La cirugía estética se encuentra en creciente expansión a nivel global, especialmente en el continente americano. Según los últimos datos, Brasil era el segundo país con mayor porcentaje de operaciones de estética y cosmética realizadas en 2020. Al gigante sudamericano solo le sobrepasaba Estados Unidos, con una cuota del 19%.

Figura 2

Estadística Mundial de Cirugías Plásticas-Top 10 Diciembre 2019

País	Total procedimientos quirúrgicos	Total procedimientos no quirúrgicos	Total procedimientos	% de procedimientos totales en el mundo
EE. UU.	1.492.383	2.869.485	4.361.867	18,7%
Brasil	1.498.327	769.078	2.267.405	9,7%
México	518.046	525.200	1.043.247	4,5%
Alemania	385.906	536.150	922.056	4,0%
India	390.793	505.103	895.896	3,9%
Italia	311.456	542.752	854.208	3,7%
Argentina	280.555	328.405	608.960	2,6%
Colombia	273.316	135.473	408.789	1,8%
Australia	102.404	100.238	202.642	0,9%
Tailandia	105.105	35.018	140.123	0,6%

Nota: En la siguiente tabla podrán ver la estadística de países donde se realizaron más tratamientos estéticos

Que nadie desee envejecer no es un secreto, pero lo que no está tan claro es la disposición de todo el mundo a someterse a riesgosas intervenciones. Uso de botox, liftings, bichectomía, retiro de párpados caídos, hilos en cara, abdominoplastias, implantes, etcétera, son parte del fetiche de la juventud y el asco a la vejez.

Les hacen creer a las personas que necesitan más y más cosas para poder estar bien, para ser felices, pero la felicidad no está en las cosas materiales, ya que lo único que hacen es volverte esclavo de tus propias necesidades inventadas, Mujica (2014) dice que: Tú no compras con plata, compras con el tiempo de tu vida que gastaste para tener esa plata, pero el tiempo de vida no se repone. Es cierto que hay necesidades básicas que deben ser cubiertas, por ejemplo, la alimentación, la vestimenta, un lugar para vivir, atención médica, la educación., etc., pero si dejas que las necesidades se transformen en una cosa infinita, te vas a pasar toda la vida tapando agujeros y no te quedará tiempo de vida para gastarlo en los afectos, que al final es lo único que te vas a llevar. Los humanos necesitamos de los afectos, como: el amor o las relaciones humanas, pero estos llevan tiempo.

Amar y vivir con intensidad, sacudir la piel y sentir, es la diferencia a lo inerte.

Es necesario gastar el tiempo en las cosas que te motivan. Debe haber una causa y pasión en lo que haces.

Durante mucho tiempo nos han hecho creer que el problema se encuentra en nuestros propios cuerpos, cuando en realidad la raíz del problema se centra en las sociedades que manipulan a los hombres para convertirlos en seres de consumo. Aunque dispongas de muchas cosas a tú alrededor: ¿De qué te sirve si no estás tú?

Poco a poco han penetrado hasta lo más profundo de nuestro ser, llegando a un punto en el que nos conocen mejor que nosotros mismos, han moldeado nuestro sistema, como lo menciona Bourdieu en su concepto de "Habitus", han creado las reglas de su propio juego y nos han obligado a jugarlo. Cabe destacar que está manipulación ha sido transgeneracional, y el problema no es exclusivamente del consumismo, ya que tienen que ver con aspectos socioculturales, en donde la religión y la educación juegan un papel sumamente importante, sin olvidar que las condiciones socioeconómicas siempre marcaran gran influencia en la vida de las personas.

El ser humano llega a la vida con las puertas abiertas, a todas las direcciones; puede escoger cualquier dimensión. Pero antes de poder elegir, antes de ser, antes de descubrir su propia identidad, ya ha sido manipulado. Nuestra cultura, nuestra educación y nuestras religiones nos han enseñado a ser hipócritas de una forma tan solapada que no sabrás realmente lo que haces a menos que lo analices a fondo.

El hombre nace con preguntas, con grandes interrogantes que le causan inquietud pero las religiones se han encargado de apaciguar esas dudas en la niñez, cuando aún no se tiene la madurez emocional para darse cuenta de ese tipo de manipulaciones. Les hacen creer que no es necesario pensar o cuestionarse, ya que las propias religiones se han encargado de descifrar esas grandes interrogantes que le causan angustia y sufrimiento al ser humano. Ese tipo de

engaños empiezan a una edad muy temprana, incluso antes de que el niño pueda cuestionarse. Le incrustan ciertas formas de pensar y de sentir que sin darse cuenta se va alejando de sí mismo, para convertirse en uno más. Esto se da porque hemos heredado una cultura que fomenta y prioriza el consumo antes que el bienestar de cada persona Osho (2015).

Nacemos en una sociedad que nos obliga a separar la mente por encima del cuerpo, dando prioridad a la razón y olvidando por completo la sabiduría que tiene el cuerpo. Además, la idea que se tiene acerca de la salud está bastante limitada. Hay que entender todos estos estratos para poder desligarse de ellos.

JUSTIFICACIÓN

Hoy en día vivimos en un mundo caracterizado por sus interconexiones a nivel global en el que los fenómenos biológicos, psicológicos, sociales y ambientales, son todos recíprocamente independientes. Nos han enseñado a pensar en nosotros mismos como entes aislados para volvernos marionetas.

Es momento de hacer una pausa en nuestra vida, para desaprender todo aquello que hemos absorbido inconscientemente y que nos obliga a ser cualquier cosa menos nosotros mismos. Dejemos de delegar esa gran responsabilidad a “profesionales” que se supone están al cuidado de nuestra salud, cuando en realidad no se conocen ni ellos mismos. Seamos más conscientes, críticos y auténticos. Necesitamos una nueva visión de la realidad; una transformación en nuestros pensamientos acerca de nuestras percepciones.

Es necesario recuperar la dualidad mente–cuerpo, que un día se perdió y que sin darnos cuenta empezamos a priorizar la mente por encima del cuerpo. “Hemos olvidado cómo pensar con nuestro cuerpo, cómo servirnos de él para llegar al conocimiento; asimismo, nos hemos alejado de nuestro entorno natural y nos hemos olvidado de coexistir...”. Por ello, necesitamos fomentar alternativas que cambien la forma de relacionarse con el propio cuerpo Capra (1992).

Es momento de dedicarte tiempo para autodescubrirte, es algo que tienes que hacer tú. Si no lo haces, habrás estado en la Tierra sin saber qué es la auténtica existencia. La forma en que has vivido no puede llamarse vivir, sino vegetar Osho (2015).

ANTECEDENTES

Fue en 1500 y 1700 donde se produjo un cambio radical en la mentalidad de las personas y en la idea que tenían acerca de las cosas. Antes del 1500, en Europa y en la mayoría de las demás civilizaciones predominaba una visión orgánica del mundo, es decir, las personas vivían en pequeñas comunidades solitarias y sentían la naturaleza en términos de relaciones orgánicas cuyos rasgos característicos eran la independencia de los fenómenos materiales, espirituales y la subordinación de las necesidades individuales a las comunitarias.

Desde la antigüedad, la ciencia había tenido como meta el conocimiento, la comprensión del orden natural y la vida en armonía con este orden. Pero en el siglo XVII esta actitud se transformó en su polo opuesto, pasando de la interpretación a la autoafirmación. Con Bacon la ciencia comenzó a tener como fin un tipo de conocimiento que permitiera dominar y controlar la naturaleza conocimientos que hoy se emplean junto con la tecnología para lograr objetivos que son fundamentalmente antiecológicos.

Para Descartes el universo era una máquina y sólo una máquina. En la materia no había ni vida, ni metas, ni espiritualidad. La naturaleza funcionaba de acuerdo con unas leyes mecánicas, y todas las cosas del mundo material podían explicarse en términos de la disposición y del movimiento de sus partes. La concepción mecanicista del universo proporcionó la autorización «científica» para la manipulación y la explotación de los recursos naturales que se ha convertido en una constante de la cultura occidental. De hecho, Descartes compartía la opinión de Bacon en cuanto que la meta de la ciencia era dominar y controlar la naturaleza y afirmaba que podía utilizarse el conocimiento científico para «convertirnos en los amos y dueños de la naturaleza».

Descartes creía que la clave del universo se hallaba en su estructura mecánica, para él, ciencia era sinónimo de matemáticas. Por esta razón escribió, con respecto a las propiedades de los objetos físicos: «Sólo admito como verdadero lo

que haya sido deducido con la claridad de un ejemplo matemático de unas nociones comunes acerca de las cuales no quepa la menor duda. Como todos los fenómenos de la naturaleza pueden explicarse de esta manera, creo que no tenemos necesidad de admitir otros principios de la física y tampoco hemos de deseárselos. Descartes pone en duda todo aquello de que sea posible dudar, toda la sabiduría tradicional, las impresiones de los sentidos y hasta el hecho de tener un cuerpo, hasta llegar a un punto sobre el cual no cabe albergar ninguna duda: su existencia como sujeto pensante. De ahí su famosa afirmación: «Cogito ergo sum» («Pienso, luego existo»). De este principio se deduce que la esencia de la naturaleza se halla en el pensamiento y que todo aquello que sea percibido con gran claridad y distinción es absolutamente cierto. A este concepto tan claro y distinto «un concepto de la mente pura y atenta», Descartes lo llama «intuición» y afirma que «el hombre, para llegar a un conocimiento absolutamente cierto de la verdad, sólo puede guiarse por la intuición evidente y la deducción necesaria». El conocimiento cierto, por lo tanto, sólo se obtiene mediante la intuición y la duda, los dos instrumentos utilizados por Descartes en una tentativa de reconstruir el edificio de la sabiduría sobre cimientos más firmes.

Por consiguiente, afirmó que «el concepto de cuerpo no incluye nada que pertenezca a la mente y el de la mente, nada que pertenezca al cuerpo». La distinción que Descartes hizo entre la mente y el cuerpo ha calado hondo en la civilización occidental. Nos ha enseñado a pensar en nosotros mismos como egos aislados «dentro» de nuestro cuerpo; nos ha hecho conceder más valor al trabajo intelectual que al manual.

En su tentativa de crear una ciencia natural completa, Descartes incluyó a los organismos vivos dentro de su visión mecanicista de la materia. Las plantas y los animales se consideraban simples máquinas. En cuanto al cuerpo humano, era imposible diferenciarlo de un animal/máquina. Con este tipo de pensamiento hemos sufrido graves pérdidas, como nos recuerda el psiquiatra R.D. Laing: «Desaparece la vista, el oído, el sabor, el tacto, el olfato y junto con ellos se van también la estética, y el sentido ético, los valores, la calidad y la forma, esto es,

todos los sentimientos, los motivos, el alma, la conciencia y el espíritu. Las experiencias de esta índole han sido desterradas del reino del discurso científico». Según Laing, la obsesión de los científicos por las medidas y las cantidades ha sido el factor determinante de los cambios ocurridos durante los últimos cuatrocientos años, Capra (1992).

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

1. Vincular la promoción de la salud con un modelo diferente en el que el cuerpo es el protagonista.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Conocer nuestro cuerpo. El cuerpo sólo se conoce si se siente, si no se siente se está hablando desde otro lugar que desconoce el cuerpo.
2. Fomentar el pensamiento crítico, visibilizar la necesidad de conocer desde el cuerpo como el lugar central e ineludible desde el que todo conocer comienza. El pensamiento crítico no sólo es racional, sino que tiene que atravesar la vivencia, ser experimentado.
3. Diseñar propuestas, estrategias o alternativas que mejoren la salud de las personas.

CAPÍTULO 1

Cómo Nace la Inquietud por Aprender más Acerca del Cuerpo

Fue hasta la universidad cuando por primera vez me surgió el interés por conocer más acerca del cuerpo. Anteriormente, ya había llevado materias previas que me acercaban muy poco a una pobre y vaga introducción acerca del tema, y es que, el sistema educativo deja mucho que desear, ya que, está diseñado para que las personas no piensen, sino que acaten reglas y sigan indicaciones. No fomenta la creatividad, sino más bien la reprime y poco a poco la va matando.

