



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

"Proyecto de vida. Una aproximación desde la psicología de lo corporal"

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A (N)

Mariana Elisa Domínguez Acosta

Directora: Mtra. **Irma Fernández Sánchez**

Dictaminadores: Mtro. **Julio César Alvarado Lozano**

Dra. **Laura Castillo Guzmán**

[Firma manuscrita]
Vo. B. O.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
1. Proyecto de vida	7
1.1 ¿Qué es el proyecto de vida?	7
1.2 Enfoques psicológicos y el proyecto de vida.....	11
1.2.1 Cuantificar la vida: el enfoque cognitiva conductual.....	11
1.2.2 Una vida con sentido: el enfoque humanista.....	15
1.3 ¿Existe un proyecto de vida?.....	18
1.3.1 El proyecto de vida académico-laboral.....	25
1.3.2 El proyecto de vida económico.....	32
1.3.3 El proyecto de vida social.....	38
1.3.4 El proyecto de vida familiar.....	42
1.4 Proyecto de vida en el México actual.....	46
1.4.1 ¿Qué dicen las estadísticas sobre la salud y la vida de los mexicanos?.....	46
1.5 ¿Por qué es necesario un proyecto de vida corporal?.....	51
2. La psicología de lo corporal y el proyecto de vida	53
2.1 La psicología de lo corporal: Principios básicos.....	56
2.1.1 El cuerpo.....	59
2.1.2 Lo corporal.....	60
2.1.3 El individuo.....	61
2.1.4 La elección.....	62
2.1.5 Las relaciones humanas.....	63
2.2 La vida	64

2.3 La vida en el cuerpo.....	68
2.4 Principio de vida y principio de cooperación.....	69
2.5 Autopoiesis.....	71
2.6 Inteligencia corporal.....	72
2.7 Memoria corporal.....	73
2.8 Unidad, órgano, emoción, sabor.....	74
2.8.1 Elemento Madera.....	77
2.8.2 Elemento Fuego.....	78
2.8.3 Elemento Tierra.....	79
2.8.4 Elemento Metal.....	80
2.8.5 Elemento Agua.....	81
2.9 Proyecto de vida corporal.....	83
3. Metodología	91
3.1 Población.....	97
3.2 Instrumentos.....	100
3.3 Procedimiento.....	100
Resultados	102
Tabla de Ejes sobre el Proyecto de vida.....	102
Análisis de resultados	114
Categorías de análisis.....	114
El camino de la vida: Humanos siendo árboles.....	249
Propuesta: Proyecto de vida corporal.....	268
Conclusiones y reflexiones finales	300
Referencias	308
Anexos	321

Anexo 1.....	321
Anexo 2.....	323

INTRODUCCIÓN

Cada ser humano habita un cuerpo que resulta valioso pues es el lugar más próximo donde se expresa la vida. Desde que nacemos hasta el último día de la existencia, transitamos un camino alimentado por experiencias, encuentros con otros, sensaciones, emociones y recuerdos. Sin embargo, éste camino no está predeterminado ni escrito, sino que se va construyendo con las elecciones que hacemos día con día.

En tiempos antiguos, distintas culturas dotaban de sentido a la vida humana, buscando el bienestar y una existencia plena. Tal es el caso de el pueblo Aymara con el “Sumak Kawsay o Suma Qamaña” que hace referencia al florecimiento humano. Por otro lado, los Mapuche en Chile y los Guaranís de Bolivia y Paraguay, hablan de “Ñande Riko”, como la vida armoniosa y de “Tiko Kavi”, como la vida buena. Así también, el pueblo Tseltal, descendiente de los mayas, ubicado en Chiapas y el sur de Tabasco en México, hablan de “Lekil Kuxlejal”, como la vida buena (Houtart, 2011; Hoyos, Chindoy y Maya, 2018).

Ahora bien, el siglo XX se caracterizó por la conformación de sociedades de consumo, la globalización, avances tecnológicos en los medios de transporte, las comunicaciones, en la medicina y la ciencia, además de un crecimiento demográfico. Es precisamente en éste siglo donde se nombró “Proyecto de vida” al proceso de direccionar la vida de los seres humanos. Etimológicamente, “Proyecto”, viene del latín, *proiectus*, que significa lanzamiento hacia el futuro y la palabra “vida” viene del latín *vita*. Entonces “proyecto de vida” hace referencia a trazar una trayectoria hacia el tiempo venidero (Cáceres, 2018).

La vida humana en el siglo XX, se asentó bajo actividades escolares, laborales y en la conformación de una familia, las cuales se tomaron como referente para encontrar el bienestar. Aunado a ello, aparece la división de la vida humana por etapas donde al adolescente se le concede la posibilidad de planear su vida futura considerando el entorno laboral, para lograr tener una estabilidad económica y sustentar una familia (Farge, 2007; Feixa, 2006).

Desde mediados del siglo XX, la psicología ha hecho contribuciones al tema del proyecto de vida. Desde el enfoque cognitivo conductual y el humanista, se han hecho aportes teóricos e intervenciones que incitan la creación de proyectos de vida en distintas poblaciones. Por su parte, el enfoque cognitivo conductual concibe al proyecto de vida como una estrategia que nos ubica en el tiempo presente, explora las motivaciones, intereses, capacidades, decisiones y recursos para ir trazando una trayectoria de vida a corto, mediano y largo plazo. Por otro lado, el enfoque humanista desde sus supuestos teóricos y metodológicos, comprende al proyecto de vida, desde conceptos como la conciencia, el autoconocimiento, la valoración de sí mismo, el sentido de vida, la resiliencia y la toma de decisiones. Tomando en cuenta tales elementos, entiende que cada ser humano tiene una trayectoria particular, le otorga los medios para conocerse y vivir con la consigna de que lo que se hace es una decisión enmarcada desde la libertad y la responsabilidad.

Así también es importante hablar sobre los referentes que guían la construcción de un proyecto de vida. Tales referentes rondan lo académico-laboral, económico, lo social y lo familiar.

La educación ha sido parte importante de la humanidad y actualmente, elegir la profesión u ocupación a desempeñar en el futuro, representa un acontecimiento importante

para los estudiantes. Por otro lado, un proyecto de vida también se enfoca en lo económico, con una búsqueda desenfrenada del bienestar, calidad de vida y felicidad, en términos de la riqueza adquirida. Por su parte, un proyecto de vida también alcanza a cubrir la dimensión social, cuando damos cuenta de que el trayecto de la vida es un camino compartido, entonces nos sabemos acompañados, se deja atrás el egoísmo, se tejen lazos, establecemos un diálogo con las historias de otros y se concretan proyectos que construyen un mundo más armonioso para cada los seres humanos que permanecen en él y los que vendrán posteriormente. Por último, otro referente que guía la construcción de un proyecto de vida, es lo familiar. En ésta dimensión, se rescata a la familia como un sistema vivo que en el sentido de cooperación, crea dinámicas de acuerdo con las condiciones geográficas, sociales y culturales de su entorno, permite nutrir el camino de sus miembros.

Luego de ir hacia los aportes teóricos y los referentes que guían la construcción de un proyecto de vida, podemos preguntarnos ¿Existe un proyecto de vida? Con esto, no pretendo invalidar los estudios e investigaciones realizadas con anterioridad, si no hacer énfasis en que éstos referentes no integran al lugar más próximo donde se expresa la vida, es decir, el cuerpo.

Entonces nos encontramos con que el cuerpo se encuentra en el abandono. Los estilos de vida actuales, enmarcados en el consumismo, la competencia, individualismo, la inseguridad, violencia, comodidad y la búsqueda del placer, destruyen la vida al interior. El individuo se queda sin posibilidades para vivir una vida digna. En lo cotidiano, acciones, pensamientos y sensaciones y emociones, se hacen carne en el cuerpo. En él, podemos encontrar lo que hemos transcurrido y construido hasta el día de hoy.

Así, podemos recurrir a las cifras de años recientes sobre las enfermedades crónico degenerativas en México: 9.9% de la población mayor a 50 años, tiene hipertensión arterial, el 22.8% presenta diabetes y un 11.2% tiene artritis (Shamah, Romero, Barrientos, Cuevas, Bautista, Colchero, Gaona, Lazcano, Martínez, Alpuche y Rivera, 2021).

Estas cifras muestran la expresión de un padecimiento ya instalado en el cuerpo, el cual se cultivó a lo largo de la trayectoria de vida y que se enraizó en formas de sentir, pensar y actuar, que atentan contra la propia existencia. Lo expresado en el cuerpo es también parte de un tejido que involucra nuestra historia, la historia de la humanidad y procesos políticos, sociales y culturales que son parte de nosotros.

Es en éste punto donde se hace necesaria una lectura diferente del proyecto de vida. Se hace necesario recuperar al cuerpo como el espacio más próximo donde habita la vida, es un trabajo que implica un acto de conciencia sobre la propia existencia, nuestro momento presente y el camino por recorrer. Es en este punto donde se puede construir un proyecto de vida, que tenga como consigna vivir digna y armoniosamente hasta el último día de nuestra existencia. Esto es posible si recurrimos a una lectura diferente sobre la vida, nuestro cuerpo y la realidad en la que vivimos.

Por ello, partiremos de la psicología de lo corporal como marco referencia, pues nos ofrece las bases para acercarnos al cuerpo, conocerlo y a partir de él, ubicarnos en el tejido de procesos corporales, emocionales, políticos, culturales, económicos, sociales y familiares, que permean nuestra vida. Partir de la psicología de lo corporal, también hace manifiesto un diálogo con nuestra propia existencia y así, pautar la concreción de un proyecto de vida que comience en el cuerpo, es decir un proyecto de vida corporal.

Así, se puede abrir un diálogo con el cuerpo, para descubrir en él, la vida y como un acto amoroso, construir un proyecto que contemple al cuerpo en unidad (órganos, emociones, mente, conciencia y espíritu). Entonces se mira al cuerpo como un espacio para construir una existencia con conciencia, con responsabilidad, gratitud, alegría, con el compromiso de cultivar una vida digna y armoniosa, que se prolongue hasta el último latido de nuestro corazón.

Así, el presente trabajo tiene la finalidad de analizar los proyectos de vida de 8 personas, conocer cómo se contempla al cuerpo dentro del proyecto de vida y describir cómo se cuida la vida en el cuerpo. Éste proyecto de tesis se compone de 4 capítulos:

En el capítulo 1, se reconstruyó el concepto de proyecto de vida, las formas en las que se ha abordado desde la psicología (desde el enfoque cognitivo conductual y humanista) y las dimensiones que integran un proyecto de vida (académico-laboral, económico, social y familiar). Esto nos dejó ver cómo el cuerpo ha quedado desplazado del proyecto de vida, entonces recurrimos a las cifras que indican el estado de salud de la población de México en los años recientes y a partir de esto, se asentó la importancia recuperar al cuerpo en la construcción del proyecto de vida.

En el capítulo 2, se desglosaron los principios básicos que conforman a la psicología de lo corporal y además, se habló sobre la vida en el cuerpo. En éste apartado se asentaron las bases para comenzar a incluir al cuerpo en el proyecto de vida, tomando en cuenta los procesos complejos que ocurren desde su interior.

En el capítulo 3, se describe la metodología implementada. Se describe la población, instrumentos y el procedimiento para la realización del proyecto de Tesis.

Luego, en el apartado de Resultados, se presenta un cuadro donde se presenta una descripción breve de los participantes que forman parte de la investigación. Posteriormente, se expone un cuadro de Ejes relevantes al hablar del proyecto de vida de los participantes, como los antecedentes familiares, la crianza, actividades, salud y cuidado corporal, práctica, asidero, su concepción de la vida, sus proyectos y el proyecto de vida corporal.

Posteriormente en el apartado Análisis de Resultados, se exponen las categorías de análisis y se profundiza en las aportaciones que dieron los participantes para comprender el camino transcurrido al construir sus proyectos de vida. Luego del análisis de categorías, se articuló la información recuperada en cada categoría y se realizó un esquema que sirvió de guía para dar paso a la propuesta: Proyecto de vida corporal. En ella se describen acciones que llevan a un individuo a mirar la vida al interior de él, nutrir su cuerpo en unidad e ir construyendo un proyecto de vida que inicia desde su propio hogar, su cuerpo.

Finalmente, se presentan las conclusiones y las reflexiones del trabajo, se atiende al proceso de su elaboración y da paso a oportunidades de investigación en el tema del proyecto de vida corporal. Es preciso decir que el trabajo logró el objetivo de analizar los proyectos de vida y con ello, ofreció una lectura que atiende la complejidad de la vida

El cuerpo es la oportunidad para descubrirse, comenzar a sentir y asombrarse por lo que sucede dentro y fuera de él. Un individuo puede ir a su interior, descubrir su historia, honrar su vida, agradecerla, mirar amorosamente su cuerpo y cultivar la vida al interior.

1. Proyecto de vida

En cada geografía y tiempo se viven diferentes realidades y desde pequeños dibujamos mentalmente ideas que, alimentadas por nuestra familia y la cultura en la que crecimos, delinear la vida que queremos en el futuro. En la medida en que vamos creciendo, estas ideas toman forma en acciones y construyen nuestro paso por la vida. Dirigir nuestra mirada hacia la vida que queremos vivir y tener un plan para lograrlo, le hemos llamado proyecto de vida

Recurrir a la literatura para indagar sobre lo que se ha escrito y hecho sobre el proyecto de vida, es encontrarse con una constelación de aportaciones que van de definiciones pertenecientes a variadas perspectivas, hasta intervenciones en las que profesionales guían a diferentes poblaciones para idear y concretar su proyecto de vida.

1.1 ¿Qué es el proyecto de vida?

En principio, es importante recuperar algunos aportes en torno al proyecto de vida, para entender qué ha significado hasta el día de hoy. En culturas antiguas y pueblos actuales, el proyecto de vida se encuentra de manera implícita en la búsqueda del “bienestar” y la idea de vivir plenamente, añadiendo un sentido a la existencia, buscando acciones y prácticas que le den un propósito a la vida, no solo para vivir al margen de los días, sino como algo presente hasta el final de la existencia humana (Suárez, Alarcón y Reyes, 2018).

En este sentido, podemos recurrir al “*Sumak Kawsay* o *Suma Qamaña*”, término usado por el pueblo Aymara, que pobló el territorio de Perú y Bolivia antes del año 1400 d.C. El “*Sumak Kawsay* o *Suma Qamaña*” se refería al florecimiento humano, era una manera de vivir plenamente al margen de prácticas como: “*Suma Manq’aña*” (saber alimentarse, eligiendo alimentos según la temporada y lugar en el se habita), “*Suma Umaña*”(saber beber, incorporando líquidos al cuerpo y que se comparten con el exterior), “*Suma Thokoña*” (saber danzar), “*Suma Ikiña*” (saber dormir, entrando en contacto con la noche y el día), “*Suma Irnakaña*” (saber trabajar con alegría y pasión), “*Suma Lupiña*” (saber meditar, como un momento de introspección, silencio y calma), “*Suma Amuyaña*” (saber pensar, sintiendo desde el cuerpo), “*Suma Munaña*” (saber amar y ser amado), “*Suma Ist’ aña*” (saber escuchar, percibiendo y sintiendo con el cuerpo), “*Suma Aruskipaña*” (hablar bien, sintiendo las palabras que se comparten a otros), “*Suma Samkasiña*” (saber soñar, porque permite proyectar la vida y concretarlo en acciones), “*Suma Sarnaqaña*” (saber caminar, implica saberse acompañado de otros seres humanos, ancestros y un entorno natural), “*Suma Churaña*” (Saber dar y saber recibir, desde el agradecimiento) (Hoyos, Chindoy y Maya, 2018)

Tales saberes, formaban parte de la vida del pueblo Aymara, eran prácticas que moldeaban su día a día. Así, su vida representaba más que la suma del tiempo vivido, pues vivir tenía la intención de procurar un cuidado a su cuerpo, su comunidad y la relación con el entorno que habitaban. Así, procuraban su bienestar en acciones concretas y éste podría extenderse hasta el último día de su vida.

