



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**  
**MAESTRÍA Y DOCTORADO EN PEDAGOGÍA**

**EL CUERPO, PRINCIPIO DE IDENTIDAD**

**TESIS**  
QUE PARA OPTAR POR EL GRADO DE:  
**MAESTRA EN PEDAGOGÍA,**  
PRESENTA:

**FLOR MARÍA OLVERA MAGAÑA**

TUTORA:

Dra. CLAUDIA BEATRIZ PONTÓN RAMOS, Maestría y Doctorado en  
Pedagogía

MIEMBROS DEL COMITÉ TUTOR:

Dr. SERGIO LOPÉZ RAMOS, FES Iztacala  
Dra. PATRICIA MAR VELAZCO, FFYL  
Dra. CONCEPCIÓN BARRON TIRADO, FFYL  
Dra. MARÍA DEL CARMEN SALDAÑA  
ROCHA, FFYL

CIUDAD DE MÉXICO, Septiembre 2018



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## **Agradecimientos**

A la Universidad Nacional Autónoma de México, por lo que soy y me ha dado.

Al programa Nacional de Posgrados de Calidad ( PVPC), al Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (Conacyt) por su apoyo.

Al Posgrado en Pedagogía por su paciencia, calidez y eficiencia.

Al Programa de Apoyo a Proyectos de investigación e innovación (PAPIIT) por su apoyo en el proyecto IN401912 en el que participe y del que tanto aprendí.

A la Dra. Norma Delia Durán Amavizca, mi maestra, amiga, guía y ejemplo. Siempre será parte de mi ser y la honro con cada uno de mis pasos en esta vida.

Al Dr. Sergio López Ramos por su dedicación, enseñanzas, ejemplo y amor a la vida.

A la Dra. Claudia Beatriz Pontón Ramos por su paciencia y apoyo para darle buen fin a este ciclo.

A mi familia, por su sustento, son mi base, mi raíz, especialmente a mis hijos que son parte de mi y lo que dejo a esta vida.

A quien creyó en mí, me mostro su apoyo, compañía, amor incondicional, me inspiro a ser la mejor versión de mi misma, a no rendirme, levantarme ante la adversidad.

A los niños que me rodean y rodearon durante este trabajo, me motivaron a creer que pueden haber esperanza, alegría y un futuro mejor para ellos y las siguiente generaciones.

A mis maestros espirituales que guían mi andar.

# Tabla de Contenido

## INTRODUCCIÓN7

### **CAPÍTULO 1 PEDAGOGÍA DE LO CORPORAL Y SUS VÍNCULOS CON LA IDENTIDAD .....11**

1.1 PRECISIONES METODOLÓGICAS Y ETAPAS DE LA INVESTIGACIÓN ..... 13

1.2 ELABORACIÓN DETALLADA DE LOS INDICADORES PARA LA OBTENCIÓN DE LOS TEXTOS NARRATIVOS Y/O  
BIOGRÁFICOS. .... 19

1.2.1 *Categorización de las narraciones en un sistema común.* ..... 20

### **CAPÍTULO 2 IDENTIDAD: DIMENSIONES TEÓRICAS Y CONCEPTUALES .....22**

2.1 EL PENSAMIENTO DUALISTA ..... 23

2.2 LA VISIÓN HOLÍSTICA Y SU PLANTEAMIENTO ..... 27

2.3 LA VIDA Y LA IDENTIDAD EN JUEGO ..... 30

2.4 EL CUERPO COMO PRINCIPIO DE IDENTIDAD ..... 34

2.5 IDENTIDAD ..... 38

2.5.1 *Identificación* ..... 39

2.5.2 *La identidad del mexicano: un primer acercamiento*..... 48

### **CAPÍTULO 3 LA IDENTIDAD UN PROCESO CREATIVO Y AUTOPOIÉTICO. UNA PROPUESTA**

#### **DIDÁCTICA 54**

3.1 EL CUERPO E IDENTIDAD COMO SISTEMA AUTOPOIÉTICO ..... 54

3.2 LA RESPIRACIÓN Y SU RELACIÓN CON LA IDENTIDAD ..... 60

3.3 ACTIVIDADES ..... 64

3.4 OBSERVACIONES GENERALES ..... 65

3.5 ACTIVIDAD 1. IDENTIDAD: YO Y MI RESPIRACIÓN, UN CAMINO PARA RECONOCERLE Y RECONOCERME ..... 66

3.6 ACTIVIDAD 2. IDENTIDAD: REENCUENTRO CON LA RESPIRACIÓN NATURAL. CONECTANDO CON MI  
NATURALEZA ..... 67

3.7 ACTIVIDAD 3. IDENTIDAD: RECONOCIMIENTO DE MI CUERPO, MI RESPIRACIÓN Y MI SER..... 69

3.8 ACTIVIDAD 4. IDENTIDAD: INICIANDO EL DÍA RESPIRANDO, EL AQUÍ Y EL AHORA ..... 72

3.9 ACTIVIDAD 5. IDENTIDAD: YO SOY, YO SIENTO ..... 73

3.10 ACTIVIDAD 6. IDENTIDAD: LA MEDITACIÓN Y YO..... 75

3.11 ACTIVIDAD 7. IDENTIDAD: PINTA TUS EMOCIONES..... 76

3.12 ACTIVIDAD 8. IDENTIDAD: TODOS SOMOS UNO, COMPASIÓN, TOLERANCIA, CONFIANZA Y COOPERACIÓN 77

3.13	ACTIVIDAD 9. IDENTIDAD: LOS ÓRGANOS, LAS EMOCIONES Y YO .....	77
3.14	ACTIVIDAD 10. IDENTIDAD: SOY COMPASIÓN .....	79

**CONCLUSIONES 81**

**BIBLIOGRAFÍA 84**

# EL CUERPO, PRINCIPIO DE IDENTIDAD

*Nota introductoria:*

*La conciencia de las emociones abre un camino a la responsabilidad de vivir<sup>1</sup>*

El camino recorrido para la elaboración de este trabajo esta pleno de experiencias, emociones y sobre todo de agradecimiento y conexión con la vida. Conocí a la doctora Norma Delia Durán Amavizca en la facultad, su visión revolucionaria sobre la Didáctica y la Pedagogía me cautivaron y marcaron mi vida para siempre. Desde su trabajo Cuerpo, intuición y razón<sup>2</sup> comenzó este vinculo que fue creciendo y fortaleciéndose, su alegría, a pesar de cualquier obstáculo, y fuerza para continuar a pesar de lo que fuera serán siempre parte importante de lo aprendido a su lado. Ella fue con este libro quien me inspiró a buscar el Yoga como alternativa y hoy en día soy instructora, la meditación se volvió parte de mi vida. Sus palabras me guiaron: *“Para llegar a la unidad cuerpo, intuición y razón el ser humano tendrá que comenzar por mirar e identificar su interior y encontrar la correlación con la realidad que lo circunda y a su vez, establecer una congruencia con lo que siente y comparte con la sociedad en la que vive....El cuerpo se presenta como el lugar destinado a devolverle al ser humano la intuición de estar en el mundo y en el universo”*<sup>3</sup> en este se permea lo que al final de su vida sería un gran aporte, La Pedagogía de lo Corporal, un trabajo sin duda innovador, visionario y autentico del cual formé parte. De aquí entonces nace de mi formación en la maestría, junto con mi certificación de instructora nivel 1 en Kundalini Yoga que fueron dando forma al trabajo, se complemento

---

<sup>1</sup> DURÁN AMAVIZCA, Norma Delia. Pedagogía de lo Corporal: el aprendizaje de las emociones en los niños. México Bonilla Artigas Editores: UNAM, Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la

<sup>2</sup> DURÁN AMAVIZCA, Norma Delia. Cuerpo, intuición y razón. México CEAPAC Ediciones, 2005.

<sup>3</sup> DURÁN AMAVIZCA, Norma Delia. Pedagogía de lo Corporal: el aprendizaje de las emociones en los niños. México Bonilla Artigas Editores: UNAM, Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la Educación, 2015 p.3

tanto la teoría como mi práctica personal dando sentido a lo aprendido en ambas formaciones. Siempre guiada por la Dra. Norma, a quien agradezco infinitamente el llevarme a este camino de conexión con la vida, viviendo, sintiendo desde mi cuerpo. Mi admiración y cariño siempre hasta el infinito y más allá donde ahora nos aguarda...

# Introducción

Este trabajo forma parte de la investigación “La pedagogía de lo corporal para el cuidado de la vida”, PAPIIT no. de proyecto IN401912 UNAM, encabezada por la Dra. Norma Delia Durán Amavizca. El propósito de ésta es enfocarse en la relación del aprendizaje y de las emociones en los niños, tomando como lo fundamental el cuidado de la vida, y para ello es necesario en vivir la vida en armonía con sus circunstancias. Las emociones sin duda son uno de los ejes centrales de esta investigación, éstas ocurren en el entrelazado entre las acciones del ser humano y sus reacciones, reflejados en su cuerpo y al final en el desarrollo de algunos síntomas, que nos hablan de las rutas de estas emociones en el cuerpo.

Dentro de esta investigación se pueden encontrar ejes que la constituyen, resaltamos los siguientes: el cuerpo, la naturaleza y las emociones para una pedagogía de lo corporal, bosquejo histórico de la educación formal del cuerpo en México (de los pueblos prehispánicos al siglo XIX), la enfermedad como signo de identidad, la familia como espacio de calidez emocional, del aprendizaje tradicional al corporal, el tiempo y espacio corporal en niños de educación básica, el terreno político en la sociedad mexicana: historia, cultura y salud, son los temas abordados en el desarrollo de la propuesta de investigación de la Dra. Norma Delia Durán. En el marco de este proyecto, todos los tópicos anteriores se fundamentan en la recuperación de historias de vida de niños de educación las escuelas públicas a nivel preescolar y primaria en la Ciudad de México y Estado de México.

La mística de la cual se parte para desarrollar la propuesta de Pedagogía de lo corporal es la del cuidado de la vida, lo que permite tener una experiencia de pertenencia a un universo más amplio que el que da la individualidad. En palabras de la Dra. Norma Durán: *“Esta experiencia se da en unidad con otros seres, sin hacer preguntas, sin exigir; ocurre simplemente en el hecho de vivir, relacionado con el estado de conciencia que se cultiva a partir de convivir en confianza junto a otros, en el entendido que vivimos en un planeta*



*que coopera para sostener la vida*”<sup>4</sup> El ser con los otros, ser parte de un todo es al final una propuesta moral, espiritual y sobre todo revolucionaria en el sentido más profundo y honesto, de lo que es Ser Humano. Ser consiente de tus emociones, saber la conexión y acción de estás en el cuerpo es lo que permite saber que no estás sólo en el mundo, que todos compartimos estas emociones y las sentimos de la misma manera, es sin duda un planteamiento altamente ético.

*“La pedagogía de lo corporal resignifica el sentido de la vida que está en el cuerpo como valor sublime, esto es, un valor de altura extraordinaria que alcanza grados de belleza y bondad insuperables. El cuerpo humano tiene procesos de vida y por medio de ellos se puede aprender sintiendo. Es el medio para cultivar la intuición y el amor a la vida. El cuerpo es el espacio para construir nuevos saberes de cooperación con los otros y nuestro entorno. En la pedagogía de lo corporal el conocimiento no nace del cerebro, sino del conocimiento, el aprendizaje, la apropiación y la aprehensión del saber se realiza por medio del cuerpo.”*<sup>5</sup>

El interés en la investigación se centró en la búsqueda de categorías que dieran cuenta de la manera en la que los niños manejan sus emociones y comienzan a construir enfermedades. De esta manera, se plantean una serie de preguntas base para realizar entrevistas, de las cuales surgen narraciones diversas de los niños. A partir de los resultados de las entrevistas se desarrollaron categorías que sirvieron de base para formular actividades de apoyo para desarrollar habilidades que permitan reconocer las emociones en el cuerpo y como parte de la personalidad. Las actividades tienen la finalidad de mejorar la calidad de vida y en un futuro, incluso prevenir enfermedades.

Las historias de vida nos permitieron encontrar, a través de eventos que los pequeños narraron en forma natural, la manera en que viven sus emociones y como éstas,

---

<sup>4</sup> ídem 2015

<sup>5</sup> íbidem 2015 p.4

dependiendo del evento, pueden determinar una emoción dominante en su cuerpo. Estas historias de vida permitieron captar los significados que los mismos niños comienzan a atribuir a experiencias emotivas, así como la manera en que sienten su cuerpo y a través de él.

El tema que se desarrolla en esta tesis es el cuerpo como principio en la identidad, el cual forma parte de la investigación antes mencionada.

El objetivo fundamental de esta tesis es dar cuenta de la trascendencia del cuerpo en la creación de la identidad, así como las emociones y la manera en que fluyen en él. El cuerpo como un todo es la propuesta de este trabajo, un todo donde se integran los elementos de afuera con lo interno, donde lo mismo es afuera que adentro. El cuerpo como elemento de conexión con la vida y con los demás, desde donde se relacionan y se vive.

Se parte de la cuestión ¿quién es el ser humano? y su lugar en el mundo. Esta pregunta, que por mucho tiempo se ha hecho la humanidad y que en diferentes culturas y filosofías se ha tratado de responder de acuerdo a la época, centra a la identidad como una manera de definir y responder a está.

Está investigación plantea, en primer término, ir a la realidad inmediata mediante historias de vida a partir de las cuales se contrasta con la teoría y se obtienen categorías de análisis para elaborar categorías teóricas. En este caso, este documento da fe de un trabajo etnográfico, así como de testimonios obtenidos a través de entrevistas a niños en educación básica que nos permiten reconocer la realidad, proponer y construir categorías a partir de ellas.

Por otro lado, se propone que el sistema educativo tome en cuenta el cuerpo como microcosmos, a partir del cual debemos comenzar a vivir la realidad de manera armoniosa, empezando con el aprendizaje de la respiración. Todo esto retomando, en primer lugar, un marco teórico que contemple la identidad, el cuerpo y las emociones como sistemas y procesos de creación.

El trabajo integra tres capítulos, el primero aborda la cuestión metodológica a partir de la cual se desarrolla la investigación, el cómo y porqué se elige está. En el segundo capítulo

se elabora el marco teórico que sustenta la propuesta del cuerpo en la creación de la identidad como eje central. Para finalizar, el tercer capítulo da cuenta de diferentes actividades pedagógicas que se desarrollan a partir de la propuesta teórica.

# Capítulo 1 Pedagogía de lo corporal y sus vínculos con la identidad

*“Quizá deba decir que no es la razón el mal de nuestro tiempo, puede ser su hegemonía que crea nuevas respuestas ante la negación de la expresión de las emociones y las necesidades del individuo, que justo es decir no son las materiales, ni las de orden económico, de lo contrario los países avanzados no prestarían tantos padecimientos que derivan de otros, proceso que es la construcción de la individualidad. La razón que se ha encarnado en el cerebro y ha realizado un trabajo que le da pauta a otra mirada o explicación que vive el sujeto, esta circunstancia ha gestado un proceso complejo en la relación interna de los individuos y dado nuevos cuerpos en conflicto que expresan sus contradicciones en sintomatologías que derivan de una interioridad que no es posible de comprender con la razón científica; de ahí que las teorías que se han elaborado enfrenten la compleja trama de ir a la verdad pero sólo están haciendo interpretaciones de un hecho que tiene raíces más profundas en el individuo.” Sergio López<sup>6</sup>*

La duda del hombre sobre su Ser, ¿qué lo hace humano?, ¿quién es?, ¿cuál es su lugar en el mundo? Es, por seguro, una cuestión milenaria. Nos atreveríamos a decir que es la primera pregunta planteada del ser humano, a partir de la cual gira la construcción de un sin número de teorías en torno a la identidad. El filósofo mexicano, integrante del Seminario de Cultura Mexicana, Raúl Cardiel Reyes lo planteó de esta manera:

---

<sup>6</sup> LÓPEZ RAMOS, SERGIO, El cuerpo humano y sus vericuetos. México. Miguel Angel Porrúa. Primera edición, 2006. P.13-14.

*Ninguna pregunta puede ser más importante, más incisiva que aquella que interroga por nuestro modo de ser, que quiere saber cuales son las cualidades, características, rasgos que constituyen nuestra forma de ser; cuáles son los impulsos, las tendencias que están en el fondo de nuestra naturaleza [...] ¿qué somos? ¿Cómo somos?, son las preguntas fundamentales cuando estamos en los momentos de mayor incertidumbre, cuando las circunstancias aciagas o amargas de nuestra existencias nos ponen frente a las designaciones donde se perfila todo nuestro futuro. En cierto modo todos los días, en cada momento decidimos lo que queremos ser, lo que deseamos realizar. La lucha de nuestra diaria existencia no es solamente una búsqueda de nuestro ser, sino una respuesta a lo que queremos ser.<sup>7</sup>*

El cuerpo, la identidad y las emociones son los ejes centrales a partir de los cuales se pretende dar un acercamiento a estas preguntas iniciales. En este caso será a partir del principio epistemológico de la construcción emocional del cuerpo y de un sentido holístico en el que identidad es parte de un todo y al mismo tiempo un todo en sí misma.

La pedagogía de lo corporal plantea que la conciencia de emociones abre el camino a la responsabilidad del vivir, de esta manera también se es consciente del propio ser, tu cuerpo como parte de ello, tu identidad entonces se vuelve real al vincularla a partir del reconocimiento de tu cuerpo y como las emociones se viven en él.

La mística del cuidado de la vida de la que parte la Pedagogía de lo corporal permite tener la experiencia de pertenencia a un mundo más amplio que el humano, ser parte de un universo donde la vida nos vincula y aleja de la individualidad, para generar un proceso más cooperativo de resguardo de toda vida, de manera armónica y en equilibrio. El observar de la naturaleza nos da esa lección. La premisa de la identidad debería consistir

---

<sup>7</sup> CARDIEL REYES, Raúl., *Cultura e identidad en Anuario 1992*, Mexico, Publicación del seminario de Cultura Mexicana. 1992. Pag. 8

en ir más allá de una identificación para pasar a pertenecer: a un cuerpo (microcosmos), a una unidad mayor como es la humanidad y, ésta a su vez, a un mundo.

## **1.1 Precisiones metodológicas y etapas de la investigación**

El desarrollo de esta investigación es de carácter cualitativo y se centra en rescatar las vivencias, experiencias y anécdotas significativas a través de entrevistas; realzando la realidad de los niños a estudiar, en preescolar y primaria, teniendo siempre en cuenta la subjetividad que puede representar; contrastando las diferentes realidades y caracterizando los resultados para encontrar los puntos de encuentro o coincidencias de las mismas. En palabras de Kosík:

*El método de ascenso de lo abstracto a lo concreto es el método del pensamiento; con otras palabras, esto significa que es un movimiento que se opera en los conceptos, en el elemento de la abstracción. El ascenso de lo abstracto a lo concreto no es el paso de un plano (sensible) a otro (racional), sino un movimiento del pensamiento y en el pensamiento. Para que este pueda avanzar de lo abstracto a lo concreto, debe moverse en su propio elemento, es decir, en el plano abstracto, que es la negación de lo inmediato, de la evidencia y de lo concreto sensible. El ascenso de lo abstracto a lo concreto es un movimiento en el que cada comienzo es abstracto, y cuya dialéctica consiste en la superación de esta abstracción. Dicho ascenso es, pues, en general, un movimiento de la parte al todo y del todo a la parte, del fenómeno a la esencia y de la esencia al fenómeno, de la totalidad a la contradicción y de la contradicción a la totalidad, del objeto al sujeto y del sujeto al objeto. El progreso de lo abstracto a lo concreto como método materialista del conocimiento de la realidad es la dialéctica de la totalidad concreta, en la que se reproduce idealmente la realidad en todos sus planos y dimensiones. El proceso del pensamiento no se limita a transformar el todo caótico de las representaciones en el*

*todo diáfano de los conceptos; sino que en este proceso, es diseñado, determinado y comprendido, al mismo tiempo, el todo mismo.*<sup>8</sup>

En nuestro caso lo abstracto lo relacionamos con las emociones y lo concreto con el cuerpo, el fenómeno con la enfermedad y la esencia del fenómeno con la relación emoción-órgano. Este método de la dialéctica lo llevamos acabo a través de las historias de vida, creando así una opción metodológica a partir de un análisis de éstas. Este tipo de investigación puede ser entendido como una opción metodológica que permitirá acceder a información relevante y significativa, a partir de la que se interprete y comprenda la dimensión social y el impacto educativo de las relaciones sociales en las personas involucradas. Partimos de una serie de preguntas que dirigen al interlocutor para conocer detalles de la historia de vida de los niños a fin de tener ejes centrales de los cuales poder comprender, elaborar y proponer categorías que sirven de base para la construcción de actividades educativas. Esta serie de preguntas no son al azar si no que responden a una base teórica previa que se fue consolidando a través del seminario dirigido por la Dra. Norma Duran, en la que a partir de teorías como la del Dr. Sergio López Ramos, Humberto Maturana, Lluís Duch, etc., se fueron construyendo y dando forma cada una de ellas.