En realidad, son varios factores empezando porque culturalmente no se fomenta el amor por el conocimiento y la lectura. De ahí se desencadenan muchos otros problemas que no se perciben a simple vista, sino que se tiene que hacer un análisis para saber qué hay detrás de todo eso, valdría la pena cuestionarse con qué fin.

En el ciclo básico de la licenciatura, llevamos las mismas materias que se han llevado anteriormente, tanto en la secundaria, así como en la preparatoria, y nada cambia, el conocimiento sigue siendo el mismo, es decir, lo único que tienes que hacer es memorizar, y repetir. De hecho, se ve lo mismo una y otra vez, el funcionamiento del cuerpo humano desde el punto de vista biologicista. Para Lowen (1975) esos datos o esa información no se convierten en saber mientras no se relacionen con la experiencia. Se nos escapa el hecho de que la experiencia es un fenómeno corporal. Solo se experimenta lo que tiene lugar en el organismo.

Recuerdo perfectamente que una de las primeras personas que hizo que algo cambiará por completo la forma de ver y entender el cuerpo humano, fue una profesora de la universidad, ya que, empezó a mostrarnos y envolvernos en el maravilloso mundo del cuerpo humano. Es importante mencionar que no solo trataba de transmitirnos la información a la cual estábamos acostumbrados a memorizar, sino que buscó la manera de despertar el interés por aprender a

concernos mejor a nosotros mismos, a cuidar de nuestro propio cuerpo. Digamos que fue una de las primeras personas dentro de la UACM, en sembrar la inquietud o interés por conocer más y más acerca del tema.

Nos hablaba de lo complejo que son los sistemas y lo importante que es la comprensión del funcionamiento o mal funcionamiento del cuerpo.

Posteriormente, en el ciclo superior, en las materias de psicología realizamos algunas actividades, lecturas y talleres que nos ayudaron a cuestionarnos cosas que jamás nos habían pasado por la mente. En realidad, nos estaban enseñando que el cuerpo y la mente, son muy complejos, además no se resume únicamente a aspectos físicos, ya que existen otros aspectos igual de importantes que se deberían tomar en cuenta, estos son: psicológicos, culturales, económicos, políticos, ambientales, etc. Nos explicaban que no somos máquinas y que necesitamos tiempo para nosotros mismos, es decir, necesitamos unos instantes, para descubrir lo que sentimos, pensamos y deseamos. En pocas palabras nos enseñaron a sentir e incitaban a tener mente propia. Sin que pudiera percibirlo empezaba una transformación, en la forma de percibir la realidad y de percibirme a mí misma. Además, hubo un cambio en la forma de relacionarme con mi propio cuerpo, así como con todo aquello que me rodea.

Recuerdo perfectamente, que uno de los primeros acercamientos que tuvimos para conectarnos y sentir nuestro cuerpo, fue por medio de la respiración. Nos cuestionamos cómo es que pasaron tantos años de nuestra vida, sin haber prestado atención a ese tipo de cosas realmente importantes, ya que, son las que nos mantienen con vida. Aunque para Lowen (1993) no solo se trata de llevar a cabo un proceso mecánico, para él, la respiración puede lograr una conexión entre mente–cuerpo, y así lograr un mayor flujo de energía.

En esos momentos no lo sabíamos, pero la respiración juega un papel muy importante en la vida de las personas, solo que no se es consciente de ello, además no se le da la importancia que debería. Existen algunas otras técnicas que nos pueden ayudar a restablecer y mantener nuestra conexión con nosotros

mismos y la totalidad, pero se nos enseña una forma bastante limitada acerca de la salud, además va dirigida al consumismo. No se consideran otras alternativas, en donde el protagonista sea el propio cuerpo, por ejemplo, Lowen (1993) propone lo siguiente:

“La vegetoterapia, consistía en movilizar los sentimientos a través de la respiración y otras técnicas orgánicas que activan los centros vegetativos (los ganglios del sistema nervioso autónomo) y liberan energías «vegetativas»”.

Culturalmente no se nos enseña a comprender las emociones, o a expresar los sentimientos. Todo lo contrario, te orillan a esconderlos, reprimirlos, si es posible poco a poco irlos eliminando, pero los sentimientos no desaparecen, poco a poco se van almacenando en el cuerpo en forma de tensiones musculares, que con el paso de tiempo se pueden convertir en tensiones musculares crónicas, trayendo grandes consecuencias físicas y emocionales, dañando gravemente nuestra salud.

Los niños liberan sus emociones de forma natural e innata, y todos tenemos la capacidad de hacerlo. Sin embargo, dado que nuestra cultura venera el control de las emociones, muy pronto aprendemos a reprimir esas liberaciones emocionales. Cuando estemos dispuestos a permanecer con «lo que es» en lugar de huir de ello, seremos capaces de resolver experiencias dolorosas que han estado dormidas durante años, robando energía, Northrup (1999). Cuando comprendemos que nuestro cuerpo y sus síntomas (sentimientos) son nuestros aliados, que nos señalan lo que es para nuestro mayor bien y lo que no, nos liberamos. Por desgracia, en lugar de usar nuestros sentimientos como una guía interior, fuimos educados para temer o negar nuestras emociones y sentimientos o juzgarlos «malos». Al aprender muy pronto que las emociones son malas o vergonzosas, aprendemos a no confiar en nuestra guía interior, ni en nuestro cuerpo. Cuando se nos anima a desconectarnos de lo que sabemos y lo que sentimos en general, se nos entrena sistemáticamente para no avanzar hacia la satisfacción de nuestros profundos deseos.

Somos energía

Esta palabra se emplea también en bioquímica y significa un campo de investigación sobre los procesos de la energía en el plano molecular y submolecular. Como indicó Albert Szent-Gyorgyi, se necesita energía para mover la máquina de la vida. En realidad existe energía necesariamente en el movimiento de todas las cosas, tanto si están vivas como si no lo están. La ciencia considera que esta energía es de carácter eléctrico. No obstante, hay otros puntos de vista sobre su naturaleza, especialmente en lo que se refiere a sus organismos vivos. Reich descubrió la energía cósmica fundamental, llamada por él orgona, que no era de naturaleza eléctrica. La filosofía china proclama la existencia de dos energías en relación polar recíproca, denominadas yin y yang, Lowen (1975).

En nuestro cuerpo se imbrican corrientes positivas y negativas, y cuando estas corrientes alcanzan el equilibrio, gozamos de perfecta salud. La corriente de energía del cuerpo puede ser dirigida para curar la enfermedad o fomentar la salud.

Somos organismos que fluyen, acción, movimiento, flujo. Como señaló Reich, “la materia viva no funciona sobre la base de las leyes físicas que operan en la materia inanimada”.

Hoy en día la mayoría de las personas viven deprimidas pero ni siquiera son conscientes de ello, ya que pareciera algo “normal”. ¿Cómo es que no se dan cuenta? Simple, se mantienen ocupados la mayor parte del tiempo, incluso en cosas tan banales y sin importancia que los mantiene en ese estado.

Por desgracia, nuestra cultura no considera valiosa la creatividad en sí misma; para que una actividad se considere valiosa, debe ir unida a la productividad o a recompensas tangibles. Evaluamos el valor de una actividad según la cantidad de dinero que reporta. Para muchas personas, ir a trabajar es más «ganarse la muerte» que «ganarse la vida». Se suelen aguantar ambientes laborales muy insatisfactorios por los «beneficios». Yo a eso lo llamo «morir por los beneficios».

CAPÍTULO 2

El Fisicoculturismo como Alternativa para Conocer la Importancia del Cuerpo

Antes que nada, debemos hacer una distinción entre activación física, ejercitarse y entrenar. Hacer Bodybulding o fisicoculturismo en español, es un deporte que genera estrategias importantes para la vida de cada persona. No solo se enfoca en la pérdida de grasa, definición o aumento de masa muscular, eso es lo que todo el mundo busca, pero para algunas otras personas como Schwarzenegger (1992) el Bodybulding es:

“Una forma de vida. Tiene una filosofía global de cómo vivir, un sistema de valores que da respuestas específicas a las preguntas que conciernen a muchos de nosotros hoy en día. Es un camino de búsqueda de la automejora y la autoestima, de encontrar satisfacción en tus habilidades.”

Es un deporte que trabaja el cuerpo completo y uno de los deportes en donde se puede trabajar cada músculo de manera aislada. Además, no sólo influye en el aspecto físico, sino también en la mente. Con el paso del tiempo se adquiere disciplina, aprendizaje y respeto por el propio cuerpo, se aprenden hábitos alimenticios más saludables, se perciben sensaciones y emociones que anteriormente eran imperceptibles o completamente desconocidas, cambian los pensamientos y la forma de relacionarte con tú cuerpo y con las demás personas. Se conoce uno desde el cuerpo, no sólo desde la inteligencia racional. Se desarrolla fuerza, flexibilidad y una mejor coordinación en cada movimiento. Es cierto que de primera instancia lo primero que se busca es un cambio físico o en algunos otros casos adoptar alguna actividad que mejore la salud, a veces el estado de ánimo, pero conforme te sumerges más y más en este mundo adoptas un compromiso, disciplina, respeto y amor por ti mismo.

El Fisicoculturismo puede ser una alternativa, porque transforma la forma de ver el mundo y la manera en cómo encarar la vida. Te convierte en mejor persona, más saludable y responsable, en términos generales en mejor ciudadano. Siempre y cuando lo disfrutes, te cautive, te cause curiosidad, tengas ganas de aprender, y sientas placer al practicarlo dentro y fuera del gimnasio.

El Fisicoculturismo tiene aspectos importantes que valen la pena mencionar, ya que la mayoría de las personas se queda únicamente con que es una actividad como cualquier otra, sin tomar en cuenta que puede ser un estilo de vida con grandes beneficios, como:

✓ **Aprendes a escuchar tú cuerpo**

Tu cuerpo no puede utilizarse como una máquina. Es un organismo vivo que tiene ciclos, niveles hormonales fluctuantes y una bioquímica muy compleja. Le afectan tus estados mentales, el tiempo, el cansancio, el estrés, la nutrición, etc. Schwarzenegger (1992).

Nunca nos dijeron lo importante que es aprender a escuchar a nuestro propio cuerpo, hemos perdido o apaciguado esa sabiduría corporal y nos dejamos llevar por lo dicen que es “lo mejor” para nosotros, aunque como ya se ha explicado al principio de este trabajo, ese tipo de ideas siempre van dirigidas principalmente al consumismo. Olvidamos que una persona es un ser unitario y lo que acontece en la mente también acontece en el cuerpo, Lowen (1994).

En muchas ocasiones el cuerpo se siente cansado y sin energía, eso se debe a varias circunstancias: una de ellas, es por las cosas que consumimos, ya que, alimentamos nuestros cuerpos, pero no los nutrimos. Tenemos la mala costumbre de consumir alimentos chatarra que dañan nuestro cuerpo, no solo físicamente, sino de todas las formas posibles. En el capítulo tres se desarrolla más este punto, porque es importante conocer, entender y tomar en cuenta las consecuencias que traen esas decisiones. Cabe mencionar que los alimentos no son los únicos que

nutren nuestros cuerpos, ya que todo lo que entra a nuestro organismo repercute de una u otra forma, de manera que habría que prestar atención a qué ves, qué piensas, qué lees, en general a ¿Cómo te nutres? Porque hablar de nutrir nuestro cuerpo es algo más complejo que solo aquello que nos llevamos a la boca.

Otra cuestión importante, son las personas con las que acostumbras relacionarte, ya que, juegan un papel fundamental, en cuanto al desgaste energético. Lowen (1994) decía: “Somos seres energéticos y todo influye en nuestro ser”. No es lo mismo que te relaciones con personas que lo único que hacen es criticar o hablar mal de otras personas a interactuar con personas que admiras, las que te inspiran, las que tienen sueños y se esmeran en hacerlos realidad, con las que puedes platicar de lo que sea y entienden o comparten contigo una visión diferente, con alternativas.

✓ **Desarrollas conocimiento intuitivo**

Una vez que empiezas a escuchar lo que te dice tú cuerpo, desarrollas comunicación con tu propio ser, comienza una expansión de la conciencia en donde te vuelves más susceptible al conocimiento que posees en tu interior. El cuerpo sabe identificar cuando está cansado, agotado o estresado y envía señales que bien se pueden identificar, siempre y cuando haya una conexión con tú cuerpo.