De acuerdo con Houtart (2011) vivir plenamente, en armonía con la existencia propia, con la comunidad y el entorno natural, es una forma de vida que impregna a la existencia

humana de una sensación de bienestar y que ha estado presente en culturas antiguas, por ejemplo con los Mapuche en Chile, los Guaranís de Bolivia y Paraguay, que hablan de “Ñande Riko”, como la vida armoniosa y de “Tiko Kavi”, como la vida buena. Así también, el pueblo Tseltal, descendiente de los mayas, ubicado en Chiapas y el sur de Tabasco en México, hablan de “Lekil Kuxlejal”, como la vida buena, donde procuran la paz individual y comunitaria, además de integrarse armónicamente con el ambiente que habitan.

Una práctica vigente en la actualidad y que revela un proyecto de vida, se trata del día de la danza del perdón “Atún Puncha” en el pueblo Inga del Valle de Sibundoy y “Betšknaté” para el pueblo Kamëntšá, comunidades que datan del año 1500 d.C y habitan al sur de Colombia. Esta danza se realiza cada año los días lunes y martes antes del miércoles de ceniza. El baile comenzaba en la familia, lugar donde nace la armonía y el bienestar, para luego extenderse al resto de la comunidad. También se personifica al nacimiento, el florecimiento y la muerte, con la intención de unir a la comunidad, recordando el pasado que vivieron y la esperanza de vivir un futuro libre, sin opresión y sin sufrimiento. Entonces, el vivir bien, se concibe como el procurar la vida en comunidad y el propósito de vivir no solo es subsistir de manera individual, sino construir una vida sabiéndose acompañado de un entorno y de seres que comparten tiempo y espacio, ahí es donde yace el bienestar (Hoyos, Chindoy y Maya, 2018)

Así, diferentes pueblos antiguos y actuales, llevan a cabo acciones con los cuales significan su existencia. Su concepción de la vida es amplia, pues se extiende más allá de la sobrevivencia. Es claro que hay un vínculo con su propia existencia, con su cuerpo, con los seres acompañantes en su camino y con el entorno que los acoge. Esta forma de vivir, tiene un propósito, se concreta en acciones y se vuelve una forma de ser y estar en el mundo.

Ahora bien, el direccionar la vida de los seres humanos fue nombrado como “Proyecto de vida” en los albores del siglo XX, tiempo que estuvo plagado de importantes acontecimientos, pues se caracterizó por la conformación de sociedades de consumo, se comenzó a gestar la globalización, hubieron cambios tecnológicos en los medios de transporte y las comunicaciones, se presentaron avances en la medicina y la ciencia, además de un crecimiento demográfico. Todo esto, se conjugó para que disciplinas como la medicina, la psicología y sociología repensaran la manera de ser y estar en el mundo y por tanto, la forma en que los seres humanos experimentamos la vida desde que nacemos hasta que morimos. De acuerdo con Suárez, Alarcón y Reyes (2018)

La aparición del concepto de “proyecto de vida” se halla a mediados del siglo XX -en el auge del Estado de Bienestar- alrededor de acciones propias del fin de la adolescencia, como la salida del hogar parental mediante la independencia económica lograda con un empleo o profesión, y la formación de una familia propia (p. 506)

La vida humana en el siglo XX, se asentó bajo actividades escolares, laborales y en la conformación de una familia. Los países, ante demandas en materia de salud, educación y economía, se responsabilizaron del progreso social de sus poblaciones, otorgando prestaciones de seguridad social y servicios que procuraran el bienestar de la población. Entonces, la concepción de la vida cambió, aparecieron nuevos propósitos y trayectorias de vida que se tomaron como referente para encontrar el bienestar. Incluso, la forma de concebir el curso de vida cambia y aparece una vida humana dividida por etapas, donde al adolescente se le da un lugar como consumidor, se le concibe como el promotor de cambios sociales y se le concede

la posibilidad de planear su vida futura tomando como referente el entorno laboral, para lograr tener una estabilidad económica y sustentar una familia (Farge, 2007; Feixa, 2006).

Así también, hablar sobre el proyecto de vida, implica recurrir al origen de las palabras que componen al término. Así, “proyecto”, viene del latín, *proiectus*, que significa lanzamiento hacia el futuro y la palabra “vida” viene del latín *vita*. Entonces se trata de trazar una trayectoria de vida hacia el tiempo venidero. Sin embargo, hacer un diálogo con el proyecto de vida, es ir más allá de su etimología y se hace imperativo recuperar las aportaciones que desde la psicología, lo conciben como una construcción que direcciona la vida de los seres humanos para encontrar lo que quieren ser y hacer en su vida (Cáceres, 2018).

1.2 Enfoques psicológicos y el proyecto de vida

Desde mediados del siglo XX, la psicología ha abonado variados aportes hacia el tema del proyecto de vida. Sus contribuciones se extienden desde definiciones y aportaciones teóricas, hasta intervenciones que incitan la creación de proyectos de vida en distintas poblaciones. Los enfoques que recuperaremos son el cognitivo conductual y el humanista, los cuales aportan vías distintas de entender al ser humano, su vida y por tanto, el proyecto de vida.

1.2.1 Cuantificar la vida: el enfoque cognitivo conductual

Una de las principales premisas para el enfoque cognitivo conductual, es comprender que el ser humano piensa, siente y se comporta. Desde ésta perspectiva, el comportamiento

está motivado por estímulos del ambiente y variables internas del sujeto, que percibimos, seleccionamos, decodificamos y transformamos para responder mental, emocional y conductualmente. Estas respuestas tienen la característica de ser observables, medibles, cuantificables y modificables (Becoña y Oblitas, 1997)

Desde ésta perspectiva, el proyecto de vida se ha entendido de acuerdo con Suárez, Alarcón y Reyes (2018) en un sentido operativo e instrumental, pues se consideran los recursos, medios y el tiempo con los que cuentan los sujetos, además de las tareas que pueden realizar en el presente, para alcanzar determinados determinados fines a corto, mediano y largo plazo. Entonces, el proyecto de vida se vuelve una estrategia que nos ubica en el tiempo presente y nos enlaza con los recursos que poseemos e ir trazando una trayectoria de vida.

Por otro lado, Jiménez (2015) percibe al proyecto de vida como un instrumento que nos concede la posibilidad de sabernos sujetos activos y que, a partir del autoconocimiento, el reconocimiento de los recursos del entorno, además de las posibilidades y dificultades que en él se presentan, podemos tomar decisiones y estrategias que nos permitan afrontar tales barreras y así construir un trayecto de vida a corto, mediano y largo plazo. Así, la autora propone un cuaderno de trabajo fundamentado en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) e instrumentos propios de la terapia cognitivo conductual en el que establece un trabajo estructurado con el objetivo de facilitar un cambio en las conductas de usuarios que mantienen patrones rígidos de conducta que les impiden decidir y transitar procesos vitales de su trayectoria de vida.

Por otro lado, Goncálvez y Segovia (2017) entiende al proyecto de vida como un conjunto de acciones que tienen el propósito de reconocer las motivaciones, intereses,

posibilidades y capacidades de las personas, para delinear un estilo de vida en el que las actividades y el comportamiento estén organizados estratégicamente y a través de elecciones se cumplan objetivos específicos. En este sentido, los autores realizaron una investigación en la que evaluaron la posibilidad de construcción de un proyecto de vida en adultos mayores de 60 años pertenecientes a la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA) y Conurbano Bonaerense de Argentina. Para tal estudio se realizaron encuestas y entrevistas para recopilar información que informara sobre posibilidad de construir un proyecto de vida, que estaría vinculada con la autopercepción de las posibilidades de aprendizaje, la vinculación con el entorno y las competencias cognitivas que perciben haber desarrollado. Se encontró que la mayoría de adultos mayores considera que es posible seguir aprendiendo a lo largo de la vida y que ello, los prepara para la vida cotidiana. Sobre las competencias, se encontró que los adultos mayores consideran tener mayor capacidad de reflexión y de comprensión, y en menor medida, la atención, percepción y memoria. Por último, sobre la vinculación con su entorno, se encontró que las personas mayores realizan principalmente actividades en sus hogares (cuidar plantas, mascotas, tejer, cocinar, limpiar la casa, o cuidar a sus nietos), actividades recreativas (ir a parques o plazas, asistir a reuniones en centros de jubilados, hacer crucigramas, ver televisión) y en menor medida, la población reportó realizar actividades culturales (lectura de libros, escribir las vivencias). Sin embargo, se identificó que había actividades que los adultos mayores querían realizar actividades recreativas, laborales y deportivas con mayor frecuencia. Con esto, los autores concluyen que para la concreción de un proyecto de vida en la población mayor, se considera esencial que de manera individual, las personas mayores superen la dicotomía entre las tareas que hacen cotidianamente e integren aquellas actividades que les gustaría realizar con la consigna de que pueden aperturarse e incluir nuevos aprendizajes y experiencias a su vida cotidiana.

Por otro lado, Lewis, Turiano, Payne, Hill (2016) demostraron mediante un estudio que se realizó con 3489 adultos estadounidenses a los que aplicó un cuestionario que contenía variables psicosociales, demográficas y sobre salud, que tener un propósito de vida está asociado con altos puntajes de memoria, pensamiento flexible (planeación, creatividad), pensamiento ejecutivo y cognición. El autor sostiene que tales procesos cognitivos se articulan con la capacidad de tomar decisiones, establecer metas, organizar tareas y anticipar sucesos, las cuales reconoce como acciones necesarias para realizar un proyecto de vida. Además, sugiere que al contar con un propósito en la vida se realizan acciones como: establecer metas, dirigir el tiempo y energía para realizar actividades que ayuden a realizar determinados objetivos, permanecer activo y procurar la salud mediante la atención médica. Entonces, al margen de estas acciones, tener un propósito está vinculado con una reducción del estrés y una menor probabilidad de que se padezca una enfermedad cardiovascular, inmunitaria o fisiológica.

Hasta este punto, podemos tener una idea de cómo el enfoque cognitivo conductual ha abordado el tema del proyecto de vida, desde aportaciones teóricas, hasta intervenciones que exploran de qué manera se concreta un proyecto de vida y qué efectos tiene en las personas. El tema de proyecto de vida, se desmenuza en la posibilidad de aprender, procesos cognitivos, comportamientos, actividades cotidianas, el tiempo presente, futuro y el que se invierte en las actividades realizadas, los recursos internos y externos, las decisiones, la percepción que tenemos sobre lo que somos y hacemos, o bien, las sensaciones y emociones que experimentamos. La vida se mira a través de tales elementos, se entiende que hay que “prepararse” para enfrentarla y entonces, el proyecto de vida se vuelve la estrategia para lograrlo. Entonces, medir, cuantificar y reconocer las posibilidades de concretar un proyecto de vida, aparecen como los preliminares que nos permiten trazar una trayectoria. Para ello, se

realiza una actividad reflexiva y de conocimiento sobre la realidad que se vive y así planear la ruta deseada en acciones sostenibles en la vida cotidiana. El proyecto de vida, también nos ubica en el espacio y tiempo que vivimos, nos proyecta hacia el tiempo futuro y retoma nuestro pasado retomando lo aprendido anteriormente. El enfoque cognitivo conductual ha propuesto rutas para construir un proyecto de vida, recurriendo a la cotidianidad, reconoce elementos que los individuos pueden controlar y a través de la toma de decisiones, se va creando el camino a recorrer en la vida. Sin embargo, algo que no contempla éste enfoque a la hora de construir un proyecto de vida, es que se lo hace desde el afán de controlar la vida y hacer que ésta vaya de acuerdo a estilos de vida como la competencia, el individualismo y el consumismo, entonces la vida que se construye está fuera del cuerpo y este es abandonado.

1.2.2 Una vida con sentido: el enfoque humanista

El enfoque humanista que vió la luz a mediados del siglo XX, busca comprender a partir de sus fundamentos teóricos, metodológicos y epistemológicos, cómo los seres humanos experimentan el mundo, recuperando su propia perspectiva. Algunos elementos que se toman en cuenta son la conciencia, el desarrollo del potencial, la autorrealización, emociones, sentimientos, la conducta, pensamientos, la motivación, intenciones, la historia personal y la experiencia subjetiva (Riveros, 2014).

De acuerdo con Suárez, Alarcón y Reyes (2018), desde el enfoque humanista, el proyecto de vida es una construcción en la que los seres humanos buscan su bienestar y su autorrealización, además de que le otorga el lugar de protagonista y por tanto, la consecución de sus metas, recaen en el mismo. Además de ello, los autores comentan que

El Proyecto de vida abre perspectivas hacia el futuro en términos de esperanzas y propuestas articuladas entre sí, tanto en los individuos como en las colectividades sociales. Este conjuga, entonces, una intención, una voluntad de superación, alguna planificación y, sobre todo, cierta capacidad de controlar el curso de la vida cotidiana. Conecta las experiencias pasadas con la situación presente, y de allí fluye a las esperanzas del futuro, convirtiéndose éstas en proyectos de vida. (p.508)

Por otro lado, Patiño, Beltrán, García y Urías (2018) toman como referente las aportaciones de Victor Frankl y Rogers, para entender al proyecto de vida como la construcción personal que los seres humanos hacen desde la libertad y responsabilidad, para buscar su sentido de vida, es decir el motivo por el cual “vale la pena” vivir, a partir del reconocimiento de su potencial. Así, los autores realizaron un curso taller dirigido a 10 alumnos de las Licenciaturas de Administración y Contaduría en el Instituto Tecnológico de Los Mochis (ITLM), en Sinaloa. El curso taller tuvo el objetivo de orientar a los alumnos ante la toma de decisiones libres y responsables y así construir sus proyectos de vida. En el transcurso de la intervención, se encontró que los alumnos identificaron sus fortalezas, debilidades y aspectos de sí mismos que quisieran mejorar (inseguridad, timidez, negatividad e irresponsabilidad). Además se comenzó a notar que los alumnos se percibían con mayor confianza, seguridad y responsabilidad, esto provocó que su valoración personal cambiara y se sintieran más dispuestos a construir un proyecto de vida. Un hallazgo más fue que los alumnos se mostraron interesados en encontrar un significado a sus acciones y a partir de ello, ser conscientes de sus decisiones y cómo éstas le dan sentido a sus vidas.

Por otro lado, Smedema y Franco (2018) entienden al proyecto de vida como una forma de concretar el sentido de vida. Esto se traduce en establecer acciones coherentes con

experiencias vitales que se quieren vivir, teniendo presente una actitud resiliente, es decir una actitud que posibilite superar dificultades y vicisitudes de la vida, al tiempo en que la persona que las vive, se fortalece. Así, la concreción de un proyecto de vida, va más allá de la fijación de metas o propósitos, pues es un diálogo con la forma en cómo vivimos las experiencias que se presentan en nuestra vida, es sabernos constructores de nuestra trayectoria y dotar de sentido lo que hacemos, eso no ubica en la realidad, nos brinda caridad y conciencia de lo que vivimos, entonces el tiempo futuro se mira como la posibilidad de extender un trabajo que inicia en el presente.

Con lo planteado hasta ahora, podemos concluir que el enfoque humanista desde sus supuestos teóricos y metodológicos, comprende al proyecto de vida, desde conceptos como la conciencia, el autoconocimiento, la valoración de sí mismo, las percepciones, el sentido de vida, la resiliencia, la motivación, la toma de decisiones. Tomando en cuenta tales elementos, éste enfoque realiza un diálogo con la vida humana, se pregunta por su propósito, va hacia las trayectorias de vida, entiende que cada ser humano tiene un movimiento diferente y le otorga los medios para conocerse. Retomar la historia personal, la manera única de actuar, los motivos e intereses personales, nos lleva a ver el tiempo futuro como un tiempo en el que diferentes planes pueden convivir, significa ser flexibles, y caminar con la consigna de que lo que se hace es una decisión enmarcada desde la libertad y la responsabilidad. Entonces, se puede ver un compromiso por la propia vida, de haber significado cada día y cada acción en, de agradecer lo que enmarca su vida, lo aprendido y lo vivido. Si bien el enfoque humanista opta por apreciar y priorizar la vida del individuo y le da la posibilidad de buscar opciones que impulse su crecimiento personal, no solo vivir al margen de las demandas y exigencias externas, éste enfoque no contempla al cuerpo como el lugar donde comienza la vida y es que es desde el cuerpo que se construye la vida, entonces solo se trata de un trabajo superficial

con el individuo que le permite sobrevivir, pero no abraza la compleja red de relaciones que se tejen en él, es decir las emociones, el movimiento de los órganos y las particulares formas de nutrir y alimentar al cuerpo que hacen de él, un documento vivo.