Por otra parte la información que se produce es de carácter crítico, construido a través de la interacción entre los participantes y sus orígenes.

Elsie Rockwell hace un importante aporte al detallar lo que implica el proceso de observación y sobre todo el tomar en cuenta el trabajo ético que esto implica, el poner en el tintero las posibilidades de compartir los registros de una investigación. “La reflexión sobre la propia subjetividad y sus implicaciones en lo que se construyó, observó y registró en el campo es, por lo tanto una condición necesaria para un buen análisis etnográfico.”<sup>9</sup> Que finalmente es lo que se pretende en este trabajo.

---

<sup>8</sup> KOSIK, Karel. Dialectica de lo concreto. México editorial Grijalbo, 1963. P.49

<sup>9</sup> ROCKWELL, ELSIE La experiencia etnográfica. Historia y cultura en los procesos educativos. Buenos Aires, Paidós, 2009. P 41-64.

La investigación narrativa fue implementada como un proceso, el cual implica tomar una perspectiva tanto fenomenológica como hermenéutica, dado que por un lado nos guiamos por la experiencia intuitiva y vamos a lo patente, y por otro a la interpretación más allá de la palabra misma. Es por ello que la interacción entre el narrador y el observador fue tal, que permitió llevar a cabo una categorización a partir de las propias representaciones y significantes de los actores involucrados en la investigación. Esto permitió la producción de un conocimiento construido mediado y articulado el cual dotó de conciencia de la realidad vivida en un proceso de constante búsqueda de autonomía como lo plantea Castoriadis<sup>10</sup>. Es así, que, de igual forma, Bolívar nos dice: “La especificidad de una investigación narrativa confiere un valor propio o autonomía a la autobiografía, que le aporte validez específica, en función y método de investigación”.<sup>11</sup>

Este trabajo hace énfasis en comprender el modo en que los sujetos construyen su identidad en relación a los contextos socio-culturales (familiares, políticos, económicos, laborales, recreativos, alimentarios, emocionales, etc.) en los que se desarrollan. Cada biografía y cada narración manifiesta esta complejidad, al tiempo que presenta la manera en que cada sujeto construye y elabora su propia vida. Se diría que cada narración contiene: el contexto socio-cultural, su proceso histórico, las distintas identidades con las que interactúa el niño, sus historias particulares, y los diversos significados sociales, institucionales, políticos, etc., en que el proceso de creación de su propia identidad tiene lugar. Las historias personales, desde esta posición, son los modos en que cada sujeto escribe y describe su participación en la historia colectiva.

*“El principio de metodológico de la investigación dialéctica de la realidad social es el punto de vista de la realidad concreta, que ante todo significa que cada fenómeno puede ser comprendido como elemento del todo. Un fenómeno puede ser comprendido como elemento del todo. Un fenómeno social es un hecho histórico en tanto y en cuanto se le examina como elemento determinado conjunto y cumple por tanto un doble*

---

<sup>10</sup> CASTORIADIS, Cornelius, *L'institution imaginaire de la société*, France, Editions du Seuil, 1975.

<sup>11</sup> BOLÍVAR, Antonio. *¿De nobis ipsis silemus?. Epistemología de la investigación biográfico-narrativa en educación*. Revista Electrónica de Investigación Educativa, 4(1). 2002



*cometido que lo convierta efectivamente en un hecho histórico: de un lado, definirse a sí mismo, y, de otro lado, definir al conjunto; ser simultáneamente productor y producto; ser determinante y a la vez determinado; ser revelador y, a un tiempo, descifrarse a sí mismo; adquirir su propio auténtico significado y conferir sentido a algo distinto.”<sup>12</sup>*

El interés de esta investigación, por tanto, no es sólo poner de manifiesto la vida de los sujetos y sus relatos, sino la comprensión de la sociedad de la que forman parte y el modo como participan y actúan en la misma y en sus instituciones. Lo cual, necesariamente, nos lleva a un proceso de investigación colaborativa y participativa en el que se comparten los diferentes modos de interpretar la realidad como una forma de transformación de las visiones individuales y de su actuación. La narración nos remite, siempre, a una situación colectiva ya que vincula cada historia individual a los procesos colectivos de la cultura, la sociedad y la tradición.

Lieblich, Tuval-Mashiach & Zilber<sup>13</sup> señalan que las relaciones entre identidad y la narración son extremadamente complejas y variadas. Para ellos ninguna historia o relato es unidimensional en sus voces y la identidad puede tener muchos componentes y estratos. Estos consideran que las formas de análisis narrativo son adecuadas para entender dichas relaciones, ya que la identidad es una construcción narrativa. El análisis narrativo permite el estudio sistemático del significado y la experiencia personal, redefiniendo la identidad.

El estudio de los relatos y las historias permite comprender los significados que se expresan, organizan y crean en ellas según Bruner<sup>14</sup>.

Las narraciones no son algo personal, también son algo social y cultural. Como apunta Cortazzi el análisis narrativo puede verse como “...una ventana abierta a la mente o, si

---

<sup>12</sup> KOSIK, Karel. Dialectica de lo concreto. México editorial Grijalbo, 1963. P.61

<sup>13</sup> LIEBLICH, A., Tuval-Mashiach, R. & Zilber, T. *Narrative research*. Londres: Sage, 1998.

<sup>14</sup> BRUNER, JEROME. *Making stories* Cambridge, M A. Estados Unidos: Harvard University Press 2002

estamos analizando las narraciones de un grupo específico de relatores, como una ventana abierta a su cultura”<sup>15</sup>, de esta manera el estudio de las subjetividades puede ser utilizado para explorar las subjetividades individuales y del grupo.

El estudio de las narrativas es útil por lo que revelan de la vida social, ya que la cultura ‘habla por sí misma’ a través de una historia individual, como lo señala Murray “las narraciones no son, aunque lo parezca, manantiales que emanan de las mentes individuales de las personas sino que son creaciones sociales. Nacemos dentro de una cultura que tiene preparado un caldo de narraciones de que nos apropiamos y aplicamos en nuestra interacción diaria”<sup>16</sup>. Entonces los relatos individuales son al mismo tiempo personales y sociales.

La investigación narrativa se caracteriza principalmente según lo describe Sepúlveda y Rivas<sup>17</sup>, por permitir compartir la construcción de un relato o narración y la argumentación teórica del mismo. Podemos hablar de una autobiografía o de una narración personal, o bien de biografía y narraciones construidas en un proceso dialógico (p.e., entrevistas). Estos textos así contruidos deben conducir a un proceso de elaboración de una teoría "ad hoc" entre los sujetos implicados. En definitiva toda historia y la narración que hacemos de ella supone una forma de comprensión de la realidad y de los contextos en que esta se produce. Por eso mismo, una misma historia, por ejemplo, contada por dos personas distintas, ofrece dos modos de entenderla; dos teorías; dos modos de comprender la misma realidad. En el diálogo estas distintas "teorías" son contrastadas y reelaboradas, provocando una reconstrucción de la misma realidad.

Representan una estrategia de investigación enmarcada en un proceso democrático y colaborativo. La investigación narrativa tiene sentido en la medida en que se produce una implicación de todos los participantes en el proceso de construcción de significado. El

---

<sup>15</sup> CORTAZZI, M. *Narrative analysis*. Londres: Falmer. 1993. p. 2

<sup>16</sup> MURRAY, M. *The storied nature of health and illness*. En M. Murray y K. Chamberlain (Eds), **Qualitative health psychology**. Londres. Sage, 47-63. 1999. p.53

<sup>17</sup> SEPÚLVEDA, M. Pilar y Rivas, J. Ignacio. *Voces para el cambio. Las biografías como estrategia de desarrollo profesional*. En Santos, M. Ángel y Beltrán, Remedios (Eds.): **Conocimiento y Esperanza**. Málaga: Universidad de Málaga, págs. 367-381. 2003.

investigador, en su caso, sólo actúa como interlocutor para provocar el proceso narrativo o biográfico. En otros casos, este se produce sin intervención externa (autobiografías, por ejemplo). La interpretación, la reflexión, se realiza por parte de los propios sujetos participantes. En el caso de un investigador externo este es parte del colectivo que reflexiona y comparte, pero en ningún caso es el que ofrece su punto de vista como el auténtico. No existe una verdad que descubrir o que ofrecer, sino una realidad compleja que comprender, con diferentes teorías, diferentes niveles, diferentes intereses, etc.

Suponen una forma de facilitar el proceso de deconstrucción ideológica, teórica y práctica, de los sujetos haciendo explícita la lectura de sus entornos de vida y, por tanto, de las experiencias que han ido conformando su identidad. La reflexión desde marcos ideológicos y cognitivos complejos, se convierte en la herramienta fundamental de trabajo de cara a generar criterios más amplios y críticos desde los cuales se pueda contemplar la propia realidad. Las diferentes lecturas que hacemos de la realidad, e incluso los diferentes hechos de los que se componen las narraciones, son manifestaciones de procesos sociales, políticos y culturales que le dan sentido. Por eso mismo podemos decir que las narraciones no son inocentes sino que representan los marcos ideológicos en los que se generan y desde los que se interpretan. Por eso mismo el proceso de reflexión e interpretación de las narraciones y de las biografías, es una forma de conocer la cultura y el sistema social y político. “Un buen estudio cualitativo combina una comprensión en profundidad del escenario particular estudiado con intelecciones teóricas generales que trascienden ese tipo particular de escenario”<sup>18</sup>

---

<sup>18</sup> FRANCO, Martha Josefina. *Frontera y cruces en la formación*. En RIVERMAR, MA. LETICIA Y BLANCA L. CORDERO (Comps.). **El norte como destino. Circuitos migratorios Puebla-Estados Unidos**. México, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, 131-154. 2008.

## **1.2 Elaboración detallada de los indicadores para la obtención de los textos narrativos y/o biográficos.**

En el marco de esta investigación se elaboró un guión de entrevista en el que las entrevistas y su transcripción se hicieron de manera textual para respetar la voz de los niños, fueron un aproximado de 150 historias de vida<sup>19</sup>.

“La historia de vida nos permite encontrar el momento en que el niño experimenta un evento desagradable o agradable que detona el predominio de una emoción en el cuerpo. Y desde la concepción de los órganos y las emociones en unidad, podremos identificar cómo un órgano se verá involucrado en una enfermedad a futuro en estos niños. Tener una proyección de este tipo, a partir de la historia de vida de niños de educación preescolar y primaria, nos permitirá prevenir una enfermedad que se gesta a edades tempranas.”<sup>20</sup>

Este guión incluye diez ejes centrales y cada uno con diferentes preguntas o temas para que el entrevistado pueda relatar su pensar al respecto.<sup>21</sup> Estos ejes o temas fueron seleccionados basándonos en los supuestos teóricos de cuerpo y las emociones. Estos son: identidad, acerca de la vivienda, acerca del nacimiento, primeros cuidados y salud, acerca de la crianza, acerca de la familia, acerca de los gustos, alimentación, salud y servicios médicos, relaciones emocionales y familiares, concepción del cuerpo, acerca del tiempo libre, condición emocional y actitudinal. A partir de estos aspectos se constituyó entonces el guión de entrevista del cual se conforman las historias de vida. Es así que se considera importante que el texto definitivo sea producto de una elaboración compartida entre el sujeto y el agente externo, a partir de las transcripciones de las entrevistas.

---

<sup>19</sup> Las historias de vida fueron realizadas a niños en escuelas de educación básica y preescolar, en este último caso las madres de los niños fueron las que nos apoyaron con la mayoría de los relatos, para mayor precisión. Las escuelas colaboraron desde supervisión dando los permisos para las entrevistas y facilitando sus inmuebles para llevarlas a cabo ahí. Se escogieron escuelas públicas que estuvieran dispuestas a dar los permisos. La mayoría en la Ciudad de México y zona metropolitana (Estado de México). Del 2012 al 2013 es que se llevaron a cabo estas entrevistas.

<sup>20</sup> DURÁN AMAVIZCA, Norma Delia. Pedagogía de lo Corporal: el aprendizaje de las emociones en los niños p.20

<sup>21</sup> El guión completo se encuentra en los anexos.

“La historia de vida nos permite captar la riqueza de los significados de la condición humana: deseos, emociones, sentimientos, actitudes y acciones, así como creencias y valores que se comparten en torno al cuerpo desde los primeros años de vida. En términos pedagógicos encontramos que las historias de vida pueden ser un instrumento crítico para ayudarnos a elaborar una nueva mirada del cuerpo al que los docentes puedan acceder en lo cotidiano para enseñar al cuidar la vida<sup>22</sup>

Estos textos fueron analizados conjuntamente por el asesor e investigador mediante reuniones de trabajo sistemáticas y organizadas. En ellas se rescatan las categorías que van dando forma y sentido a la propuesta final. Al contrastar cada historia de vida, se van encontrando similitudes y al mismo tiempo corroborando teorías como es el caso de la relación sabores-emociones, enfermedades-emociones, etc.

### **1.2.1 Categorización de las narraciones en un sistema común.**

Primero se extrajeron el conjunto de temas que aparecen en las distintas narraciones, estos fueron seleccionados dentro de un instrumento que nos permite reconocer las coincidencias en respuestas, y de esta manera se elaboró un listado único de puntos de intersección de cada relato. Por último se extraen las categorías de análisis en las que se sintetiza el listado anterior para constatar con la teoría y así pasar a elegir las distintas narraciones más significativas y que reflejen la mayoría o lo común en el grueso, de acuerdo al sistema de categorías creado. Esto se refleja haciendo una extracción de las evidencias de cada narración que corresponden a cada una de las categorías propuestas.

Finalmente se llevó a cabo la elaboración de un plan de acción resultante de este análisis para la transformación de la realidad educativa. Se diseñaron actividades partiendo del

---

<sup>22</sup> DURÁN AMAVIZCA, Norma Delia. Pedagogía de lo Corporal: el aprendizaje de las emociones en los niños. Universidad Nacional Autónoma de México, Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y Educación. Bonilla Artiles Editores. México, 2015 p.20

marco teórico de la pedagogía de lo corporal para responder a las necesidades detectadas en la realidad.<sup>23</sup>

---

<sup>23</sup> En este caso tanto los docentes como las instituciones, nos permitieron dar algunos cursos a docentes para mostrar las actividades que se desarrollaron y de esta manera ellos tuvieron la oportunidad de llevarlas a los niños, dado que la investigación quedó detenida, no se pudo concluir con las impresiones de los maestros. Se tenía planeado una segunda parte en la cual los maestros nos permitieran conocer sus resultados al implementar las actividades.

## Capítulo 2 Identidad: dimensiones teóricas y conceptuales

Es necesario definir desde donde partimos: el principio universal a través de donde proyectaremos el concepto de identidad. Ezequiel A. Chávez plantea que el universo es un todo y formamos parte de él, además de influir en todos los aspectos. El sabernos parte de un todo nos da un sentido de pertenencia, planteándonos que para construir un concepto o definir algo, es indispensable pensarnos a partir de un tiempo y un espacio. Este autor lo plantea de esta manera:

*[...] si se define una cosa cualquiera, hay que definirla siempre con relación a tres concepciones coordinadas: la primera, referente al lugar que esa cosa ocupa en el espacio: la segunda, al que haya ocupado, ocupe y haya de ocupar en el tiempo, y la tercera al que haya ocupado, ocupe y haya de ocupar en la realización de las demás cosas y en la del todo, y esto entraña en que cada una de las cosas existentes en el universo pueden ir ocupando lugares distintos, y cambiar las relaciones con las demás, y que ellas y el universo se transforman incesantemente, aun cuando el universo siga siendo siempre el mismo universo, el laboratorio inmenso en el que se realiza en todo instante una prodigiosa creación continua que manifiesta en todas partes y en todos los tiempos un dinamismo integral, aun cuando muchos no lo adviertan y apenas lo vislumbre un reducido número de los seres vivientes<sup>24</sup>*

Es así que, al reflexionar sobre la identidad como un proceso de creación que es influido por el todo en un tiempo y un espacio relativo, en un continuo de recreación, plantea un

---

<sup>24</sup> CHAVEZ LAVISTA, Ezequiel Adeodato. *Los problemas más importantes del mundo y de México*, Obra filosófica y autobiográfica II, México, Segunda parte, El Colegio Nacional, 2002. P. 321

sentido ético de dirección en la vida. El saber que somos parte de un todo nos integra. Cada acción, cualquiera que sea, influirá en un tiempo y espacio para dar sentido al resto del universo y como parte de este universo, cada cosa, lugar o tiempo en el que confluimos, influirá en la manera en que se crea la identidad. Este principio universal de ser parte de un todo, en constante transformación, donde lo que eres, fuiste y serás es parte del dinamismo de lo que iremos definiendo como la Identidad.

## **2.1 El pensamiento Dualista**

El pensamiento dualista, característica principal del Estado moderno, hasta ahora, ha traído consigo una valoración de la vida que separa de manera abismal tanto lo espiritual, como lo material. De tal manera que, en términos corporales, el cuerpo es separado de la mente, dando al primero, un valor utilitarista e incluso mecanicista. Es decir que el cuerpo se concibe como un vehículo, un receptáculo, un objeto que se estudia por sus partes, cual automóvil al que puedes remplazar piezas cuando estas se deterioran, sin importar las causas reales de este deterioro. Dando una explicación fundada en un modelo donde se afirma que la única forma de causalidad es la influencia física entre las entidades que conforman un mundo material, cuyos limites coincidirán con el mundo "real".

A consecuencia de las dualidades filosóficas, actualmente, podemos ver las crisis sociales, económicas, culturales y éticas, pero, particularmente en el cuerpo, se refleja en un problema de identidad frente al caos de dichas dimensiones, que consecuentemente ha llevado a enfermarlo. Aunque esta circunstancia en el cuerpo se puede decir que lleva tiempo gestándose, es esta la era en la que las crisis sociales no se miden en términos económicos ni políticos, como hace algunas cuatro décadas atrás, sino en función de las enfermedades. La enfermedad se ha vuelto un signo de identidad, esto es, si nos sentamos en una sala de espera de un hospital y conversamos con los pacientes, podemos observar que la enfermedad se ha normalizado a tal grado que se forman los grupos de los diabéticos, hipertensos, los de enfermedades gástricas, etc. Nos identificamos en un grupo a partir de la enfermedad. En las entrevistas con los padres de los niños, que forman parte de la muestra en esta investigación, si preguntamos cuales son las enfermedades que han



padecido o padecen la respuesta es: lo "normal"; gripa, tos, gastritis, colitis, etc. Luego entonces la enfermedad se vuelve normal. La salud pública se ve rebasada por enfermedades que en otras épocas no eran tan recurrentes, o no era tan elevada la cantidad de personas que las padecían.

El fragmentar, dividir o separar lo que debe ser visto como un todo, ha implicado la ya histórica crisis que hasta hoy en día continuamos viviendo, la cual se ve reflejada día a día en los problemas fundamentales de nuestro país, como lo son la inseguridad, el hambre, la desigualdad, la pobreza extrema, la violencia en todos aspectos, las enfermedades de todo tipo, etc. Samuel Ramos<sup>25</sup> en su momento hizo una crítica al problema del dualismo y sus implicaciones en la crisis del humanismo y la modernidad.