La gente asiste al gimnasio con la intención de mejorar su aspecto físico o su salud, en esos momentos, ellos no lo saben, pero es el primer paso hacia un autodescubrimiento. Si el bodybulding logra cautivarte será solo el comienzo de una transformación física y mental. No es que haya una lista, pero cuando se hace un análisis parece que algunos puntos coinciden, por ejemplo: Lo primero que se hace es ir al gimnasio; posteriormente, si hay gusto por este deporte, comienza un compromiso, dando así el siguiente paso, que es conocer las partes básicas del cuerpo y cómo funciona cada una de ellas. Es sumamente importante que las personas aprendan a conocer los músculos que conforman el cuerpo, ya que en

muchas ocasiones las personas terminan entrenando otro músculo en lugar del que se trataba de ejercitar, eso se debe a una mala ejecución del ejercicio y a una desconexión con el propio cuerpo. Parece increíble que las personas lleguen a una edad adulta en la que no saben usar su cuerpo, para llevar a cabo ciertas actividades por eso es necesario considerar lo siguiente:

De manera general, sin entrar a la anatomía clínica, podemos dividir al cuerpo en la parte superior e inferior. La parte superior consta de la espalda, los brazos, el pecho, los hombros y el trapecio. Cada uno tiene subdivisiones. La espalda se divide en tres partes, espalda baja, espalda media y espalda alta; los brazos se dividen en bíceps, tríceps y antebrazo; el pecho en superior e inferior; los hombros en anterior, medio y posterior. En cuanto a la parte inferior del cuerpo, está conformado por la pierna completa y las pantorrillas. Es necesario señalar que la pierna también se divide en tres partes, cuádriceps, femoral y glúteo. Sin olvidarnos del abdomen que es el centro del cuerpo.

Cuando ingresas al gimnasio siempre debe haber alguien que te instruya en cuanto al funcionamiento de los aparatos y a la ejecución de cada ejercicio, pero de ti depende ser autónomo e investigar los músculos básicos para entrenar el cuerpo completo. Una vez que pasas por ese proceso, poco a poco vas identificando qué ejercicios son mejores para ti, dependiendo de tus objetivos. Debe haber un conocimiento mínimo o general de las subdivisiones musculares básicas que conforman al cuerpo porque si no, no vas a saber qué estás entrenando. Una vez que te comprometes a levantar pesas, ¡eso tiene que cambiar!

Cuando el proceso ha comenzado, parece que el cuerpo sabe con exactitud cómo limpiarse y revitalizarse. La expansión de los sistemas circulatorios del cuerpo, mediante la relajación y el aumento de velocidad de la circulación, facilita la descarga de sustancias químicas en el torrente sanguíneo. Esto opera como una limpieza tanto para el cuerpo como para la psiquis. La limpieza del cuerpo se registra como un incremento de energía. También puede generar lucidez mental

que lleva al cuerpo a un nivel superior de funcionamiento, tanto físico como psicológico, Gunnel (1994).

✓ **Adoptas técnicas de entrenamiento**

Nunca debes olvidar que todos somos distintos porque pensamos, sentimos, deseamos y actuamos de manera diferente. Por lo tanto, nuestro cuerpo reacciona diferente, he ahí la importancia de conocerse a uno mismo.

Una vez que has aprendido y conoces las partes básicas de tu cuerpo, también has aprendido los ejercicios básicos para trabajar cada músculo de manera aislada. El siguiente paso es experimentar con diferentes sistemas de entrenamiento, debes encontrar cuál te funciona y sobre todo cuál te gusta. Debes saber qué necesitas conocer, cómo reacciona tu cuerpo ante ciertos ejercicios porque a veces te ponen ejercicios que no son aptos para todos, ya que puedes llegar a sentir una ligera molestia, si es el caso habrá que prestar atención a la ejecución y técnica del ejercicio o simplemente ese ejercicio no es para ti y lo mejor será suspenderlo. En el argot deportivo, no hay ejercicios contraindicados, hay personas contraindicadas, el movimiento del ejercicio, debe adaptarse al cuerpo y no el cuerpo al movimiento.

✓ **Entiendes la importancia de la respiración**

“La respiración consciente, dispara un proceso natural de limpieza y purificación tanto en el cuerpo como en la psiquis. La combinación de una relajación profunda, receptividad del cuerpo y la mente e incremento de la absorción de oxígeno tiende a disolver todo lo que obstruya la circulación natural en el cuerpo”, Gunnel (1994). Cuando respiramos correctamente algo le pasa al cuerpo, se percibe una sensación placentera que recubre cada parte del cuerpo, te llenas de energía. Es una experiencia subjetiva por la que, simplemente, es necesario atravesar. La parte más importante es la experiencia personal.

Desafortunadamente, la mayoría de los adultos no utiliza la capacidad completa de sus pulmones, y no ha manifestado ningún interés en averiguar por qué ocurre esto, cuál es el efecto que tiene en el cuerpo o cómo se puede corregir. Hasta el momento, el principal interés manifestado se relaciona con el desempeño deportivo.

En muchas escuelas de psicoterapia moderna, la respiración se usa como instrumento para tomar contacto con los pensamientos y sentimientos subconscientes. Luego se los trata con alguna forma de catarsis mental y emocional. La premisa básica consiste en considerar que cada pensamiento y emoción es también una forma de energía y, como tal, se puede expresar a través del aliento. En esto consiste la importancia relevante de la técnica, ya que un elemento esencial para curar el cuerpo y la mente se relaciona con cambiar la manera en que respiramos.

Cuando el cuerpo y la mente estén libres de bloqueos y de «impurezas», la persona entrará en una nueva etapa en la que los fluidos del cuerpo circularán libremente y le será posible absorber más energía vital. Durante la respiración consciente, el cuerpo puede experimentar sensaciones físicas intensas, vibraciones, hormigueos, pero se perciben como algo positivo y placentero.

✓ **Creas libertad**

“... Dentro de esta cultura, tener libertad significaba poseer el derecho de buscar la propia felicidad o dicha. Lamentablemente, la libertad externa no basta. También hay que lograr la libertad interna, o sea, la libertad para expresar abiertamente los propios sentimientos. Yo no la tenía, como no la tienen muchos de los miembros de nuestra cultura. Nuestra conducta y nuestras expresiones están bajo el control de un superego, que tiene catalogado “lo que se debe” y “lo que no se debe” hacer, y el poder para castigarnos si transgredimos sus mandamientos...”.

El superego es la internalización del padre o madre “dictatoriales”. Sin embargo, funciona por debajo del nivel de la conciencia, de modo que no nos damos cuenta de que las limitaciones que impone a nuestros sentimientos y acciones no son obra de nuestra libre voluntad. El hecho de destronar al superego y de restaurar la libertad de expresión del individuo no implica convertir a éste en un ser incivilizado; más bien es la condición para ser un miembro responsable de la sociedad, una persona auténticamente moral. Sólo un individuo libre puede respetar los derechos y las libertades de los demás. La libertad interior se manifiesta en el donaire del cuerpo, su suavidad y vivacidad, Lowen (1994).

✓ **Creas salud**

Llegar a este punto no es nada fácil porque para ser sinceros casi nadie llega, ya que la mayoría de las personas únicamente van al gimnasio a “ejercitarse”, tienen un concepto mal enfocado creyendo que con el simple hecho de asistir, el cuerpo hará milagros por sí solo y no es así, para que verdaderamente haya un cambio físico y mental debe haber compromiso y disciplina.

Uno de los problemas es que las personas desean obtener beneficios rápidamente, no les gusta esforzarse o pasar por un proceso largo y para que haya un cambio verdadero, el proceso es muy lento.

Crear salud exige un cambio de modelo, o un cambio de sistema, hacia una nueva forma de pensar y ser en relación con nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestro espíritu y nuestra conexión con el Universo. Crear salud significa aceptar que en la vida de toda persona hay acontecimientos que no se pueden explicar, ni cambiar y al mismo tiempo comprender que cada uno de nosotros interviene en su estado de salud mediante la elección de relaciones, pensamientos, alimentos y actividades que nos sostengan y nutran totalmente. Crear salud también se basa en la siguiente verdad eterna: agradecer, sentir, y dejar marchar la rabia, el sentimiento de culpabilidad, las pérdidas, la aprehensión, la ira y la aflicción es la clave de toda sanación, Northrup (1999).

✓ **Rompes límites**

Los límites manifiestos del ser humano son los límites que nosotros le imponemos, y los límites de aquello que creemos posible.

Desde hace algún tiempo se conoce que, en algunas situaciones extremas, las personas pueden comportarse de maneras extraordinarias (hiperdesempeño), que exceden ampliamente los límites de ellos mismos. No es posible alcanzar los topes de desempeño mediante el simple entrenamiento mecánico del cuerpo.

✓ **Te vuelves más fuerte**

Se crea fuerza, no solo física sino mental para aprender a decir no a cosas que nos hacen daño, desde comer algo que puede afectar nuestro ser o alejarse de personas tóxicas.

CAPÍTULO 3

La Importancia de la Nutrición en la Vida de las Personas

“Los alimentos y las emociones influyen directamente en la salud”

Hipócrates

Hablar de nutrición no se limita exclusivamente a todo aquello que nos llevamos a la boca, sino a todo lo que adquirimos y absorbemos con el cuerpo, por medio de los sentidos, es decir, a todo lo que vemos, leemos o escuchamos, sea de manera consciente o no, ya que esto genera un impacto en nuestro ser, pero vayamos por partes, para lograr una mejor comprensión del tema.

Cada uno de nosotros somos un pequeño planeta poblado por miles de millones de pequeños seres que “trabajan” para nuestro funcionamiento equilibrado, nos referimos a los microorganismos que viven dentro de nosotros. “Nuestras madres juegan un papel muy importante, ya que, son ellas, las que aportan los primeros “bloques” para la construcción del conjunto de microbios que colonizarán el intestino de un recién nacido; empezando por el momento del parto, vía vaginal, pasando por el acto de amamantar al bebé y el contacto con la piel. Una vez que esta microbiota intestinal se estabiliza a los tres años, estos microorganismos jugarán un papel crucial en la nutrición y la salud de la persona. Son fundamentales en la síntesis de algunas vitaminas, así como en la digestión de productos no digeribles directamente por nuestro intestino delgado, que suministrará nutrientes y energía a nuestro organismo. Crean neurotransmisores, emociones y pensamientos”, Margulis (2014).

Nuestros pensamientos y emociones tienen un efecto tan profundo en nosotros porque están físicamente ligados a nuestro cuerpo a través de los sistemas inmunitario, endocrino, y nervioso central. Todas las emociones tienen efectos

físicos, incluso aquellas que se reprimen y no se expresan. Las emociones no expresadas tienden a «quedarse» en el cuerpo como pequeñas bombas de tiempo: son enfermedades en incubación, Northrup (1999).

Muchos de los trastornos neuronales y psíquicos son provocados por un desequilibrio (disbiota) en la microbiota intestinal y se arreglarían confiando en el potencial regenerador de los microbios, pero las grandes industrias hacen que los individuos adopten ideas impuestas, sin ser analizadas y lleguen a creer que lo mejor para ellos, apelando a la falacia de autoridad, la razón la tienen los “expertos” en salud, llámese: médicos, nutriólogos, terapeutas, entrenadores, etc., y no lo que te dice tú cuerpo. Eso pasa porque nadie está en contacto consigo mismo, ya que nuestro cuerpo tiene la capacidad para guiarnos en cuanto a tomar mejores decisiones para nuestro bienestar.