1.3 ¿Existe un proyecto de vida?

Plantear tal pregunta y abrir un espacio para discutirla, pondría en jaque a los estudios que exploran el proyecto de vida. La intención no será anular las investigaciones ya hechas, sino tomarlas como un referente para poder ofrecer una perspectiva novedosa sobre el tema del proyecto de vida e integrar al cuerpo.

Partiremos de una de las propuestas comenzada en la década de 1990 y que ha sido un asidero para un gran número de estudios e intervenciones actuales sobre proyecto de vida. Esta propuesta pertenece a D'Angelo, y en ella define al proyecto de vida, como un proceso que va tomando forma a lo largo de la vida del ser humano y le sirve como un modelo en el que encuentra su razón de ser, pues su proyecto refleja lo que quiere ser y hacer, en distintos ámbitos como el personal, emocional, espiritual, familiar, socio-político, cultural y profesional. Además, entiende al ser humano como alguien que puede actuar de forma crítica, reflexiva y creativamente, esto le permite ubicarse en el tiempo y espacio en el que vive, recuperando sus experiencias pasadas, posibilidades, necesidades y aspiraciones, en miras de la vida que quiere en su futuro (D' Angelo,2000; Suárez, Alarcón y reyes, 2018)

Ahora bien, el proyecto de vida vá más allá del individuo, pues éste se ve influenciado no solo por los propios deseos, intereses y posibilidades reales, sino también por las demandas sociales. Así, nos reconocemos partícipes de una cultura en movimiento, que nos

presenta estilos de vida que decidimos aceptar y perpetuar. Además de ello, hablar de nuestro vínculo con lo social, también abre la posibilidad de pensar al proyecto de vida como un proyecto de vida colectivo, en el que un grupo, institución, comunidad o nación construyen una forma de sentir, pensar y actuar, pues las trayectorias de vida de quienes participan en tales contextos, se entretajan. Ésta construcción a nivel social, nos posiciona nuevamente de manera individual ante la cotidianidad, en donde dotamos de sentido a lo vivido y podemos elegir qué de aquello que se comparte socialmente, retomar, ajustar o no aceptar (Goncálvez y Segovia, ;Suárez, Alarcón y Reyes, 2018)

Con una visión más amplia sobre el proyecto de vida, integrando la dimensión social, se puede decir que, el propósito de contar con un proyecto de vida, como comenta Suárez, Alarcón y Reyes (2018), yace en que a través de él, los seres humanos buscan “superar sus deficiencias y carencias en su vida y buscar su bienestar, satisfaciendo su capacidad de amar y trabajar, disminuyendo su malestar y sufrimiento, a través de la organización de planes que le ayuden a solventar estas vicisitudes” (p.505). Con esto, entendemos que el proyecto de vida se presenta en la vida de los seres humanos como una vela, que en medio de la penumbra que representa la vida, guía su trayectoria haciéndola menos tormentosa.

Podemos deducir, que el proyecto de vida se ha entendido como el plan que da pauta a pensarnos en el futuro, tiempo en el que vemos nuestros anhelos satisfechos, invadidos por una sensación de bienestar. Esta idea futura, demanda una forma de alcanzarlos, razón por la cual consideramos lo que podemos aportar personalmente y lo que el entorno nos ofrece para alcanzarla. Así, dotamos de sentido nuestra existencia, viviendo con un constante recordatorio de aquello que queremos ser, hacer y tener.

Ahora es esencial describir cómo es que el proyecto de vida surge en nuestro trayecto. Pudo ocurrir que durante nuestro camino por la educación primaria, en la secundaria o en la preparatoria, ideas sobre “lo que queremos ser de grandes” hayan sido vaciadas en la famosa tarea del “Proyecto de vida”, una actividad donde idealizamos nuestra vida a corto, mediano y largo plazo, vaciamos nuestras aspiraciones, cualidades, habilidades y recursos necesarios para alcanzar ciertos objetivos. Varias propuestas salían a la luz, como la carrera que queríamos estudiar, profesiones u oficios a los que nos queríamos dedicar, si nos veíamos en pareja, casados, con hijos, el lugar en el que queremos vivir o algunas posesiones que aspiramos tener, como una casa, dinero o un automóvil. En resumen se quiere “Vivir bien”, “Una vida plena y sin preocupaciones” o bien, “Ser feliz”.

Así, el proyecto de vida quizá tuvo lugar en el ámbito escolar o también pudo haber sido comentado en familia cuando transitamos la adolescencia y juventud. O en otro caso, pudo ocurrir que se dejó a la deriva la vida, es decir que no hubo un proyecto, ni dirección, ni propósito por el cual levantarse cada mañana. En esta condición, no se alcanza ver más allá del tiempo presente, los días solo se suman, pero no representan la oportunidad de cultivar la vida en y desde el cuerpo. Es una condición donde no se vive, solo se sobrevive.

Son diversas las formas por las cuales podemos ser conscientes de la vida que tenemos y recorrerla con un propósito. El proyecto de vida, se ha vuelto una tarea que nos ubica en el tiempo presente, nos hace mirar la existencia más allá del día de mañana y aporta claridad sobre lo que queremos ser y hacer.

Pero existe una limitante, pues los esfuerzos que se han hecho por construir un proyecto de vida, solo nos ubica en el ámbito laboral, en la familia, lo académico y lo social.

En el mejor de los casos, estos ámbitos pueden presentarse en conjunto, en un intento por acoger los lugares donde existimos y nos desenvolvemos, para fijar metas en cada uno de ellos. Pero este proyecto de vida, no toma en cuenta el espacio más próximo donde se expresa la vida, es decir el cuerpo. No debemos ir muy lejos ni hacer planes elaborados para construir un proyecto de vida.

[...] la pregunta por el quién soy y qué busco en esta sociedad, en esta vida en relación con la naturaleza desde el interior de mi cuerpo en unidad, en relación con los otros, en este mi cuerpo, conmigo mismo, comienza, más que una disertación metafísica, un entendimiento con ese microcosmos dinámico que es el cuerpo. El cuerpo se convierte en una posibilidad para enfrentar la realidad, deja de ser ajeno, el hombre y la mujer se encuentran en la posibilidad de elección. Ahora sí elegir lo que a su cuerpo convenga para articularse al macrocosmos, lejos de seguir repitiendo elecciones prestadas por la familia o la cultura hegemónica, que derivan en esfinges fragmentadas y efímeras [...] (Durán, 2004, p.45)

Entonces, se abre la posibilidad de hacer un proyecto de vida en y desde el cuerpo. Cultivar e ir dibujando el trayecto por el que caminaremos a lo largo de la vida, significa no solo adornarlo con logros y metas cumplidas en la realidad que vivimos. El proyecto de vida, debe ir más allá, debe abrazar a la vida, incluir todas las formas en las que se expresa, iniciando por el cuerpo. Significa mirar amorosamente nuestro espacio corporal, alimentar nuevas y variadas formas en las que la vida al interior de nosotros nos posibilite seguir existiendo. Así, el proyecto de vida puede extenderse hasta el último día de nuestra existencia, por el solo hecho de tener un cuerpo vivo, que siente y que está conectado a su entorno. Se nos olvida que la vida no se resume en el trayecto académico, una profesión, en el

número de objetos que podemos poseer o en la familia que queremos tener. La vida también se encuentra en nuestro cuerpo, al interior, en cada órgano, tejidos y en la red de cooperación que busca formas de preservarla. Entonces, la vida que planeamos se encuentra desarticulada y el proyecto de vida en y desde el cuerpo se encuentra abandonado. Tal como expresan López, Chaparro y Herrera (2020), el espacio corporal se encuentra abandonado y a la deriva en medio de estilos de vida que arremeten contra él

[...] nuestra propuesta se suscribe a un sistema de fácil acceso: nuestro espacio corporal. En este, la vida se expresa y el individuo la somete o cultiva con sus deseos, creando redes artificiales que no alientan la vida pero sí la desesperanza. La ruptura del principio de armonía en el cuerpo ha llevado al ser humano a divagar sobre su estilo de vida. Las maneras de construir la vida en la Tierra y el cuerpo parecen dos momentos distintos: mientras el planeta enfrenta una crisis producida por los seres humanos, el cuerpo humano vive las implicaciones de una actitud antropocéntrica. (p.9)

Existen otras posibilidades de vivir, reconocer al cuerpo y mirarlo amorosamente como el espacio que seguirá construyéndose hasta nuestro último día, constituye la base de nuestra existencia, entonces se vive con claridad y propósito. Entonces, se abre la oportunidad de hacer un proyecto de vida en y desde el cuerpo, un espacio que debe ser recuperado. Pero antes de hablar de manera profunda sobre el tema, es necesario hacer mención de cómo el proyecto de vida no atiende a la vida en su completud, si no que solo promete y alcanza a vislumbrar metas en las dimensiones académica, profesional, social y familiar.

Preguntar si existe un proyecto de vida, tiene sentido cuando recurrimos a dos trabajos recientes que surgen de la psicología de lo corporal como marco de referencia y que dejan en claro que en el proyecto de vida que se espera construir, podrá tener lugar el ámbito académico, el laboral y la familia, pero no el cuerpo, es decir, el lugar más cercano donde se expresa la vida.

La primera investigación es la de Bayardi (2019), quien expresa que poder idear un proyecto de vida que se construye pensando en el anhelo de ser feliz, a partir de recursos provenientes de la sociedad, la familia y metas personales, es en principio un trabajo superficial y nos ayuda a sobrevivir en el mundo actual, en medio de exigencias laborales y familiares, competitividad, consumo y globalización. Sin embargo, no advertimos que tales condiciones crean estilos de vida en el que se construyen padecimientos crónico degenerativos. Esto, debido a que la realidad social, política y cultural, teje una dinámica al interior del cuerpo. Así, lo que percibimos del exterior nos hace reaccionar, emocionarnos y crear estilos de vida que denota un movimiento interior, en el que el funcionamiento de nuestros órganos se ve comprometido, entonces aparece el desgaste y sobreexigencias internas que el organismo adopta para seguir preservando la vida. Tal como comenta el autor, vivir sin un propósito, es decir que solo se sobreviva en el mundo actual, está acompañado de ansiedad, miedo y melancolía, emociones exacerbadas que se manifiestan en el cuerpo con padecimientos como gastritis, colitis, diabetes, hipertensión o algún cáncer.

Entonces, el proyecto de vida que se idealiza con la consigna de ser feliz de acuerdo con las demandas sociales y familiares, es solo un proyecto que nos mantiene en un modo piloto automático. Vivimos en un estado donde hacemos por hacer, donde no alcanzamos a vislumbrar cómo las decisiones y acciones que hacemos en el presente, cultivarán algo que en

el futuro brotará, quizá con la forma de un padecimiento, una actitud, hábitos que se mantienen en el tiempo o un sentimiento.

Esto significa vivir sin un propósito, sin dirección ni claridad, lo que desencadena ansiedad, miedo y melancolía ante lo vivido y lo que se espera en el futuro. Pero cuando nos preguntamos por el propósito de nuestra existencia, es decir una razón para vivir, el proyecto de vida se expande y se deja de sobrevivir, pues se valora y se significa la vida desde la alegría por vivir armoniosamente, donde se elige cuidar la vida, en las elecciones tomadas a diario, cuidando la salud del cuerpo, las emociones, la relación con los otros y el entorno que nos rodea (Bayardi, 2019).

Hasta este momento, se ha visto que el proyecto de vida desde los referentes existentes (académico, económico, social y familiar) puede prepararnos para sobrevivir, pero no para vivir desde el cuerpo y para él, una vida digna . Es decir, que nuestra existencia signifique algo más que el deber ser y hacer, una existencia donde cultivemos la vida armoniosamente desde el cuerpo y que se mantenga hasta el último día de nuestra vida.

Es en este punto donde recupero la investigación de Hernández (2015) quien comenta que factores como la alimentación, la respiración, las emociones y la actitud hacia el trabajo y la vida, permiten a los seres humanos vivir un envejecimiento saludable, sin el riesgo de construir un padecimiento crónico degenerativo. Esto se vuelve posible cuando se entiende que cuestionarnos cómo vivimos y para qué vivimos, es ya ser conscientes de nuestra existencia y a partir de ello, las decisiones que tomamos estarán guiadas a cultivar la vida en el cuerpo que habitamos.

No se trata solo del cuidado del cuerpo, de tener una dieta libre de azúcares añadidos, exceso de sal, picante o mantenerse en movimiento, que si bien son hábitos que preservan la vida en el cuerpo, la actitud hacia la vida abre nuevamente la posibilidad de sabernos creadores de una existencia digna, donde envejecer no signifique la condena del declive y el olvido. Entonces, el proyecto de vida no solo nos ubica en los momentos importantes y “decisivos” a lo largo de nuestro camino, si no que implica un trabajo diario y permanente hasta el último día de vida. Así, al ser conscientes de la complejidad de la vida en y fuera del cuerpo, dejamos de ver la vida pasar, y accionamos a partir de una actitud de apertura, gratitud y alegría.

Los trabajos de Bayardi (2019) y Hernández (2015) muestran la posibilidad de vivir con un proyecto, en y desde el cuerpo. Esto, debido a que las propuestas en torno a la creación de un proyecto de vida, no consideran al cuerpo, como el espacio más próximo donde se expresa la vida. Tales propuestas pertenecen a lo construido socialmente que ronda lo artificial y no al cuidado y preservación de la vida.

En éste punto, se vuelve esencial explorar las dimensiones que se consideran para un proyecto de vida (lo académico-laboral, económico, social y lo familiar)

1.3.1 El proyecto de vida académico - laboral

Desde que nacemos, estamos en constante contacto con diferentes personas, experiencias, lugares, ideas y sensaciones que nos transforman. Aprendemos a diario y con ello, vamos construyendo nuestra trayectoria de vida.

La educación ha sido parte importante de la humanidad, ya que ha significado uno de los elementos esenciales para sobrevivir, Anibal (2017) comenta que todo lo que sabemos hasta el día de hoy, es fruto del trabajo de los seres humanos que habitaron el mundo antes de nosotros y lo exploraron de múltiples formas para aportar conocimientos, normas, estilos de vida, valores, inventos, prácticas y memorias. Tal como comenta Loreto (2020) “La educación es un fenómeno sociocultural de carácter universal, que implica en sí un acto de transmisión cultural de viejas a nuevas generaciones” (p.203). Es importante señalar que el ser humano al aprender de otros, se convierte en miembro de la comunidad y se le confiere un lugar en su entorno (Tocora y García, 2018).

Dicho de otro modo, envueltos en la cultura podemos ser educados y aprender en todo momento. Aunque, como señala Anibal (2017) en tiempos recientes se le ha dado mayor importancia a la educación escolar. Y es que éste espacio, en la vida posmoderna, se ha convertido en un lugar que nos prepara para sobrevivir en la sociedad consumista, presente en el siglo XXI. Bauman (2005) sostiene que los aprendizajes parecen desechables y no perduran, pues éstos sólo tienen un fin: situarnos profesional y económicamente. Pero luego de ello, lo aprendido pareciera no tener trascendencia en nuestra vida. Entonces, la educación es un producto más, algo que se obtiene completo, acabado y no como un proceso que exige un compromiso personal que perdure a lo largo de nuestra existencia.

Sin embargo, ésta concepción de la educación desligada de nuestra propia vida y que parece servir por un breve tiempo, es un reflejo del estilo de vida en el siglo actual y de cómo la sociedad consumista genera distintos estilos de experimentar el mundo. No siempre fue así, y es que podemos recurrir a formas en las que en la antigüedad se entendía la educación y

cómo ésta tenía un vínculo con la existencia, con la trayectoria de vida y sus momentos vitales.