El dualismo parece tener su raíz en el ser profundo del hombre dividido por tendencias que lo impulsan en direcciones opuestas ya sea para satisfacción del alma o para la del cuerpo. Samuel Ramos<sup>26</sup> nos indica que al obrar estas tendencias dualistas durante un largo proceso histórico, han creado un mundo en el que esa división del hombre se externa en las cosas y se define, por decirlo así, en caracteres macroscópicos. Son múltiples las expresiones que tiene ese dualismo en los diversos campos de la vida humana. Tales como la organización social, política y económica de casi todos los países, y en las ideologías que se disputan a favor de las mayorías.

Dado que hoy en día el dualismo continúa siendo motivo de disertación, plantear una visión holística, de la concepción de identidad resulta indispensable.

Sergio López Ramos<sup>27</sup> por otro lado, quien es un investigador reconocido, se ha dedicado a desarrollar una propuesta, desde hace 30 años, en el tema de lo corporal, su relación con las emociones y las enfermedades. Divide en tres etapas a partir de las cuales, el cuerpo del mexicano, en concreto, ha cambiado a través de la historia; comenzando con el encuentro entre dos culturas, donde una se impone a otra y consecuentemente trae consigo cambios de alimentación, enfermedades, además de cambio en el lenguaje y por ende dificultades

---

<sup>25</sup> RAMOS, Samuel. *Hacia un nuevo humanismo*, México, FCE, 1997

<sup>26</sup> ídem. Pag.1

<sup>27</sup> LOPEZ RAMOS, Sergio., *Órganos, emociones y vida cotidiana*, México. Editorial Los Reyes, 2006. p. 15

para expresar las emociones, sentimientos, como dice este autor, el cuerpo no expresa lo mismo en un idioma que en otro, dado que una cultura impone a la otra desde la manera de pensar y vivir. La religión en este caso fue quien más castigó y limitó al cuerpo en este encuentro cultural. En una segunda etapa, marcada por imposiciones, necesidad de libertad, contaminación, enseñanzas que rechazan el cuerpo, han ido transformando el cuerpo del mexicano, hasta nuestros días y se muestra así:

*La segunda etapa es la de la incorporación a la producción industrial en el siglo XIX, la vida con estrés, comida refinada, contaminación del aire y pérdida de la identidad como grupo; con los procesos de evangelización y su disputa con el Estado, la marca de un sentimiento que no sólo pide ser libre, la esclavitud como estilo de vida, la merma del cuerpo impidiéndole consumir carne o amaranto; producir cuerpos escuálidos sin ganas de trabajar y sólo evadir, es parte de una enseñanza del control del cuerpo. Impedir que se ejerzan los derechos no es parte de un proceso natural; el funcionamiento de la Inquisición durante la Colonia no tuvo como fin el culto a Dios, sino imponer el terror en el cuerpo de quienes veían las ejecuciones. Las implicaciones de este proceso están aún en la memoria colectiva, como lo podemos ver cuando la gente se persigna ante una iglesia. No escapa tampoco a la pedagogía basada en las enseñanzas del catecismo del padre Ripalda, o sea una pedagogía del cuerpo que dictaba cómo sentir, cómo vivir las emociones y dirigida a hacer cuerpos encorvados, pechos hundidos, despojados de toda altivez, porque el cuerpo es pecaminoso, y no debe exhibirse porque ello incita al morbo o a deseo carnal.<sup>28</sup>*

En esa etapa la educación del cuerpo no está relacionada con la enseñanza.

---

<sup>28</sup>idem. P. 14

Finalmente en la tercera etapa, la contemporánea, el cuerpo se vende como un producto, donde sólo se comercializa la forma y la esencia se pierde. La figura es la que se busca y se extravía la parte interior, la espiritual, se crea un vacío. Este vacío se hace cada vez más grande y profundo dado que la construcción del cuerpo está condicionada al consumismo, al hedonismo y a las sensaciones de alto impacto y hoy, se puede decir, a un mundo inmaterial como lo es la Internet, donde las sensaciones se pierden, se diluyen y se vuelven completamente efímeras, abstractas y fuera de la realidad.

Es así que más adelante Sergio López Ramos habla del proceso histórico racionalista que se divide en tres posturas: “[...] una que reduce el cuerpo a un principio de cautiverio y de autonomía; la segunda sostiene que la educación racionalista condena al cuerpo a enfermedades psicosomáticas permanentes, y la tercera no sólo hace un cuerpo cautivo sino que hace una discriminación de los cuerpos [...]”<sup>29</sup>

Este autor plantea entonces comprender como es que se ha construido este proceso de desarrollo en el cuerpo del mexicano, y por ende en este trabajo es importante reconocer el resultado de este proceso en los niños, y cómo en palabras de este autor: “Comprender que una emoción se impone y se cultiva con un sentimiento de abandono nos puede permitir cambiar la enseñanza de un cuerpo que sólo puede repetir, y que deja de lado la intuición y el cuerpo y hace un gran ‘chipote’ con la razón.”<sup>30</sup> Este es sin duda el principal objetivo de esta investigación: comprender como se caracteriza el proceso de desarrollo de la identidad en los niños y como este proceso puede ser intervenido con una propuesta tal que involucre el cuerpo y sus emociones en búsqueda de la armonía en pos de la vida.

La vida es entonces el eje central que nos une con el todo, somos vida y la vida es lo que somos, de esta manera somos una parte de un universal, en el momento en que somos conscientes de que somos parte de un Universo, que nuestro microcosmos es el cuerpo y que se articula en armonía con el macrocosmos (Universo), es entonces que podemos hablar del principio de la vida como eje articulador y ético. Para ello es indispensable estudiar la cultura y sus relaciones en la construcción de espacios de representación

---

<sup>29</sup> ibid. p 21

<sup>30</sup> Ibid. Pag. 14

simbólica de la identidad, como lo son el cuerpo, el lenguaje, la cultura, las costumbres y finalmente la religión. De esta manera, podemos ver como existe la posibilidad de comprender una perspectiva integral, no una fragmentaria del ser humano, sino como parte de un todo (unidad) y un todo (diversidad) en sí mismo.

Nuestra historia marca en todos sus ámbitos el rumbo que sigue la construcción de nuestra identidad, una identidad que se crea y se recrea en un sin fin de diferentes posibilidades semejantes a un caleidoscopio al que con cada experiencia, se le puede ver de diferente forma matizando lo creativo de la identidad. Como mexicanos tenemos una serie de gamas coloridas que nos identifican, pero al mismo tiempo, nos permite ser únicos. Pero antes, consideramos necesario incursionar por el concepto de holística y que plantea para la creación de la identidad.

## **2.2 La visión holística y su planteamiento**

El **holismo** (del griego *ὅλος*, *holos*; *todo*, *entero*, *total*) es la idea de que todas las propiedades de un sistema dado (por ejemplo, corporal, químico, social, económico, político, o lingüístico), no pueden ser completamente determinadas o explicadas por las partes que los componen por sí solas, esto es, consideradas aisladamente y por separado. Es el sistema como un *todo* integrado y global el que en definitiva determina exactamente cómo se comportan las partes. Como adjetivo, *holístico* u *holística* significa una concepción basada en la integración total y global frente a un concepto o situación. El sentido del holismo da lugar a varias acepciones, estas pueden variar desde un sentido casi místico o mágico a un sentido técnico, determinado lógicamente.

El holismo ontológico argumenta Mario Bunge<sup>31</sup> es una concepción opuesta al reduccionismo y al atomismo, según el cual un todo (organismo, sociedad, etcétera) es más que la suma de sus partes. De esto se deduce el punto de vista donde el conjunto da sentido y valor a las partes por la función que desempeñan dentro de ella. La aproximación holista

---

<sup>31</sup> BUNGE, Mario, *Buscar filosofía en las ciencias sociales*, México, Editorial siglo XXI, 1996.

en las ciencias humanas, se interesa en los motivos y las prácticas sociales de los individuos. Toma de una manera colectiva el sentido de la sociedad, considera que los hechos sociales deben ser explicados en relación con el grupo o la comunidad. El holismo plantea así que cualquier hecho no es un hecho aislado, sino que corresponde a una serie de circunstancias articuladas y, por consiguiente, los resultados afectan al todo. Así mismo, para González Garza la visión holística en educación se refiere a la tendencia que permite entender los eventos a partir de la óptica de las múltiples interacciones que lo caracterizan, desde un planteamiento ético hasta la capacidad de un sujeto para percibir su mundo interior. Hace énfasis a la conciencia holística caracterizándola como la posibilidad de percatarse de su ser, de su estar y de su actuar en el mundo, así como el mundo que en el se refleja. Para la autora esta visión holística la resume en once principios<sup>32</sup>:

- Principio de la unidad del “Holo”. Comprende el principio Aristotélico que sostiene que la realidad es una, que ésta se expresa a través de diversas manifestaciones.
- Principio de la universalidad: La trama del universo, en toda su complejidad, entreteje múltiples relaciones como hilos invisibles que se entrelazan en una sucesión de realidades y que se generan a partir de otras, en un proceso ininterrumpido.
- Principio de la unicidad: sostiene la singularidad y la particularidad de todos los seres, objetos, personas, situaciones, eventos y circunstancias.
- Principio de la identidad: Tiene que ver con la interrelación del ser o el evento con otros seres y/o eventos, que se dan a través de procesos dinámicos.
- Principio de la mismidad: Se refiere a la identidad consigo mismo en el contexto de las relaciones y el devenir.
- Principio de la integralidad: implica el reconocimiento de la realidad como un todo cambiante y complejo.
- Principio de la totalidad y del contexto: todo análisis, comprensión o experiencia, de la totalidad (holo) requieren ser interpretados a partir del contexto en el que se presentan.
- Principio de la relacionabilidad: parte de la premisa de que todo el universo está relacionado.

---

<sup>32</sup> GONZALEZ GARZA, Ana María. *Educación Holística, La Pedagogía del siglo XXI*. Barcelona, Edi. Kairos, 2009. Pag. 33-34

- Principio del caos: se refiere a las posibilidades abiertas, expresa la multiplicidad de eventos en una totalidad cualquiera
- Principio de posibilidades: la visión holística crea alternativas para alcanzar nuevos conocimientos de una manera más extensa y a partir de diferentes variables o vertientes.
- Principio del uno completo: esta toma en cuenta la realidad como múltiple y a la vez única que se forma de totalidades, (holos).

Arthur Koestler,<sup>33</sup> acuña el término *holon* para explicar todo aquello que, formando una totalidad, en determinado contexto, es a su vez parte de un contexto más amplio. La realidad constituye un todo conformado por holones. Por tanto, no existe totalidad alguna que no forme parte de otra.

González Garza<sup>34</sup>, plantea como los holones emergen en una secuencia ascendente de totalidades-parte, esto es, siempre hay una unidad más pequeña que forma parte de una más grande, pero esta unidad pequeña, a su vez está formada de otras más simples. Es decir el número, la complejidad y la organización de los holones que conforman una unidad determinan el nivel de desarrollo de la misma. En todos los niveles de profundidad lo micro está siempre en relación de intercambio con lo macro. Finalmente podemos decir que la holística parte de ver, analizar y comprender la realidad desde un nivel total donde lo micro y lo macro son partes interrelacionadas.

Ahora bien, tomando como referencia esta explicación sobre la holística, podemos encontrar que por lo regular, cuando se habla de identidad, generalmente se plantea como un hecho aislado. Por ejemplo la identidad del profesor de 5to de primaria, la identidad de los alumnos de telesecundaria, la mamá de, el mexicano o el australiano, etc. y así infinidad de identidades que en diferentes trabajos y a partir de diferentes posturas se han estudiado. Identidad no es un hecho aislado, es parte de un algo más complejo, y esto, sin

---

<sup>33</sup> KOESTLER, Arthur. *Las raíces del azar*, Barcelona Editorial Kairos, 1994. p.132

<sup>34</sup> GONZALEZ GARZA, Ana María. *Educación Holística, La Pedagogía del siglo XXI*. Barcelona, Edi. Kairos, 2009.

embargo, muestra sólo un lado o una vértice del caleidoscopio que es la identidad como un todo. La identidad es parte de un todo, un proceso holístico que constantemente se va transformando según las circunstancias y los hechos a su alrededor matizando y creando formas nuevas en función de la cultura, las relaciones personales, la etapa de la vida en la que se encuentre, etc. El ser humano es un ser en constante cambio que se va transformando, la identidad junto con él. El que se te identifique con una cosa u otra no te define, esto incluye, también, el vivir la vida en lo corporal como principal eje que da sentido al ser humano como parte del universo. Y en el cual se ve reflejado todo lo que pasa dentro. El trabajo corporal implica trabajar de adentro hacia fuera. La complejidad de la identidad incluye como eje central al cuerpo, sin él no hay comienzo.

### **2.3 La vida y la identidad en juego**

Para Le Breton, “Vivir consiste en reducir continuamente el mundo al cuerpo, a través de lo simbólico que éste encarna. La existencia del hombre es corporal”<sup>35</sup>. Sin embargo la existencia, la identidad del ser humano es corporal. En el cuerpo es que confluye cada experiencia y sensación con el mundo y con la realidad. Hoy en día la concepciones actuales sobre el cuerpo están vinculadas con el ascenso del individualismo, en un dualismo y materialismo tal, que termina siendo un mero objeto de compra venta, alejando su esencia natural y transformando la percepción de él, en un simple depositario e incluso, como diría Platón, en la cárcel del alma. Claro que en los tiempos actuales el alma dejó de ser parte esencial o sustancial del ser humano. Esto trae como consecuencia desde la pedagogía propuesta sin sustento humanista, basada en el mecanicismo y el utilitarismo, a un dualismo que responde a necesidades comerciales y políticas.

*Pero si antiguamente nuestra actitud ante la vida, la nuestra y la de nuestros semejantes, parecía derivar de nuestros conocimientos científicos, ahora se ha independizado: nuestro concepto de la vida no*

---

<sup>35</sup> LE BRETON, David. *Corps et sociétés. Essai de sociologie et d'anthropologie du corps*. Meridiens-Klincksieck, 2a. Edition, 1988. p. 3

*depende de nuestras ideas científicas sino de nuestros valores, los cuales son un producto de nuestra historia, de nuestra tradición, pero también del contexto de los problemas contemporáneos. Los valores han formado su propio universo y constituido un todo que da sentido a nuestra vida moral, social y política.*<sup>36</sup>

Existen diversos trabajos como los de Charles Taylor quien funda sus reflexiones filosóficas acerca de la configuración de nuestra identidad como seres humanos. Por una parte Taylor se inspira en la visión aristotélica del hombre como ser social. Por otra parte en Kant, valora la autonomía de la voluntad; en Hegel, la conciencia racional en su apertura al otro y se acerca al filósofo liberal John Rawls al valorar la libertad individual pero poniendo de manifiesto los peligros del atomismo que fragmenta la vida comunitaria. O si bien optamos por la filosofía mexicana, Antonio Caso, Samuel Ramos, José Vasconcelos, el mismo Cardiel Reyes, que abordan el tema de la identidad del mexicano desde diferentes reflexiones epistemológicas, éstas sin embargo no profundizan en los procesos, se quedan en una postura más socio-política-ética. Esto lleva a la reflexión de proponer una postura donde la concepción de ser humano vaya más allá de la hasta ahora fragmentaria y racionalista. Una propuesta en donde el ser humano sea concebido en toda su complejidad, de manera holística. Esto significa que los fenómenos físicos, biológicos, psicológicos, sociales y ambientales, son todos recíprocamente interdependientes. Por consiguiente, para describir y actuar en este mundo de manera adecuada se necesita una perspectiva amplia, holística y ecológica que no pueden ofrecer las concepciones reduccionistas actuales del mundo. Es necesaria pues una nueva visión de la realidad, que incluya lo corporal. El ser en el cuerpo, ser cuerpo.

Al tener conciencia de su lugar en el mundo, el sujeto es capaz de relacionarse con él y consigo mismo. Este nivel de conciencia podría llevarnos a la identidad dentro del

---

<sup>36</sup> CARDIEL REYES, Raúl., *Cultura e identidad en Anuario 1992*, Mexico, Publicación del seminario de Cultura Mexicana. 1992. Pag. 10



macrocosmos, si antes que nada, pudiésemos hacer conciencia de nuestro ser en nuestro cuerpo (microcosmos). Esto puede ser al comprender que están implicadas en él, tanto las emociones, las acciones y las reacciones, reflejadas de manera explícita en las enfermedades. Juan E. Campos 2011<sup>37</sup> habla del cuerpo social, que se prolonga y concreta en el cuerpo individual, es decir, que las relaciones y acciones del mundo social encarnan en nuestro cuerpo. Los estilos de vida que podemos ver en nuestras historias de vida- nos hablan del lugar, las costumbres y sobre todo las emociones que se han trasferido consiente e inconscientemente sobre todo en las familias. Para ello las historias de vida que se hicieron dentro de la investigación fueron un referente importante. Un ejemplo lo tenemos al comparar las historias de vida de los niños de preescolar y primaria. Los niños de primaria variaron en algunas cosas, pues su origen social es diverso, así mismo, la manera en que se construyeron sus familias, pero en general podemos detectar, por ejemplo, que la alimentación es la misma, y que todos, invariablemente por las noches, sólo toman leche con o sin pan, y sus sabores preferidos oscilan entre lo picoso y lo dulce. Aquí la enfermedad preponderante, por lo mismo, oscila entre vías respiratorias y estomacales. En lo emocional, entre la tristeza y la ansiedad.

Por otro lado los niños de nivel preescolar fueron mucho más homogéneos ya que su situación social y el origen es prácticamente el mismo. Son de origen humilde, sus ingresos son muy bajos y los niveles escolares de los padres apenas si llegan a la primaria y en el mejor de los casos un par de ellos al bachillerato. Aunque los niños de preescolar, son más pequeños su tendencia y sabores es la misma, inclinándose mucho más a lo picoso; la fruta con chile fue en todos los casos una característica general del preescolar. De esta manera las enfermedades “naturalizadas” en todos los casos son las enfermedades respiratorias y de la piel.

Podemos inferir con esto que en estas historias de vida, los estilos de vida reflejan en todos los casos la situación emocional y para estos la situación general fue de tristeza. Tristeza que si bien por la edad puede ser heredada, también es aprendida. Las situaciones

---

<sup>37</sup> CAMPOS GARCIA, Juan Elías. *El problema epistemológico de lo corporal, dos propuestas explicativas del cuerpo humano*. México, CEAPAC Ediciones, 2011. P. 320-322

particulares de cada uno han marcado esta tendencia que a la larga se desencadena en enfermedades degenerativas graves. Juan E. Campos nos hacen comprender que: “El cuerpo humano no escapa a este proceso, su movimiento interior se da según cómo se cultiva la vida dentro de la familia, por un lado, y hacia fuera con la normatividad de la vida social, por el otro.”<sup>38</sup> Cuando se refiere al movimiento, habla del movimiento de la emoción al interior del individuo ya que esta se aloja en cierto órgano pero es capaz de moverse dependiendo de las circunstancias. Algo importante a lo que remite esta teoría es que el cuerpo altera sus procesos orgánicos y emocionales de acuerdo a la época y la geografía donde vive. No debemos olvidar que: el cuerpo es un microcosmos cuyo proceso de cambio no es ajeno a lo que lo rodea, y esto no sólo se refiera a la geografía. Partiendo de la tesis de Sergio López Ramos, las relaciones normales entre órganos y emociones se ven alteradas de acuerdo con el proceso de la significación y apropiación de la realidad social y corporal que los sujetos experimenten en su vida cotidiana.<sup>39</sup>

Cuando en las historias de vida de los niños, preguntamos, por ejemplo, acerca de las enfermedades que padecen o han padecido, generalmente, tanto padres e hijos responden de manera: “lo normal”, de la gripe, del estómago. Como si estas enfermedades fueran algo normal y natural. Entonces nos percatamos que cuando en nuestra sociedad el dolor y enfermedades degenerativas se van transformando en la normalidad, el estar sano no forma parte de la identidad social común, sino la enfermedad, nos preguntamos, entonces, ¿estar sano no es normal?

---

<sup>38</sup> Idem. P. 17

<sup>39</sup> LOPEZ RAMOS, Sergio., *Órganos, emociones y vida cotidiana*, México. Editorial Los Reyes, 2006. P. 95

## 2.4 El cuerpo como principio de identidad

*“Vivir consiste en reducir continuamente el mundo al cuerpo, a través de lo simbólico que éste encarna. La existencia del hombre es corporal.”<sup>40</sup>*

¿Qué es el cuerpo en nuestro tiempo? ¿qué relación tienen el cuerpo y las emociones en la creación de la identidad?