El cuerpo tiene lenguaje propio y voz interna que se desarrolla con amor propio. Al desarrollar amor propio estarás motivado para comer alimentos de mejor calidad; cuando recurras con regularidad a tu guía interior para que te diga qué y cómo comer, descubrirás que los alimentos que te convienen y los que deseas comer son los mismos, (Northrup, 1999). Debemos hacer énfasis en que nuestra guía interior no se limita únicamente a los alimentos, sino que abarca todo aquello que nos puede causar algún daño, pero difícilmente alguien llega a cuestionarse qué es lo que se lleva a la boca porque las condiciones en las que vivimos nos encaminan a consumir cosas que poco a poco se van convirtiendo en adicciones, que te mantienen sometido e inactivo (inconscientemente), te convierten en una persona sedentaria y eso se refleja en el cuerpo, no solo físicamente, sino que también se fomentan pensamientos autodestructivos que dañan y merman la salud. Vivimos en una sociedad elaborada a base de mentiras, en la que el poder económico controla la investigación científica, las industrias farmacéuticas, la formación de “expertos”, incluso las ideas. Nos hacen creer que les importa nuestra salud, cuando en realidad lo único que hacen es seguir acumulando dinero a costa de la salud de las personas. Creando una cultura bacteriofóbica

donde nos envenenamos con productos tóxicos de limpieza, salud e higiene personal, Margulis (2014).

Tiene que haber un despertar de la conciencia para identificar esas cosas, elegir un cambio y trabajar en ello... Sé que es muy difícil y bastante complicado, sobre todo porque desde hace mucho tiempo nos han hecho creer que somos felices cuando en realidad lo que se nos dan son placebos, con pequeñas dosis de éxtasis. Encontraron nuestros puntos débiles a través del placer y es por medio de esos placeres pervertidos que logran controlarnos.

Pero... ¿En qué consiste el placer? O ¿Por qué nos hacemos adictos a él?

Básicamente, el placer busca evitar el dolor y encontrar “la felicidad” haciendo uso de nuestro cuerpo, por medio de los sentidos. Cabe destacar que la felicidad no existe, es una mera ilusión de algo que se quiere alcanzar todo el tiempo o en que nos hacen creer que es lo que debemos anhelar.

Nos hacemos adictos porque atacan directamente a los sentidos, provocándolos e incitándolos a desear o necesitar cosas fabricadas artificialmente.

Desde muy pequeños bloquean, confunden o adormecen nuestros cuerpos.

¿Cuáles son los placeres que las personas introducen en sus vidas, adoptan en sus cuerpos, comparten con sus amigos y por qué lo hacen?

Villaroel y Pinto (2005) realizaron un estudio con estudiantes universitarios de la Ciudad de la Paz, en donde se demostró que los placeres más significativos tanto para hombres como para mujeres fueron: en primer lugar la comida, en segundo lugar el descanso, en tercer lugar el deporte al igual que las actividades relacionadas con el coito, etc. Lo que nos demuestra que los placeres probablemente más manipulados son los alimentos, el deporte y la sexualidad. Esto representa un gran problema hoy en día porque llegamos a un punto en el que no nutrimos nuestros cuerpos, sino que saciamos esos estímulos que nos bombardean por todas partes, todo el tiempo con sustancias que modifican nuestros cuerpos, además de dañar nuestra salud.

Ningún cuerpo es una isla y desafortunadamente dependemos de otras personas cuando somos muy pequeños, pero el costo de esa dependencia es muy grande, ya que, logran corromper cada uno de nuestros sentidos y nos hacen adictos a un modelo impuesto y ya establecido. El problema es que no se es consciente de ello y tal vez nunca lo sea, porque ataca y llega hasta lo más profundo de nuestro ser. Los sentidos se van corrompiendo incluso antes de descubrirlos o estar en contacto con ellos.

En el caso del olfato, al que casi nadie presta atención pero es muy importante porque se pueden cerrar los ojos, pero no la nariz, no se puede dejar de respirar porque nos provocaría la muerte. El olfato va directamente al inconsciente y ahí se encuentran los recuerdos, juegan con nuestra mente, sentimientos y emociones para provocar una reacción de deseo o necesidad.

Los aromas están cargados de recuerdos, todo lo que se encuentra a nuestro alrededor tiene un aroma específico y no existen olores buenos o malos simplemente olores. De repente puedes ir caminando por la calle y percibes un aroma que te puede recordar un lugar o una persona. Lo que realmente pasa en ese instante, es que los aromas están relacionados con recuerdos, por lo tanto, generan emociones que por lo regular tienden a ser placenteras. Es como si el tiempo se detuviera, te transporta a una época en específico, como si el tiempo no hubiera pasado, por ejemplo: piensa en una crayola, en la playa, en una taza de chocolate caliente, o la madera quemándose en una chimenea. Seguramente la crayola te hará recordar tus primeros días en el kínder; la playa a unas buenas vacaciones de verano, en compañía de tus padres, pareja, amigos o seres queridos; una taza de chocolate caliente con aroma a canela, regularmente siempre da confort y hace sentir bien a la mayoría de las personas; y la madera quemándose, tiene que ver con nuestra parte instintiva y primitiva, cuando nuestros ancestros se reunían en las cuevas eso provocaba una sensación de placer y bienestar.

Desde el momento en el que nacemos desarrollamos memoria olfativa. Todo empieza respirando, Tolaas (2016) explora el olfato como una forma de conocimiento.

Por otra parte, para algunos, los ojos son la ventana de nuestro cuerpo, pero son realmente la puerta de entrada por la que ingresan estímulos. Cuando sentimos emociones se nos nota en la cara, en el cuerpo.

Los colores influyen en nuestra conducta. Al color no lo puedes oler o saborear. El color es tan etéreo y sin embargo tan poderoso, Nimér (2010). El color sigue siendo una mercancía, no se busca un color al azar, sino que se hace toda una investigación para elaborar propuestas en base a los acontecimientos socioeconómicos que pasan en ese momento en la sociedad, ya que los colores causan emociones y por ende decisiones. Nimér investiga y sugiere a partir de las investigaciones desde las pasarelas hasta las paredes o muros domésticos, prevén los colores que se usarán en el futuro desde el color de tu automóvil, hasta el color de los electrodomésticos de tu hogar, ya que todo en este mundo tiene color.

La sensibilidad para reconocer colores es una ventaja evolutiva, pues permite quienes detectan cambios en el color de piel interpreten mejor el estado mental, físico y emocional de otras personas.

La sensación no es una casualidad, es artificialmente creada. Cuando las personas se sienten más a gusto se quedan más tiempo y gastan más dinero. El color adecuado vende más. Con los colores se pueden representar las cosas que están pasando en la sociedad; el azul significa esperanza, el verde tiene que ver con la ecología.

Los seductores ocultos están siendo más ingeniosos. No actuamos de forma racional, se nos obliga a consumir a través de nuestros sentidos.

Alguna vez te has detenido a pensar qué es lo que estás absorbiendo con tu cuerpo y de qué manera esas “cosas” te enferman físicamente y mentalmente, afectando las decisiones que tomas, desde las más pequeñas e insignificantes, hasta las más complejas que tiene que ver con la vida misma.

Si no logras desarrollar pensamiento crítico de entender por qué haces las cosas o cómo deberías hacerlas, te pasarás toda la vida buscando algo que no existe, Ruzzarin (2018).

CAPÍTULO 4

Salud: Cuerpo-Mente

La vida es vibración. Si no estás vibrando, deberán enterrarte, puesto que estás muerto.

Alexander Lowen

Nacemos en sociedades estructuradas, en donde es casi imposible pensar de otra manera a como éstas dictan, las ideas ya están impuestas y la salud no podría ser la excepción, ya que, nunca nos hablan de lo importante que es o lo hacen pero de una forma corrompida, dirigida únicamente al cuidado del cuerpo como objeto, de una manera general y superficial.

Hablar de salud parece tan fácil o hasta cierto punto tan común, pero cuando platicas con algunas personas intentando entender cómo es que perciben la salud, qué cosas hacen para mantenerla o cómo cuidan de ella, te sorprenderán las respuestas, no es porque sean malas, sino porque los aspectos socioeconómicos, políticos y culturales, repercuten de una u otra forma en la mente y las acciones de las personas, llevándolas a vivir como viven y nunca llegar a cuestionarse si lo que hacen los hace estar bien, en sincronía y armonía con sus cuerpos.

Nunca se nos enseña que uno mismo es responsable de su propio cuerpo y que deberíamos de estar agradecidos con él, porque es quien nos permite conocer y disfrutar de este mundo, deberíamos aprender a cuidarlo. Tendría que haber un pensamiento más profundo en el que se intentará entender lo complejo que es, no solo desde la parte física newtoniana o su funcionamiento, sino como un todo, al que no solo le afectan los virus y las bacterias, sino las decisiones políticas, lo psicológico, lo cultural, la tremenda desigualdad en la que vivimos, el pillaje en el que las grandes elites despojan de los recursos a la gran mayoría de la población,

sólo basta mirar cómo las farmacéuticas han convertido negocios en supuesta ciencia.

Por otra parte, el discurso biologicista-reduccionista que se repite una y otra vez se encarga en hacerles creer a las personas que cuando se tiene algún tipo de enfermedad o padecimiento lo que se debe hacer es ir al doctor, para que recete algún tipo de medicamento que “cure o alivie” los malestares. Lo único que se consigue con ese tipo de acciones es adormecer esas sensaciones con un montón de medicamentos que traen graves repercusiones al organismo. Eso no es lo más relevante, sino que con ese tipo de acciones lo que se enseña es a delegar las decisiones de tú cuerpo a otra persona que en “teoría” se supone es un “profesional de la salud”.

Tendríamos que poner en duda todo lo que nos dicen porque más que llevarte a un conocimiento te alejan de él, para que sigas siendo dependiente de otros y no de conectar con tus instintos, con lo que te dice tu cuerpo, porque el cuerpo tiene lenguaje propio a través de los sentimientos y emociones.

Para entender el cuerpo, tenemos que descartar los conceptos mecánicos. No es que no sean importantes los mecanismos del funcionamiento corporal, sino que se ha confundido el cuerpo, con algo muerto, ajeno al sujeto como si funcionara como una máquina. El ojo, por ejemplo, no es únicamente una cámara fotográfica: es un órgano sensorial para percibir lo que el organismo integra como parte de su historia biológica, ontológica y de especie. El corazón no es simplemente una bomba, sino un órgano del sentimiento, con la capacidad para sentir, cosa que la bomba no puede hacer. Somos seres sensitivos, lo cual quiere decir que tenemos la capacidad de sentir o percibir y de experimentar sensaciones o sentimientos. La percepción es una función de la mente que a su vez es un aspecto del cuerpo. El cuerpo tiene una mente, que a su vez es un aspecto del cuerpo. El cuerpo tiene una mente, posee un espíritu y contiene un alma. Somos seres complejos. No solo somos una acción bioquímica u hormonal, somos una pequeña parte del reflejo que hay fuera de nosotros, en el universo, Lowen (1975).

Para Keleman (1997), el cuerpo es materia y energía en movimiento continuo, generando pulsaciones, vibraciones y corrientes de flujo energético que toman la forma de sensaciones, emociones y sentimientos, pero nuestro proceso educativo está todavía dividido entre educación mental y física.

La vida contemporánea fomenta nuestras divisiones, poniendo todo el peso en la cabeza, el intelecto y el éxito. La profundidad de la división actual entre cuerpo y mente resulta enfermiza, ya que, la sociedad actual no fomenta la vida del cuerpo ni la búsqueda de la salud, sino que pone énfasis en el dinero y el poder. Somos esclavos de un sistema económico que promete satisfacción pero produce frustración. Cuánto más progreseemos en la escala económica, menos libertad tenemos, y sin libertad no hay alegría. Solo podemos sentirnos plenos como seres humanos cuando nuestras vidas están enraizadas en nuestros cuerpos, en nuestra naturaleza animal y en la tierra. Desgraciadamente nuestra cultura tecnológica cada vez nos separa más de las conexiones fundamentales, Lowen (2014).

Todos sabemos que el estilo de vida de la sociedad moderna crea un estrés enorme. Se somete a grandes exigencias, en ocasiones excesivas. Estas exigencias son, hablando en términos generales, producir, conseguir y lograr objetivos: el éxito, el poder y la fama. Para alcanzar estas metas, hace falta dedicar prácticamente toda nuestra energía a esa tarea. Además se trata de una cultura muy competitiva. La gente que está comprometida con alcanzar las metas de esta cultura no tiene lugar en sus vidas para los sentimientos. La supresión de los sentimientos se logra mediante la contracción muscular que pone al cuerpo en un estado de tensión. La tensión se produce a nivel celular afectando todo el organismo.