En México, en la cultura náhuatl prehispánica, se instauró el Calmecac y el Telpochcalli, centros que tenían el objetivo de educar a sus habitantes y dotar de sentido su existencia. Así, los nobles asistían al Calmecac (“Casa de lágrimas”) donde aprendían himnos, cantos, ciencias, economía, religión, filosofía y además se les instruía para servir a la comunidad en cargos de alta responsabilidad, como gobernantes, sacerdotes, jueces y maestros. Por otro lado, los jóvenes del pueblo asistían al Telpochcalli, (“Casa de solteros”), donde eran preparados para ser guerreros. La educación que tenía lugar tanto en el Calmecac y el Telpochcalli, tenían como consigna “hacer fuertes los corazones” y “dar sabiduría a los rostros ajenos”, es decir de cultivar la vida al interior de las personas, forjando su carácter y posicionandolos ante su realidad, además de vincularlos con su comunidad, ofreciendo lo aprendido. Entonces, la educación recibida en el México antiguo estaba vinculada con la vida de las personas, les otorgaba la posibilidad de significar su existencia, de comprometerse con el servir a su comunidad y evidentemente, existía un trabajo por la vida propia y la vida de otros (Guerrero, 2018; León, 1958).

En contraste, actualmente los conocimientos se les toma de desechables, válidos por un breve tiempo, giran en torno a la adquisición de habilidades valiosas en el ambiente laboral. Existe un ferviente anhelo de conseguir una posición destacada en lo laboral pues éste espacio pareciera dotarnos de una identidad, de “ser alguien en la vida”, es un anhelo alimentado por la cultura y familia en la que crecimos, que va tomando fuerza a medida que caminamos por diferentes grados y niveles escolares.

Ahora bien, atravesar una trayectoria escolar, no significa un camino meramente personal, pues nos incorpora a la sociedad, nos otorga la posibilidad de que, con lo aprendido, se pueden sentar las bases para transformar el entorno en el que vivimos, haciendo un mundo más habitable para los seres humanos con los que compartimos el camino de la vida.

La educación está llamada a cumplir un papel decisivo en los cambios que México requiere. No sólo porque la formación de individuos educados y capacitados es indispensable para impulsar una economía moderna, sino también y principalmente porque el proceso educativo, desde la formación inicial hasta la máxima especialización, transforma las maneras de pensar, actuar y relacionarse de las personas. La educación genera sociedad y genera cultura. (Muñoz y Rodríguez, pp. 66)

Recorrer entonces el sendero de la escuela, ha significado un hito en la vida de los estudiantes, porque representa la esperanza de tener una vida “mejor”, de que al terminar la preparatoria, la licenciatura o grados posteriores, la vida que han experimentado puede ser diferente, además de que se harán acreedores a competir en el terreno laboral por un empleo que les posibilite “ganar bien” para asegurar su economía y vivir sin preocupaciones.

Son diversas las propuestas para impulsar a los estudiantes a continuar y adherirse fervientemente a su trayectoria escolar. Por ejemplo, Betancourth y Cerón (2017) realizaron una serie de talleres sobre proyecto de vida a 16 estudiantes de grado once (13-14 años) de una escuela pública de San Juan de Pasto, Colombia. La intervención se fundamentó en el desarrollo profesional creador (DPC), una propuesta de D'Angelo donde sugiere que ser críticos y reflexivos posibilita una mirada en retrospectiva de la vida, nos ubica en ella y nos

confiere la oportunidad de sabernos responsables de las decisiones que nos convierten en seres proactivos para la sociedad. Entonces, ser críticos y reflexivos permite ir paso a paso en el camino de la vida, con pasos firmes y seguros, pues se conoce y analiza el terreno por el cual cruzar. Así, los talleres dirigidos a los estudiantes, representaron en primer lugar, un espacio para hablar sobre el proyecto de vida pues éste no es un tema presente en sus clases y de ser así, se habla de él, de manera superficial. Los talleres fueron también un espacio para fortalecer su pensamiento crítico en torno a su proyecto de vida, pues pudieron analizar las condiciones que los rodean, ser conscientes del impacto de sus decisiones y con ello, aminorar la incertidumbre que genera su vida futura.

Un detalle que resaltan Betancourth y Cerón (2017) es que la decisión sobre la profesión u ocupación a ejercer en el futuro, está permeada por factores como: la situación económica, que brinda el acceso a instituciones y recursos que nutren el camino que se quiere tomar; la familia, que representa un peso al incitar una elección que no compagina con lo que de manera individual se quiere, lo que termina en indecisión y frustración; y el miedo, emoción que surge al tomar distancia de la familia o bien, al creer que se tomó una elección equivocada.

Elegir la profesión u ocupación a desempeñar en el futuro representa un acontecimiento importante en la vida de los estudiantes porque los ubica en la realidad que viven, ven con claridad las posibilidades que nutren su trayectoria y direcciona su actuar. Esto puede traducirse en un movimiento, pensar y luego actuar. El proyecto de vida se torna como una construcción de elementos que nos posicionan con seguridad y determinación ante el devenir del tiempo.

Por otro lado, Gómez y Tejedor (2019) realizaron talleres grupales a 26 estudiantes de sexto año, pertenecientes a una institución educativa en la Ciudad de San Luis, en Argentina. Los talleres se realizaron con el propósito de que los estudiantes reconocieran sus expectativas, reflexionaran sobre el significado que adquiere el estudio y trabajo para ellos y finalmente, acompañarlos en la construcción de su proyecto de vida.

En palabras de Gómez y Tejedor (2019), luego de esta intervención, concluyen que “... tanto el estudio como el trabajo, son representaciones sociales que cobran relevancia en la construcción de proyectos de vida, dado que ambos son considerados como las principales actividades para desarrollar algún proyecto futuro...” (p.29). Además, adherirse al estudio académico es visto como el anclaje para acceder a un empleo digno, que les permita tener mejores condiciones de vida y al mismo tiempo, ese empleo les otorgue un estatus social, es decir una identidad.

Otro punto importante que resaltan los autores es la importancia de que los alumnos se sepan constructores de su futuro. Es decir, que tienen la posibilidad de accionar a partir de los recursos de su realidad. Sin embargo, durante los talleres, se encontró que algunos alumnos se mantenían ante la espera de un resultado que, arrojado por un test, señale recomendaciones en torno a profesiones aparentemente congruentes con sus intereses y conocimientos. Así, existe una actitud, que los autores definen como “pasiva”, donde las posibilidades de vivir se reducen al resultado de un test. Entonces, no existe un propósito personal, motivación que surja desde el estudiante, de su historia y de su forma única de recorrer la vida.

Por otro lado, en los talleres también se exploró el significado del trabajo. Lo que se encontró fue que éste se concibe como un sacrificio, una serie de exigencias que, tras su cumplimiento, recompensas como el reconocimiento social de “ser alguien importante en la vida” o bien, la retribución económica, que figura como la esperanza para conseguir una vida mejor para quien labora y en ocasiones, para su familia. Entonces, vivir deja de ser un momento creativo y se convierte en una experiencia cansada, que se debe ganar y que se experimenta como una condena.

En este punto, podemos ir pesquisando la forma en la que se ha entendido el proyecto de vida que podríamos nombrar más bien, un proyecto académico-laboral. Llevaría el título de “académico”, por dos razones. En primer lugar, mirar al futuro y vislumbrar un quehacer ocupacional, implica continuar los grados siguientes, o bien, recibir una determinada orientación para lo que se busca ejercer. Entonces, la adherencia a la escuela es primordial, es el camino a seguir. La segunda razón, es que ésta forma de construir el proyecto de vida, tiene lugar en la escuela, aún cuando el tiempo que se le destina es poco o nulo. Los trabajos realizados por Betancourth y Cerón (2017) y Gómez y Tejedor (2019) ponen de manifiesto varios elementos importantes: 1) Con el proyecto de vida académico-laboral, se espera “ser alguien”, ser validado en la sociedad, como si la trayectoria recorrida no tuviera valor. Entonces el hecho de ser, queda supeditado a un título, a una profesión, ocupación. O bien, tener un lugar en el terreno laboral representa la esperanza de mejorar su vida a nivel económico, es la esperanza de un cambio. Ante este panorama, surge la pregunta: ¿Es este el propósito de vivir?; 2) Hablar sobre cómo cultivar las experiencias futuras, se reduce a “lo que se quiere ser de grande”, como un suceso lejano, desconocido, que se enfrentará con posterioridad. Sin embargo, siempre somos, nos construimos a diario y todos los sucesos que vivimos, por pequeños que parezcan se van sumando a nuestra trayectoria de vida. Entonces,

lo que hacemos hoy, conecta con el día siguiente. Así, el proyecto de vida se construye desde el presente; 3) Construir un proyecto de vida figura como una construcción de ideas, se le ha dado un lugar a nivel cognitivo y en el discurso que se comparte con otros. Pero ¿El proyecto de vida solo toma forma en los diálogos dichos?, explorar otras formas de expresar y vivir el proyecto de vida ampliará nuevos horizontes.

Saber los alcances que implica pensar en nuestro trayecto de vida, nos ubica en el presente, palpamos la realidad que vivimos y a partir de ahí, se abren caminos. Dotar de sentido nuestro andar en la vida, no solo se ha enfocado en lo que respecta al ámbito académico o laboral. Ahora, desplegamos hacia un proyecto de vida, cargado de tintes socioculturales que han marcado una forma de idear la vida que queremos vivir.

1.3.2 El proyecto de vida económico

El ser humano ha procurado, a lo largo del tiempo, que su existencia esté impregnada de una sensación de plenitud. Crea realidades y propone acciones que lo llevan a tener un estilo de vida que responde al espacio en el que se desenvuelve. Hablar sobre el proyecto de vida económico, implica un diálogo con la búsqueda del bienestar, calidad de vida y felicidad, que de manera individual y como sociedad se busca frenéticamente.

Hoy en día, un ser humano que ha estudiado, trabajado, ganado dinero, que hizo todo lo que quiso, que disfrutó y cumplió sus deseos, puede ser acreedor de haber vivido “bien”, de haber tenido “una vida buena”. Vivir se ha convertido en la oportunidad de cumplir con los deseos, de navegar hacia lo material y superficial, de tener y acumular. Se trata de un estilo de vida difundido y exaltado por los medios de comunicación. Caminamos con la

creencia de que ahí, encontraremos la felicidad o el bienestar, conceptos que a lo largo del tiempo se han tomado como sinónimos pero que han cambiado, permeándose de las particularidades de cada época.

Podemos comenzar a rastrear la búsqueda de la aclamada felicidad en la antigua Grecia, donde según Aguado, Calvo, Dessal, Riechmann, González y Montes (2012), la “eudaimonia” fue un término para referirse a una “vida plena”, esto significaba para Platón, ser justo y para Aristóteles, ser sabio. Además de ello, Aristóteles reconoce que para lograr el bienestar, son necesarios los bienes externos, los bienes del cuerpo y los bienes del alma.

Más tarde, hacia el siglo XV, comenzaron a dibujarse en el mundo nuevas rutas de expansión territorial que emprendieron los imperios hacia destinos que representaron la oportunidad de extender sus dominios, ganar poder y bienes materiales. Entonces, la propiedad privada figuró como un valor de supremacía que dividió al mundo y separó a aquellos que poseían y carecían de lo material. En el siglo XX, una serie de propuestas alumbraron hacia formas para lograr el bienestar, a través de la economía, como la teoría económica del bienestar, realizada en 1912 por Arthur Pigou. Años más tarde, John Maynard Keynes aportó las bases para que surgiera el Estado de bienestar, un modelo de organización social que pugnaba por satisfacer necesidades sociales básicas y brindaba protección en situaciones de vulnerabilidad. Esto sigue cobrando vigencia y la idea de bienestar, actualmente se articula con la idea de proveerse de lo necesario para sobrevivir en un mundo capitalista, un lugar donde se despliegan variadas formas de significar y dotar de sentido nuestra existencia (Aguado, Calvo, Dessal, Riechmann, González y Montes, 2012)

De hecho, tal como menciona Suárez, Alarcón y Reyes (2018)

[...] La aparición del concepto de “proyecto de vida” se halla a mediados del siglo XX -en el auge del Estado de Bienestar- alrededor de acciones propias del fin de la adolescencia, como la salida del hogar parental mediante la independencia económica lograda con un empleo o profesión, y la formación de una familia propia [...] (p. 506)

Así, llegamos hasta nuestra actualidad, donde sometemos nuestra vida a un plan para alcanzar un estado de bienestar. Según la Real Academia Española (RAE), bienestar significa “conjunto de las cosas necesarias para vivir bien”, “vida holgada o abastecida de cuanto conduce a pasarlo bien y con tranquilidad” y “estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica”. De acuerdo con Aguado, Calvo, Dessal, Riechmann, González y Montes (2012), en el Diccionario Enciclopédico de Economía, bienestar se refiere al “grado en el que las necesidades que siente están satisfechas”. Así, bienestar está entendido como la cobertura de necesidades que posibilitan la supervivencia y que propician una sensación de serenidad.

Dar cuenta de las necesidades humanas, siguiendo a Morán (2017), es complejo por los múltiples abordajes que se han hecho, pero se puede decir que son “...aquellas cosas cuya carencia haría imposible una vida digna... aquellas a las que todas las culturas o la mayor parte de ellas le tienen que dar respuesta...” (p. 7). Entonces, las necesidades humanas responden a la forma en la que, a lo largo de la historia, hemos cooperado para preservar la vida que se expresa en el cuerpo y que se ha extendido en cada geografía y tiempo con sus condiciones únicas.

Así, podemos decir que las necesidades humanas son: la subsistencia, protección y seguridad, afecto, entendimiento, participación, entretenimiento, creación, identidad y pertenencia, libertad, equidad, justicia y vivir en un medio vivo (Morán, 2017).

Para vivir, no solo es necesario contemplar al cuerpo y a la vida en términos biológicos, porque la vida del ser humano abarca más allá de los procesos fisiológicos que nos permiten la existencia, la vida del ser humano se despliega desde el presente hacia el futuro, abraza el vínculo con su entorno, con las personas que lo rodean y recupera su historia para avanzar con claridad hacia tiempos venideros.

Entonces, colmar nuestra existencia de las necesidades propias del vivir, está relacionado con lograr un estado de bienestar. Recientemente, el concepto de bienestar ha estado acompañado de la “calidad de vida”, que podríamos entender según Max-Neef como la “posibilidad que tenga un individuo de satisfacer adecuadamente sus necesidades humanas fundamentales, contemplándose así la satisfacción de dichas necesidades como la base de la satisfacción con la vida” (Aguado, Calvo, Dessal, Riechmann, González y Montes, 2012, p. 58)

Hablar de bienestar y su compañera, la calidad de vida, ha traído consigo diversas connotaciones y formas de entenderlo, incluso se les ha tomado por sinónimos. En esta ocasión no es de nuestro interés definirlos. La razón por la que recurro a ellos, es porque han permeado el estilo de vida que intentamos sostener y en medio de un mundo globalizado, hablar de bienestar, se trata de un discurso que nos separa de la vida.

Se ha matematizado y cuantificado la vida, se habla del PIB (Producto Interno Bruto) como un indicador de lo que podemos obtener en términos materiales y de la satisfacción que nos brinda la riqueza adquirida (Chávez, 2014). El bienestar que en un principio pudimos ubicar en las necesidades que nos permiten la existencia, se ha extrapolado al plano de las adquisiciones materiales que figuran como elementos esenciales para “vivir bien”. Éstas se han vuelto un requerimiento indispensable, vivimos en torno a ello. Por ello, vivir se ha vuelto la oportunidad de cumplir caprichos y deseos. El movimiento de la vida, de avanzar desde el interior y con todo lo que nos conforma, ha quedado en segundo plano. Siguiendo a Solórzano (2011) nos encontramos “... viviendo entonces en una especie de paraje de la felicidad, en una felicidad social, aun a costa de saber de antemano que somos una pieza más de esa gran maquinaria cuantificadora de valores nominada simple y llanamente de consumo...”. (p.135)

Aguado, Calvo, Dessal, Riechmann, González y Montes (2012) comentan que “[...] buena parte de nuestro bienestar humano se sostiene sobre la posibilidad que tengamos de cubrir determinadas necesidades materiales; necesidades que, bajo una economía de mercado, son cubiertas a través del consumo [...]” (p.66). Podemos cubrir necesidades que nos posibilitan sobrevivir, pero envueltos en un mundo capitalista, eso no basta y siempre se quiere conseguir algo más. Así, integramos a nuestra vida un consumo arbitrario de lo material y de la adquisición de bienes, además con tintes individualistas que promete la sensación de plenitud, serenidad y satisfacción en la vida.