Si reflexionamos sobre la definición de cuerpo esta nos dice que posee la cualidad de ser limitado, percibido por los sentidos, un conjunto de sistemas orgánicos que conforman a un ser vivo, esto es un ejemplo de lo que podemos pensar que es un cuerpo. ¿Pero esto qué relación tiene con nuestro propio concepto de cuerpo?

El cuerpo en nuestros tiempos es considerado como solo el receptor de todo tipo de estímulos, sobre todo de tipo visual, donde los demás sentidos del cuerpo se ven adormecidos, anestesiados, olvidados en el proceso. Lo mismo pasa con la relación con los órganos, los órganos son tratados de forma independiente y se olvida de la interrelación que mantienen, de esta manera se trata de comprender el mundo, fragmentándolo. El cuerpo está diseñado de tal manera que su propósito es preservar la vida, y nuestra relación con lo exterior e interior es lo que lo pone en riesgo. La manera en que nos relacionamos con nuestro entorno y nuestro interior es quien determina el camino que seguirá el cuerpo en su afán de mantenerse con vida. El equilibrio de lo interno con lo externo determina entonces quienes somos. A pesar de cualquier “razonamiento científico” la complejidad de lo que somos y de cómo nos definimos va más allá de eso.

En palabras de López Ramos:

*“Quizá deba decir que no es la razón el mal de nuestro tiempo, pues de ser su hegemonía que crea nuevas respuestas ante la negación de la*

---

<sup>40</sup> LE BRETON, David. *Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Aires, Nueva Visión. 2002. P. 7

*expresión de las emociones y las necesidades del individuo, que justo es decir no son las materiales, ni las de orden económico, de lo contrario los países avanzados no presentarían tantos y tantos padecimientos que derivan de otro proceso que es la construcción de la individualidad. La razón podemos decir se ha encarnado en el cerebro y ha realizado un trabajo que no le da pauta a otra mirada o explicación que vive el sujeto, esta circunstancia ha gestado un proceso complejo en la relación interna de los individuos y dado nuevos cuerpos en conflicto que expresan sus contradicciones en sintomatologías que derivan de una interioridad que no es posible comprender con la razón científica; de ahí que las teorías que se han elaborado enfrenten la compleja trama de ir a la verdad pero sólo están haciendo interpretaciones de un hecho que tiene raíces más profundas en el individuo; el problema es que se han enfrentado a una verdad de estos tiempos: la particularidad de un individuo que no puede ser englobado en leyes universales.”<sup>41</sup>*

El cuerpo en la actualidad es resultado de una historia que lo ha transformado de tal forma que la relación entre el cuerpo y su entorno, es completamente diferente a otros tiempos, prueba de ello son las diferencias generacionales. Nuestros sentidos se ven disminuidos, las experiencias corporales se ven diezmadas, la gente rehúye incluso al contacto físico y lo reemplaza por experiencias ficticias en un espacio donde la imaginación reemplaza a la realidad, como lo es el internet. Dice Richard Sennet “ Este deseo de liberar el cuerpo de resistencias lleva aparejado el temor al roce, un temor evidenciado en la planificación urbana contemporánea”. Al mismo tiempo, este mismo autor, explica como en la experiencia cotidiana nos enfocamos a negarnos, contener y evitamos conflicto, de tal forma que la gente rehúye los enfrentamientos en contacto cercano y es así como no queremos correr el riesgo de sentir algo o a alguien y la tecnología nos permite evitar ese riesgo.

---

<sup>41</sup> LOPÉZ RAMOS Sergio, El cuerpo humano y sus vericuetos. México. Porrúa, 2006. p 13-14.

El libro de Sennet *Cuerpo y Carne* examina algunas épocas y su manera de relacionarse con el cuerpo. Comienza con la desnudez para los atenienses, donde el cuerpo desnudo es considerado como emblemático de un pueblo seguro de sí mismo y que se sentía cómodo en su ciudad. Por otro lado, en Roma la geometría corporal y la manera en que ésta se tradujo en cierta planificación urbana y en la práctica imperial, que finalmente esclavizó a los romanos hasta que los cristianos de la época de Adriano comenzaron a desafiar estos sometimientos. Es así como este autor concibe al cuerpo en cada época en relación con sus planificaciones urbanas y construcciones haciendo hincapié en como estos espacios condicionan igualmente al cuerpo.

El cuerpo es definido por las representaciones sociales y el tiempo vivido, la realidad es representada por los símbolos históricos en los que se representa ese cuerpo. Finalmente somos cuerpo y es de ahí que nos conectamos con otros en un espacio-tiempo, con el universo en general, eso nos define y es de ahí que debemos partir para crear nuestra propia identidad, dentro de la individualidad pero al mismo tiempo en sociedad.

En el marco de este trabajo fue importante comprender cuál es el concepto de cuerpo para los niños, para de esa manera entender la importancia de que se reconozcan en su cuerpo. El hacer conciencia del cuerpo es como la primera etapa de esta creación de la identidad con base en la relación cuerpo-emoción. En el siguiente apartado presentamos el despliegue de algunos fragmentos de entrevista donde se puede observar cual es el concepto de cuerpo que tienen los niños.

La mayoría de la muestra<sup>42</sup> de niños entrevistados responden a la pregunta ¿cómo conciben su cuerpo? o ¿qué es su cuerpo? Con un no sé, o bien algo físico con el que se mueven. Si son niños mayores de 9 sus respuestas son más elaboradas, aunque siguen siendo muy básicas. Los más pequeños, de preescolar, simplemente no les interesa contestar o no saben que decir al respecto; contestan señalando su cuerpo. Sus respuestas están condicionadas por su nivel de desarrollo cognitivo.

---

<sup>42</sup> Las 150 entrevistas dan fe de esto, estas entrevistas fueron analizadas y sistematizadas a fin de poder concluir lo anterior.

Como ejemplo, Dewee de 11 años nos habla sobre qué es su cuerpo<sup>43</sup>:

*Entrevistador: y si te dijera cierra tus ojos y te preguntará ¿cómo es tu cuerpo? Para tí, ¿qué es tu cuerpo?*

*Dewee: es para muchas cosas*

*Entrevistador: ¿cómo que cosas?*

*Dewee: como habilidades....*

*Entrevistador: ¿y qué haces con tu cuerpo? ¿Para qué te sirve?*

*Dewee: mmm*

*Entrevistador: como cuidas tu cuerpo? Como lo cuidarías?*

*Dewee: mmm no consumir drogas ni nada de eso*

*Entrevistador: ¿qué mas?*

*Dewee; nada mas*

*Entrevistador: oye y ¿conoces las partes de tu cuerpo?*

*Dewee: casi no*

*Entrevistador: ¿no conoces las partes de tu cuerpo?*

*Dewee: bueno si algunas*

*Entrevistador: ¿y sabes donde están los órganos, los conoces?*

*Dewee: bueno hay una foto que nos dice que esta dentro el hígado y eso*

*Entrevistador: y como concibes lo espiritual? Como lo piensas?*

*Dewee: está en mi cuerpo*

*Entrevistador: ¿en donde estaría?*

*Dewee: en mi panza*

Cabe señalar la importancia de la concientización de nuestro cuerpo aún siendo niños, de esta manera la relación cuerpo y emoción se puede dar de forma natural, evitando así que más tarde se desarrollen enfermedades. En este caso en particular, debido a su edad (9 años) ya tiene un concepto más o menos desarrollado, por lo menos intuitivamente puede responder, ya que la pregunta es en realidad bastante compleja ¿qué es el cuerpo?, ¿cómo lo concibes? Incluso si se hicieran esas preguntas a adultos, la respuesta puede ser muy variada. En niños más pequeños encontramos respuestas mucho más básicas, como "no sé"

---

<sup>43</sup> La D la usamos para lo que responde Dewee nuestro entrevistado y la E para entrevistador

o simplemente un levantar de hombros indicando una negativa para la misma; mucho menos si preguntamos que es el espíritu, alma o algo similar. Esos conceptos se desarrollan un poco más tarde, como en este ejemplo que incluso puede localizarlo en la "panza" como un indicador que cuando una emoción se produce la relaciona con una sensación a nivel del estomago y seguramente eso es el espíritu para él.

Si pudiésemos relacionar o ser conscientes de lo que sentimos en nuestro cuerpo cuando alguna emoción se exagera entonces estaríamos siendo conscientes de nuestro sentir. Podemos responder de manera natural, dejando que fluya y no se estanque, produciendo alguna enfermedad a largo plazo. Las emociones son naturales, están presentes en nuestro Ser todo el tiempo, son parte de lo que somos. El enojo, la tristeza, ansiedad, alegría y el miedo tienen una razón de ser: preservar la vida. Es necesario saberlas, conocerlas, vivirlas como parte de nuestra identidad. Cada una de las emociones relacionadas con un órgano, cumplen su función en armonía si las dejamos fluir, pero la cultura hoy en día tiende a dividir las en buenas o malas. Esta conciencia del cuerpo es un primer avance, nos acerca a la creación constante de la identidad.

## **2.5 Identidad**

El concepto de identidad que se propone dentro de este trabajo parte, en primer lugar, de la aclaración de la diferencia que existe entre identidad e identificación. Dado que identidad viene del latín *identitas* y este de "*idem*" que es un pronombre demostrativo que significa "lo mismo"; Idem-Eadem-idem, "Uno mismo, el mismo". Por otro lado, identidad es una palabra que tiene una duplicidad, dado que por un lado se refiere a las características que nos hacen percibir a una persona como única (una sola y diferente de las demás) y por otra parte, se refiere a características que poseen las personas que nos hacen percibir que son lo mismo que otras personas (identificación). La identidad es entonces para fines de esta investigación, un proceso de creación donde la confrontación con la alteridad en un carácter relacional se afirma y confirma en lo singular y en la diferencia. Es un proceso atemporal, que refiere sin duda a lo histórico como experiencial, ligado a contextos determinados, que convergen y nacen en un cuerpo. Es un proceso inacabado y

continuo, que se presenta en dos planos, uno particular, el cuerpo y las emociones y, el otro, en lo general, social y cultural, siempre entrelazados.

Es importante señalar que se diferencia identidad de identificación de tal manera que a pesar de no ser procesos aislados, están articulados en un proceso. El proceso de la creación de la identidad que los abarca.

### 2.5.1 Identificación

La identificación es entonces un mecanismo por el que el individuo tiende a adoptar características que pertenecen a otra persona o grupo de personas, para este trabajo lo tomamos como un primer momento, en el proceso de la creación de identidad. La mayoría de los autores que trabajan identidad lo señalan así, sobre todo desde la hermenéutica. Por ejemplo Paul Ricoeur lo deja claro en su libro *Sí mismo como otro*: lo muestra como el primer momento de la identidad.<sup>44</sup>

*“Identificar algo es poder dar a conocer a los demás, dentro de una gama de cosas particulares del mismo tipo, aquella de la que tenemos intención de hablar. Precisamente en este caso encontramos por primera vez a la persona, en un sentido muy pobre del término, que distingue globalmente esta entidad de los cuerpos físicos. Identificar, en este estadio elemental, no es aún identificarse a sí mismo, sino identificar <algo> [...]”*<sup>45</sup>

Esto es, al identificarse con alguna característica o características en un sentido elemental, para, más adelante, crearse en la pluralidad la singularidad de la identidad.

Al nacer el ser humano, es uno solo con la madre hasta que el contacto con la sociedad lo lleva a romper este estado monádico<sup>46</sup>. Como lo plantea Castoriadis, al romperse este

---

<sup>44</sup> RICOEUR, Paul. *Sí mismo como otro*, México, siglo XXI editores, 2008.

<sup>45</sup> *Idem*. 2008 P.1

<sup>46</sup> El estado monádico es para este trabajo es el estado indiferenciado del Ser, es el momento en el que el ser es uno solo con el todo, no hay diferencia alguna con nada, no hay un otro diferenciado, la ruptura del estado monádico es el momento en el que la imposición del cuerpo, el objeto y el otro. Este estado es al que se quiere regresar a lo largo de su vida según Castoriadis.



estado el ser humano comienza con esta identificación a la mirada del otro y con el otro, para comenzar esa búsqueda de creación del singular dentro de la pluralidad.<sup>47</sup>

Parafraseando a Castoriadis, ya que el Ser es básicamente imaginación, imaginación creadora, imaginación que es un flujo incesante, un despliegue de formas, figuras nuevas, que pueden hacer surgir lo que no es real.<sup>48</sup> Pero esta creación es una creación colectiva, dotada de signos, símbolos y significaciones imaginarias sociales. Pasa de un estado mónadico para dar paso al mundo de las significaciones sociales, imaginarios; siendo reconocido por la sociedad y él individuo a estas.

Es entonces donde la imaginación radical, como creación del sujeto, *creatio ex nihilo*,<sup>49</sup> monada psíquica, que es interpelada por el otro para dar entrada en el mundo. Es por ello que la identificación es parte de la identidad, pero no es identidad por el solo hecho de ser parte de ese proceso, es una transformación dentro de otro transcurso. De esta manera, por tanto, no hay identidad que no postule al mismo tiempo una alteridad: no hay el Mismo fuera del Otro, o bien LO MISMO y LO OTRO -para aquellos que no depositan sus creencias en el sujeto.<sup>50</sup> Como no es posible encontrar una identidad absoluta, tampoco es factible hallar una alteridad sustancial y estable, sino que 'el alter' se disemina en otros. Los 'otros' pueden ser: étnicos y culturales; sociales e interiores. Es así que la identidad es atemporal, en una constante transformación, creación y recreación continua con el otro y por el otro.

Las identidades pueden adquirir sentido en su construcción discursiva. Un discurso que construye una 'realidad', pero que también valida intelectualmente la creación identitaria y marca las fronteras con el Otro, el diferente, el qué está ubicado fuera de mis límites discursivos. Si nos queremos referir a las historias de vida de los niños entrevistados para esta investigación, en ellas fue claro cuando la madre de un pequeño narró de cómo su pequeño decía que ellos [la familia] eran como un rompecabezas. Cuando se le preguntó al

---

<sup>47</sup> CASTORIADIS, Cornelius, *L'institution imaginaire de la société*, France, Editions du Seuil, 1975. P. 314

<sup>48</sup> *Idem*, 1975 p. 326

<sup>49</sup> *Ex nihilo* es una locución latina traducible por "de la nada" o "desde la nada"

<sup>50</sup> FOUCAULT, Michel. *Tecnologías del yo*, Paidós. Barcelona. 1990.

niño a que se refería con esto del rompecabezas, respondió: “fácil mis papás y yo somos un rompecabezas, si mi mami falta, estamos incompletos y si falta mi papi o yo, también, todos somos parte de un rompecabezas”. Este es un claro ejemplo de cómo un pequeño de cinco años puede reflexionar sobre su identidad y como es que la va construyendo desde el momento mismo de su nacimiento y actualmente, a sus cinco años, ya puede darle significado regalándonos tan bella analogía.

Este ejemplo puede darse de igual manera en términos macro, como por ejemplo una sociedad dada está caracterizada e identificada en ciertos patrones culturales; en este momento se dice que está en un estado monádico ya que sus rasgos culturales la homologan, pero esta sociedad no puede estar aislada completamente, es entonces que el contacto con otras culturas, sociedades y costumbres rompen esa condición monádica y es entonces cuando las sociedades comienzan un reajuste de sus usos y costumbres. Sin embargo, estas sociedades, en su centro, aún pueden diferenciarse de otras por aquello que en origen los identificó. Es claro cuando pensamos en la identificación en términos, por ejemplo, de identidad nacional, a esto Cardiel Reyes, plantea:

*[...] la identidad nacional no ha de concebirse de un modo fijo y estático, como la posesión de ciertas nociones sobre moral, justicia, formas políticas, que han de conservarse inalterables e iguales a través del desenvolvimiento histórico. Esto sería conceder a los pueblos y razas del mundo una cualidad ontológica propia y exclusiva, fija e inalterable que se a de conservar idéntica, a pesar de todos los cambios y transformaciones que impone el curso de la historia. Esta concepción cree en la existencia de un alma colectiva, un espíritu de la raza a la que se pertenece. Abandonar los principios y normas que de ella se desprenden parece indicar un modo de traicionarse a sí mismo y volver la espalda a lo propio y genuino, a la propia tradición, a la propia historia.<sup>51</sup>*

---

<sup>51</sup> CARDIEL REYES, Raúl., *Cultura e identidad en Anuario 1992*, Mexico, Publicación del seminario de Cultura Mexicana. 1992. P. 15

La identificación en este caso se ve articulada a la identidad. Al pensarnos dentro de una sociedad, la cultura es la que la articula de tal forma que: “*La cultura es el mundo del hombre; sólo el género humano ha formado y creado la cultura, porque todos nos guiamos y nos comportamos por motivos morales y espirituales, por causas que estimamos racionales*”<sup>52</sup>.

Cuando recreamos con los niños sus historias de vida, estas, sin duda, nos hablan de su percepción del mundo y de su lugar en él. Un ejemplo de esto nos lo da Gerson, un pequeño de 7 años:

**Entrevistador:** *¿te gusta la escuela?*

**Gerson:** *si, por que aprendes mucho*

**Entrevistador:** *¿y qué aprendes en la escuela? ¿Te gusta estudiar, qué te gusta?*

**Gerson:** *la historia*

**Entrevistador:** *¿qué más?*

**Gerson:** *que si algún día vamos a poder modificar un humano*

**Entrevistador:** *¿eso te gusta? ¿Quieres saber si eso se podrá hacer algún día?*

**Gerson:** *si*

**Entrevistador:** *yo creo que sí, si tu estudias mucho el que lo logra a la mejor eres tu ¿cómo ves?*

**Gerson:** *huy ya estuvo que te va tener defectos*

**Entrevistador:** *¿por que?*

**Gerson:** *va regresar a la niñez y va tener atrofia muscular*

**Entrevistador:** *¿porqué?*

**Gerson:** *y en vez de que pueda levantar una armadura completa de un... como el peso de un elefante que el armador lo controla a él.*

En Gerson podemos encontrar su propia manera de ver el mundo, donde la fantasía le sirve para comenzar a comprender lo que es ser humano, o como a partir de su experiencia de vida el intenta reflejar lo que puede estar viviendo. Hablando con su maestra nos refiere a

---

<sup>52</sup> *Idem 1992 p. 7*

que es un niño que tiene muchos problemas en la escuela debido a su sobre peso ya que es molesto por sus compañeros.

**Entrevistador:** *así lo vas a modificar tu, a ver ¿cómo te imaginas, o cómo es un cuerpo?*

**Gerson:** *¿un cuerpo humano o atómico?*

**Entrevistador:** *un cuerpo humano, ¿cómo es tu cuerpo humano?*

**Gerson:** *mmmm, hecho de mas maravillas que nosotros, la única palabra la tiene Dios*

Para Gerson es difícil hablar sobre su cuerpo y entonces la plática nos lleva a hablar de religión.

**Entrevistador:** *oye en tu casa ¿a qué iglesia van o qué religión son?*

**Gerson:** *yo voy a una iglesia pero no se, esta por ahí donde vivo*

**Entrevistador:** *¿oye tienes amigos aquí en la escuela?*

**Gerson:** *no*

**Entrevistador:** *¿porqué?*

**Gerson:** *yo soy solo, yo quiero estar solo*

**Entrevistador:** *¿porqué?*

**Gerson:** *no se, nomas*

**Entrevistador:** *¿qué te hacen en la escuela, como te llevas con tu maestro?*

**Gerson:** *bien*

**Entrevistador:** *¿te cae bien?*

**Gerson:** *si, pero no mas que les dice a mis compañeros que me ignoren*

**Entrevistador:** *¿ella les dice que te ignoren? ¿La maestra?*

**Gerson:** *si*

**Entrevistador:** *¿por que les dice eso?*

**Gerson:** *no se, la verdad es que no se.*

Gerson se evade, es muy complicado y se nota tenso, sí que mejor cambiamos de tema.