Harold G. Wolfe, define el estrés como: «la interacción entre el entorno externo y el organismo». La magnitud del desgaste o la capacidad del organismo para resistirlo determinan si se restablecerá o no la homeostasis o se producirá una “ruptura”, con perturbación y muerte.

Existen dos tipos de estrés: uno que se genera en el interior de cada uno de nosotros y otro que es provocado por el entorno. Diariamente nos enfrentamos a situaciones estresantes en las cuales algunas llegan a ser desafiantes u otras placenteras y generar algún tipo de emoción, por ejemplo: Superar algún tipo de desafío provoca una profunda satisfacción.

Mientras el cuerpo tenga bastante energía para satisfacer las exigencias a las que está sometido, permanecerá libre de distrés. Una situación provoca distrés cuando requiere más energía de la que dispone el cuerpo.

Vivir la vida del cuerpo significa estar en contacto con los propios sentimientos y ser capaz de expresarlos. Esto quiere decir que el cuerpo está todo lo libre que sea posible de esas tensiones musculares crónicas que nos afectan a todos. Tenemos que sentir lo que ocurre en nuestros cuerpos. Solo seremos capaces de hacerlo si nos tomamos un tiempo para trabajar con ellos y sentir nuestras piernas, el suelo, ser conscientes de nuestra postura, de nuestra respiración, etcétera.

Nosotros, como criaturas autorreflexivas, captamos, mantenemos y devolvemos lo que hemos tomado. Utilizamos y transformamos el mundo. También estamos inmersos en un mundo más grande. La realidad, en su sentido más profundo, sería la organización de toda vida configurándose a sí misma. Nosotros, por tanto, como el alma de la vida, somos esa bomba de presión que conecta todos los planos de la existencia en los mundos conocidos y desconocidos, desde el átomo a la célula, desde la célula al macrocosmos universal.

Existen procesos que van de lo simple a lo complejo y de lo complejo a lo simple, por ejemplo: la vida surgió a través de procesos simples con células primitivas que se organizaron para dar vida a seres más complejos. Cada vida es un proceso. Este proceso es universal. El cuerpo es un proceso vivo, organizador que siente y reflexiona sobre su propia gestión y forma.

El universo es un proceso, un acontecimiento existencial gigantesco y organizado que contiene una micro-organización. La sociedad también es un proceso, una

forma que contiene subpartes vivientes. Y cada uno de nosotros es un proceso, un todo compuesto de acontecimientos vivos con un fuerte deseo de organizarse. Es un hecho comprobable que nuestro cuerpo se organiza de un modo diferente y característico, según nos hallemos ante un amigo, un vecino o una autoridad.

El conocimiento se convierte en entendimiento cuando va asociado con el sentimiento. Únicamente una comprensión profunda, cargada de un valor emocional fuerte, es capaz de modificar los patrones que forman parte de la conducta.

METODOLOGÍA

Se utilizó como herramienta la metodología cualitativa porque es la que permite comprender significados, valores y conocimientos, de esa manera poder entender el modo en que enfocamos los problemas y buscamos las respuestas desde diferentes perspectivas. Además, busca dar cuenta de la experiencia individual insertada en el ámbito de lo grupal y a partir de ella busca generar un conocimiento que nos ayude a comprender por qué la gente hace lo que hace, y se comporta de cierta forma.

Los recuerdos nos enseñan cómo diversas personas pensaron, vieron y construyeron su mundo, cómo expresaron su conducta, su entendimiento de la realidad. Nos introducen al conocimiento de la experiencia y de los patrones individuales y colectivos de dicha experiencia: nos encontramos con la vida cotidiana de los hombres y mujeres. La realidad que importa es la que las personas perciben como importante, Douglas (1970) escribe: “Las fuerzas que mueven a los seres humanos como seres humanos y no simplemente como cuerpos humanos... son “materia significativa”. Son ideas, sentimientos y motivos internos”.

La vida de una persona es una puerta que se abre hacia la comprensión y, por ende, hacia la reconstrucción de las formas sociales de relacionarnos.

La metodología cualitativa, consiste en más que un conjunto de técnicas para recoger datos. Es un modo de encarar el mundo desde la narrativa puesto que la realidad es una narración.

Cuando reducimos las palabras y actos de la gente a ecuaciones o estadísticas, perdemos de vista el aspecto humano de la vida social. Si estudiamos a las personas cualitativamente, llegamos a conocerlas en lo personal, y a experimentar lo que ellas sienten en sus luchas cotidianas en la sociedad. Aprendemos conceptos tales como la belleza, dolor, fe, sufrimiento, frustración y amor, cuya

esencia se pierde en otros enfoques investigativos. Aprendemos sobre: "... la vida interior de la persona, sus luchas morales, sus éxitos y fracasos en el esfuerzo por asegurar su destino en un mundo demasiado frecuentemente en discordia con sus esperanzas e ideales", Burgess (1966).

"Una persona aprende de las otras a ver el mundo", Blumer (1969).

Finalmente, el proceso de interpretación es un proceso dinámico. La manera en que una persona interprete algo dependerá de los significados de que se disponga y de cómo se aprecie una situación.

Se usó el testimonio de una persona para compartir su manera de ver, sentir, pensar, expresar sus luchas, y el significado que le da a su vida, cómo entiende la salud, qué cosas hace para cuidar de ella y finalmente qué le gustaría compartir con otras personas que lleguen a estar en circunstancias similares.

Su nombre es Edson, es una persona carismática, sonriente, alegre, inteligente, amable; con un lenguaje simple (en cuanto a comunicarse contigo), pero con un pensamiento complejo y tan profundo acerca de la vida. Siempre tiene nuevas metas y está en constante movimiento, aprendiendo cosas y a su vez enseñando, compartiendo y apoyando a los demás. Recuerdo perfectamente que un día me contó que durante algunos años estuvo como paramédico, apoyando el bienestar físico y emocional de las personas. Con el paso del tiempo se dio cuenta que por qué ayudar a una sola persona, si con la promoción de la salud puedes tener un mayor alcance.

Nos conocimos en la universidad, por mi parte somos grandes amigos, casi no nos vemos o frecuentamos por cuestiones de tiempo o diferentes circunstancias, pero vaya que cuando nos reencontramos reactiva mi mente, mi energía, es una de esas pocas personas magnéticas que se interesa por saber cómo estás, en qué andas, cuáles son tus metas u objetivos. Te escucha atenta y pacientemente, dependiendo de lo que digas, siempre te hace pensar, sentir e ir más lejos de lo que tenías en mente, te hace saber y creer que todo es posible. Obviamente, si

necesitas de su apoyo siempre está ahí, buscando la manera de salir adelante juntos.

No ha tenido una vida fácil, y es que ¿quién la ha tenido? Lo que sí me consta y puedo asegurar, es que, todas sus luchas, tanto internas como externas, lo han hecho sacar lo mejor de él, transforma las malas experiencias en oportunidades, agarra impulso para ir más lejos, para volar más alto. Prueba de ello es que cuando nos volvemos a ver es una persona completamente diferente, pero con la misma esencia, amabilidad y carisma que lo caracterizan.

Con el paso del tiempo ha adquirido como hábito el ejercicio y los beneficios que ha tenido no solo se reflejan en el cuerpo, sino también en su manera de pensar y actuar.

Su historia es la siguiente:

Uno nunca sabe cómo va a impactar al otro. Yo comencé a hacer ejercicio desde niño, y mantuve eso hasta la pubertad, pero nada en forma, era más recreativo y para canalizar mi energía, siempre fui algo inquieto y me llamó la atención los deportes de contacto, como: El Karate, Box y el Fútbol americano. Fue hasta después de un accidente en mi adolescencia donde me atropellaron, posteriormente entré por primera vez a un gimnasio.

Por malas decisiones y un irresponsable consumo de alcohol, tuve un accidente que me postró en cama por 8 meses, a mis 16 años, ¿Sabes lo que es no poder bailar, correr, caminar, por 8 meses? Me deprimí muchísimo, incluso consumí aún más alcohol, así de triste, en muletas o silla de ruedas. Me emborrachaba porque no podía superar este impase.

Tuve una cirugía de fémur, me colocaron tornillos y placas, me decían los doctores que, por la complejidad de mi lesión, probablemente cogería toda mi vida, que jamás regresaría a jugar futbol americano, así que por rehabilitación conocí el gimnasio. Con bastón recuerdo haber entrado a ese lugar, ver a gente

comprometida con alcanzar una meta, ello me motivó y me puse como objetivo volver a caminar, no cojear.

Aprendí entonces que no solo basta mi motivación, tenía que ser disciplinado, comer mejor para sanar mi cuerpo y no solo entrenar “la pierna mala”, sino todo el cuerpo, y lo más importante mi mente.

Ha sido un largo camino, la vida me cambió, hoy entiendo que el alcohol jamás fue la respuesta y que era un mal manejo de mis emociones lo que me orillo a esas terribles decisiones, querer encajar en un grupo de amigos, querer ser popular, entrar en los estereotipos del rebelde atractivo.

Sé que mis emociones me pueden orillar de nuevo a un consumo de alcohol, lo he visto antes, en amigos o en películas, cuando algo va mal, una ruptura amorosa, despidos laborales, malas notas en la escuela. La respuesta más pronta es tomar, ocultar esas emociones, adormecer el espíritu, pero el gimnasio me ha enseñado a que hay otro camino de canalizar esto, empezar de manera analítica, entrenar, darse un baño y después ver la vida con otra perspectiva ayuda a resolver mejor estas emociones, no ser impulsivo, volver a intentarlo, llevar la ideología de una repetición más a todos los aspectos de mi vida.

Los doctores decían que siempre caminaría con bastón, que sería un cojo, y mira, he recorrido 3 maratones, fui Mr. México, cargo 120 kg en sentadilla y aunque a veces el frío me recuerda que ahí sigo teniendo los clavos, mi mente me empuja a seguir adelante.

¿Qué es la salud para ti?

Uf, la salud es un término que se ha utilizado para muchas cosas, y eso le ha restado, a mi perspectiva, fuerza en su concepto. Para mí la salud tiene implicaciones en 4 esferas. La salud física, si, entendida como la ausencia de enfermedad o agente perturbador orgánico, porque sin esa no podemos hacer las otras 3. Segunda, la salud mental, creo que este dicho lo resume muy bien, “Mente sana en cuerpo sano”. Tercera, salud emocional, una vez atendido el

cuerpo y la mente, las emociones y sentimientos son básicos para mantener todo en balance. Y por último la salud espiritual, y con ello no quiero decir religiosa, sino tener hábitos y costumbres en pro de tu vida y tu entorno.

He descubierto que cada una de ellas tiene sus requisitos para que puedan germinar y crecer a diferentes niveles, pero las 4, la física, mental, emocional y espiritual, se nutren de las mismas cosas:

Alimentos, y no me refiero solo a los alimentos, que sean saludable, variados y ricos en nutrientes, sino a lo que consumen mis sentidos, entretenimiento, libros, videos, imágenes, etcétera, toda la información que entra por mis sentidos debe ser de calidad y si no lo es, debo de mirarla con ojos críticos.

Movimiento, actividad física la que sea, desde caminar, hasta algún deporte estructurado, debo moverme porque como dice mi papá: “El agua estancada, se pudre”, y nosotros somos 70% agua.

Descanso, no “es merecido”, es una necesidad fisiológica que no puede ser negociable, debes descansar.

Bañarse y cambiarse de ropa a diario, la higiene y mantener una imagen limpia, levanta la moral y los ánimos, además de que se previenen enfermedades.

Lo más importante de todo, ser constante en ellas, no basta hacerla una vez, sino de manera rutinaria, por eso se llaman rutinas en el gimnasio, es disciplina y apego para hacer lo mismo. Para muchos la monotonía los acaba, pero esa búsqueda de emociones al salir cada fin de semana, o las endorfinas con la pizza y cerveza, son las cosas que mermarán de a poco el estado de bienestar.

Perdón si me extendí pero la salud para mí en esencia es mantener estos hábitos, incluso cuando he tenido depresiones fuertes, como pérdidas familiares o rupturas amorosas, seguir esto me ha sacado adelante. Bañarme, comer, entrenar, dormirme y repetir al día siguiente lo mismo.