Así, la promesa de vivir bajo el yugo del bienestar, implica un arduo esfuerzo por encontrarlo a través del consumo. Lo importante es ubicar cómo dotamos de sentido a la vida, qué es lo que buscamos siguiendo el camino del consumo y saber que sólo es un opción,

pues como comentan Aguado, Calvo, Dessal, Riechmann, González y Montes (2012), esto no es lo único y último para nuestra existencia:

Como defiende Sempere, las necesidades que van más allá de las puramente fisiológicas son construcciones humanas, por lo que debería ser posible deconstruirlas y reconstruirlas sobre un nuevo cimiento ético en donde primen los comportamientos no adquisitivos y donde se ejercite el ser y el hacer por delante del tener. Nuestra identidad, nuestros sentimientos, nuestros sueños y deseos están atravesados por bienes materiales. (p. 72)

Es en este punto, que podemos decir que el estilo de vida centrado en buscar el bienestar en lo material, nos separa de la vida en el cuerpo. Esto comienza siendo una idea heredada del tiempo que vivimos, paulatinamente se va afianzando y se concreta en un proyecto de vida.

Así, podemos recurrir al estudio realizado por Santana, Medina y Feliciano (2018), quienes ponen de manifiesto que parte de los anhelos se centra en cubrir lo material. Los autores realizaron un estudio en cuatro institutos de Tenerife en España, con la intención de explorar los proyectos de vida, además de las metas profesionales, académicas y profesionales. Se encontró que los alumnos contaban con poca o nula información sobre el mercado laboral y que del 50 % al 80% de los alumnos contaban con expectativas sobre el consumo, como conseguir ganancias económicas y poseer bienes materiales. La intención de contemplar el poder adquisitivo dentro del proyecto de vida, nace a partir de las demandas externas, de lo que se ha vuelto “indispensable” para vivir. Esto tiene implicaciones en cada decisión y acción que construye el trayecto de vida. Tal como mencionan Ramírez, Restrepo

y Restrepo Suárez (2022), los adolescentes se centran en conseguir el bienestar económico y optan por ejercer profesiones que les aseguren un “éxito económico”. Esto, los aleja de construir un proyecto de vida que dure hasta el último día de existencia. Se prioriza la adquisición, el tener y poseer lo material, que llena un vacío. La sensación de bienestar que recubre al poder adquisitivo, es finito, no perdura, entonces la búsqueda del bienestar en lo material, permanece. El cuerpo, que sostiene esta constante búsqueda, no tiene lugar, no aparece en el proyecto de conseguir lo que se quiere. El cuerpo, como el lugar más próximo donde se cultiva la vida, queda sometido a un proyecto de vida, centrado en lo económico y el consumo.

1.3.3 El proyecto de vida social

Dar cuenta del lugar que ocupamos en el mundo, implica reconocer los lugares que hemos transitado, la época que nos recibe y el hecho de sabernos acompañados y contruidos por otros seres humanos que caminan a nuestro lado. Hablar sobre proyecto de vida, es una invitación a dar cuenta de la forma en la que podemos cultivar y manifestar la existencia que construimos en las dimensiones de lo individual y lo colectivo.

Revelar la contribución que podemos hacer a los demás y la forma de concretarlo en un proyecto, se vuelve importante al reconocer la condición social que vivimos actualmente.

Se trata de una forma de vida que nos vuelve sordos. Ya no somos capaces de escuchar, por eso se devalúan las relaciones humanas; incapaces de escuchar nos privamos de humanidad. La mercantilización de las relaciones humanas hace imposible cualquier cualificación de nuestras relaciones; todas se diluyen en la

cuantificación utilitaria de los intereses individualistas. El ismo del ego moderno es el que le ciega toda responsabilidad al individuo de sus actos. Incapaz de responsabilizarse de las consecuencias de sus actos y sus decisiones, el individuo colabora, sin saberlo, en la destrucción de la vida toda, incluso la suya propia. (Bautista, 2012, p.7)

Vivir se ha vuelto un acto egoísta y en el estilo de vida que llevamos, el otro es borrado del mapa. Por ello, rescataremos diversos esfuerzos que en distintos estudios, evidencian que de manera individual y de forma comunitaria, se puede trabajar para vivir un mundo más habitable y armonioso para cada los seres humanos que permanecen en él y los que vendrán posteriormente.

En primer lugar, recupero una investigación realizada por García (2017), en la Institución Educativa El Playón, del Municipio de Carepa, Región de Urabá, Departamento de Antioquia. El objetivo del estudio fue reconocer el papel de la escuela en la construcción de proyecto de vida, en procesos del posconflicto en Colombia. En el país, el Acuerdo Final para la terminación del conflicto y la construcción de una paz estable y duradera entre el Gobierno de Colombia y las Fuerzas Armadas Revolucionarias Colombianas, firmado en 2016 dio paso a tejer comunitariamente lazos basados en la paz. Los autores de este estudio, reconocen que la realidad social requiere transformarse a través de una actitud proactiva de los individuos. Entonces, comentan que la escuela figura como un espacio donde se puede trabajar en el mejoramiento de relaciones interpersonales, resolución de problemas, pensamiento crítico y la participación e interacción en su contexto. Lo importante de éste estudio, es que se abren nuevas posibilidades para vivir y la forma de relacionarse con los demás. Podemos reconocer que el proyecto de vida parte de un camino personal, pero que

coincide con el de otros seres humanos para enriquecer su estancia en el mundo, ofreciendo una respuesta a la realidad social que se vive. La unión de la comunidad aparece y se fortalece con la participación de sus miembros y el compromiso por la vida propia y de otros.

Otro estudio es el de Goncalves y Segovia (2018) en el que hablan sobre la regeneración de proyectos de vida en adultos mayores. Los autores entienden que actualmente, la vida de las personas mayores aparece sin un proyecto. Esto, debido a la creencia de que la edad les impide ser activos, que la vejez es sinónimo de enfermedad y que el rol que deben cumplir los relega a permanecer en casa. Así, en el último trayecto de su vida, las posibilidades de vivir se reducen. Por ello, los autores reconocen que el aprendizaje, la motivación, darle un sentido a cada acción, están presentes en la población mayor. Esto, abre el espacio para vivir nuevas experiencias, de integrar nuevos intereses, estilos de vida y sobre todo, la oportunidad de crear un lazo con el entorno que le rodea, ser partícipe de su comunidad, reconocer que es capaz de seguir ofreciendo al mundo su existencia.

Por otro lado, Li, Xu, Sun, Cai, Qin, Wu, y Liu (2020) exploran el tema de las actividades diarias de personas mayores en hogares de ancianos, en China. Los autores expresan que las personas mayores, pueden seguir aportando a la comunidad de la que son parte, no desde la preocupación y necesidad de “tener que hacer algo”, si no desde el reconocimiento de que sus actividades diarias tienen un impacto en las personas que lo rodean y en el ambiente que construyen diariamente. Además, le dan un lugar a la decisión y a la posibilidad de que las personas mayores a través de sus elecciones, iluminen su trayecto de vida e ir consolidando un proyecto de vida orientado a vivir armoniosamente con su entorno.

Los trabajos recopilados recuperan la idea de que el trayecto de la vida, es un camino compartido. Al ubicarnos de manera individual en nuestro entorno podemos dar cuenta de nuestro camino personal, de nuestra historia, convicciones, decisiones, creencias y recursos con los que avanzamos día a día. Sin embargo, cuando nos sabemos acompañados por otros, el proyecto de vida se extiende, aprendemos, compartimos, tejemos lazos y nos descubrimos en los otros; abrimos nuestros sentidos; podemos establecer un diálogo con las historias de otros seres humanos; podemos sentir su presencia y los alcances que tienen nuestras palabras y acciones en su vida; podemos mirar su existencia y saber que construir un vínculo desde el compromiso por la vida en conjunto, es posible. Sin embargo, hay algo que se escapa nuevamente al pensar el proyecto de vida social y es que el cuerpo, como el lugar donde comienza a cultivarse la vida, no aparece.

Los sistemas vivos existen en función de otros sistemas, pares y no pares; el cuerpo humano tiene dos momentos importantes: uno, es parte de la vida en el planeta, y dos, se puede dividir en el proceso histórico-social de su tiempo y espacio, donde construye relaciones sociales, familiares y personales. (Ramos, Chaparro y Herrera, 2018, p.9)

Entonces, se puede establecer un lazo con otros, pero antes ¿Nos hemos detenido a sentir la vida recorrer nuestro cuerpo?. Recordar nuevamente, nuestra vida nos vuelve a ubicar en nuestro espacio corporal. Lo que compartimos con otros, tiene sus raíces desde la relación con nuestra vida, su movimiento y el lugar donde se expresa, el cuerpo. Entonces, el proyecto de impacto social es una posibilidad para nutrir el interior, crecer con otros seres humanos y contribuir a su crecimiento. Así, no somos solo espectadores de la realidad social y el hacer con otros no es acto con el que se busca el reconocimiento social, si no un aporte a la vida, desde nuestra vida.

1.3.4 El proyecto de vida familiar

Uno de los ámbitos que surge cuando se habla sobre el proyecto de vida, es la familia. Sucede que conforme vamos creciendo, pensar en el futuro, nos invita a contemplar si se quiere entablar una relación de pareja, unirse en matrimonio, tener hijos e incluso dónde vivir. La idea de vivir en familia puede surgir desde lo vivido en el núcleo en que se ha crecido. Así, patrones y formas de sentir, actuar y pensar se pueden perpetuar o bien, las formas y dinámicas familiares pueden transformarse. Por otro lado, la construcción de una familia puede tomar otro rumbo y parecer nublada, pues las circunstancias que la van formando, parecen ser guiadas por coincidencias y el azar, entonces la conformación de una familia no se hace conscientemente y por tanto, no hay un proyecto de vida familiar.

Antes de abordar cómo actualmente la familia forma parte de un proyecto de vida, es esencial hacer puntualizaciones acerca de qué es la familia y cómo a lo largo de la historia, se ha ido transformando.

El estudio de la familia, tal como comenta Vicente y Cabanillas (2010) se ha visto impregnado por tintes diversos, pues distintas disciplinas han aportado hacia su estudio. Por ejemplo, desde el Derecho, la familia constituye una “institución jurídica”, para la Historia, es “el núcleo básico de la sociedad”, desde la Sociología, “es un conjunto de personas unidas por lazos de parentesco”, la Filosofía, considera que “es una institución ética natural, la educación la concibe como “comunidad educativa”, según la Economía, “es una institución económica”, desde la Psicología, es “ la célula básica de la sociedad” y para la Antropología, es un “ modelo cultural en pequeño” (p.38)

Aún cuando hay una multiplicidad de concepciones en torno a la familia, algo que se puede rescatar de todas ellas, es la cooperación. Esto es, que la familia como sistema vivo y en movimiento crea dinámicas que, sostenidas bajo las condiciones geográficas, sociales y culturales de su entorno, permite la sobrevivencia del ser humano.

Tal como comentan Vicente y Cabanillas (2010) desde las sociedades primitivas, los humanos se concentraban en las familias nucleares y con el paso de la historia y la modificación de las actividades humanas y las condiciones socioculturales, la familia tuvo la posibilidad de engendrar distintas pautas familiares tales como, formas patriarcales, la monogamia, la poligamia en Oriente y la poliandria en India y el Tíbet, la maternidad y concepciones religiosas de crianza, la paternidad, lazos consanguíneos y el rompimiento de vínculos matrimoniales. Así, en un mundo donde las circunstancias sociales y económicas permanecen en constante cambio, la vida humana social se ha mantenido porque la familia, en su constelación de formas y dinámicas, coopera para la existencia de cada uno de sus miembros en su entorno.

Ahora bien, desde antes de nacer, una familia nos acompaña. La familia es el primer lugar donde nos relacionamos con otros seres humanos y nos va construyendo, abraza la vida de quienes acoge con su capacidad creadora, no sólo en términos biológicos que hacen alusión a la reproducción y perpetuación de la especie humana, sino que la familia como sistema vivo, es capaz de crear realidades y estilos de vida para cada uno de sus miembros y el entorno del que es parte.

La familia tiene un papel fundamental en la construcción del sujeto pues representa un grupo de referencia y espacio constitutivo de la vida emocional, en el que se aprende a convivir con otros, a cultivar emociones, a reprimirlas; es en la familia donde se desencadenan procesos de construcción corporal (López y Rivera, 2015, citado en Rivera, Castillo y Silverio, 2018, p. 46)

Se ilustra a la familia como primer marco de referencia, le posibilita a sus miembros ir tejiendo su trayectoria pues lo escuchado, visto, hecho y sentido en ella, le permiten formar una idea sobre la vida y cómo habitarla desde su cuerpo.

Posteriormente, la posibilidad de construir una familia se convierte en el acto de tomar o dejar algo de lo vivido en la familia, esto puede tomar forma y considerarse en el proyecto de vida o no. La dimensión de la familia en el proyecto de vida ha sido reconocida y descrita en distintos estudios. Por ejemplo, Contreras (2018) realizó una investigación donde exploró los proyectos de vida de adolescentes con un rango de edad de 12 a 18 años, insertos en Centros Residenciales de la Región del Bio Bio, en Chile. Se encontró que el 88% de los adolescentes, consideran perpetuar en sus vida, el modelo familiar tradicional. Sobre el vínculo con su pareja, el 28% considera importante brindarle amor, el 11% apoyo, y un 22 % coincide en entregar amor y educación a sus hijos o bien, “lo que le entregarían a sus hijos sería lo que a ellos no se les entregó durante su infancia”. Además, la formación de una familia propia, parece ser un tema no definido, es un tema que va teniendo forma a lo largo de la trayectoria de vida.

Por otro lado, actualmente el anhelo de tener hijos, no es algo que se contemple en los proyectos de vida de algunas personas y se habla de ello abiertamente. Por ejemplo,

Mandujano (2021) comenta que a lo largo de la historia de México, la idea de la familia, de lo que implica ser madre, padre, mujer y hombre ha ido cambiando. Actualmente, personas bajo la denominación de “*childfree*” rechazan la maternidad/paternidad, que se ha visto concebido como un rito natural en la vida de los seres humanos y que está acompañado de roles y expectativas sociales. La renuncia a tener hijos, también significa una renuncia a no ser algo que la sociedad demanda, tal como un padre protector y proveedor económico o bien, una madre cuidadora, guiada por el sacrificio. Se desarma también la idea de una familia tradicional y se da paso a la gran diversidad de formas que puede adquirir el sistema que llamamos familia, que más que una estructura o la suma de sus miembros, es el vínculo y el lugar que nutre la vida de los que acoge.

Entonces, el proyecto de vida se extiende aún más, las posibilidades de construir una familia ya no se basan en las estructuras ya conocidas, las opciones se amplían. La familia puede tomar varias formas, el núcleo central se conserva como una semilla que permite el crecimiento, que le da cabida a la vida de otros y que nutre sus caminos. Integrar el ámbito familiar al proyecto de vida, es también una posibilidad de pensarnos en el futuro, de no borrarlos del camino y quedar opacados por los otros. Se trata de que seguir siendo los protagonistas de nuestro trayecto, acompañados por otros, en este caso la familia. Así, volvemos al tema central, el proyecto de vida corporal. Sabernos constructores de una familia, es saber qué es lo que aportamos, cómo desde nuestra historia y lo que nos conforma, la nutre, eso se cultiva desde el cuerpo. Entonces, la vida que revitaliza los vínculos con otros, comienza desde el cuerpo, las emociones, su ritmo, nos relaciona con otros. Cultivar una vida armoniosa con y en el cuerpo, se expresa en los lazos con su entorno, con las personas que acompañan su camino. Así, nutrir la familia que queremos formar, la que ya se tiene y lo que se espera de ella, comienza desde el cuerpo.