**Entrevistador:** *¿cómo es tu cuarto? ¿Es el lugar especial donde tu juegas?*

**Gerson:** *si, pero nomas que tengo una cama para que me acomode bien mi columna*

**Entrevistador:** *¿estas enfermito de tu columna?*

**Gerson:** *si, por que mire*

**Entrevistador:** *a ver ¿qué tienes?, ¿te duele aquí?*

**Gerson:** *nomas por que estoy jorobado*

**Entrevistador:** *¿estas jorobado? ¿Quién dijo que estas jorobado?*

**Gerson:** *camino como un ave nomas*

**Entrevistador:** *¿caminas como un ave?*

**Gerson:** *tengo la columna de esta forma*

**Entrevistador:** *¿el doctor dijo eso? ¿Te han llevado al doctor?*

**Gerson:** *si, dicen que tengo pie grande*

**Entrevistador:** *¿qué tienes el pie grande?*

**Gerson:** *si*

**Entrevistador:** *y de que te has enfermado más?*

**Gerson:** *algunas veces, pero ya me pusieron todas mis vacunas*

**Entrevistador:** *te dio varicela?*

**Gerson:** *negra*

**Entrevistador:** *te dio varicela negra?*

**Gerson:** *si*

**Entrevistador:** *y se puso feo, cuando te dio eso?*

**Gerson:** *ya ni me acuerdo, fue cuando era chiquito*

**Entrevistador:** *cuando eras chiquito?*

**Gerson:** *si, se me metían los granos, por eso tengo estos cacarizos*

**Entrevistador:** *si, por eso tienes esas cicatrices, pero luego se te quitan cuando crezcas se van haciendo chiquitas por que tu te vas haciendo grande*

**Gerson:** *si, hasta mi hermano me dice que soy gordo*

**Entrevistador:** *pero tu vas a crecer y vas a enflacar cuando crezcas, no estas gordo estas fuerte*

**Gerson:** *si es que llego al bosque*

**Entrevistador:** *a cual bosque?*

**Gerson;** *a aun bosque normal donde puedas cazar esas cosas*

**Entrevistador:** *¿tu quieres ir aun bosque donde puedas cazar esas cosas?*

**Gerson:** *y alejarme de toda la civilización*

**Entrevistador:** *¿por que?*

**Gerson:** *por que no me gusta estar en este mundo tan cruel, tan violento, tan esas cosas*

**Entrevistador;** *¿te molesta mucho la gente entonces?*

**Gerson:** *si*

**Entrevistador:** *si, todo el mundo te hace burla?*

**Gerson:** *si, por eso me voy a ir al bosque a cazar y a matar animales, haber si puedo cazar una cosa y me voy a comprar un traje camuflajeado*

**Entrevistador:** *y entonces no vas hablar con nadie, no te gusta platicar, por ejemplo ahorita conmigo*

**Gerson:** *aja, pero me voy alejar de mi familia, solo por la televisión y esas cosas en el bosque no hay señal*

**Entrevistador:** *si, no vas a poder ver tele, ¿ves mucha tele?*

**Gerson:** *si*

Aquí podemos ver como la visión de si mismo se ve interferida por el contexto social que ha dotado a Gerson de un sin fin de experiencias que lo hacen tener una imagen de si mismo deformada. Su identidad, ha sido trastocada por una serie de eventos tan dolorosos que para el es más fácil pensarse fuera de contacto con la sociedad que le marca, como las mismas cicatrices de su cuerpo. Él es su cuerpo y sin embargo ese cuerpo se ha visto violentado por como la sociedad lo define. Es importante entonces no perder nunca de vista nuestro cuerpo para ser él y que aún cuando la sociedad ponga parámetros o estereotipos estos no nos definan, si no la manera en que aceptemos y aprendamos a cuidar de nuestro cuerpo. En este caso la escuela reporta que Gerson es un niño sumamente violento, a tal grado que al finalizar las entrevistas en esta escuela Gerson fue dado de baja y perdimos el contacto.

La cultura es pues, uno de los componentes coloridos del caleidoscopio creativo que es la identidad, dentro de este, se encuentran mezclados, según las circunstancias, otros elementos que poco a poco se irán desmenuzando en lo que resta de este trabajo. “La cultura es la respuesta típicamente humana a todos sus problemas, ya sea que constituyan un sistema congruente y ordenado, o simplemente una serie de soluciones distintas para cada problema, la cultura representa nuestra actitud ante el mundo y ante la vida.”<sup>53</sup> Es por ello importante destacar que esta cultura como elemento natural del ser humano sirve de catalizador social, a través del cual nos identificamos y creamos nuestra identidad. En

---

<sup>53</sup> Ibid. 1992 p.9

particular, es el marco de referencia para esta creación constante. Un ejemplo claro es la religión:

*Las religiones son la primera forma de una cultura, en el sentido superior, una manera de conceptualizar las formas primarias de una comunidad...Es necesario decir que en las formas religiosas el hombre utiliza no sólo sus experiencias, sus ideas de causa y materia de las cosas, sino su propio temperamento y carácter. Su visión del mundo y sus fuerzas espirituales tienen el mismo estilo de su temperamento y carácter. Por lo mismo la teoría moral, las normas que regulan su vida social son la continuación de su cosmogonía, puesto que ambas forman una compacta unidad.<sup>54</sup>*

En este sentido la religiosidad en la sociedad ha marcado históricamente y regulado las sociedades cualesquiera que sean. La nuestra no es la excepción, incluso en los niños esa es una cualidad manada desde su nacimiento, si preguntamos sobre su religión es el primer referente que tienen, sobre todo moral. Aunque la mayoría de los niños entrevistados tienen referencia sobre la religión que se profesa en su familia seguida por ellos mismos, no en todos los casos es muy claro, sobre todo en los niños pequeños. Aquí algunos ejemplos sustraídos de las entrevistas:

Gerson cumplió 8 años en el momento de esta entrevista y contesta así:

**Entrevistador:** *¿cómo es tu cuerpo humano?*

**Gerson:** *mmmm, hecho de más maravillas que nosotros, la única palabra la tiene Dios*

**Entrevistador:** *oye en tu casa ¿a qué iglesia van o que religión son?*

**Gerson:** *yo voy a una iglesia pero no sé, está por ahí donde vivo.*

---

<sup>54</sup> Ibid. 1992 p. 13

Por otra parte si preguntamos por cual es la religión a una niña de mayor edad como lo es Lucí de 10 años. Ella responde de esta manera:

**Entrevistador:** *¿qué religión tienen?*

**Lucí:** *Somos, ...auhh, se podría decir que yo soy medio testigo de Jehová.*

**Entrevistador:** *¿Por qué medio nada más?*

**Lucí:** *Porque mis papás no creen mucho en eso, pero llegan unas señoras los sábados y me dieron un librito. Y todos los sábados, a las Once, ellas... me ponen a leer y... platicamos acerca del tema y así...*

**Entrevistador:** *Y tus papás ¿qué hacen?*

**Lucí:** *Nada, me dejan.*

Edwin de 11 años de igual manera se refiere a su religión:

**Entrevistador:** *oye, y que religión tiene ustedes van a una iglesia o algo así?*

**Edwin:** *somos católicos*

**Entrevistador:** *y ¿cómo concibes lo espiritual? ¿Cómo lo piensas?*

**Edwin:** *esta en mi cuerpo*

**Entrevistador:** *¿en donde estaría?*

**Edwin:** *en mi panza*

**Entrevistador:** *¿y el alma? ¿Crees que tenemos alma? ¿Donde estaría el alma?*

**Edwin:** *no se*

**Entrevistador:** *piénsale tantito*

**Edwin:** *mmmmmm*

De esta manera encontramos que efectivamente la religiosidad, la espiritualidad, es un elemento que desde la infancia va moldeando la identidad del ser humano, ya sea por que es un elemento que se cultiva en la familia o fuera de ella incluso, es un elemento social que va permeando en la creación de la identidad. Aun cuando no es muy claro para ellos mismos, la religión o la visión de la espiritualidad va formando parte de su carácter, de los valores que los van rigiendo. Nuestra sociedad en particular tiene un estilo muy singular de conformar esta parte y en la siguiente sección podemos verlo.



## 2.5.2 La identidad del mexicano: un primer acercamiento

Cuando pensamos en la identidad mexicana o dicho en términos de Rafael Moreno, la cultura mexicana, está asociada al acto de identificarnos como miembros de una nación, atados a un tiempo, comprometidos socialmente y, también, a partir de ello nos acercamos a ser plenamente humanos, pues vemos a través de esta cultura al mundo. Moreno señala que la cultura aporta signos estratégicos en la defensa de la misma y de la identidad nacional. A partir de un nacionalismo cultural da sentido al reflexionar sobre la cultura mexicana. Para empezar, dice que cultura mexicana son:

*[...] las creaciones peculiares y privativas que hagan los mexicanos en relación con otros pueblos [...] Aunque la creación de una artesanía o de una explicación científica no es por sí mismo patriótica, sin embargo, lo que de ella resulte- las reflexiones de un filósofo, la novela de un escritor, la sinfonía de un músico, el cuadro de un pintor, el zarape de una región-, eso llevará a un acentrado patriotismo.<sup>55</sup>*

Para Moreno, la cultura mexicana es un hecho en un proceso y una convicción racional. La cultura desde Moreno es la que le da sentido a una nación, es polimorfa y plurifuncional dando un sentido integrador y en el caso de la cultura mexicana, proporciona los elementos sociales y espirituales unificadores a los mexicanos, siendo esto una de las características principales de la cultura mexicana. Los mexicanos crean de manera peculiar sus valores materiales y espirituales, a esto lo llaman cultura. Esta, además, es un consenso que no se opone a la cultura como creación y dinamismo. Si bien hoy en día existe una crisis tanto de valores como cultural, sería importante analizar hasta donde esta crisis responde a una falta de integración o unificación de la cultura mexicana, como en el afán de ser parte de un universalismo; lo que se tiene es parte de un simple espejo de globalización que está lejos de la creación cultural que defiende la vida.

---

<sup>55</sup> MORENO MONTES DE OCA, Rafael. *Como reflexionar sobre la identidad Nacional en Anuario 1993*, México Publicación del seminario de Cultura Mexicana 1993. P. 38.

La cultura adquiere las formas concretas de cada país, pero siempre, cuando es auténtica, tiene la cualidad de perfeccionar al hombre. En México, la cultura tiende por naturaleza a perfeccionar la vida nacional, para que sea cada vez mejor, cada vez más compartida y con mayores equilibrios. Moreno (2000)

Es entonces que la cultura nos acerca más a lo que es ser humano y como diría Moreno, es un instrumento para alcanzar la perfección humana, sin embargo, debemos de recordar que no somos una sociedad asilada y, si bien somos parte de un todo, este todo no deja de alimentar la creación de nuestra identidad como mexicanos. La identidad mexicana es un resultado histórico abierto y en transformación que debe de evitar ser tratada como una esencia o como una realidad cristalizada: los mexicanos como colectividad humana diferenciada de otras.

A partir de esto Cardiel Reyes se cuestiona sobre los sentidos originales del pueblo mexicano.

Creemos, por lo mismo, en un humanismo positivo que junte los principios básicos de la convivencia del hombre, los valores más altos e irrefutables, el modo democrático de vida y los derechos humanos para hacer frente a otros problemas de la mayor gravedad cuyas terribles cabezas asoman en el horizonte: el poder destructivo de la técnica, la explosiva población mundial, la contaminación de los recursos naturales y algunos otros males más, a parte del cáncer y sida, que no alcanzamos a vislumbrar.<sup>56</sup>

Cada vez es mayor la sensibilidad ante los efectos que está teniendo la globalización neoliberal sobre las culturas del mundo. La subordinación al proceso sistémico de acumulación de capital, conlleva un proceso polarizante entre países o regiones y acentúa las diferencias de clase, interétnicas, de género y lleva a la pérdida de tradiciones de los pueblos y como consecuencia, a la pérdida de las relaciones identificadoras.

---

<sup>56</sup> CARDIEL REYES, Raúl., *Cultura e identidad en Anuario 1992*, Mexico, Publicación del seminario de Cultura Mexicana. 1992. P. 18-19

En el marco de las relaciones conflictivas que se establecen entre globalización e identidad cultural destaca, como un nudo problemático, lo que se ha llamado ocaso, declinación, desgaste, obsolescencia, fin, extinción o muerte de los Estados nacionales -aunque hay quien y subraya la funcionalidad de esta forma de organización política para el sistema de acumulación a escala mundial. Este es sin duda un sistema que es a todas luces incompatible con la vida, dado que deja de lado el cuidado de la vida y todo lo que ella implica, capitalizando la salud y es una característica de la involución cultural de la que estamos rodeados.

Esta situación repercute sobre los procesos identitarios, ya que la identidad de la gente se expresa cada vez más en un ámbito territorial distinto del Estado Nación moderno. Hay un mayor apego a las identidades locales o regionales que a las identidades históricas, aun cuando esto es un tema de investigación específico que requiere de considerar múltiples situaciones o determinaciones concretas.

Es importante considerar que la creación de la identidad como proceso, se caracteriza hoy en día por ser un proceso individualista y separatista de la naturaleza humana preservadora de la vida. Lo que se puede constatar con gran preocupación es el riesgo de encontrarnos ante un vacío cultural que se ha generado a partir de estas nuevas políticas económicas y sociales que hoy en día nos rigen y dirigen incluso la manera de ver el mundo.

*Todos los pueblos de la tierra poseen las facultades necesarias para participar en el contenido universal, y contribuir al desarrollo y mejoramiento de la humanidad. A lo único que se puede aspirar es a poseer un sentido especial de la cultura, la mayor o menor fuerza con que se tiene conciencia de un valor y a la habilidad que se puede mostrar para realizar este valor específico, como es el caso del sentido de proporción y la belleza entre los griegos [...]*<sup>57</sup>

---

<sup>57</sup> *Ibid* 1992 P. 19

Una característica importante que debemos resaltar finalmente es la de la enfermedad. Cuestionar sobre las enfermedades que padecen o han padecido es importante en el marco de la investigación siendo fundamental dado que la enfermedad es el resultado de un olvido del cuerpo, de vivir desconectados de la relación que tenemos con el mundo y en específico con nuestras relaciones personales y como pueden a la larga afectar nuestro cuerpo y su salud. Recordamos que somos cuerpo hasta que este grita de dolor, cuando finalmente grita como una enfermedad manifiesta. Es por ello que cuando preguntamos por la enfermedad que padecen o han padecido con más frecuencia son sin duda las enfermedades de vías respiratorias. A continuación se presentan algunos ejemplos significativos:

Alan tiene 9 años; dentro de su entrevista nos habló de las enfermedades que ha padecido.

**Entrevistador:** *¿ te han diagnosticado alguna enfermedad?*

**Alan:** *si, me abrieron el estómago*

**Entrevistador:** *cuéntame eso*

**Alan:** *es que tenía los intestinos pegados*

**Entrevistador:** *¿Cuándo estabas recién nacido o cuándo?*

**Alan:** *cuando estaba recién nacido, hasta tengo la operación por encimita*

**Entrevistador:** *enséñame ...¿si es cierto! ¿después de eso te has enfermado de otra cosa? ¿has estado sano?*

**Alan:** *si*

**Entrevistador:** *¿qué es de lo que más te enfermas Alan?*

**Alan:** *de gripe*

Carlos, de ocho años:

**Entrevistador:** *¿alguna vez te han detectado alguna enfermedad?*

**Carlos:** *No...(hace una pausa ) si, tos, diarrea y nada más*

Guadalupe, de siete años:

**Entrevistador:** *Oye te enfermas mucho?*

**Guadalupe:** *pues si, ahorita tengo tos.*

*Entrevistador: y te llevan al médico?*

*Guadalupe: ahorita me llevaron.*

Dewey de once años, por su parte, responde de la misma forma:

*Entrevistador: y cuando te enfermas, de qué te enfermas?*

*Deweey: Nomas de la gripa o de la tos*

Es así que la mayoría de las historias de vida coinciden en las enfermedades de vías respiratorias y en algunos casos gastrointestinales y, por ello, nos podemos aventurar al analizar tanto el contexto de estas historias de vida como las experiencias si no son las mismas si son extremadamente parecidas o han ocurrido eventos que detonan en estos casos la emoción de la tristeza. De la misma manera podemos llegar a decir que la infancia de esta época esta caracterizada por la tristeza, misma que se manifiesta en este tipo de enfermedades.

Todo lo anterior nos lleva a apuntar lo siguiente: lo que ocurre hoy con la cultura en México tiene que ver con la involución de la política cultural y con la nueva movilización de la sociedad civil para la defensa del patrimonio y la cultura nacionales. Pero está siendo fuertemente impactado por la mutación en las formas de creación y de difusión de prácticas culturales a consecuencia de las tecnologías de la información, la comunicación y de la apertura a un mercado mundial de bienes artísticos y con contenidos culturales. Pero esto es sólo una hipótesis. Ahora bien, es necesario pensar, de la misma manera, estamos en un momento histórico complejo y aún así es posible detenerse, sentirse y vivirse en el aquí y ahora de tal forma que nos conectemos con la vida desde perspectivas más naturales.

La naturalización tanto del dolor, como de las enfermedades son características fundamentales en nuestra sociedad actual, ya que en la conformación de la identidad el posible padecimiento de alguna enfermedad degenerativa, a largo o mediano plazo es algo complemente normal en las familias, hemos podido ver que cuando se piensa en identidad, el cuerpo pasa a segundo plano, en una sociedad racionalista que divide. En la identidad no importa la edad, es decir, si tienes cuatro, cinco o sesenta años, ésta se conforma por un sin fin de características que se mueven, crean y se manifiestan en el cuerpo.

¿Qué pasaría si en lugar de ser un segundo plano el cuerpo, la relación órgano-emoción fuera la base a partir de la cual los individuos creáramos nuestra identidad? Esta es entonces la pregunta principal que nos hacemos ahora, y a la cual contestamos: podremos construir una sociedad diferente en el momento que nos pensáramos con el cuerpo y desde el cuerpo.

Para esto es necesario crear espacios dentro de las instituciones educativas así como de los entornos familiares donde el trabajo corporal relacionado con las emociones sea parte de la estructura educativa; es decir implementar una pedagogía y didáctica de lo corporal.

Es necesario comprender y ser consiente de quien eres y tu naturaleza física-espiritual para desarrollar la capacidad de desenvolverse en un entorno cambiante, es ahí donde radica la importancia y relevancia del trabajo de identidad del ser humano en el campo educativo.

La identidad es creada cotidianamente, es el cuerpo desde donde partimos y creamos ésta. Dado que el aprendizaje es corporal, es importante partir de esta premisa para comenzar a reflexionar y analizar las propuestas teóricas en un plano más práctico y didáctico, si no con actividades específicas, sí con reflexiones que sugieren la manera de abordar la importancia de la creación de la identidad con conciencia de las emociones y la manera en como se viven en el cuerpo.

Es por ello que a continuación presentamos una serie de propuestas de ejercicios para llevar a cabo en el aula. Los ejercicios son actividades que están desarrolladas para todos los niños de preescolar y primaria.

# Capítulo 3 LA IDENTIDAD UN PROCESO CREATIVO Y AUTOPOIÉTICO. UNA PROPUESTA DIDÁCTICA

A partir de este momento se expone la posibilidad de proponer un sistema didáctico que tome en cuenta el cuerpo como microcosmos a partir del cual debemos comenzar a vivir la realidad de manera armoniosa comenzando con el aprendizaje de la respiración. Todo esto retomando en primer lugar un marco teórico el cual contemple la identidad, el cuerpo y las emociones como sistemas y procesos de creación.

## 3.1 El cuerpo e identidad como sistema autopoietico

Un sistema autopoietico es definido por Varela como una unidad, una red de procesos (síntesis y destrucción) de componentes, en forma tal que estos componentes se regeneran continuamente e integran en una red de transformaciones que los produjo, y constituyen al sistema como una unidad distinguible en su dominio de existencia. Si este sistema autopoietico es utilizado para definir la vida, entonces podemos redefinir nuestro concepto de identidad diciendo que se asemeja a lo que funcionalmente definiría la vida.

La identidad es una serie de procesos en los que tanto se sintetizan experiencias como se destruyen o transforman. Cada uno de sus componentes se van regenerando continuamente e integrando a una nueva característica de la misma unidad de identidad.