¿Consideras importante conocer tu cuerpo?

Todavía recuerdo el día que tomé conciencia de mi ser, tenía 6 años y estaba por ser aventado a una alberca, en una clase de natación en la primaria, no sé si fue el miedo lo que despertó en mí esa sensación de estar detrás de estos ojos, pero sabía que tenía que mover las manos y pies o me iba a “ahogar”, los profes de antes no tenían la mejor metodología para enseñar a nadar... A lo que voy es que a partir de ahí comencé a conocer mi cuerpo, cómo debía mover la mano dentro del agua, si la movía muy rápido no flotaba, solo salpicaba agua y si la movía muy lento me hundía, lo mismo con mis pies, tenía que hacer una patada alternando cada pierna, y la respiración, completamente distinta, tenía que respirar por la boca y sacarlo por la nariz o el agua me entraría y se sentía feo, sé que suena muy dramático pero lo fue para mí a mis 6 años y de golpe, conocer mi cuerpo en cuestión de segundos me “salvó la vida”. ¡Ja, ja, ja, ja! O sea, sé que los profesores no me iban a dejar ahogarme, pero así lo sentí en ese momento y lo reflexiono ahora.

Conocer mi cuerpo, qué le funciona y qué no, qué es eficiente y que no me ayuda a mantener los hábitos que te decía antes. No quiero decir que existen cosas buenas o malas para mí, pero sí hay cosas que no lo hacen tan eficiente para ciertos casos. No hay buenos y malos, en esto... Por ejemplo, comer una pizza es eficiente una noche antes de correr un maratón, porque así “cargas carbohidratos” pero no es ineficiente todos los días, porque tanta harina me hincha y subo mis porcentajes de grasa por un superávit de calorías... ¿Me explico?

Otro ejemplo, ver una película todas las noches y desvelarme no es efectivo para mí porque amanezco cansado al día siguiente y no entrenaré, por ver una película un día antes de una competencia, me distrae y relaja mentalmente.

La Promoción de la Salud exige Pasión, Determinación y Creatividad

Una de las muchas inquietudes que llegan a tener las personas que estudian Promoción de la Salud es que después de terminar la carrera de qué van a trabajar. Es una carrera nueva en el País y aún hoy en día las personas no logran entender lo importante que es una licenciatura de tal dimensión.

La salud es algo muy complejo en la cual se llegan a tener percepciones completamente diferentes, es cierto que hay puntos en el que convergen las ideas, pero existen enfoques y formas de vivir y percibir la salud en las que difieren un poco. Además, no debemos olvidar que no todos somos iguales, por lo tanto, no todos podemos querer y tener lo mismo, ya que cada uno desarrolla y tiene capacidades diferentes.

En la Promoción de la Salud no existen límites, lo que debemos buscar y desarrollar es la creatividad. Cada uno debe buscar la pasión y satisfacción en su andar profesional. Conocí a un compañero al que le apasionaba la medicina, pero por una u otra razón no pudo estudiar medicina, eso no lo desanimó sino que se enfocó en buscar la manera de permanecer en ese círculo que tanto le atraía, el cual despertaba gran interés y mucha curiosidad.

El servicio social lo hizo en el Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias, en los departamentos de Fisiología Respiratoria y Rehabilitación Pulmonar. Uno de sus principales objetivos era abrirle paso a la Promoción de la Salud en el mundo médico, y a todos aquellos colegas que llegarán a sentir y a tener los mismos intereses. El camino no le fue fácil, tuvo que tomar una infinidad de cursos para estar a la altura, pero con ganas y determinación ha logrado colocarse en uno de los puestos dentro del Instituto.

Es importante mencionar que la promoción de la salud no se limita, sino que se expande y puede entrar y colocarse en cualquier espacio, solo hay que buscar la forma.

Otro caso es el de un querido y gran amigo, el cual siempre ha considerado que la educación es uno de los pilares principales en la vida de las personas, ya que abre las mentes y también ayuda a tener más y mejor conocimiento de muchas cosas. Ahora se encuentra dando clases de Farmacología, se sigue preparando y actualizando en los temas, ya que le interesa ser un muy buen maestro en toda la extensión de la palabra. Ha experimentado e intentado cambiar algunas cosas, por ejemplo, lo que se menciona al principio de este trabajo, es decir, que las personas no están acostumbradas a involucrarse en el proceso de aprendizaje, lo que buscan es que el maestro no los haga pensar, que les proporcione la información a la cual están acostumbrados a recibir, para memorizar, pero las cosas así no funcionan, ya que eso no los lleva a desarrollar conocimiento propio, más bien a seguir las ideas de otros.

Cabe destacar que una vez que la promoción de la salud logra cautivarte, algo en ti cambia, nunca vuelves a ver lo mismo de la misma manera a como estabas acostumbrado, de ahí en adelante desarrollas una perspectiva multidisciplinaria en la cual la promoción converge con el arte, la filosofía, la psicología, la nutrición, la música, la economía, etc.

En algún momento otro amigo sintió la inquietud de querer formar una ONG, ya que siempre fue lo que le llamó la atención y en donde se quería desarrollar profesionalmente. Buscó a personas dentro de la UACM que quisieran sumarse al proyecto, posteriormente, dijo: “Somos y pertenecemos a un campo multidisciplinario en el convergen y crecen las ideas en conjunto, así que será muchísimo mejor invitar a otras personas con diferentes perspectivas profesionales, además también sería bueno interactuar con personas de otras universidades, ya que seguramente su formación es diferente y eso puede enriquecer y ayudar bastante”.

Emprendió su lucha y búsqueda para formar esa ONG que tanto le llamaba la atención.

Como podrás darte cuenta los caminos no están establecidos y las circunstancias no serán nada fáciles porque a muchos de nosotros nos tocará hacer el camino, pero nuevamente las ganas, la determinación y el interés hacen que busques alternativas para que las cosas cambien.

Las inquietudes y deseos de hacer y realizar cosas en pro de la licenciatura no solo es de los estudiantes, también han participado profesores con las mismas ganas, se han reunido para hacer cosas interesantes, entre esas cosas algunos libros que han ayudado a los estudiantes en el proceso de aprendizaje.

Otras cosas que han hecho, es buscar convenios con instituciones, organizaciones, personas civiles, etc., con el fin de que los estudiantes puedan realizar prácticas, talleres o demás actividades que enriquezcan su crecimiento profesional.

Uno de los libros es “Introducción a la promoción de la salud”. El objetivo, proporcionar una herramienta que oriente, acompañe y complete los aprendizajes de los estudiantes.

Cuando te adentras en los primeros semestres de la licenciatura te enfrentas a un mundo bastante complejo, lleno de conocimientos que la mayoría no domina o comprende, lo que provoca mucho rezago en la licenciatura. Después de varios cursos algunos profesores se percataron de esa situación lo que los llevó a organizarse para elaborar un libro de notas que ayudará a los estudiantes a una mejor comprensión de los temas porque son las bases para los próximos semestres. El libro se titula “Cuerpo Humano 1”.

Después de varios años un profesor de farmacología impartía algunos cursos de cuerpo humano, pero uno de los problemas a los que se enfrentan es que no hay contenidos que requiere el promotor de la salud. Lo más fácil es usar lo que ya se tiene, aunque el enfoque sea para médicos, psicólogos o nutriólogos, pero como se mencionó algunas líneas atrás, un verdadero profesor siempre está en constante aprendizaje que lo lleve a dar lo mejor de sí. Así que el profesor buscó

la manera de publicar un libro que les fuera útil a los estudiantes. El libro se titula “CUERPO HUMANO II: GUÍA PARA PRÁCTICAS EN EL LABORATORIO”.

En alguna ocasión una maestra lanzó una propuesta para elaborar una revista dentro de la UACM, para que les sirviera de inspiración a estudiantes de nuevas generaciones a entender más sobre qué cosas hacen los que ya se han titulado. La idea era formar un equipo con profesionales de otras instituciones, pero que también fueran promotores de la salud. El equipo estaba integrado por 4 personas, la idea era que con el paso del tiempo se consolidará y surgieran nuevos proyectos. El objetivo, abrirle paso a la UACM, a colaborar con otras Instituciones, buscar intercambios, etc. Desafortunadamente, por cuestiones de tiempo y cosas que fueron surgiendo no se logró llevar a cabo la primera publicación, pero se siguen haciendo esfuerzos de diferentes formas para que la promoción de la salud siga creciendo, abriéndose paso y se dé a conocer.

En el 2015, el Instituto Nacional de Salud Pública lanzó la convocatoria para participar en el 2° Concurso Nacional: “La Resolución de un Caso de Salud Pública”. El cual consistía en resolver problemas actuales de nuestro País. El objetivo de esa convocatoria era reconocer el trabajo en equipo, la creatividad y el acercamiento a su casa de estudios. Algunos de los requisitos eran que los equipos debían estar conformados por estudiantes de diferentes carreras, para garantizar la perspectiva multidisciplinaria, pero cada equipo representaba a su casa de estudios. Para participar en este concurso había que trasladarse al Instituto de Cuernavaca Morelos los días 22 y 23 de octubre de ese mismo año. Fue todo un reto, ya que, había que ausentarse de clases, ponerse al corriente y si mal no recuerdo era temporada de evaluaciones. La adrenalina estaba al tope pero nos llenaba de energía para soportar todo lo que se venía. Cabe destacar que todo el tiempo tuvimos la motivación y el apoyo por parte de la profesora Ana Prado Murrieta, quien fue la que nos invitó a participar en el concurso, ya que, no solo nos enfrentamos a escuelas públicas, sino también a escuelas privadas. El encuentro fue impresionante porque había estudiantes de economía, medicina, comunicación y cultura, promotores de la salud, etcétera.

Nos enviaron el caso uno o dos días antes, trabajamos bajo presión, teníamos que presentar una propuesta para darle solución o tratar de amortiguar el problema de salud. Llegando a la sede, nos dieron la bienvenida, nos explicaron cómo iban a ser las reglas y los retos. Nos explicaron que sólo habría 3 ganadores y sus respectivos premios. Los ganadores expondrían sus presentaciones en el auditorio frente a todas las escuelas que participaron. En ese momento no lo sabíamos porque las cosas iban cambiando. A nosotros como representantes de la UACM nos tocó exponer nuestra presentación ante los miembros del jurado, expertos nacionales en salud, convocados por el INSP, ellos fueron los encargados en determinar las tres mejores soluciones al caso, tomando en cuenta la creatividad, el enfoque multidisciplinario y la facilidad de la propuesta.

Figura 3

En el 2do Concurso Nacional: Resolución de un Caso de Salud Pública



Nota: Representando a la UACM, en el Instituto Nacional de Salud Pública, en la sede de Cuernavaca, Morelos. Minutos antes de exponer la propuesta, por: García Tadeo, Martínez Aguilar Diego Octavio, Ortiz de Jesús Elizabeth Adriana y Verónica Mazariegos Ikram April.

Parece sencillo, pero fue todo un reto porque como estudiantes no estamos acostumbrados y tampoco preparados para exponer nuestras ideas y sobre todo defenderlas ante otras personas.

Desafortunadamente, los aspectos económicos siempre juegan un papel muy importante en la vida de las personas, ya que los integrantes del equipo éramos trabajadores y estudiantes, lo que significaba que no contábamos con el tiempo disponible, por lo tanto, teníamos que esforzarnos el doble antes, durante y después del concurso.

Cabe decir que valió la pena porque con ese tipo de experiencias te enfrentas a circunstancias en las que tienes que desarrollar habilidades que te lleven a pensar más rápido, a proponer nuevas ideas, o a actuar de manera inmediata. No es como en clases, que solo buscas aprobar la materia.

Hoy en día hay algunos amigos y colegas se encuentran haciendo la maestría en diferentes áreas e instituciones como: tanatología, derecho, psicología, nutrición, música, deporte, economía, etc. Es cuestión de buscar la manera de relacionarlo, porque la promoción de la salud es una práctica y de nosotros mismos depende cómo queremos vivirla, transmitirla y compartirla.