1.4 Proyecto de vida en el México actual

Construir un proyecto de vida, debe llevarnos también a ubicarnos en el espacio y tiempo en el que vivimos. Algo que podemos recuperar de las investigaciones de Bayardi (2019) y Hernández (2015), es ver al cuerpo como el espacio donde se expresa la vida, cómo es que los estilos de vida toman forma en padecimientos y qué acciones podemos poner en práctica para vivir armoniosamente. Entonces, recurrir a la salud del cuerpo, será una expresión del estado de la vida, de cómo el cuerpo aparece abandonado, pues no se cultiva una vida armoniosa que le permita vivir dignamente. Por ello, expondré algunas cifras sobre el estado de salud de la población mexicana en los años recientes. Recurrir a este registro significará encontrar nuevamente que el cuerpo, en el proyecto de vida es esencial, pues es la semilla presente hasta el último día de nuestra existencia, que nos permite avanzar nuestro camino en la vida.

1.4.1 ¿Qué dicen las estadísticas sobre la salud y la vida de los mexicanos?

Sobre la población infantil del país, El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), reportó que para el 2018, 1 de cada 3 niñas y niños de 6 a 11 años tiene sobrepeso y obesidad; 1 de cada 10 niños y niñas con menos de 5 años presentan desnutrición crónica (UNICEF, 2018). Por otro lado, la Secretaría de Salud, reporta a través de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020 sobre COVID-19, algunas cifras sobre el estado de salud de la población de adolescentes. Por ejemplo: 4.7% de la población consume tabaco fumado; un 21.3% consumen alcohol; un 6.9% de la población ha tenido algún pensamiento suicida

en lo que va de su vida (Shamah, Romero, Barrientos, Cuevas, Bautista, Colchero, Gaona, Lazcano, Martínez, Alpuche y Rivera, 2021).

Sobre la población de adultos, para el año 2018, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) reportó, con base en la quinta edición de la Encuesta Nacional de Salud y Envejecimiento, datos sobre el proceso del envejecimiento, el impacto de enfermedades en la población mayor a 50 años. Sobre las enfermedades presentes en esta población, se encontró que son la hipertensión arterial (39.9%), diabetes (22.8%) y artritis (11.2%); la percepción del estado de salud para el 62.4% de las personas, se reportó como regular a mala; De 7 enfermedades comunes (cáncer, embolia cerebral, infarto cardiaco, enfermedad pulmonar, artritis, diabetes e hipertensión arterial), 47.9% reporta no tener alguna de éstas, además de que conforme avanza la edad, el impacto de las enfermedades es mayor; también se reportó que el 11.2% tiene al menos una limitación para realizar actividades de la vida diaria; 35.2 % de la población expresó realizar ejercicio al menos 3 veces por semana; 46.6% de las mujeres y 32.4% de los hombres tienen dificultades para dormir; 82.5% de la población, se encuentra satisfecho con su vida; sobre cuidados preventivos, 68% de las mujeres y 57% de los hombres se miden regularmente el colesterol, una cuarta parte, El 22.7% de los hombres presentan obesidad y en el caso de las mujeres, el porcentaje es de 31.3%; de los hombres realiza el exámen de próstata regularmente, y 59% de mujeres realizan una prueba para cáncer cervical (INEGI, 2020).

Por otro lado, se encontró, a través de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020 sobre COVID-19, cifras sobre la población adulta mayor a 20 años, como: un 16.8% de la población consume tabaco; 54.3% consumen alcohol (Shamah, Romero, Barrientos, Cuevas, Bautista, Colchero, Gaona, Lazcano, Martínez, Alpuche y Rivera, 2021)

Por otra parte, datos sobre la mortalidad de la población mexicana son reportados por el Instituto Nacional de Salud Pública. Para el año 2017, se registraron 703 mil 047 defunciones y la mayoría de las causas corresponden a enfermedades prevenibles. En la población general, las enfermedades del corazón (20.1%) fueron la principal causa de muerte, luego se encuentra la diabetes con un 15%, tumores malignos en un 12%, enfermedades del hígado con 12% y finalmente, accidentes en un 5.2%; la muerte en niños se debe a afecciones originadas en el periodo postnatal (35.9%), luego un 21% corresponden a malformaciones congénitas, accidentes en 9.3%, neumonía e influenza con un 4.2%, y tumores malignos en 4.2% (Gobierno de México, 2022)

Ahora bien, en tiempos recientes, una situación latente sobre la salud de la población mexicana, es la pandemia de COVID-19. La OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos), reporta que al 1 de noviembre de 2021 un total de 3.8 millones de infecciones y casi 290 000 muertes ocasionadas por COVID-19; derivado de la pandemia, la presencia de depresión fue nueve veces mayor en 2020 que en el año 2019; El número de muertes en el primer semestre del 2021, aumentó un 54.8% en comparación a 2015 al 2019; en 2020 la atención de salud fue menor y el número de consultas médicas disminuyó un 9% en comparación al 2019 (OCDE, 2021)

La información recopilada sobre la salud de la población mexicana, representa algo más que cifras y números. Niños con obesidad, adolescentes que consumen tabaco o alcohol y adultos que padecen artritis, hipertensión y obesidad, es el panorama de la vida de los mexicanos, no se trata de padecimientos ni estilos de vida que se instalaron por mera coincidencia en los individuos, pues éstos fueron construidos por los individuos.

En la actualidad, vivimos en un mundo acelerado donde el consumismo, la competencia, individualismo, la inseguridad, violencia, comodidad y la búsqueda del placer, son condiciones en las que se abandona el cuerpo. Estos estilos de vida desencadenan formas de relacionarnos con otros seres humanos, de alimentarnos, respirar, emocionarnos, pensar, hablar, estudiar y trabajar, que destruyen la vida al interior, pues el individuo se queda sin posibilidades para vivir una vida digna, donde se mire al cuerpo amorosamente, elegir vivir de manera diferente no aparece como una opción porque nunca se aprendió a vivir sin una enfermedad de por medio o viviendo una emoción de manera armoniosa. La vida le exige al mexicano construir hacia afuera, dar a los otros, trabajar para conseguir algo y mientras tanto, de manera silenciosa va construyendo sin apenas notarlo, un padecimiento. El mexicano vive sin apenas detenerse a mirar al cuerpo como el espacio que nos posibilita seguir moviéndonos a lo largo de la vida, como un espacio que puede cuidar y ofrecerle una vida digna y armoniosa. Recuperar al cuerpo como el espacio para cultivar la vida, se hace necesario ante un panorama donde las posibilidades de recorrer el trayecto de vida están sometidas a tener un padecimiento.

Ahora bien, es importante tener presente que lo que se vive con y en el cuerpo, es construcción. Tal como menciona Ramos, Chaparro y Herrera (2018)

La vida en el cuerpo no es estática, se mueve desde adentro autosustentablemente, creando procesos y mecanismos internos y externos en un espacio social que construye, entre otros, redes de cooperación, sobrevivencia, competencia [...] es el individuo quien cuida o destruye el espacio corporal, sea con emociones en dominancia, con sabores dominantes, con abandonos corporales y emocionales, con

amenazas y lesiones, o con otros; una alteración celular que puede culminar en una mutación celular; un cáncer, una alergia, una enfermedad crónica [...] (p.9)

Esto cobra sentido cuando recordamos las cifras expuestas sobre la salud de los mexicanos y nos percatamos de que sus formas de sentir, pensar y actuar, atentan contra su vida. Podemos hacer una lectura de la multiplicidad de procesos corporales que se construyen en formas de vida que se ven como “normales”. En lo cotidiano, el cuerpo recibe formas de comer, componentes en los alimentos que alteran el metabolismo, alimentos procesados, comida rápida y condimentos que ocupan un lugar en la mesa de cientos de hogares. Pero no solo lo que comemos nos construye, no solo somos seres biológicos y es que al margen de nuevas formas de alimentarnos, también han surgido artículos que ofrecen una vida más cómoda y fácil, esto se vuelve un estilo y actitud ante la vida, donde se construyen valores que procuran la búsqueda de la comodidad, el disfrute y placer.

La armonía de la vida al interior se va perdiendo y éste proceso se acentúa cuando recurrimos al registro de las emociones. Ansiedad, enojo, tristeza, miedo, alegría, puede durar algunos días, pero si persiste por semanas, meses o años, terminarán desgastando a los órganos, que modifican su movimiento se irá construyendo un padecimiento que se expresará en el cuerpo de forma lenta, sutil o de manera abrupta, pues existe una relación entre las emociones, los sabores y los órganos. Esto además, responde a una nueva lectura corporal, que vá más allá de la razón pues se entiende que hay diversos factores que intervienen en el proceso de construcción de un padecimiento y de un estilo de vida.

Lo expresado en el cuerpo es una construcción consciente o desprovisto de ella a nivel individual y social. Si bien, somos parte de un entramado compuesto por procesos históricos,

políticos, sociales y culturales y un bagaje cultural que delinea las formas de vivir, saber que el individuo tiene posibilidades y la responsabilidad para construir un mundo donde sea posible vivir dignamente, es un paso a pensar un proyecto de vida con y desde el cuerpo.

1.5 ¿Por qué es necesario un proyecto de vida corporal?

El trayecto de vida que caminamos y que construimos a diario, está permeado por los referentes familiares y culturales que nos ofrecen diversas posibilidades de vivir. Actualmente, la población mexicana construye padecimientos crónico degenerativos, son la expresión de un cuerpo abandonado y al que no se le ha dado el valor que tiene, es decir el lugar que nos posibilita la existencia, que nos ha acompañado y nos acompañará en cada experiencia y el que nos posibilitará seguir construyendo la vida que queremos vivir. Debe ser parte del proyecto de vida. Sin embargo, los referentes actuales para construir un proyecto de vida, giran en torno a lo académico-laboral, lo económico, lo social o bien, la familia.

¿Estos referentes son suficientes para construir un proyecto de vida?. Podemos decir que éstos son ámbitos que conforman el proyecto de vida, que responden a las demandas exteriores y que nos posibilitan permiten existir y movernos en el mundo que habitamos. Sin embargo, el proyecto de vida se encuentra incompleto, pues no contempla el lugar más próximo donde se expresa la vida, el cuerpo. Por ello, la propuesta es integrar al proyecto de vida, un proyecto corporal.

Esta propuesta ofrece una lectura diferente del proyecto de vida al darle lugar a la vida en el cuerpo. Esto significa un diálogo con nuestra existencia, cuestionar lo ya instituido y ofrecer alternativas para construir un mundo más habitable para cada uno de nosotros, los

que nos rodean y las generaciones posteriores, desde el cuerpo. Tal como comenta Bautista (2012)

Lo que se persigue no es algo que viene de afuera sino algo que ha estado siempre entre nosotros. La ceguera consistía en no haber producido nunca el conocimiento adecuado para darnos cuenta de que las respuestas no están afuera, sino adentro; que las preguntas que hacíamos eran falsas preguntas porque no eran preguntas que se deducían de nuestros problemas, sino una ciega asunción de lo que se pensaba afuera. Presos de una colonización subjetiva, nunca supimos cómo desplegar una forma de vida que asegure la vida de todos nosotros; presos del resplandor moderno de las mercancías, también nos devaluamos, aun en nuestra miseria, al desear aquello que nos sometía como nación y como pueblo. Nunca nadie nos enseñó cómo “vivir bien”. (p.8)

Recuperar el espacio corporal como el primer lugar para cultivar la vida, implica considerar acciones en torno a la alimentación, el sueño, la respiración y la forma de relacionarnos con nuestro entorno, como lo han expuesto Bayardi (2019) y Hernández (2015) en sus investigaciones donde reconocen al cuerpo, como una oportunidad para construir estilos de vida que sean armoniosos para el cuerpo.

Esto significa mirar amorosamente nuestro espacio corporal, observar las variadas formas en las que la vida al interior de nosotros se mueve. Pero también, podemos hacer algo con la vida al interior, es decir cuidar de ella para seguir recorriendo nuestro camino dignamente hasta el último día de nuestra existencia.

2. La psicología de lo corporal y el proyecto de vida

El cuerpo humano, el lugar donde podemos encontrar lo que hemos transcurrido y construido hasta el día de hoy, alberga las memorias familiares, deseos, expectativas, formas de pensar, sentir y actuar que toman forma en estilos de vida, de los que podemos ser conscientes o bien, pasan inadvertidos ante nuestros ojos. En la vida cotidiana no aparecen opciones para vivir en armonía con el cuerpo, menos es de esperarse que éste salga a escena en el proyecto de vida y los referentes que tenemos para construir y pensar nuestra vida futura, nos ubican en lo académico, lo laboral, lo social, lo económico o bien, lo familiar, es decir dimensiones esenciales de nuestra existencia, y que nos permiten sobrevivir en la realidad que hemos creado, plagada de estilos de vida que giran entorno a la comodidad, la búsqueda de la felicidad, consumismo, individualismo y la competencia.

El proyecto de vida no contempla al cuerpo, parece estar incompleto, pues el cuerpo es abandonado y esto se puede ver en los padecimientos crónico degenerativos presentes en la población mexicana. Los datos a tomar en cuenta son: 9.9% de la población mayor a 50 años, tiene hipertensión arterial, el 22.8% presenta diabetes y un 11.2% tiene artritis (Shamah, Romero, Barrientos, Cuevas, Bautista, Colchero, Gaona, Lazcano, Martínez, Alpuche y Rivera, 2021).

Estas cifras muestran la expresión de un padecimiento ya instalado en el cuerpo, el cual se cultivó a lo largo de la trayectoria de vida y que se enraizó en formas de sentir, pensar y actuar, que atentan contra la propia existencia. Lo expresado en el cuerpo es también parte de un tejido que involucra nuestra historia, la historia de la humanidad y procesos políticos, sociales y culturales que son parte de nosotros. En lo cotidiano, nos movemos bajo actitudes

de comodidad, disfrute o negligencia, además de emociones que si persisten y se mantienen en el cuerpo, alteran el movimiento de los órganos, es entonces que el cuerpo da señales de que la armonía en su interior se ha quebrado y un cuerpo en desequilibrio, enferma.

Recuperar al cuerpo como el espacio más próximo donde habita la vida, es un trabajo que implica un acto de conciencia sobre la propia existencia, nuestro momento presente y el camino que queda por recorrer. Es en este punto donde se puede construir un proyecto de vida, que tenga como consigna vivir digna y armoniosamente hasta el último día de nuestra existencia. Esto es posible si recurrimos a una lectura diferente sobre la vida, nuestro cuerpo y la realidad en la que vivimos.

La psicología de lo corporal como marco de partida, nos ofrece las bases para acercarnos al cuerpo, conocerlo y a partir de él, ubicarnos en el tejido de procesos corporales, emocionales, políticos, culturales, económicos, sociales y familiares, que permean nuestra vida. Partir de la psicología de lo corporal, también hace manifiesto un diálogo con nuestra propia existencia y así, pautar la concreción de un proyecto de vida que comience en el cuerpo, es decir un proyecto de vida corporal.