Para Varela existen dos tipos de identidad en los organismos:

*la identidad macromolecular se constituye para dar un cuerpo. Una frontera separa el sí mismo del no-sí mismo; ella implica, por ejemplo, el rechazo de los injertos y las reacciones febriles en cuadros de infección. Esta identidad somática difiere de la identidad cognitiva que está orquestada por el sistema nervioso fundado sobre la organización de base*

*de percepción-acción, es decir, la pareja órganos sensoriales-músculos  
través del cerebro, pero también la memoria, el aprendizaje.*<sup>58</sup>

Es así que plantea su definición de inteligencia, para él no es un conjunto de reglas sino la capacidad de desenvolverse en un entorno cambiante, la cual es perfecta para los fines que este trabajo persigue.

Es necesario comprender y ser consiente de quien eres y de tu naturaleza física-espiritual para desarrollar la capacidad de desenvolverse en un entorno cambiante, es ahí donde radica la importancia y relevancia del trabajo de identidad del ser humano en el campo educativo. El reconocerte a ti mismo, te brinda la oportunidad de reconocer al otro, es un momento de encuentro con la naturaleza humana, pues es verdad que cada uno es único, pero en esencia compartimos la misma naturaleza, vivimos y nos reencontramos en un entramado de emociones que experimentamos de la misma manera en un cuerpo que responde al mismo origen, la vida.

Regresando a el fenómeno que nos ocupa, la identidad, bajo los argumentos que nos propone Varela, hemos de tomar algunas de sus proposiciones con respecto a la manera en cómo destaca la autonomía de lo viviente.

Es importante destacar que dentro de éstas podemos encontrar aproximaciones semejantes a las que hemos ido postulando con respecto a lo que es la identidad, como por ejemplo tomar la identidad como un proceso, en nuestro caso coincidimos, la identidad es tomada como un proceso en sentido general; también es importante destacar las interacciones y como éstas de igual manera tienen consecuencias sobre la identidad.

En nuestro caso pensar la identidad es pensar en diferentes elementos que mediante un proceso interactúan entre sí y, de acuerdo a las circunstancias del momento, la caracterizan como una unidad particular. Es sin duda un sistema analógicamente parecido a la autopoiesis, pero con la diferencia de que en nuestro caso el cuerpo humano es parte de

---

<sup>58</sup>VARELA, Francisco. *El Fenómeno de la vida*. Dolmen Ediciones, Santiago de Chile, 2000. p. 46.



este sistema y con él, las emociones y las consecuencias de éstas sobre este cuerpo que en principio está diseñado para cuidar de la vida.

La identidad es una creación, es del cuerpo desde donde partimos y creamos, está porque somos cuerpo. Y dado que el aprendizaje es corporal, es importante partir de esta premisa para comenzar a reflexionar y analizar las propuestas teóricas en un plano más práctico y didáctico, si no con actividades específicas, sí con reflexiones que sugieren la manera de abordar la importancia de la creación de la identidad con conciencia de las emociones y la manera en cómo se viven en el cuerpo.

Vamos por la vida sin detenernos a reflexionar sobre nuestro cuerpo y nuestro ser; somos llevados por la inercia de una cultura de consumo e individualismo, acentuada por la competencia y rivalidad de trascender a partir de lo material y comenzamos a ser lo que tenemos y no lo que somos. Esto nos hace insensibles de nuestro entorno y lo que es peor insensibles a nosotros mismos. Las emociones son las que dirigen nuestro andar y no somos conscientes de cómo afectan nuestra salud. Es necesario comenzar por hacer un cambio en el pensar por el sentir. Si sentimos en primer lugar cambiamos el orden de respuesta biológica, haciéndolo más natural. Entonces la salud se recupera y no sería un producto que se compra en un frasco dosificado en una farmacia.

Claro que esto no es gratuito y no es de hoy, esto es el resultado histórico de un desapego de lo corporal, sólo cuando el cuerpo grita con dolor (cuando ya es demasiado tarde), es en ese momento que somos capaces de darnos cuenta de que somos cuerpo y que en él es donde las emociones viven, circulan y son parte de nosotros.

Es por ello importante comenzar a partir de una manera diferente de ver y sentir el cuerpo, como dice López Ramos:

*...la concepción del cuerpo como microcosmos, que consiste en no fragmentarlo en mente-cuerpo ni considerar que lo orgánico es la única posibilidad de comprensión de los procesos humanos; superar el pensamiento dualista y tomar en consideración la vinculación que se da entre los hombres y su trabajo, la relación de órganos y emociones, la nutrición y los estilos de vida que conllevan a formas de muerte con*

*mucho sufrimiento para los individuos y para sus familiares. En esta lógica, se suscribe la interpretación del cuerpo en su expresión de articulación con su proceso cultural y la construcción que gesta el individuo en el ejercicio de su elección.*<sup>59</sup>

Por otro lado, y siguiendo la misma idea partimos, del cuerpo como la síntesis de un proceso tanto social como histórico, que implica la construcción cultural-emocional y una transformación de las funciones de los órganos estableciendo nuevas relaciones con la fisiología del individuo, que se cruzan con el proceso psicosomático de las relaciones humanas. Entonces podemos decir: el cuerpo es el espacio donde confluyen las nuevas relaciones individuo-sociedad y el lugar a partir del cual se crea el proceso de identidad. Es por ello importante comenzar desde él, aprendiendo nuevas maneras de relacionarnos con nuestro entorno y nuestros semejantes de manera armoniosa y cuidando de la vida.

Estas relaciones con lo social y cultural se explican, para Humberto Maturana, en lo que es el hombre y su naturaleza:

*Pienso que los seres vivos son sistemas que tienen sus características como resultado de su organización y estructura, de cómo están hechos, y para que existan no se necesita de nada más. Pero al mismo tiempo los seres vivos tienen dos dimensiones de existencia. Una es su fisiología, su anatomía, su estructura. La otra, sus relaciones con otros, su existencia como totalidad. Lo que nos constituye como seres humanos es nuestro modo particular de ser en este dominio relacional donde se configura nuestro ser en el conversar, en el entrelazamiento del “lenguajear” y emocionar. Lo que vivimos lo traemos a la mano y configuramos en el conversar, y es en el conversar donde somos humanos, Como entes biológicos existimos en una biología donde sólo se da el vivir. La angustia*

---

<sup>59</sup> LÓPEZ RAMOS, Sergio. *Prensa, cuerpo y salud en el siglo XIX mexicano (1810-1900)*. CEAPAC. Grupo editorial Porrúa. México. 2000. pp. 15-16.

*y el sufrimiento humanos pertenecen al espacio de las relaciones. Todo lo espiritual, lo místico, los valores, la fama, la filosofía, la historia, pertenecen al ámbito de las relaciones en lo humano que es nuestro vivir en las conversaciones. En el conversar construimos nuestra realidad con el otro. No es una cosa abstracta. El conversar es un modo particular de vivir juntos en coordinaciones del hacer y emocionar. Por eso conversar es constructo de realidades. Al operar en el lenguaje cambia nuestra fisiología. Por eso nos podemos herir o acariciar con las palabras. En este espacio relacional uno puede vivir en la exigencia o en la armonía con los otros. O se vive en el bienestar estético de una convivencia armónica, o en el sufrimiento de la exigencia negadora continua.<sup>60</sup>*

Es verdad que en el conversar es donde se construyen las realidades, pero es sin lugar a dudas y por la experiencia histórica que tenemos hasta hoy que en más de una ocasión el sentir del cuerpo-emoción queda relegado de esta conversación y esta construcción cultural-social. Es aquí donde podemos intervenir haciendo consciente la falta de esta conversación y comenzar a implementarla, aprender hablar con el cuerpo y revelar las emociones de manera sana para evitar enfermedades. Una manera de revelar esta conversación es respirando, en la respiración armónica y profunda es donde este conversar comienza, no con palabras pero sí con sentires que después pueden ser descritos ya en palabras. Es el primer momento de conexión con la naturaleza humana.

Maturana dice que el organismo existe en una armonía misma que se pierde cuando sus relaciones dejan de ser congruentes con esta armonía; si reflexionamos de qué manera va transformándose la vida en el ser humano a partir de su nacimiento y observamos detenidamente esta relación con el exterior se ve afectada desde entonces. Cuando nace un bebé su respiración es naturalmente armónica, ahora la pregunta; ¿A partir de qué

---

<sup>60</sup> MATURANA ROMECÍN, Humberto. *El sentido de lo humano*. Ediciones Pedagógicas Chilenas, S. A. Chile 1992. pp. 22-23.

momento dejamos de respirar así? Y ¿en qué momento nuestra respiración se vuelve superficial, desarmonizada?

Según Maturana “la negación del amor rompe esta congruencia y da origen a alteraciones en la dinámica motora, endocrina, inmunitaria, neuronal, o tisular en general”,<sup>61</sup> en resumen nos enfermamos. Pero nosotros creemos que sin duda el amor o la negación de éste es importante y no negamos que pudiese tener razón, pero ese amor es algo que va más allá de lo que somos capaces de ver. Ese amor debería verse como la fragmentación o división entre nuestro origen natural y la relación con nuestro entorno. Negamos de cierta manera que somos parte de un cosmos y ese mismo cosmos somos nosotros, esa armonía rota en nosotros la reflejamos al relacionarnos con “el mundo exterior”, ¿cómo ser parte de algo si no somos capaces de ser parte de nosotros mismos, de vivirnos y sentirnos en el aquí y el ahora?

Somos humanos en tanto somos animales que vivimos unos con otros en el conversar y eso se da sin lucha y sin conflicto, solamente en la aceptación del otro como legítimo otro en la convivencia. Si el niño crece en el amor se respetará a sí mismo, y respetará a los otros.

El crecer con respeto por sí mismo y respeto por el otro, no asegura una conducta específica ni una vida sin accidente ni dolor, pero asegura una vida en la cual el niño, y luego el adulto, puede moverse en congruencia con su circunstancia y vivir los sucesos del vivir en legitimidad social, es decir, como seres responsables de sus actos porque aceptan sus emociones.<sup>62</sup>

“¿Cuál es esa cosa única que califica de humano a un ser humano? La única cosa hermosa que hace de ustedes seres humanos, es la compasión [...]”.<sup>63</sup> Entonces si la compasión es lo que nos hace humanos, ¿qué es la compasión? En estas conversaciones con Yogui Bhajan se llega a una hermosa conclusión, que nos habla de que la compasión no es algo

---

<sup>61</sup> MATURANA ROMECÍN, Humberto. *El sentido de lo humano*. Ediciones Pedagógicas Chilenas, S. A. Chile 1992. p. 23.

<sup>62</sup> *Ibid* 1992, pp. 51-52.

<sup>63</sup> YOGUI BHAJAN Ph D. *Yo soy una mujer. Creativa, Sagrada & Invencible*. Conferencias seleccionadas de la enseñanzas para la mujer. Tecnologías Sagradas. México. 2011. p. 154.

que podamos dejar, olvidar o simplemente adoptar en cada situación; la compasión es el arte de percibir la consciencia de la otra persona. Es llegar a ser uno con esa persona, una última Unicidad, es experimentar a otro ser humano sin juzgar. La compasión involucra las más altas facultades de los humanos, la tolerancia, paciencia, sensibilidad y amor. Y para poder llegar al estado de compasión es necesario ser en primer lugar consciente de sí mismo de tu ser y de esa manera poder ser lo suficientemente sensible para aceptar la consciencia y el ser del otro.

El ser con el otro, permite al aceptación de uno mismo, es entonces que la identidad se ve conformada y confirmada a partir de ese ser consciente de sí mismo, de su lugar en el mundo, de darse cuenta de que es y forma parte de un todo.

### **3.2 La respiración y su relación con la identidad**

La respiración y la palabra se relacionan íntimamente. Forman la plataforma desde la cual todas las cosas se inician y amoldan en la forma y dirección de la vida de cada uno. La respiración entonces gobierna nuestras comunicaciones y nuestras relaciones con nosotros mismos y con los demás.

Así, reconocer que la otra persona eres tú, es reconocer que todos estamos en la misma naturaleza, esto no da lugar a ninguna discriminación y propone un principio ético. El ser a partir del otro y ser con el otro comienza en el acto de relacionarse en una construcción social, el conversar crea una realidad y la experiencia nos va transformando.

El cuerpo es el espacio, el aquí y el ahora, marcado por una historia desde su concepción y hasta el último aliento de vida. Es un espacio donde se dan una serie de procesos en los que intervienen emociones, órganos, padecimientos, sensaciones, percepciones del tiempo. Este espacio se encuentra marcado por una cultura que dicta racionalmente comportamientos que en la mayoría de los casos (sino que en todos) determina la manera en que debe responder el cuerpo. De esta manera podemos citar a Eersel y Maillard: “la ley genealógica y la relación con los ancestros definen, en gran parte, los vínculos, los derechos y las identidades que estructuran al ser humano dentro de su cultura y su

biografía”.<sup>64</sup> No podemos negar nuestra historia ni nuestra cultura resultado de relaciones, acciones, y sucesos que nos fueron marcando hasta lo que somos. Pero sí nos podemos hacer conscientes y responsables de lo que ello significa y comenzar a sentir.

Si queremos sentir, comenzar por respirar de manera correcta y natural es el principio. Y si lo hacemos de manera consciente, a medida que pasa el tiempo se convierte en un hábito. “*Si controlas la respiración, controlarás todas las situaciones de la vida*”, dice Yogui Bhajan.<sup>65</sup>

Indirectamente, la respiración afecta nuestro cuerpo, estado mental, emociones, concentración, niveles de estrés, sueño, etcétera. El aprender a respirar correctamente nos hará sentirnos más sanos, calmados y listos para afrontar situaciones estresantes resultando en una mejor salud. Vamos por la vida si ser conscientes en como respiramos, en cada situación a lo largo de nuestra vida respiramos diferente, no respiramos igual ante una alegría, enojo, miedo, ansiedad o tristeza, si nos diéramos el tiempo de respirar profundamente unos cuantos segundos ante cualquiera de estas situaciones todo cambiaría.

La forma correcta de respirar es llevar el aire al diafragma y subir poco a poco hasta la parte alta de los pulmones, es decir empujar el abdomen hacia adentro al inhalar y dejarlo volver hacia afuera en la exhalación. El diafragma separa los pulmones del estómago, cuando respiramos de manera ordinaria, los pulmones se llenan de aire empujando el diafragma hacia abajo, lo cual hace que el abdomen vaya hacia afuera en la exhalación. Al exhalar, el abdomen vuelve hacia fuera de forma natural. Al inhalar, se llena con aire el abdomen bajo, luego el abdomen medio y finalmente, el pecho.

Estudios comprueban que alrededor del 40% de las personas respiran incorrectamente. Respirar de forma incorrecta por largos periodos de tiempo nos puede llevar a correr el riesgo de desarrollar en el futuro diferentes enfermedades.

---

<sup>64</sup> VAN EERSEL, Patrice y MAILLARD, Catherine. *Me pesan mis ancestros. La psicogenealogía hoy*. Ediciones CEAPAC. México, 2004. p 35.

<sup>65</sup> YOGI BHAJAN Ph D. *El Maestro de la Era de Acuario*. Kundalini Research Institute, 1997. p. 90.

Si forzamos conscientemente al abdomen a contraerse al inhalar, al contrario de la respiración ordinaria, por más de 3 veces, es muy probable que el cuerpo empiece a hacerlo de manera natural. El cerebro sigue la respiración, si somos capaces de respirar de 1 a 4 veces por minuto, podemos alcanzar el “estado meditativo”. Una inhalación y una exhalación se cuentan como uno, no se trata de aguantar la respiración, si no de respirar larga y profundamente, muy despacio, utilizando la capacidad total de los pulmones y exhalando de la misma manera.

Al empezar a respirar de esa forma, la capacidad de los pulmones empieza a extenderse y como consecuencia la mente se tranquiliza, se consigue más balance, mayor concentración y por lo tanto se pueden tomar mejores decisiones. Esto se consigue poco a poco, al inhalar no habrá ningún problema, pero al exhalar se puede llegar a sentir ansiedad de expulsar el aire, al calmar esta ansiedad, se podrá llegar a un alto estado de conciencia.

La respiración consciente nos permite comenzar una relación diferente con nuestro cuerpo y emociones, nos da la oportunidad de sentirnos en plenitud en nuestro cuerpo, sentir la vida. A partir de la experiencia corporal es cómo podemos encontrarnos con nuestra esencia primordial y con ella saber más acerca de nuestra propia identidad. La respiración nos permite fluir, cada respiración en el fluir de la vida. Es necesario tener el mando de ese fluir, cuando eres consciente de ese mando en el fluir de la respiración puedes ser tú mismo y enfrentar cualquier circunstancia. “Conquista tu ritmo de respiración y vas a vencer tu actitud mental, así como tu comportamiento. Cuando puedes hacerlo, tú eres perfecto. Tú no te preocupas; tú estás seguro. Tus palabras no son falsas si eres constante en tu respiración”.<sup>66</sup>

Es así que podemos concluir que el trabajo corporal puede revelarnos nuestra identidad, nos proporciona la capacidad de conocernos, de encontrar nuestra relación y semejanza con los otros a partir de *Ser Yo* y ser el otro, de verme en mí y verme en el otro, de reconocermé a mí mismo y reconocermé en el otro, de ser yo y ser parte del cosmos. En palabras de Yogui Bhajan, “Sé que lo desconocido es conocido para mí”, esto es, reconocer la intuición, la

---

<sup>66</sup> *Ibid.* 1997, p. 94.

manera en que nuestro cuerpo se conecta con eso que sabemos que existe, que está ahí y sin embargo no podemos nombrar. Ahora podemos comenzar a crear ese trabajo corporal materializando estrategias que, si bien son sólo el comienzo, dan una orientación hacia el objetivo de nuestra propuesta.

Como a lo largo de este capítulo hemos observado, debemos comenzar con la respiración y sus técnicas, junto con sus beneficios y opciones de uso en el salón de clases.

La respiración con diafragma o larga y profunda es básica, es la más simple, pero en nuestra cultura no es un hábito, generalmente tendemos a respirar de manera irregular y superficial, esto hace que nuestra aproximación a lo emocional sea de la misma manera.

Los pulmones pueden expandirse a un promedio de volumen de 6 000 centímetros cúbicos. Además de suplir oxígeno y eliminar dióxido de carbono del cuerpo, esto es, sacar lo viejo del cuerpo para dejar entrar lo nuevo. El sistema respiratorio ayuda a regular el pH corporal (niveles ácidos y alcalinos) y ayuda a excretar vapor de agua, hidrógeno y pequeñas cantidades de metano. Normalmente sólo usamos de 600 a 700 centímetros de la capacidad total. Si no expandes los pulmones a su máxima capacidad los pequeños sacos de aire en ellos, llamados alvéolos, no pueden limpiar correctamente sus paredes de mucosas. Por eso no obtienes el suficiente oxígeno y las sustancias tóxicas pueden causar infecciones e incrementar enfermedades.

La respiración es la conexión directa con la vida, ¿qué somos, si no respiración? Respirar es nuestro primer acto al nacer y el último al dejar este plano de existencia. La respiración es la manera de conectar con nuestro cuerpo y sobre todo con nuestra identidad, somos cuando respiramos conscientemente.



### 3.3 Actividades

A partir de este momento las actividades que se proponen forman parte de una segunda parte del trabajo sobre Pedagogía de lo Corporal, en esta se propone a manera de manual una serie de estrategias y actividades que apoyen a los docentes<sup>67</sup>.

El hablar de identidad implica el conocimiento de sí mismo y para ello es indispensable que esta sea a partir del cuerpo, pues en él es donde se experimenta la vida, la vida que deja marcas con cada experiencia y la manera en la que va transformando esa identidad y la conciencia de ella. Es a partir de la experiencia corporal cómo podemos encontrarnos con nuestra esencia primordial y con ella saber más acerca de nuestra propia identidad. La conciencia en la respiración, y más adelante la meditación, son técnicas que ayudan a alcanzar este objetivo. Es por ello que se ofrecen a continuación técnicas para las que no importa el nivel del niño.