En el año 2018 se publicó un libro por estudiantes de la Universidad titulado “REFLEXIONES Y EXPERIENCIAS SOBRE LA IDENTIDAD DEL PROMOTOR DE LA SALUD: ENCUENTROS Y DESENCUENTROS. El equipo fue conformado por 10 personas: Una profesora de la academia de Salud Comunitaria; tres egresados de la Licenciatura en Promoción de la Salud; cuatro pasantes en proceso de titulación y dos estudiantes inscritos a diferentes programas de Servicio Social. Todos de diferentes generaciones (2007, 2009, 2010, 2012, y 2013). Inscritos en el plantel de San Lorenzo Tezonco. Cada uno compartió su estancia en la licenciatura: experiencias, miedos, sueños, anhelos, dudas, logros, desafíos, obstáculos y un sinnúmero de momentos significativos que marcaron la vida de cada uno de ellos.

Otra de las intenciones era introducir al lector en un contexto histórico de reflexión que le permitiera tener un acercamiento con la identidad del promotor de la salud.

Después de leer el libro el lector podrá entender: ¿Qué es la Promoción de la Salud?, ¿Dónde puede laborar el promotor de la salud? Y, ¿Cuál es el quehacer del promotor de la salud?

Mi Experiencia como Promotora de la Salud

“Acompañar significa caminar con otro, con otros. La práctica de acompañamiento no tiene sentido si no expresa una intencionalidad de enraizarse en la vida, en el camino de la gente. Sin embargo, la práctica del acompañamiento no puede limitarse a un simple caminar con la gente a riesgo de degenerar en un seguidismo ineficaz. El buen acompañamiento es el que también empuja y provoca, el que camina y a la vez abre camino”.

Tomado del Libro: “REFLEXIONES Y EXPERIENCIAS SOBRE LA IDENTIDAD DEL PROMOTOR DE LA SALUD: ENCUENTROS Y DESENCUENTROS, 2018.

A través del tiempo logré entender lo complejo y lo importante que es la Promoción de la Salud, en la vida de las personas. Me agradó que las primeras materias hayan estado enfocadas al conocimiento básico del funcionamiento del cuerpo y que no se haya limitado a que eso es lo más importante, ya que, somos seres complejos, en donde intervienen: aspectos biológicos, psicológicos y sociales. Debo decir que las materias que siempre me apasionaron y cautivaron fueron principalmente las de psicología, porque me permitieron cuestionarme ciertas cosas que jamás me había preguntado y así abrirme paso a una forma de pensar más compleja y no únicamente lineal, como normalmente lo hace el sistema educativo.

Con el paso del tiempo adopté el ejercicio como estilo de vida y es que “mente sana en cuerpo sano”, es una máxima que rige mi vida. Escuché mis pensamientos, seguí mis instintos y busqué la manera de hacer eso posible.

Los tres enfoques en los que he aterrizado la licenciatura, son:

Trabajar la mente por medio de la docencia. Realicé el servicio social en el Instituto Nacional para la Educación de los Adultos D.F., en el programa de “Desarrollo de la Educación Básica para los Adultos”, apoyando en el proceso de aprendizaje a personas de bajos recursos que por una u otra situación no les fue posible acceder al sistema educativo en tiempo y forma, es necesario actualizarse todo el tiempo, porque el contexto y las necesidades sociales cambian y requieren constantemente nuevas estrategias.

Siempre he considerado que la educación es necesaria para entender que no existen verdades absolutas, sino diferentes tipos de pensamientos en los que pueden entrelazarse o tener puntos de vista diferentes, y así generar nuevas formas de conocimiento.

Figura 4

Impartiendo talleres sobre hábitos alimenticios a estudiantes de secundaria



El cuerpo, por medio de la actividad física. Tome varios cursos, en “Conceptos Básicos del Entrenador”, con el aval de la Comisión del Deporte del Estado de Guanajuato (CODE), fue tanto teórico, así como práctico, con una de las personas más importantes y destacadas dentro del País, Luis Manuel “El Charro” Lomelí. No solo ha participado en competencias Nacionales, sino también ha buscado Internacionalizarse y lo más importante apoya el deporte como estilo de vida.

Figura 5

En el curso de “Conceptos Básicos del Entrenador”, en León, Guanajuato



Es una persona con una fuerza de voluntad impresionante, con determinación para realizar sus sueños y mucha seguridad para ir por lo que quiere. No solo le ha importado destacar en el ámbito profesional, sino que se ha preocupado por dejar un legado que inspire y ayude a otras personas a volverse más fuertes, no solo físicamente por medio del deporte, sino también mentalmente para perseguir y hacer realidad tus sueños. Se necesitan más personas como él, que hagan cosas o construyan proyectos para mejorar, no solo la vida de las personas, sino

también el entorno porque eso se refleja en la sociedad en la que interactuamos todos los días.

Figura 6

Taller Teórico-Práctico: “Conceptos Básicos del Entrenador”



Nota: Con uno de los mejores culturistas del país, Luis Manuel “El Charro” Lomelí.

Figura 7

Taller Teórico-Práctico: “Conceptos Básicos del Entrenador”



Nota: Con “El Charro” Lomelí y Marco Vinicio García Coronel.

Aprendimos la importancia de la Biomecánica con Marco Vinicio García Coronel, especialista en Biomecánica y Kinesiología; Fuerza.

Siempre será importante estar en constante aprendizaje porque como ya se ha mencionado anteriormente, la salud es algo tan complejo en el que nunca bastarán los pequeños o grandes esfuerzos que se hagan.

Apoyando y aprendiendo de los proyectos de otros compañeros

La salud se construye en comunidad, es importante conocer y apoyar los proyectos de otros compañeros porque las perspectivas e intereses son completamente diferentes, aunque la base sea la salud puede haber distintos caminos y ninguno se interpone, más bien se complementan.

Figura 8

En el Taller “Huerto Medicinal”, en casa Talavera



En el 2018 una compañera de la universidad (Sandra Rodríguez), dio un taller enfocado a la “Medicina tradicional y Herbolaria”. En el cual aprendimos sobre: la

importancia de la medicina tradicional mexicana y la elaboración de productos herbolarios; Técnicas de masaje y curaciones tradicionales mexicanas; Elaboración de productos cosméticos a partir de plantas medicinales; Uso y cosmovisión de las plantas medicinales; Técnica de sobado en la medicina tradicional indígena y una visión a la medicina Mexica.

Figura 9

Participando en entrevistas de radio



Nota: Con Luis Fernando Villaseñor, en "Promocionando la Salud".

Se puede tener un mayor alcance buscando otro tipo de alternativas como la radio.

Es muy emocionante vivir y compartir lo que hacen otros promotores de la salud, cómo logran vincular la promoción de la salud con las cosas que les apasionan. Estos solo son algunos proyectos en los que participe o me involucre pero cada vez hay más y nuevas visiones. Por ello, es que debemos estar en movimiento apoyando, acompañando y difundiendo nuevos proyectos.

Actualmente...

Me encuentro dando asesoría personal de entrenamiento, mezclando la Promoción de la Salud, porque es la base para entender lo complejo e importante que es la salud individual y colectiva.

Siempre he considerado que los pensamientos y las emociones, tienen que ir acorde con las acciones, es decir, no puedo hablar o compartir la Promoción de la Salud, si no la vivo en carne propia. Es un trabajo constante que requiere disciplina, enfoque, perseverancia y resistencia, pero vale la pena porque la salud no tiene precio, de manera que no se puede comprar.

La promoción de la salud no solo cambió mi vida, sino que me permitió compartir el enfoque y la visión con otras personas.

Hace un par de meses se me acercó una chica pidiéndome que le enseñara a entrenar. Le expliqué que soy una persona que estudió Promoción de la Salud, a la cuál le interesa que las personas aprendan a conocer y escuchar su cuerpo; a reconocer la sabiduría que tiene, además de la capacidad para curarse a sí mismo. Que mi interés es hacer la especialidad en Nutrición (deportiva, clínica o funcional), y que con gusto podría asesorarla, siempre, y cuando conozca mis objetivos, intereses y formación, al igual que yo las de ella, para saber si convergen y así poder trabajar juntas.

Es necesario que haya confianza, respeto y sinceridad en el proceso. Antes de empezar con el entrenamiento se deben conocer cuáles son los objetivos de la persona. Para ello, puse en práctica lo aprendido en las clases de Introducción a la Metodología de la Investigación, en donde por medio de la entrevista semiestructurada, se puede tener un panorama general de las necesidades de la persona, por ejemplo: ¿Cuál es su objetivo?, ¿Cuántos días piensa o puede entrenar a la semana?, ¿Cómo son sus entrenamientos normalmente? (Si es que es una persona que ya tiene los conocimientos básicos o si es principiante), ¿Qué espera de mí? Porque la mayoría de las personas lo que busca en sus entrenadores es que los ayuden a tener un cambio físico lo más rápido posible, que les ayuden a ganar masa muscular y eso no es de mi interés u objetivo, ya que, lo que me interesa es que las personas aprendan a sentir y conocer su cuerpo, a conectar con él. Que conozcan lo importante y compleja que es la salud. Las cosas que pueden llevar a cabo para mantenerla o restablecerla (si es el caso), y lo más importante: ¡Que lo disfruten!

Soy clara y sincera con ellos desde un principio para que sepan mi formación, visión, capacidades e intereses, por si no coincidimos con lo que buscan o necesitan, entonces, no soy la persona indicada para ellos, así que les recomiendo a otras personas que son buenas en esa área.

Es bueno saber: ¿Qué cosas disfrutan hacer?, Por ejemplo: si les gusta leer, caminar, qué tipo de música escuchan, etc., ya que, se debe interactuar para conocer mejor a la persona, porque el aprendizaje no se limita únicamente al cuerpo o en el gimnasio, sino que va más allá, tiene que ver con la vida, con lo que les gusta, con lo que disfrutan hacer, lo que los hace vibrar, la forma con la que aprenden mejor, ya que, uno como entrenador puede recomendar películas, museos, videos, lugares, etc., que los ayude a desarrollar conocimientos y habilidades, para generar cambios en la vida de cada una de ellas y lo más importante, que los involucre activamente en su bienestar.

No es una guía que se tenga que seguir porque cada uno es completamente diferente, es solo un panorama general para sacar el mayor provecho en cuanto a la programación y estructura del entrenamiento, ya que, cada persona lleva su propio ritmo, de manera que uno debe ser capaz de amoldarse a las circunstancias y necesidades de cada una de ellas, en cuanto a ejercicios y demás cosas necesarias. Además, tomar en cuenta otros factores que también influyen, como: los sentimientos, las emociones, los pensamientos, la alimentación, el descanso, etc.

Una persona no solo te confía su cuerpo, sino su confianza, te involucra en su proceso. Así que se debe tener gran sensibilidad, ética y compromiso ante todo. Un buen entrenador debe saberlo, sobre todo sentirlo.

Propuesta de Trabajo desde la Promoción de la salud

Algunas personas están siendo más conscientes de que necesitan cambios pero no entienden lo complejo de la situación, es ahí en donde entra el promotor de la salud, para explicarle cómo a veces la conducta genera hábitos dañinos para la salud.

Una de las cosas primordiales que debe tener una persona, es desear o querer un cambio (personal). Es necesario que haya compromiso por su parte, ya que, se trabaja en equipo pero el mayor esfuerzo es de ellos y para ellos. Si una de las dos personas falla en el proceso, los resultados no serán los esperados.

Se propone empezar a trabajar con el cuerpo, ¿Cómo? Por medio de la actividad física, con el movimiento, ya que, el movimiento es parte de la vida, (Bergson, 2017): "... La realidad no está compuesta por objetos estáticos, sino por movimiento puro, como la vida, cuando ésta se detiene muere. A eso que le llamamos vida no le podemos llamar tal cuando se pasma, pues se convierte en zombi, muerto en esencia pero con aparente vitalidad..."

Parece que nos movemos mucho, pero solo estamos jugándonos en una especie de movimiento que se convierte en un círculo vicioso que lleva a la repetición, las personas dicen: Yo camino mucho, voy al trabajo y me queda lejos, cuando me traslado uso el metro y en los transbordos hay una distancia, camino al mercado, a recoger a mis hijos a la escuela. Sin embargo aun cuando para trasladarse de un lugar a otro se recorren en algunos casos grandes distancias, ese tipo de cambio de lugar en el que se va de un lugar a otro propiamente no tiene las cualidades del movimiento, pues se trata de un traslado mecánico, las personas están absortas en llegar, no en el recorrido, el cuerpo se echa a andar para la realización de un acto mercantil que produce un producto que no se es él mismo, Molina (2023).