Podemos rastrear a través de la historia, que el vínculo que tenemos con nuestro cuerpo, es parte de una herencia proveniente de occidente. René Descartes, considerado el precursor de la filosofía moderna, puso de manifiesto un dualismo en el que reconocía la existencia de dos sustancias, la primera se refiere a la Res Cogita, es decir el pensamiento, la segunda sustancia es la Res Extensa, es decir el espacio ocupado por todo ser corpóreo. Según Descartes, la realidad estaba compuesta por estas dos sustancias, sin embargo, él prepondera el pensamiento e instituyó el "*Cogito ergo Sum*", es decir "*Pienso luego existo*",

premisa que revela que es porque pensamos, que podemos dar cuenta de nuestra existencia. Entonces, si dudamos y cuestionamos sobre todo lo que percibimos podemos llegar al conocimiento, no en términos de una duda absoluta sino como una verdad. Se puede dudar del cuerpo y del mundo, pero no del pensamiento. Lo que pasa con el cuerpo es que éste pasa a segundo plano y es visto desde una interpretación mecanicista de su funcionamiento, es decir que obedece leyes mecánicas (López, 2006; Muelle, 1976)

Este dualismo se convirtió en una forma de ser y estar en el mundo. Racionalizar la vida y lo que sucede en ella, nos aleja del lugar que ocupamos, de las sensaciones percibidas en el cuerpo, del vínculo e intercambio que mantenemos con el exterior. Pensar al cuerpo como algo más que un entramado de tejidos, órganos y vísceras, implica aproximarnos a él, conocer qué lo conforma, dar cuenta de su movimiento y cómo se construye. Es posible establecer un vínculo amoroso con el cuerpo y concebirlo como un espacio que construimos día con día, tal como comenta López (2006)

Tengo mi cuerpo y tengo la posibilidad de apropiármelo. De apropiarme del cuerpo, soy yo, el cuerpo soy yo. No es el cuerpo y yo. Soy yo y mi condición corporal. Mi cuerpo y yo. Soy un cuerpo. Y me da la posibilidad de apropiarme de un saber. El cuerpo como una posibilidad de objeto de conocimiento. Tengo que explorarlo con mis cinco sentidos, creo que eso de lo debemos a Descartes y es correcto. Ahora, la otra parte, entender que ese saber puede ser útil en términos de este trabajo que hago con mi vida, mi cuerpo; esta trascendencia me lleva a otro nivel de la condición humana que me permite replantearme la condición inicial de lo corporal. (p. 21)

El alejamiento con nuestro propio cuerpo, nos hace insensibles a su presencia, su proceso de construcción y las sensaciones que experimentamos, además podemos descubrirnos desubicados de nuestro espacio y tiempo, sin claridad en lo que se hace y se elige. Se nos hace extraño cuidar cada parte de nuestro cuerpo, mirarlo amorosamente y ofrecerle una vida digna. Entonces la vida se vuelve una extensión de días sin sentido, es una existencia desarraigada y desvinculada con la vida, pues solo se intenta sobrevivir frenéticamente en la realidad plagada de consumo, individualismo e ignorancia. Posicionarnos desde la psicología de lo corporal es ya recurrir a una concepción distinta, que nos invita a reconocerlo y estar presentes en su construcción, ser conscientes de que nuestro cuerpo es una unidad, que es una amalgama de interrelaciones y de que todo cuanto cultivamos en él, se vuelve un trabajo que se extiende a lo largo de nuestro paso por la vida. En un acto de emerger con fuerza hacia nuestro interior y diversificarnos en variadas formas de vida, se recuperarán aspectos esenciales sobre la psicología de lo corporal que podrán marcar la pauta para cultivar la vida en el cuerpo.

2.1 La psicología de lo corporal: Principios básicos

Los referentes que la psicología ha brindado para comprender la realidad del ser humano, van de explicaciones sobre lo mental, lo cognitivo, la conducta, lo observable y el inconsciente. Esta vía para comprender lo psicológico, ha pugnado por dar explicaciones causales y basada en leyes sobre nuestros procesos psíquicos, emocionales y cognitivos, pero se trata de un conocimiento fragmentado, donde el ser humano en unidad, no aparece y lo que se conoce de él, no abarca su completud, pues el cuerpo es separado de la vida y la realidad que vivimos. Entender la complejidad de lo que nos rodea, de lo que somos, y lo que podemos llegar a ser, reclama una forma más amplia y diversa de aproximarse a ello, un

paradigma que pugne por reivindicar la historia de la humanidad y la de cada uno de nosotros, la memoria, el espacio que construimos, el cuerpo como documento vivo y la manera de relacionarnos con los otros, es decir una aproximación que abrace a la vida dentro y fuera de nuestros cuerpos, que observe sus procesos de construcción, que cuestione su existencia al margen de lo que le rodea y busque opciones para vivir dignamente (Solís, 2015)

La psicología de lo corporal, enmarcada en la teoría de la complejidad, será el referente para comprender al ser humano, la forma en la que construye su realidad y así, ofrecer las bases para dialogar con el proyecto de vida.

Por su parte, la teoría de la complejidad, es un paradigma que, con una sólida base teórica y epistemológica, se despliega con el supuesto de que para comprender el universo, la vida y el ser humano no basta con brindar explicaciones reducidas y por ello, busca trascender la forma lineal, rígida y reduccionista que ha brindado la ciencia clásica sobre la realidad. El pensamiento complejo, propuesto por Edgar Morín, parte de que, para dar cuenta de la realidad, hay que pensarla en su multidimensionalidad, como una interconexión de sucesos, donde nada se da por azar y donde nada sucede de manera aislada pues todo está interconectado (Herrera, 2015). Así, complejidad, del latín “complexio” significa “ensambladura” o “conjunto”, de acuerdo con Solís (2015), complejidad es “el tejido de eventos, acciones, interacciones, retroacciones, determinaciones, azares, que constituyen nuestro mundo fenoménico” (p. 51). Por lo tanto, los diversos elementos que conforman la realidad que vivimos, pueden ser observados en interacción, se pueden contemplar y reconstruir los procesos que tienen lugar en el planeta, a nivel social y en el cuerpo humano, sin ser ajenos o distantes entre ellos.

Ahora bien, la psicología de lo corporal, parte del entendido de que, cruzados por un pensamiento dicotómico, mecanicista, lineal y heredado de la modernidad, no se atiende la complejidad de la vida del ser humano, ni a los procesos que suceden en el cuerpo como el espacio que se construye día con día y que nos posibilita transitar en la tierra, movernos, sentir, planear, actuar y crecer (Solís, 2015)

Hemos configurado estilos de vida, formas de ser y experimentar el mundo que nos llevan a actuar de una manera determinada y que se hace visible en nuestro cuerpo, resaltando enfermedades, padecimientos y síntomas. Para la psicología de lo corporal, de acuerdo con Herrera (2015) “lo psicológico” se entiende como “un proceso donde hay una vinculación que mueve a los órganos y manifiesta una forma de ser del sujeto... cuando alguien se construye psicológicamente, se construye corporalmente” (p. 116). Este proceso de construcción da paso a lo corporal, una interrelación entre lo psicológico, lo orgánico, las emociones y los sentimientos. La psicología de lo corporal, es una herramienta epistemológica que, considerando la complejidad de la vida y que todo cuanto somos y nos rodea, forma una unidad, entiende al cuerpo como un espacio de vida que se preserva o destruye por mediación de la unidad órgano-emoción- sabor y de los procesos psicológicos que se juegan para establecer una ruta de construcción de lo corporal.

La psicología corporal recupera todo cuanto conforma nuestro cuerpo, lo considera como una expresión de la vida, un tejido que se construye constantemente al margen de procesos biológicos, psicológicos, sociales, históricos y culturales (Flores, 2019).

Para entender el proceso de construcción del cuerpo y las posibilidades de construir desde él, un proyecto de vida, es menester describir categorías que contempla la psicología de lo corporal, tales como cuerpo, individuo, elección y las relaciones humanas.

2.1.1 El cuerpo

El cuerpo es la casa de la vida, un sistema complejo, que cuenta con una red de cooperación interna que tiene ciclos, ritmos y movimientos singulares. Es una construcción permanente, que alimentado por sus sentidos, se mantiene en conexión con el mundo. En palabras de López (2011)

El cuerpo es el espacio donde habitan los órganos y su función sustancial es darle a éste los nutrientes que requiere mantenerlo con vida. Éste es el mecanismo autorregulador de la vida. Los órganos y los aparatos se conjugan para construir un proceso de conjunto, nunca atomizado o independiente. (p. 120)

Pero en el cuerpo, no solamente habitan los órganos, Tal como comenta López (2018) en él también residen las emociones, que son indispensables para sobrevivir pues sostienen la vida del cuerpo. Así, alegría, ira, ansiedad, tristeza y miedo nos acompañan a lo largo de nuestra existencia, se relacionan con los órganos y se expresan al son de la cultura, la geografía, la historia de la sociedad y la alimentación. Esto va nutriendo y alimentando desde el interior del cuerpo maneras de sentir, pensar y actuar. Entonces, el cuerpo, su funcionamiento, movimientos y la manera singular de construirse, no están situados únicamente en lo biológico.

El cuerpo es un proceso histórico, social, cultural, nutricional, familiar, que se relaciona con la geografía inmediata; el color de piel, pelo, cara, ojos, o nariz tienen su sentido de ser en los grupos raciales, así como el proceso de construcción cultural: los símbolos, significados, y emociones dominantes en la sociedad y en la familia marcan el estilo de vivir e, incluso, el funcionamiento biológico. (López, 2011, p.254)

Así, el cuerpo se encuentra en una relación de sinergia con una geografía, un tiempo y un espacio. La información recuperada del entorno, es asimilada por el individuo, integrada a su vida y entonces le da posibilidades de vivir y formas singulares de vincularse con su interior y su exterior.

2.1.2 Lo corporal

El cuerpo al no ser estático, fijo ni predeterminado biológicamente, vive a lo largo de su existencia, un proceso de construcción. Lo corporal, en palabras de López, Chaparro y Herrera (2020) es “el proceso que construye el cuerpo en un espacio cultural” (p.17). Por tanto, el espacio en el que vivimos, la memoria familiar, los vínculos con otros, nuestra forma de asumirlo, mirarlo y los sucesos cotidianos que experimentamos, se hacen carne en el cuerpo.

Mientras vivimos en la realidad que nos rodea, nutrimos a nuestro cuerpo de los símbolos y significados cotidianos, el cuerpo se convierte en una expresión de la cultura. La ruta de construcción del cuerpo puede tomar diversos caminos, es decir, se pueden construir formas de sentir, pensar y actuar armoniosas con la vida del cuerpo o por el contrario, elaborar en su interior mecanismos para defenderse o avisar que la manera de vivir se hace

peligrosa, entonces los padecimientos comienzan a gestarse. Lo corporal se vuelve un proceso individual, es decir que cada ser humano tiene una historia única, con experiencias, sensaciones, aprendizajes y memorias particulares.

Desentrañar, ver y ser conscientes del proceso corporal como la ruta que le da forma y sustento al cuerpo, nos vincula con él y esta proximidad, nos permite ser conscientes de lo que hacemos con él y para él.

2.1.3 El individuo

Ahora bien, durante el proceso de construcción corporal, emerge alguien con un nombre, es decir un sujeto que habita un tiempo y espacio singular. Él es quien elige de forma consciente o no, la manera en que quiere vivir y morir. Puede buscar formas para preservar la vida al interior de él, dotando a su cuerpo no solo de los nutrientes necesarios para vivir, si no de formas de vincularse con los otros y su entorno le permitan aprender y crecer. O por el contrario, puede dañar su cuerpo a través de una alimentación rica en alimentos procesados, harinas y azúcares, puede vivir relaciones humanas regidas por la carencia, el sacrificio o el apego. Y esto, apenas puede ser perceptible por el individuo, pues el cuerpo vive ya condicionado. Así, son diversas las formas en las que un individuo puede aprender e incorporar saberes y experiencias que alimenten formas de cuidar su vida o bien, de destruirla (López, Chaparro y Herrera, 2020).

Transitar la vida y la manera particular de vivir el espacio corporal son caminos guiados por la intención de cómo se quiere vivir, concretados en elecciones y acciones.

2.1.4 La elección

Todas las acciones realizadas por el individuo, tendrán un impacto en la forma de construirse corporalmente. Así, sus hábitos y nimiedades cotidianas constituyen sus elecciones y delinear su existencia que se hace única desde el espacio corporal en el que se vive. Por ejemplo, el individuo los alimentos que consume a diario, el contenido que desliza en su pantalla celular, los lugares que visita o las personas con las que se relaciona. No hay que olvidar que el individuo está vinculado con el mundo y es en éste que encuentra los elementos que elige incorporar a la manera de ver la vida y moverse en ella. Tal como comenta López, Chaparro y Herrera (2020)

El individuo se construye socialmente en un espacio cultural, lo que implica tener deseos como el éxito, dinero, una carrera, una pareja, una casa, un automóvil, prestigio, reconocimiento. Estos deseos someten al cuerpo y llevan a un proceso que conflictúa la vida en el cuerpo; ante esto, el cuerpo, como espacio portador de la vida, intentará defenderse y construirá procesos crónicos o degenerativos que lo llevarán a la enfermedad. La elección del sujeto definirá si va por la vida o va por la muerte. (p.18)

Entonces, el individuo tiene la libertad para cómo quiere vivir y la capacidad de poder hacer algo con lo que ha vivido. Así, el individuo puede ser consciente de la vida en su cuerpo, de sus deseos, de los referentes culturales y estándares que le rodean, y a partir de ello, buscar opciones que le brinden vías más gentiles de vivir o bien, resignarse a una enfermedad o condición que no es digna para la vida que habita en él.

2.1.5 Las relaciones humanas

Ahora bien, desde antes de nacer estamos vinculados con otros individuos. La familia, como un sistema vivo, representa el primer espacio donde hay un intercambio de formas de vivir que se van materializando en el cuerpo, pues cada familia refleja en sus hábitos y costumbres la forma de cuidar o destruir su espacio corporal. Las relaciones humanas representan un diálogo de diferentes maneras de ser en el mundo, son una oportunidad para mirar aquello que se quiere construir en la vida y en el cuerpo. Podemos relacionarnos con otros, a partir de una carencia, la competencia o bien, podemos vincularnos a partir de la cooperación (López, Chaparro y Herrera, 2020)

La forma de relacionarnos con los otros nos permite reconocernos, vernos a nosotros mismos, quiénes somos, qué es lo que le aportamos al mundo y a la vida. En este punto, se ha hablado del cuerpo, lo corporal, el individuo, las elecciones y las relaciones humanas como el punto de partida para comprender que el cuerpo se construye a partir de los referentes de la realidad que vivimos, que éste no solo es un conjunto de orden biológico, sino un sistema vivo, que se mueve y transforma. Ahí es donde habita y se construye una vida.

Pero trascendiendo la vida presente en el cuerpo, hay vastas explicaciones sobre lo que es la vida. Resulta importante hablar sobre la vida del planeta, del macrocosmos del que somos parte y de su vínculo con la vida en el cuerpo. Verla en magnitud, nos hace nuevamente valorar y rescatar al cuerpo, como la casa de la vida, el lugar más próximo al que le debemos un proyecto con conciencia, que dignifique su lugar y permanencia en el mundo. Entonces, a partir de ahí, es posible hacer un proyecto de vida corporal.

2.2 La vida

A lo largo del tiempo se han abordado distintas concepciones sobre qué es la vida. Los referentes políticos, sociales, económicos y geográficos ofrecen una forma de verla y vivirla. Así mismo, disciplinas como la biología y la química la han tratado de definir y ofrecer explicaciones sobre sus orígenes.

El movimiento, el cambio y las transformaciones han sido el signo de la vida. Culturas que habitaron el planeta varios siglos atrás, mantuvieron un vínculo cercano a la naturaleza que les permitió ser espectadores y testigo de las expresiones de la vida. Los maoríes en Nueva Zelanda creían que la sangre menstrual era fuente de vida; los antiguos chinos, encontraban la vida en la respiración, para ellos el vocablo ch'i significa la "fuerza vital" que le da vida y energía a todas las cosas; Para los aztecas, "ehecatl" significa viento, aire o vida; En el viejo testamento "nephesh" significa significa espíritu vivo o aliento vital" y refiere la carne, sangre o aliento, presente en algunos seres como humanos o animales (Margulis y Sagan, 1995).