¿Por qué los niños deberían meditar?<sup>68</sup> La respuesta es fácil, porque les ayuda a calmarse y enfocarse en sus actividades, aunque también podemos enumerar algunos otros beneficios:

- Promueve la auto-disciplina.
- Ayuda a que los niños sean conscientes de sí mismos desde su propio interior, tanto a nivel físico como emocional.
- Incrementa la confianza en sí mismos.
- Se reconocen a sí mismos.
- Se conectan con la vida.

El fomentar trabajos enfocados a la respiración en primer lugar nos da la pauta para continuar con actividades que desarrollen valores como la inclusión, la tolerancia, la

---

<sup>67</sup> DURAN AMAVIZCA, Norma Delia. *Pedagogía de lo corporal. Por una didáctica humanista en busca de la empatía*. Instituto de Investigaciones Jaguey, Editorial Reyes. México 2017.

<sup>68</sup> Existen algunos trabajos que hablan de la importancia de la meditación y sus beneficios, entre ellos podemos mencionar la tesina de Cabrera Trujillo Israel, *Explorando la relación que existe la entre la meditación y la educación: miradas de oriente y occidente*, 2012.

compasión y la confianza en sí mismos y en los demás, el amor por la vida de todos y la pertenencia al mundo como seres que forman parte de un todo.

### **3.4 Observaciones generales**

A partir de este momento se desarrollaran diversas actividades y para ellas debemos tener en consideración que cada grupo y contexto social, determinan la manera en manejar las actividades que se sugieren. Las siguientes actividades están pensadas para desarrollarse de manera flexible, no son un parte de un manual ni son instrucciones rigurosas. Es por ello tomar en cuenta lo siguiente:

- Presentar a los alumnos una breve introducción sobre el objetivo de la actividad y su desarrollo
- Explicar el objetivo de la actividad.
- Breve presentación de las acciones que desarrollarán en la actividad.
- Acordar reglas de trabajo grupal para el desarrollo de la actividad. (Consideradas por el profesor y los alumnos)
- Hacer una presentación panorámica de los contenidos de las diferentes sesiones para esta actividad.
- Dada la naturaleza de las actividades y el propósito que persiguen, en la evaluación queda descartada la evaluación sumativa. Por el contrario, la evaluación será un proceso de reflexión sobre lo vivido con el cuerpo a través de las actividades. Es decir, se recuperarán experiencias de los estudiantes en diversas formas. Considerando siempre que el maestro es un ser creativo e intuitivo que sabrá darle forma al proceso según lo considere.
- De manera personal cada alumno deberá recrear su experiencia y expresar como se sintió. Esto puede ser de manera oral, escrita, con dibujos, etcétera de acuerdo a la consideración de profesor.

### **3.5 Actividad 1. Identidad: yo y mi respiración, un camino para reconocerle y reconocerme**

Los alumnos deben reconocer la manera en que respiran, sensibilizándose a los efectos de respirar en su cuerpo. Para ello es importante generar las condiciones adecuadas dentro del aula o del espacio donde se desarrollen las siguientes actividades.

El propósito de esta actividad es que los alumnos identifiquen su manera de respirar, se reconozcan en su propia respiración y al mismo tiempo sean conscientes tanto de su propia respiración como la de su compañero. Esto les va permitir relajarse y estar concentrados por un periodo de tiempo más largo que el de costumbre, también les ayuda a entender que todos respiramos igual, permite identificarte con el otro a partir de respirar en conjunto.

#### **Desarrollo de la actividad**

Pide a tus alumnos coloquen su tapete o cobija en el suelo formando un círculo y se sienten sobre ellos con las piernas cruzadas. Es posible que no exista la posibilidad de contar con ese material o espacio para trabajar en el piso, así que no desesperes y considera hacerlo en sus sillas pero la formación en círculo te ayuda a generar un cambio en la distribución del espacio que hace. Es importante que a partir de ahora te dirijas a ellos en segunda persona. Pide que cierren sus ojos y sientan cómo está su respiración, que sientan cómo entra y sale el aire, tratando de identificar por cuál de las fosas nasales entra más aire. Y sobre todo que la respiración sea todo el tiempo por la nariz, tanto la inhalación como la exhalación.

Pídeles que traten de poner atención únicamente en su experiencia de respiración.

Ahora cada uno va a practicar la respiración profunda con ayuda de un compañero. Uno se recuesta y el otro observa el movimiento para percatarse si está siendo correcta o no. Esto por 5 min. cada uno. Esto se logra al ver como sube y baja el diafragma de forma armoniosa sube al inhalar y baja al exhalar.

Es impórtate que tu tengas la experiencia de respiración para poder guiar y corregir correctamente a tus alumnos, para ello la práctica continua no debe faltar.

A partir de este momento en conjunto cada niño sentado con las piernas cruzadas, las manos sobre el regazo y los ojos cerrados comenzaran a respirar, contando mentalmente cuatro, cuando inhalan, sosteniendo la respiración en cuatro, exhalando en cuatro y sosteniendo sin aire otra vez en cuatro. Por 3 min. Al finalizar inhalan en ocho sostienen en ocho y finalmente exhalan.

Al terminar pídeles que se estiren como cuando se levantan en la mañana, luego que giren sus tobillo y muñecas, después que abrasen sus rodillas hacia su pecho y se mezan como una mecedora de atrás hacia delante y cuando puedan se incorporen.

Pregunta cómo se sintieron, qué sintieron y pregunta si al escuchar a sus compañeros se sintieron identificados. Esto da el sentido de identificación así como entender que todos podemos sentir cosas similares lo que lleva al final a un proceso de aceptación y tolerancia del otro.

### **3.6 Actividad 2. Identidad: reencuentro con la respiración natural. Conectando con mi naturaleza**

A partir de la actividad anterior podemos entonces ahora entender con mayor profundidad lo siguiente.

La cantidad, calidad y circulación de la respiración crean la base para una vida creativa y vital. Es un barómetro de qué tanta energía normalmente consumimos, y qué tanta capacidad de reserva hemos creado para emergencias. La respiración es tanto densa como sutil. El aspecto denso es la mezcla de oxígeno, nitrógeno y otros elementos que, químicamente, constituyen el aire. El aspecto sutil tiene más que ver con la fuerza vital que da energía a la mente, el cuerpo y la conciencia.

La mayoría de la gente no respira correctamente. Las pautas de respiración que crean una respiración pectoral, superficial y errática son comunes. La falta de relajación y bienestar a nivel personal como colectivo, junto con otros factores, inhiben la respiración adecuada. Sin embargo, de todos los cambios positivos que una persona puede hacer, aprender a respirar profunda y completamente es, probablemente, el más eficaz para desarrollar la

consciencia, y para incrementar la salud, la vitalidad y la conexión en la vida de cada quien.

A nivel físico, todo movimiento requiere tensión mental o muscular, no se regresa libremente a un estado sin contracción o relajado. El estrés causa una respiración de mala calidad –respiración pectoral, superficial y errática con una tasa de respiración más rápida– la cual conduce a una tensión crónica y nervios débiles. La mala respiración incrementa la susceptibilidad a más estrés. Esto establece las condiciones para la enfermedad.

A nivel emocional sostenemos una cantidad tremenda de tensión y traumas en nuestra estructura muscular en forma de armadura. Una respiración adecuada –la cual cambia nuestra pauta de respiración–, permite el descargo de esta armadura. Al tiempo que incrementamos la flexibilidad general del cuerpo y expandimos los pulmones, nuestra sensibilidad aumenta, puesto que la armadura disminuye.

La respiración nos permite tener la sensación de conexión en todos los aspectos de nuestro ser.

### **Desarrollo de la actividad**

Para hacer la respiración completa, simple y natural, las indicaciones son las siguientes:

“Inhalas relajando primero el abdomen, luego expandes el pecho y finalmente las clavículas. A medida que exhalas, deja que las clavículas y el pecho se desinflen primero, luego metes completamente hacia dentro de ti el abdomen. El diafragma se contrae para expandir los pulmones y cae para expeler el aire. En la exhalación asegúrate de mantener la columna recta y firme; no la dobles ni colapses el área del pecho. Al principio puede resultar absurdo y puede que algunas personas al practicarlo sólo respiren con la parte superior del área del pecho sacando el abdomen. Si prestas atención a la correcta respiración constantemente, con el tiempo obtendrás como resultado una respiración naturalmente energizante y limpiadora”.

En la respiración correcta, simple y natural, el punto del ombligo se mueve hacia adentro en la inhalación, hacia afuera y hacia arriba en la exhalación.

Mucha gente aprende a respirar al revés: sueltan el estómago al inhalar reduciendo el espacio para la respiración en vez de expandirlo. Las personas que frecuentemente están ansiosas o fuman tienden a este patrón.

Para enseñar cómo respirar adecuadamente es necesario considerar lo siguiente:

- Alienta el uso de ropa que esté holgada alrededor del vientre. Esto permite el movimiento libre del diafragma.
- Haz que los estudiantes se sienten con la columna recta, los hombros relajados y los ojos cerrados. O quizás, quieras darles a los principiantes una experiencia de respiración mientras estén acostados sobre sus espaldas. (Esta experiencia, la primera vez, es muy buena ya que los niños pueden experimentar el movimiento del diafragma con algún objeto al intentar subirlo y bajarlo con la respiración y, al mismo tiempo, de esa manera podrás observar si lo están logrando o no).
- Una respiración natural emplea la nariz, la cual filtra, calienta y humidifica el aire. La cantidad de aire que entra por cada fosa nasal es diferente. La fuerza con la que lo hace (es muy sutil el percatarse de ello pero sí puede hacerse) ayuda a identificar y equilibrar los hemisferios al tratar de alternar la respiración por ambas fosas esto con ayuda de una de tus manos tapas una fosa nasal al inhalar con el pulgar y luego cambias de fosa tapando con el meñique al exhalar.
- Fomenta una exhalación completa que vacíe los pulmones. Puedes sentir completa la exhalación al meter el ombligo y subir el diafragma se vaciar por completo.

### **3.7 Actividad 3. Identidad: reconocimiento de mi cuerpo, mi respiración y mi ser**

La respiración larga y profunda se enseña una vez que los alumnos ya han podido dominar la respiración natural. En ésta se usa la capacidad completa de los pulmones y utiliza las tres cámaras de éstos: abdominal o inferior, pectoral o media y clavicular o superior.

Beneficios de la respiración profunda:

- Relaja y calma, debido a la influencia sobre el sistema parasimpático.
- Reduce y previene la acumulación de toxinas en los pulmones al estimular la limpieza de los pequeños sacos de aire (alvéolos).
- Estimula los químicos cerebrales (endorfinas) que ayudan a combatir la depresión.
- Trae el cerebro a un nuevo nivel de alerta.

- Bombea líquido raquídeo al cerebro, lo cual da mayor energía.
- El respirar largo y profundo, más la concentración, estimula la glándula pituitaria e intensifica la intuición.
- El llenar los pulmones a su mayor capacidad, revitaliza y reajusta el campo magnético.
- Purifica la sangre.
- Regula el pH del cuerpo (equilibrio ácido-alcalino), el cual afecta la capacidad para manejar situaciones estresantes.
- Da energía e incrementa la vitalidad.
- Ayuda a liberar canales nerviosos.
- Ayuda a acelerar la sanación física y emocional.
- Ayuda a romper patrones de hábitos subconscientes, tales como inseguridades o miedos.
- Ayuda a combatir adicciones.
- Recanaliza condiciones mentales previas sobre el dolor para reducirlo o eliminarlo
- Da la capacidad para manejar la negatividad, apoyando la claridad, la calma y la paciencia.

La respiración larga y profunda comienza llenando el abdomen, luego expandiendo el pecho y finalmente levantando las costillas superiores y las clavículas. La exhalación es lo inverso, primero lo superior se desinfla, luego la parte media, y finalmente, se contrae el abdomen hacia dentro y hacia arriba, a la vez que el punto del ombligo se contrae hacia atrás en dirección de la columna.

### **Desarrollo de la actividad**

Para enseñarla, primero haz que el estudiante practique separando las tres partes de la respiración. Siéntate derecho en el suelo, en una silla o acuéstate sobre la espalda (cuando estás enseñando a principiantes, es una buena idea partir sobre la espalda). Inicialmente, ten la mano izquierda sobre el vientre y la derecha sobre el pecho para sentir el movimiento del diafragma.

***Respiración abdominal.*** Deja que la respiración se relaje a una profundidad y ritmo normal. Trae tu atención al punto del ombligo. Toma una respiración lenta y profunda al

dejar que el vientre se relaje y se expanda. Al exhalar gentilmente, contrae el ombligo hacia adentro y hacia arriba en dirección a la columna. Para esta práctica, mantén el pecho relajado. Enfócate en respirar completamente con el abdomen inferior.

El músculo del diafragma separa el pecho y la cavidad torácica de la cavidad abdominal y los intestinos. El diafragma es una capa de músculo que, normalmente está en forma de domo. A la vez que relajas el diafragma y contras el abdomen, el domo se aplana y se crea espacio extra para que la zona inferior de los pulmones se expanda por encima de él. Cuando exhalas, el domo se recrea y el aire de los pulmones inferiores es empujado hacia arriba y hacia fuera. Este empuje permite que una porción de los pulmones inferiores ser usada eficientemente.

Coloca una mano en el punto del ombligo y una en el centro del pecho. En la inhalación se hunde la mano con el ombligo hacia la columna. En la exhalación, sube tranquilamente. Con tu mano, asegúrate que el pecho permanezca quieto y relajado. Muy pronto notarás los músculos involucrados en este movimiento.

***Respiración pectoral.*** Siéntate derecho y mantén el diafragma quieto. No dejes que el abdomen se extienda. Inhala lentamente utilizando los músculos del pecho. El pecho se expande al usar los músculos intercostales entre las costillas. Haz el abdomen. Compara la profundidad y el volumen de esta respiración con la de respiración abdominal aislada. Si colocas tus manos en las partes superiores e inferiores. Esas son las costillas flotantes y no están fijadas al esternón como las superiores. Mucho de la contribución de las costillas y los músculos intercostales viene de una expansión hacia los lados de las costillas inferiores.

***Respiración clavicular.*** Siéntate derecho. Contrae el ombligo hacia dentro y mantén el abdomen apretado. Eleva el pecho sin inhalar lentamente al expandir los hombros y las clavículas. Exhala manteniendo el pecho elevado.

Ahora juntemos todas las partes. Cada parte de la expansión de la respiración es distinta. Si las tres son combinadas, tendrás una respiración larga y profunda completa.

Siéntate derecho. Si la columna está en una posición equilibrada, las costillas y los músculos podrán moverse libremente.



Inicia la inhalación con una respiración abdominal. Luego, agrega la respiración pectoral y termina con la respiración clavicular. Las tres son hechas con un movimiento suave.

Comienza la exhalación relajando la clavícula, luego, lentamente vaciando el pecho. Finalmente contrae el abdomen hacia dentro para expulsar cualquier aire restante.

Al final pide que hagan una evaluación de su respiración, reconociendo la diferencia de un antes y un después de practicar las diferentes respiraciones y pide practiquen ser conscientes de cómo respiran en cada situación que puedan experimentar a lo largo del día, que se den un momento para ser conscientes de cómo están respirando. Esto nos permite un acercamiento al proceso de creación de nuestra identidad, dado que la respiración da ese vínculo y la consciencia tanto del cuerpo como de la relación de éste con el entorno. ¿Quién soy? Y ¿cómo reacciono ante cada situación siendo consciente de mi respiración? Es un principio en nuestro desarrollo de la condición humana.

### **3.8 Actividad 4. Identidad: iniciando el día respirando, el aquí y el ahora**

La siguiente actividad es ya un ejercicio de introducción a la meditación, es algo que puede hacerse parte cotidiana de un día normal de clases. Lo puedes iniciar de la siguiente manera.

#### **Desarrollo de la actividad**

Pide a tus alumnos coloquen su tapete o cobija en el suelo formando un círculo y se sienten sobre ellos con las piernas cruzadas.

Es importante que a partir de ahora te dirijas a ellos en segunda persona. Pide que cierren sus ojos y sientan cómo está su respiración, que sientan cómo entra y sale el aire, tratando de identificar por cuál de las fosas nasales entra más aire. Y sobre todo que la respiración sea todo el tiempo por la nariz, tanto la inhalación como la exhalación.

Pídeles que traten de poner atención únicamente en su experiencia de respiración.

Pasado un minuto cada uno va a practicar la respiración profunda con ayuda de un compañero. Uno se recuesta y el otro observa el movimiento para percatarse si está siendo

correcta o no. Esto por 5 min. cada uno. Los tiempos los puedes variar dependiendo de la edad de los alumnos. Puedes empezar con menos tiempo y aumentar progresivamente.

En conjunto, cada uno sentados con las piernas cruzadas, las manos sobre el regazo y los ojos cerrados comenzaran a respirar contando mentalmente hasta cuatro cuando inhalando, sosteniendo la respiración en cuatro, exhalando en cuatro y sosteniendo sin aire otra vez en cuatro. Por 3 min. Al finalizar inhalan en ocho, sostienen en ocho y finalmente exhalando.

Al terminar pídeles que se estiren como cuando se levantan en la mañana, luego que giren sus tobillo y muñecas, después que abrasen sus rodillas hacia su pecho y se mesan como una mecedora de atrás hacia delante y cuando puedan se incorporen.

### **3.9 Actividad 5. Identidad: yo soy, yo siento**

La empatía como la capacidad de ponerte en el lugar del otro, se logra en primer lugar al reconocer las propias emociones en el cuerpo, reconociéndose a si mismo, las limitaciones y alcances personales, las virtudes y defectos, etc. El conocerte a ti mismo es una tarea diaria. Es importante comenzar a relacionar y reconocer las emociones en el cuerpo. Además de saber que el otro siente emociones como nosotros mismos. Esto generara un ambiente de empatía, respeto y tolerancia no solo dentro del grupo si no en su vida cotidiana.

Una actividad como la siguiente puede dar la oportunidad de generar espacios para comenzar el camino hacia la empatía.

#### **Desarrollo de la actividad**

Puedes comenzar a crear una historia a partir de un argumento como el siguiente:

Había una vez un lugar muy especial donde todos podían sentir lo que sentían los demás, toda criatura viva podría ser capaz de sentir a otra. Ya sean animales, plantas, todo. Se imaginan como sería eso?

Pues veamos que paso en este lugar tan especial...

A partir de aquí puedes generar una historia escuchando a cada uno, cada uno puede participar diciendo que piensa que pasaría si todos pudiéramos sentir lo que el otro siente.

Con esto puedes entonces introducir a tus alumnos al reconocimiento de sus propias emociones y de esta manera comenzar a generar un ambiente donde las emociones son parte importante de su identidad.

Puedes entonces pedir a tus alumnos que cada día, durante una semana, al llegar al salón tomen una hoja, o y con el color que quieran y dibujen o escriban cómo se sienten en ese momento. Si están felices, tristes, enojados, con miedo, ansiosos. Luego lo depositarán en una caja de las emociones. Más tarde cada alumno, que tomará un papel (menos el propio), y describirá la emoción que le toco, tratando de sentir cómo se siente esa emoción en el cuerpo.

Al final del día se hace el mismo ejercicio y se hace un balance comparando el cómo llegan y cómo se van. Esto te dará y les dará a los alumnos un sentido empatía.

Al final de la semana se hace un gran círculo y en plenaria se hacen intercambio de impresiones, cada uno plática cómo se sintió toda la semana intercambiando emociones y si pudieron aprender que todos sentimos de igual manera, que compartimos la esencia del emocionar.

Esta actividad es posible llevarla a cabo un día a la semana y al cabo de un tiempo hacerla parte de la cotidianidad de cada día.

Una actividad complementaria para este ACTIVIDAD puede ser el agradecer pues éste es un valor tan importante como el respirar, es el alimento del espíritu, el ser agradecido es un gesto que nos humaniza. Es por ello importante que cada día agradezcas algo.

Pide a tus alumnos que cada viernes escriban o dibujen (según el nivel escolar) algo por lo que están agradecidos. Puedes ayudarte de diferentes cuentos que hablen de ser agradecidos.

### **3.10 Actividad 6. Identidad: la meditación y yo**

Las actividades anteriores nos han dado las herramientas para introducir con facilidad a los alumnos al principio de la meditación zen, y de esta manera la practiqué regularmente reconociendo sus beneficios.