Por eso, es necesario acompañar a las personas en su búsqueda porque a veces creen hacer cosas para mejorar su salud pero como ya se desarrolló en el trabajo, es algo más complejo, en lo cual es promotor de la salud puede ayudar a que las personas sean capaces de identificar, diseñar y desarrollar modelos que los hagan estar más en contacto y armonía con sus cuerpos, con la sociedad y con el entorno que los rodea.

No se puede generar una guía o proceso por igual para todos porque cada persona es única con necesidades, aspiraciones y capacidades diferentes. Somos seres únicos y en eso es en lo que se trabajará, en despertar la esencia de cada persona.

Las estrategias son:

Figura 10

Estrategia 1: MOVIMIENTO/ACTIVIDAD FÍSICA

Entrenamiento con Pesas	Que lo DISFRUTEN	Entrevista
	Que haya AUTOCONOCIMIENTO	Conocer las partes básicas del cuerpo
	Conectar CUERPO-MENTE	Empezar ejercicios básicos, cuidando principalmente la TÉCNICA

Nota: Propuesta y elaboración por Ortiz de Jesús Elizabeth Adriana.

Puede parecer lo mismo que ofrece cualquier entrenador, la gran diferencia está en cómo hacer las cosas, ya que, no solo se trabajará con el cuerpo sino también la mente, para generar cambios en la conducta.

Es necesario explicarles a las personas por qué trabajar con pesas es importante independientemente de la edad, el sexo, condición socioeconómica, cultural, etc. Resaltar que lo más importante es disfrutar y sentir para poder fluir con los movimientos, las sensaciones, los pensamientos, en conjunto con la respiración consciente.

Figura 11

ESTRATEGIA 2: NUTRICIÓN

Uzar los sentidos para:	Respirar Conscientemente	Caminar
	Aprender	Videos, libros, conferencias, películas, museos, etc
	Escuchar	Música
	Compartir	Experiencias y saberes

Nota: Propuesta y elaboración por Ortiz de Jesús Elizabeth Adriana.

El aprendizaje no se limita únicamente en el gimnasio, ya que, nuestros cuerpos absorben la realidad por medio de los sentidos. Por ello, será importante reeducar nuestras percepciones, es decir, empezar a nutrir nuestros cuerpos de una manera consciente y responsable, para generar pensamientos y emociones positivas.

Figura 12

ESTRATEGIA 3: EL DESCANSO

Cambiar HÁBITOS	Sueño	Profundo
	Meditación	Concentración

Propuesta y elaboración por Ortiz de Jesús Elizabeth Adriana.

Nota:

El estrés es uno de los problemas contemporáneos que está desencadenando graves consecuencias a la salud. Parte de ello se debe a que las personas no están durmiendo lo suficiente o de manera inadecuada, no es lo mismo descansar que dormir. Las personas creen dormir adecuadamente porque duermen 8 horas como les han dicho que debería ser lo adecuado, pero no es lo mismo dormir de 1-2 de la madrugada a 10 de la mañana, que de 10-11 de la noche a 6 de la mañana. Eso se refleja en el estado de ánimo, en los reflejos y en la energía corporal, para llevar a cabo las actividades diarias, incluso llega a haber deshidratación, entre otras cosas más complejas.

La intención con este tipo de estrategias es lograr que las personas sean conscientes de por qué hacen lo que hacen y de qué manera eso que hacen está afectando su salud física, mental, emocional, social. Es necesario entender que los cambios están basados en constancia y que los resultados llevan tiempo, pero es necesario llevar acciones todos los días para poder crear salud.

Conclusiones

Se crearon instituciones para salvaguardar la salud integral de las personas, la realidad es que sigue habiendo un modo de control en el que no se respetan los sentimientos y pensamientos, se les ve como un número. La sociedad inscribe en los cuerpos formas de ser para acabar con la identidad de uno mismo, hace de ellos mismos instrumentos dóciles, obedientes, aptos para trabajar, busca disociar las fuerzas corporales, aumenta en sentido económico, al mismo tiempo que las disminuye en su sentido político. Así mayor fuerza económica, menor fuerza política; este mecanismo permite producir cuerpos sumisos y obedientes. Cuanto más obediente es un cuerpo, más productivo y útil será (Foucault, 2002).

El control empieza en las familias, continúa en las escuelas, se expande al lugar de trabajo, esparciéndose a los lugares de juego y diversión. De manera que, nacemos en sociedades estructuradas, en las que es casi imposible pensar de otra manera, ser de otra manera, las ideas ya están impuestas y la salud no es la excepción.

Después de haber estudiado, formas un criterio propio y nunca vuelves a ver los acontecimientos de la misma manera, de repente todo cobra sentido y empiezas a ver la realidad como realmente es y no como te hacen creer, como en el mito de la caverna de Platón. La realidad es que estamos sumergidos en una sociedad que está perfectamente diseñada para que las personas permanezcan en el mismo lugar, es decir, sin alternativas y sin oportunidades. No se cuenta con los espacios, los recursos o el apoyo para desarrollar las capacidades esenciales que necesitamos como seres humanos para cuidar de nosotros mismos.

Lo que aprendí en la licenciatura me llevó a desarrollar una mirada crítica, científica y humanística que me llevó a visibilizar algunos problemas sociales como el que se desarrolló en el presente trabajo, buscar o hacer algo al respecto para generar un cambio que impacte positivamente en la sociedad, pero no puedes hacer algo al respecto si no empiezas contigo mismo, Confucio decía:

“Cuida tus pensamientos porque se convertirán en tus palabras. Cuida tus palabras porque se convertirán en tus acciones. Cuida tus acciones porque se convertirán en tus hábitos. Cuida tus hábitos porque se convertirán en tu carácter. Cuida tu carácter porque será tu destino...”.

Para generar un cambio se necesita ser consciente, eso fue lo que aprendí y me dejó la universidad. Se tiene que ser consciente de las decisiones que se toman, desde las más simples, hasta las más complejas que al fin de cuentas dañan o fomentan la salud individual y colectiva. Y lo más importante ¿Qué puedes hacer al respecto? para cambiar las circunstancias.

A veces, damos por hecho que las personas entienden y saben lo que es la salud o lo que pueden hacer para mantenerse sanos, la realidad es que aún hoy en día sigue habiendo mucha desinformación al respecto. Me sorprende cuando una persona cree comer bien porque hace tres comidas al día. Parte de ello, se debe a la mala información que se difunde en centros de salud, en donde dicen que tus platillos deben llevar 50% de vegetales, 25% proteínas y 25% hidratos de carbono para que se considere un platillo sano y balanceado, pero se no se considera y se desconoce por completo la parte cultural de las personas; los recursos económicos; los requerimientos necesarios en base al sexo, edad, zona geográfica; si padece algún tipo de enfermedad; si realiza algún tipo de actividad física, etc., es decir, es más complejo de lo que parece.

La salud es un proceso dinámico que involucra al cuerpo, la mente, las emociones, las energías y el aspecto espiritual. Sin olvidar que también influyen y repercuten los procesos sociopolíticos, económicos y culturales.

Una de las funciones importantes que tiene el promotor de la salud en la sociedad, es difundir y promover la salud con un enfoque holístico en donde las personas puedan comprender lo importante que es la salud y las cosas que pueden hacer al respecto.

Es cierto, que no podemos cambiar de un día para otro la estructura social que gobierna y manipula, pero sí podemos empezar por asumir responsabilidades y

compromisos empezando con uno mismo. Desde las cosas que consumimos y no siempre necesitamos. Se necesita un enfoque más consciente de las decisiones que se toman, ya que, estar sano no es rentable para el sistema mercantil que siempre buscará la manera de hacernos creer que se necesitan cosas para estar bien y ser felices.

Una de las cosas más complicadas pero que indudablemente lograrían grandes cambios radicales en la sociedad, son los comportamientos o hábitos que suelen tener las personas, es decir, las decisiones que toman todos los días, por ejemplo: En vez de llegar y ver el celular o la televisión, empezar por aprender algo nuevo que les llame la atención, como: aprender a dibujar, tomar un curso en línea, escribir, es decir, realizar acciones que desarrollen y fomenten las capacidades humanas. Es necesario identificar cuáles son los hábitos que generan mediocridad y estancamiento para poder sustituirlos por algo que dejen algo positivo. Son decisiones personales en las que uno mismo se compromete para generar un cambio personal que mejore su salud física, emocional, social, laboral, de pareja y familiar.

Referencias:

Arendt, H. (2003). La condición humana.

Byung, C. (2012). La sociedad del cansancio.

Capra, F. (1992). El punto crucial: Ciencia, sociedad y cultura naciente.

Durán, E., & Rosas, M. (2009). Cuerpo humano 1.

Fernández, R. (2016, 21 de noviembre). El aroma del recuerdo. [Video]. Youtube.
<https://www.youtube.com/watch?v=OBW0bJ6LQW8>

Foucault, M. (1990). Tecnologías de yo y otros textos afines.

Foucault, M. (2002). Vigilar y castigar: nacimiento de la prisión.

Fromm, E. (1984). Sobre la desobediencia y otros ensayos.

Garay, G. (1994). Metodología y práctica de la entrevista.

Gunnel, M (1994). Respiración y espíritu.

Keleman, S. (1997). Anatomía emocional: La estructura de la experiencia somática.

Kennet, J. (1992). El cuerpo humano: Una máquina precisa.

Lee, B. (2007). El arte de expresarse con el cuerpo.

Lowen, A. (1975). La bioenergética. Una Terapia revolucionaria que utiliza el lenguaje del cuerpo para curar los problemas de la mente.

Lowen, A. (1993). La espiritualidad del cuerpo: Bioenergética, un camino para alcanzar la armonía y el estado de gracia.

Lowen, A. (1994). El Gozo, La Entrega al Cuerpo y a los Sentimientos.

Margulis, L., et al. (2014). Microbiótica: Nutrición simbiótica y microorganismos regeneradores; una revolución para sanar la tierra y al ser humano.

- Mujica, J. (2014, 19 de mayo). Salvados-Jóse Mujica habla sobre el consumismo. [Video]. Youtube.
<http://www.youtube.com/user/misextatv...>
- Nimér, P. (2012, 26 de diciembre). El hombre que sabe de qué color será tu próximo refrigerador. <https://designobx.blogspot.com//2012/12/per-nimer-el-hombre-que-sabe-de-que.html>
- Northrup, C. (1999). *Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer: Una guía para la salud física y emocional*.
- Osho, C. (2015). *Nacer con una pregunta en el corazón*.
- Rangel, B. (1993). *Saber vivir: manual de conservación y mantenimiento del cuerpo humano*.
- Rivera, F. (2000). *El cuerpo humano*.
- Ruzzarin, D. (2018, 31 de julio). Te estás auto sabotando sin darte cuenta. <https://www.youtube.com/watch?v=aH8yBb9I13c&t=25s>
- Schwarzenegger, A., & Dobbins, B. (1992). *Enciclopedia del culturismo*.
- Tortora, G., & Derrickson, B. (2006). *Principios de Anatomía y Fisiología*.
- Taylor, S., & Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación, en la búsqueda de significados*.
- Tiger, L. (1992). *La búsqueda del placer*. idoc.pub_lionel-tiger-la-busqueda-del-placer-una-celebracion-de-los-sentidospdf.pdf
- Thoreau, H. D. (1960). *Walden*.
https://www.academia.edu/40618231/Walden_Henry_David_Thoreau
- Villarroel, A., & Pinto, B. (2005). El concepto de placer en hombres y mujeres estudiantes de la Universidad Católica boliviana: la paz. *Ajayu*. Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología de la Universidad Católica

Boliviana "San Pablo", 3(2), 1-20. Universidad Católica Boliviana San Pablo
La Paz, Bolivia.

https://docs.google.com/document/d/1bc_pspGKU6acWp7udRIP59HuCWQBjDvy/edit