#### **Desarrollo de la actividad**

Pide a tus alumnos que coloquen su tapete o cobija en el suelo formando un círculo y se sienten sobre ellos con las piernas cruzadas en posición de loto. Se pone la mano izquierda sobre la mano derecha, las palmas hacia el cielo, los pulgares se tocan, formando una línea continua. Las manos descansan en el regazo, los cantos en contacto con el abdomen. Los hombros están relajados y a columna recta. La punta de la lengua toca el paladar y se aprieta el ano. La vista está puesta en un punto fijo en el suelo, aproximadamente a un metro y medio de distancia respecto a los genitales.

En seguida pide que cierren sus ojos y sientan cómo esta su respiración, que sientan cómo entra y como sale el aire, tratando de identificar por cuál de las fosas nasales entra más aire. Y sobre todo que la respiración sea todo el tiempo por la nariz, tanto la inhalación como la exhalación.

Recuérdales que traten de poner atención únicamente en su experiencia de respiración.

Esta es la indicación para los niños: “Sé tan alto como una montaña. Ella ha existido durante millones de años. Permanece derecho, tranquilo y sabiamente en silencio. No te muevas, sin importar qué pase. La mente te dirá que te muevas, Pero no le hagas caso. Cuando eso pase mejor respira de manera larga y ligera. No muevas un solo musculo; permanece completamente relajado y en silencio durante un minuto”. Puedes indicar que lleven una cuenta del uno al diez y del diez al uno en la exhalación. Si la mente divaga reconoce el pensamiento déjalo ir y seguramente pierdes la cuenta así que regresas a uno. La meditación no es dejar la mente en blanco, lo contrario es dejar ir los pensamientos, no involucrarse en ellos, recuérdales que regresen a su cuenta. Siempre es necesario mantener tu la cuenta de la respiración, para guiar adecuadamente y sostener al grupo en la meditación.

Cada día aumenta un minuto hasta que hayas alcanzado la meta de cinco, diez o quince minutos según sea el caso del nivel al que se está dirigiendo. Cada grupo es diferente, es posible que comiences por poco tiempo al principio, el generalizar por edad cuanto tiempo es conveniente es un error, es mejor que se comience por 3 a 5 minutos e ir aumentando. Es posible que puedas llegar hasta media hora.

### **3.11 Actividad 7. Identidad: pinta tus emociones**

Los alumnos aprenderán a relacionar emoción-órgano-color, sabor, para hacer conciencia de la manera en que se expresan en su cuerpo y reconocerlas.

#### **Desarrollo de la actividad**

Pide a tus alumnos formen equipos de cuatro, cada uno debe elegir un órgano, emoción, color y sabor. De preferencia antes de hacer los equipos cada alumno podrá escoger el órgano con el que se identifique. Esto es más fácil si preguntas por el sabor que más se les antoje justo en ese momento. Corazón/amargo (café, chocolate); bazo-páncreas/dulce (dulces y azúcar); pulmón/picante (Chile) ; riñón/salado (Sal en todo de manera exagerada); hígado ácido (limón, toronja, etcétera.). Es posible que algunos, o la mayoría, se inclinen por el mismo sabor o que no se decidan, pero con ayuda de tu intuición sabrás cómo mediar esto, para que finalmente cada miembro del equipo pueda trabajar con el órgano que les toca. Es importante que a partir de ahora en la figura humana se coloque cada alumno y comience a colorear dependiendo de la relación órgano, emoción, color y sabor.

La indicación para los niños es: “Recuerda que cada órgano, emoción, sabor y color son igualmente importantes y necesarios, debemos aprender a relacionarnos con armonía para que todos hagamos el trabajo de mantener vivo a nuestro amigo”. Es posible que cada equipo pueda poner un nombre a su personaje e incluso invítales a hacer una historia con él, la historia de su humano al que le ponen color.

### **3.12 Actividad 8. Identidad: todos somos uno, compasión, tolerancia, confianza y cooperación**

Los alumnos desarrollarán cooperación, tolerancia y confianza; se identificarán como uno y otro en uno mismo.

#### **Desarrollo de la actividad**

Dependiendo del número de alumnos puedes hacer uno o dos círculos (si es muy grande el grupo y optas por hacer dos círculos debes hacer intercambio de alumnos con el fin de que todos participen con todos).

Una persona se pone en el centro del círculo, y todos los demás se ponen alrededor en un círculo apretado, hombros con hombros, apoyando una pierna adelante y otra atrás evitando perder el equilibrio o que se caigan. Todas las personas alrededor del círculo doblan sus codos a los lados con las manos abiertas hacia el centro del círculo para que suavemente avienten a la persona del centro. La persona del centro cruza los brazos sobre el cuerpo y se abraza. Entonces, cuando todo el grupo esté listo, la persona en el centro cierra los ojos y él/ella se deja caer, manteniendo el cuerpo recto, permitiendo que todo su peso se vaya hacia delante, sin embargo, permanece apoyada sobre algún punto de sus pies. La persona que la recibe, empuja a ésta delicadamente hacia el otro lado del círculo. La persona en el centro se mueve alrededor del círculo, hacia delante, hacia atrás, hacia un lado y hacia el otro, sostenida por un círculo de manos que la apoyan. Después de unos minutos, alguien más va al centro del círculo.

### **3.13 Actividad 9. Identidad: los órganos, las emociones y yo**

Los alumnos aprenderán a relacionar emoción-órgano-color-sabor, para hacer consciencia de la manera en que se expresan sobre su cuerpo y así reconocerlas y comprender la manera en que las emociones viajan en él y cómo es que pueden enfermarse al estancarse en algún lugar.

## Desarrollo de la actividad

Pide a tus alumnos que cada uno elija un órgano con el que se identifique. Esto es más fácil si preguntas por el sabor que más se les antoje justo en ese momento. Corazón/amargo (café, chocolate); bazo-páncreas/dulce; pulmón/picante; riñón/salado; hígado ácido (limón, toronja, etc.). Es posible que algunos o la mayoría se inclinen por el mismo sabor o no se decidan por uno, pero con ayuda de tu intuición sabrás cómo mediar esto para que finalmente cada miembro del equipo pueda trabajar con el órgano que le toca. Una vez que lo hayan hecho se les dirá qué color, qué sabor y qué emoción le corresponde. Después de la elección forma equipos con cinco órganos distintos.

Cada equipo tendrá dos pliegos de papel craft, en uno se recostará un niño y en el otro una niña, sus compañeros dibujarán el contorno de los cuerpos de ambos para obtener una figura humana. Los niños trabajarán con la figura de la niña y las niñas con la del niño.

A partir de ahora, en la figura humana, cada alumno se colocará y comenzará a colorear, dependiendo de la relación órgano, emoción, color y sabor, en el lugar al que corresponda.

Finalmente, que todos decidan un nombre para sus figuras humanas y deberán escribir una historia en equipos sobre cada uno.

La indicación para los niños: Recuerda que cada órgano, emoción, sabor y color es igualmente importante y necesario, debemos aprender a relacionarnos en armonía para que todos hagamos el trabajo de mantener vivo a nuestro compañero/a.

Recuérdales que ellos tienen esos mismos órganos y que al igual que sus figuras humanas, necesitan trabajar en armonía, para esto es necesario ser sensible a lo que el cuerpo dice para evitar enfermedades.

Libro de apoyo: Paco y sus órganos.<sup>69</sup>

---

<sup>69</sup> BLANCO CARDOSO, Flor Margarita. *Paco y sus organos*. CEAPAC. México 2013.

### **3.14 Actividad 10. Identidad: soy compasión**

La compasión es una cualidad que se forma con la experiencia y en un ambiente de respeto, tolerancia, sobre de todo de conocer nuestra propia naturaleza y quienes somos, de esta manera podemos ser empáticos con las situaciones que nos va presentado la vida. En la siguiente actividad se busca que los participantes reflexionen acerca de el cuento que les presentaran, con la posibilidad de ejemplificar con sus propias experiencia. El dialogo es importante en esta actividad, crear un ambiente de confianza, donde con respeto se escuchen opiniones.

#### **Desarrollo de la actividad**

Pide a tus alumnos que se sienten en un gran círculo, un buen momento para esta actividad sería al término de la meditación zazen.

Ahora puedes comenzar a leerles el cuento.

“El maestro y el escorpión”

“Un maestro oriental que vio cómo un escorpión se estaba ahogando, decidió sacarlo del agua, pero cuando lo hizo, el bicho le picó. Por la reacción al dolor, el maestro soltó al animal, que cayó al agua y de nuevo estaba ahogándose. El maestro de nuevo intentó sacarlo y otra vez el bicho le volvió a picar.

Alguien que había observado todo, se acercó al maestro y le dijo:

– Perdone, ¡pero usted es terco! ¿No entiende que cada vez que usted intenta sacarlo del agua lo picará?

– La naturaleza del escorpión es picar y eso no va a cambiar la mía, que es ayudar –respondió el maestro.

Y entonces, ayudándose de una hoja, el maestro sacó al animalito del agua y le salvó la vida.



Moraleja: No cambies tu naturaleza si alguien te hace daño; sólo toma precauciones. Algunos persiguen la felicidad, otros la crean. Que la conducta de las otras personas jamás condicione la tuya”.<sup>70</sup>

Una vez terminado el cuento, puedes comenzar con una serie de preguntas acerca de éste.

- ¿Cuál es el mensaje del cuento?
- ¿Cuál es su naturaleza?
- ¿Qué es la compasión?
- ¿Han estado en una situación similar?

También puedes pedirles que pasaría si vivieran en un mundo donde todos pudieran sentir lo que él otro siente. Ayuda a tu grupo a imaginar un mundo así. Pueden entonces crear una historia con este tema y sus posibilidades.

---

<sup>70</sup> Sin firma. El maestro y el escorpión. (12 de junio de 2015) Recuperado de: <http://www.laventanita.net/noticia.asp?idn=431>

## Conclusiones

El concepto de identidad para esta tesis resulta de plantearse una serie de categorías que devienen de una serie de historias de vida y de un análisis teórico, primero hemos de situarnos en la población, en nuestro caso son niños de preescolar y primaria, de escuelas públicas y en su mayoría de la Ciudad de México, algunos de la zona metropolitana. Estos relatos son analizados, para después rescatar algunos fragmentos que apoyen el discurso teórico y las categorías rescatadas de éste. Finalmente con este referente teórico como base, podemos crear algunas actividades, para ser congruentes con la propuesta de ir al cuerpo, la experiencia corporal es indispensable y lo hacemos a través de una serie de actividades de respiración, dado que esto nos da la oportunidad de conectar corporalmente para poder regresar a la esencia misma de nuestra identidad, ser consciente de ella y proyectarla

“Comprender que una emoción se impone y se cultiva con un sentimiento de abandono nos puede permitir cambiar la enseñanza de un cuerpo que sólo puede repetir, y que deja de lado la intuición y el cuerpo y hace un gran ‘chipote’ con la razón.”<sup>71</sup> Este es sin duda el principal objetivo de esta investigación, comprender como se caracteriza el proceso de desarrollo de la identidad en los niños y cómo este proceso puede ser intervenido con una propuesta tal que involucre el cuerpo y sus emociones en búsqueda de la armonía en pos de la vida.

La Pedagogía de lo Corporal permite la apropiación de nuestro cuerpo como objeto y sujeto de saber, para acercarnos al origen y a la misma naturaleza del conocimiento, es entender el proceso de la creación de nuestra identidad. Esta propuesta parte de la mística del cuidado de la vida, permite tener una experiencia de pertenencia que va más allá de un sentido de individualidad, es pertenecer al mundo, al cosmos, ser parte de algo en armonía y cooperación.

---

<sup>71</sup> LÓPEZ RAMOS, Sergio. *El cuerpo humano y sus vericuetos*. México. Miguel Angel Porrua. Primera edición, 2006. Pag. 14

La identidad a partir del cuerpo es una propuesta ética que forma parte de la Pedagogía de lo corporal, donde al saberse cuerpo, conoces y te reconoces con el otro que también es un cuerpo, ambos son vida. El cuerpo es el medio para crear saberes de cooperación, armoniosos donde fluya la vida y sea para el cuidado de la misma amorosamente. Cuando te conectas con tu ser desde tu cuerpo, la empatía, compasión, tolerancia, aceptación, nos humaniza y esto comienza con saberse vivo, respirando. Entonces te das cuenta que eres parte de un todo, y ese todo al mismo tiempo eres tu, cuidas de ti y de tu entorno, pues son uno mismo. La respiración nos da esa conexión con la vida, es el primer y último vínculo con ella, la respiración puede elevar nuestros estados mentales, armonizarlos y serenarlos para crear un estado donde la construcción de nuevos saberes se de en forma natural, libre de estrés y sobre todo sanamente.

Reconocerte a ti mismo, te brinda la oportunidad de reconocer al otro, es un momento de encuentro con la naturaleza humana, pues es verdad que cada uno es único pero en esencia compartimos el mismo origen, vivimos y nos reencontramos en un entramado de emociones que experimentamos de la misma manera en un cuerpo que responde al mismo principio, la vida.

Saber que la otra persona eres tú, es reconocer que todos estamos en la misma naturaleza, esto no da lugar a ninguna discriminación y propone un principio ético. El ser a partir del otro y ser con el otro comienza en el acto de relacionarse en una construcción social, el conversar crea una realidad y la experiencia nos va transformando.

La identidad es un proceso creación, es del cuerpo desde donde partimos y creamos está, porque somos cuerpo. Y dado que el aprendizaje es corporal, es importante partir de esta premisa para comenzar a reflexionar y analizar las propuestas teóricas en un plano más práctico y didáctico, si no con actividades específicas, sí con reflexiones que sugieran la manera de abordar la importancia de la creación de la identidad con conciencia de las emociones y la manera en cómo se viven en el cuerpo.

Es necesario comenzar por hacer un cambio en el pensar por el sentir. Si sentimos en primer lugar cambiamos el orden de respuesta biológica, haciéndolo más natural. Entonces la salud se recupera. La preservación de la vida como eje central para repensar la

educación es una de las propuestas principales en este trabajo y sobre todo en el planteamiento de la Pedagogía de lo Corporal.

Es necesario continuar en esta línea de investigación, dado que es importante profundizar en ella. Los tiempos que corren necesitan de ello, un cambio en nuestra manera de relacionarnos con nuestro entorno, tanto social como con la propia naturaleza, nuestra naturaleza. Reencontrarnos con ese principio de vida plantea un proyecto ético, humano y diferente. Para ello es importante repensar los programas, planes, y proyectos educativos de todos los niveles, implementando estrategias y actividades que nos reconecten con nuestro cuerpo, nuestra esencia y por consiguiente con nosotros mismos en unidad.

Podemos entonces concluir la importancia de replantear la manera en que construimos nuestras propuestas pedagógicas, para que estén encaminadas en salvaguardar la vida. Esto es apenas el comienzo de un proyecto, donde la vida es nuestro eje central, y la vida no se entiende sin un cuerpo.

# Bibliografía

1. BUNGE, Mario, *Buscar filosofía en las ciencias sociales*, México, Editorial siglo XXI, 1996.
2. BLANCO CARDOSO, Flor Margarita. *Paco y sus organos*. CEAPAC. México 2013.
3. BOLÍVAR, Antonio. *¿De nobis ipsis silemus?. Epistemología de la investigación biográfico-narrativa en educación*. Revista Electrónica de Investigación Educativa, 4(1). 2002
4. BRUNER, JEROME. *Making stories* Cambridge, M A. Estados Unidos: Harvard University Press 2002
5. CAMPOS GARCIA, Juan Elías. *El problema epistemológico de lo corporal, dos propuestas explicativas del cuerpo humano*. México, CEAPAC Ediciones, 2011.
6. CABRERA TRUJILLO, Israel, Tesina: *Explorando la relación que existe la entre la meditación y la educación: miradas de oriente y occidente*. Facultad de Filosofía y Letras, UNAM, 2012.
7. CASTORIADIS, Cornelius, *L'institution imaginaire de la société*, France, Editions du Seuil, 1975.
8. CARDIEL REYES, Raúl., *Cultura e identidad en Anuario 1992*, Mexico, Publicación del seminario de Cultura Mexicana. 1992.
9. CHAVEZ LAVISTA, Ezequiel Adeodato. *Los problemas más importantes del mundo y de México*, Obra filosófica y autobiográfica II, México, Segunda parte, El Colegio Nacional, 2002.
10. CORTAZZI, M. *Narrative analysis*. Londres: Falmer. 1993.
11. DURÁN AMAVIZCA, NORMA Delia. *Cuerpo Intuición y razón*, México, CEAPAC, 2004
12. DURÁN AMAVIZCA, Norma Delia. *Pedagogía de lo Corporal: el aprendizaje de las emociones en los niños*, México, Universidad Nacional Autónoma de México, IISUE y Bonilla Artigas Editores, 2015.
13. FRANCO, Martha Josefina. *Frontera y cruces en la formación*. En RIVERMAR, MA. LETICIA Y BLANCA L. CORDERO (Comps.). **El norte como destino. Circuitos migratorios Puebla-Estados Unidos**. México, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, 131-154. 2008.
14. FOUCAULT, Michel. *Tecnologías del yo*, Paidós. Barcelona 1990.

15. GONZALEZ GARZA, Ana María. *Educación Holística, La Pedagogía del siglo XXI*. Barcelona, Edi. Kairos, 2009.
16. KOESTLER, Arthur. *Las raíces del azar*, Barcelona Editorial Kairos, 1994.
17. KOSIK, Karel. *Dialectica de lo concreto*. México editorial Grijalbo, 1963.
18. LE BRETON, David. *Corps et societees. Essai de sociologie et d'anthropologie du corps*. Meridiens-Klincksieck, 2a. Edition, 1988.
19. LE BRETON, David. *Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Aires, Nueva Visión. 2002.
20. LÓPEZ RAMOS, Sergio. *Prensa, cuerpo y salud en el siglo XIX mexicano (1810-1900)*. CEAPAC. Grupo editorial Porrúa. México. 2000.
21. LÓPEZ RAMOS, Sergio. *El cuerpo humano y sus vericuetos*. México. Miguel Angel Porrúa. Primera edición, 2006.
22. LOPEZ RAMOS, Sergio., *Órganos, emociones y vida cotidiana*, México. Editorial Los Reyes, 2006.
23. VAN EERSEL, Patrice y MAILLARD, Catherine. *Me pesan mis ancestros. La psicogenealogía hoy*. Ediciones CEAPAC. México, 2004.
24. LIEBLICH, A., Tuval-Mashiach, R. & Zilber, T. *Narrative research*. Londres: Sage, 1998.
25. MATURANA ROMECÍN, Humberto. *El sentido de lo humano*. Ediciones Pedagógicas Chilenas, S. A. Chile 1992.
26. MORENO MONTES DE OCA, Rafael. *Como reflexionar sobre la identidad Nacional en Anuario 1993*, México Publicación del seminario de Cultura Mexicana 1993.
27. MURRAY, M. *The storied nature of health and illness*. En M. Murray y K. Chamberlain (Eds), **Qualitative health psychology**. Londres. Sage, 47-63. 1999.
28. RAMOS, Samuel. *Hacia un nuevo humanismo*, México, FCE, 1997.
29. RICOEUR, Paul. *Sí mismo como otro*, México, siglo XXI editores, 2008.
30. ROCKWELL, ELSIE La experiencia etnográfica. Historia y cultura en los procesos educativos. Buenos Aires, Paidós, 2009. P 41-64.
31. SEPÚLVEDA, M. Pilar y Rivas, J. Ignacio. *Voces para el cambio. Las biografías como estrategia de desarrollo profesional*. En Santos, M. Ángel y Beltrán, Remedios (Eds.): **Conocimiento y Esperanza**. Málaga: Universidad de Málaga, págs. 367-381. 2003.
32. VARELA, Francisco. *El Fenómeno de la vida*. Dolmen Ediciones, Santiago de Chile, 2000.

33. YOGI BHAJAN Ph D. *El Maestro de la Era de Acuario*. Kundalini Research Institute, 1997.
34. YOGUI BHAJAN Ph D. *Yo soy una mujer. Creativa, Sagrada &Invencible*. Conferencias seleccionadas de la enseñanzas para la mujer. Tecnologías Sagradas. México. 2011.