Ahora bien, esta cercanía con la naturaleza se elevó al campo de la ciencia y desde ahí, se han hecho vastos aportes sobre la expresión de la vida y comprender lo que hay detrás de que un árbol crezca, de la gestación y nacimiento de un ser, de los elementos y sustancias esenciales que nos permiten permanecer en el planeta. Margulis y Sagan (1995) en su libro titulado "¿Qué es la vida?" describen el recorrido que la ciencia ha transitado para resolver tal pregunta y es necesario aclarar que la respuesta es compleja, no se encuentra en una palabra o en una frase fija e inamovible, como una verdad absoluta, si no que se compone de distintas aristas, de todo lo estudiado y lo experimentado hasta tiempos recientes. Por ello, los autores

luego de un trabajo donde reúnen estudios, propuestas, experimentos y teorías diversas, conjeturan en varias cápsulas lo que es la vida.

la vida es una exuberancia planetaria. Un fenómeno solar. Es la transmutación astronómicamente local del aire, el agua, y la luz que llega a la tierra en células. Es una pauta intrincada de crecimiento y muerte, aceleración, reducción, transformación y decadencia. (p.49)

Es decir, la vida abraza al planeta que habitamos, presente en cada elemento que lo conforma. Pero también, “La vida es la representación, la presencia de químicas pasadas, de un medio ambiente de la tierra primitiva que, por causa de la vida, persiste en la tierra moderna. Es la encapsulación acuosa, acotada por una membrana, del espacio tiempo” (p.67). Así, la vida es una amalgama de todo lo sucedido, es la tierra que fue hace miles de años y que sigue el camino de la preservación. Por otro lado, “La vida es bacteriana y los organismos que no son bacteria han evolucionado a partir de organismos bacterianos...” (p. 89). Todos los seres se mantienen en conexión, compartimos no solo un pasado, si no que somos la concatenación de la presencia de la vida. La vida se sitúa también en los movimientos de cada célula y cada especie en la asociación con otros seres. Así también “La vida es animales en juego. Es una maravilla de invenciones para refrigerarse y calentarse, congregarse y dispersarse, comer y escapar, cortejar y engañar. Es conocimiento y sensibilidad” (p.139). Entonces, la vida no solo está en los elementos presentes en el aire o el agua, si no que también ha estado presente en la manera en cómo hemos existido los seres en el planeta, cada experiencia vivida y cada acción situada en el cuerpo.

Lo planteado hasta este punto, nos lleva a considerar que la expresión de la vida es el movimiento. La vida presente en la naturaleza, la podemos observar en la biosfera, el aire, el agua, el fuego, la tierra, las plantas, animales, hongos, en nosotros mismos, en los procesos que permiten a todos los seres crecer, moverse, transformarse, expandirse, cambiar y hacer un trabajo cooperativo donde la vida se sostenga y se conserve como lo ha hecho hasta el día de hoy.

Buscar definir la vida y ubicarla en un lugar específico, es una tarea complicada pero que da paso a que sea una respuesta extensa, que abrace diferentes perspectivas y pueda encontrar un común denominador, en este caso, el movimiento.

Entonces, el movimiento será la pauta para hablar sobre la vida. Campos (inédito) entrelaza elementos como energía, información y materia, como los pilares para dar cuenta de la vida

La vida es un movimiento de energía, información y materia. Energía y movimiento son una unidad y completud. La energía produce energía, información y materia; la información in-forma la energía y la materia; la materia intercambia información y energía. La materia es el aspecto visible de la energía, la información el aspecto invisible de la energía; la energía sigue este proceso de formación, abriendo y cerrando una unidad y completud, al reunir y dispersar la energía, y al dejar salir y entrar la energía. Movimiento y vida, lo que se mueve cambia, transforma la energía, la información y la materia, hace y rehace las relaciones en la trama de la vida; abre o cierra información, concentra la energía y la expande hacia dentro y hacia afuera, y modifica los patrones de organización de lo vivo. (p.13)

La energía, la información y la materia forman un tejido, mantienen una entrañable conexión que les permite nutrirse, establecer un intercambio y expresar la vida en su movimiento conjunto. Estos elementos no son abstractos, pues la energía y la información toman forma.

Entonces, la vida es un proceso creativo y variado, pues las formas de expresarse abarcan todo cuanto nos rodea, todo lo que una vez tuvo lugar y las formas futuras en que la vida encontrará la manera de hacerse presente. Podemos dar cuenta de la vida y todo cuanto en ella habita y tiene un lugar.

Así, la visión de la vida se expande, no solo son los años vividos, y tampoco se encuentra en el futuro cuando se ha alcanzado lo anhelado. La vida se expresa en el sistema solar, el sistema familiar, en las redes que cruzan a todos los que habitamos el planeta. La vida es en el tiempo presente, en lo que fue y se transformó, la vida está creándose, está presente en nosotros, en nuestro cuerpo, un cuerpo que podemos tocar y sentir, un cuerpo que se construye día a día, que recibe información, que está en relación con los otros, con todo lo que habita en la tierra, un cuerpo que se transforma, que expresa sensaciones, un cuerpo vivo.

Es en este punto, donde ubicamos al cuerpo como el lugar más próximo donde se expresa la vida. El espacio del cuerpo, es un espacio de vida, un lugar al que debemos voltear nuestra mirada, reconocerlo, recordar que a lo largo de nuestra existencia ha estado aquí y que nos seguirá sosteniendo hasta el último respiro.

Lo que ahora prosigue, es hacer un diálogo con el cuerpo, ilustrar cómo es la vida dentro de él, qué nos conforma, qué información portamos, cuál es el movimiento de nuestros órganos, cómo éstos nos permiten vivir, sentir, emocionarnos, sostener un estilo de vida que nutre o enferma, que nos hace crecer o detenernos, dar, recibir, asimilar y construir.

Eso es ya una invitación a mirar al cuerpo desde el cuidado y buscar formas dignas de construir en él y desde él, un proyecto de vida que lo contemple. Es decir, un proyecto que permita que la vida se siga expresando de manera armoniosa en él.

2.3 La vida en el cuerpo

Vivir es una experiencia que emerge en el cuerpo. En su interior suceden ritmos, movimientos y procesos que sustentan la vida, no solamente en plano biológico, sino que se tejen para dar forma a la unidad órgano-emoción-sabor, una expresión de cómo hemos construido la vida en nuestro cuerpo a lo largo de nuestra trayectoria de vida.

Nada en nuestro cuerpo ocurre aislado, cada uno de sus órganos y tejidos cooperan para preservar la vida. Podemos ver con claridad los procesos que permiten su existencia y cómo éstos trascienden el tiempo presente para construir algo futuro.

Un punto de partida esencial para descubrir la vida en el cuerpo, es verlo como un microcosmos. De acuerdo con López (2015)

[...] concebimos al cuerpo como un microcosmos que está en una relación de cooperación en el interior y en el exterior; nunca será autónomo; siempre estará

relacionado con lo que ocurre en el planeta y lo que hacemos en él. Concebirlo como parte de la red de cooperación por la vida es una lógica distinta a la que excluye y lo aparta de los otros seres vivos. (p.67)

Entonces, veremos al cuerpo y la vida que se cultiva en su interior como parte de lo que sucede en el planeta, ligado a sus elementos. Con esto, podemos decir que estamos ante un cuerpo que se mueve y se construye en unidad.

Así, el principio de cooperación, el principio de vida, la autopoiesis, la inteligencia, la memoria y la unidad órgano-emoción -sabor, son categorías presentes en la psicología de lo corporal y continuando desde este referente, hacer un recorrido por ellas, es dar cuenta de la expresión de la vida en el cuerpo.

2.4 Principio de vida y principio de cooperación

Existen un sinnúmero de procesos que permiten la existencia de los seres vivos. Podemos hablar sobre el micelio, un hongo que se extiende en el subsuelo dibujando una red de conexión, comunicación, protección, alimentación y abastecimiento de agua constante, que involucra a variadas especies vegetales. Así, cuando un árbol se encuentra debilitado, el micelio comunica al resto de los árboles que la vida de uno peligra y entonces, los árboles aledaños a través de micelio le envían agua y nutrientes para nutrir al árbol dañado, en un acto de resguardar su vida (Sheldrake, 2020)

O bien, también podemos hablar sobre procesos que permiten a nuestro cuerpo defenderse, y generar respuestas para proteger su vida. Podemos recurrir a la emoción del

miedo y sus implicaciones en riñón y vejiga. La presencia exacerbada de ésta emoción desencadena una ingesta excesiva de sal, que provoca cálculos renales, hipertensión, infecciones en vías urinarias bajas y riñones, además de un carácter débil y voluntad mermada (López, 2018).

Entonces, la armonía que mantienen los órganos, los sabores y las emociones se pierden, los síntomas son una expresión de que algo no está bien, el desgaste orgánico se siente, la energía gastada es demasiada y entonces, la red de cooperación agoniza. El cuerpo continúa a pesar de las situaciones adversas que experimenta y hará con los recursos que tiene, lo necesario para sobrevivir y proteger la vida dentro de él.

Estos dos ejemplos dan cuenta de los procesos que sostienen la vida. De acuerdo con Flores (2019) el principio de vida se refiere a la preservación de la vida desde el espacio que ocupa y su entorno, como una condición de la existencia. Por otro lado, el principio de cooperación apunta a “la serie de acciones conjuntas que se realizan en y desde el cuerpo con el fin de conservar la vida propia, del otro y de lo otro” (p.5).

Entonces, el principio de vida y el principio de cooperación gobiernan la existencia de todos los seres para con su propia vida y los seres que les rodean. Es un principio presente dentro y fuera de cada ser humano.

Se trata de un trabajo conjunto, hablamos de una unidad, de cómo no vivimos de manera aislada e individual sino que estamos vinculados con nuestro entorno y la red de cooperación que habita en nosotros, nos permite enlazarnos con lo que nos rodea.

2.5 Autopoiesis

Cuando hablamos de preservar la vida, nos referimos a que ésto ocurre en un sistema vivo que busca las formas para sostener su vida y que sin un plan predeterminado, logra garantizar que la vida se preserve.

Durante un día, respiramos cientos de veces y esta acción es ya parte de nuestro cuerpo, es un movimiento que le da vida, es un movimiento que nos permite hacer y movernos todos los días, no pensamos en respirar, solo se hace. Así mismo, la digestión o la extracción de nutrientes de un alimento que ya hemos consumido, no son acciones conscientes que hagamos a voluntad, si no que la red de cooperación que habita en nuestro interior permiten la realización de tales procesos.

Con esto, podemos decir que vivimos un cuerpo autopoietico, un cuerpo donde la vida en su interior es autosostenible. La autopoiesis será un principio presente en los seres vivos, una posibilidad de autoorganizarse desde el interior y con sus recursos propios, para dar respuestas que garanticen su autopreservación.

De acuerdo con Rivera (2015), Humberto Maturana y Francisco Varela, en medio del auge de nuevos paradigmas del siglo XXI para dar cuenta de la complejidad de la vida, realizaron un gran aporte hacia la comprensión de la vida en los seres vivos. La propuesta fue la “Autopoiesis”, es decir la “capacidad que tiene los cuerpos de regular su funcionamiento a fin de conservar la Vida” (p.33)

Nuestro cuerpo es un sistema complejo y no quiere decir que sea difícil de entender, sino que vía los movimientos de los órganos, las funciones de cada sistema, la energía que viaja por cada uno de sus rincones, los síntomas, mensajes y ritmos, es que el cuerpo se vive autosostenible, porque sin siquiera preguntar y detenerse para dar su siguiente movimiento, él busca formas para seguir existiendo. Entonces, que el cuerpo se mantenga vivo, lo convierte en un cuerpo autopoietico.

2.6 Inteligencia corporal

El cáncer es un padecimiento caracterizado por ser un proceso que se instala paulatinamente por medio de la clonación y replicación de células con algún daño celular sin reparación. Su etiología se enmarca en la herencia familiar, los alimentos infestados de hormonas y pesticidas, la exposición a rayos ultravioleta, el consumo excesivo de azúcar, algún virus, el estreñimiento, el odio o rencor. Una lectura sobre el cáncer desde la psicología de lo corporal, entiende que en el proceso corporal que no solo es biológico, sino que lleva consigo un tinte cultural, pues el individuo se enmarca en un espacio y tiempo particular donde elige sus alimentos, hábitos, relaciones, vive abandonos, sacrificios, ansiedad, tristeza, enojo, reclamos o bien, consume excesivamente el picoso o dulce en exceso. Entonces, las opciones de vida se reducen y el cuerpo en un intento por protegerse da paso a que el cáncer continúe su curso, comprometiendo la energía que recorre el cuerpo, el funcionamiento y tejido de órganos y la manera de vincularse con su entorno (López, 2017).

Este proceso donde el cuerpo busca proteger su vida en su interior y al exterior, es un acto inteligente pues sin siquiera meditarlo, busca las formas para sobrevivir en las

circunstancias sociales e históricas que vive, abriéndose hacia la información que guarda en él y que le permiten su existencia. Tal como comenta López (2015)

Un cuerpo puede defenderse, como nos lo ha mostrado en los espacios que se le produce una trombosis. Esa inteligencia no es propia de una razón, sino que es parte de un proceso que defiende la vida por el cuerpo y no necesitamos decirle qué hacer: él lo hace. (p. 59)

Entonces, vivir es un acto inteligente y la vida en el cuerpo lo expresa en cada movimiento, ritmo y sensación. Habitar un cuerpo inteligente es dar cuenta de sus expresiones y mirar valioso a un cuerpo que responde, que se mueve para preservar la vida.

2.7 Memoria corporal

Lo vivido hasta el día de hoy, no solo se encuentra en nuestro cuerpo en un almacén mental, a manera de archivo, si no que es parte del cuerpo construido, de nuestras palabras y gestos diarios, de la manera de relacionarnos con otros. El cuerpo expira memorias, lo vivido no se olvida.

De acuerdo con Durán (2011) la memoria corporal “conforma el espacio interior del cuerpo en unidad. Esa memoria corporal, puede ser activada en relación con lo que se haya construido ya sea desde la palabra, desde un olor, un sabor e incluso desde una experiencia intersubjetiva” (p. 235)

Entonces, la memoria corporal, será la información que guardamos en códigos a partir de los hechos significativos a los que reaccionamos y cargamos de sentimiento. Tales códigos se abrirán o cerrarán al son de las nuevas experiencias (López, 2017).

Con esto, concebimos pues, no un tiempo lineal, donde lo vivido se sitúa en el pasado con información archivada en nuestro cuerpo que podemos recordar en el presente. Si no, que vivimos un tiempo confluyente, un tiempo donde nuestro pasado, presente y futuro se encuentran en este instante, cruzándose con la memoria de la humanidad, la memoria social, cultural y colectiva del suceder humano.

Entonces, vivimos al margen de memorias vivientes, que tienen un lugar en el cuerpo, que se hicieron carne y que brotan en cada expresión y movimiento con el fin de preservar nuestra vida. Y así como nuestra memoria es expresión de todo lo aprendido y el cuerpo no está predeterminado biológicamente, nuestras experiencias futuras tampoco lo están. Por ello, ir al cuerpo también es un acto de mover esas memorias, saber que se pueden aprender nuevas y creativas formas de vivir

2.8 Unidad órgano-emoción-sabor

Órganos, emociones y sabores forman un tejido de complejas relaciones dentro y fuera de nuestro cuerpo. Estos tres elementos habitan en él y constituyen una red de cooperación dispuesta a buscar formas para cuidar la vida en su interior. Se trata de un suceso inteligente, transformador y en movimiento, alimentado por un estilo de vida, los nutrientes consumidos, lo aprendido cultural y socialmente, además de las memorias vivientes que poseemos.

En primer lugar, es imprescindible dotar el abordaje sobre la unidad órgano-emoción-sabor y su relación con la vida y el proyecto de vida corporal, de una base sólida que comienza por definir de manera puntual qué son los órganos, las emociones y los sabores, para después llevarlos al plano del cuerpo y entender la red de cooperación que tejen en él.

De acuerdo con López (2011), un órgano se entiende como una estructura compuesta por células y tejidos dedicados a contribuir en actividad específica, se mantiene en comunicación con otros órganos y en conjunto, nutren, oxigenan y elimina lo innecesario para mantener la vida del cuerpo. Los órganos y vísceras que consideraremos son: 1) Hígado y vesícula biliar; 2) corazón e intestino delgado; 3) Bazo, páncreas y estómago; 4) Pulmón e intestino grueso y 5) Riñones y vejiga

Por su parte, las emociones son respuestas del cuerpo ante una experiencia, y brotan para preservar la vida, a manera de defensa, lo que altera el funcionamiento del cuerpo, cuestión que se cruza con la memoria e historia personal de los individuos, la cultura en la que creció, que le brindó la pauta para vivir las emociones. Las emociones que tomaremos en cuenta son: 1) Enojo; 2) Alegría; 3) Ansiedad; 4) Tristeza y 5) Miedo.

Ahora bien, el viaje de una emoción en el cuerpo requiere de un sostén, de algo que le permita su tránsito y la alimente, así su permanencia en el cuerpo sea breve o larga, se apoya en un estilo de vida y un sabor. De acuerdo con López (2018) tenemos que los sabores a tomar en cuenta son 5, ácido, amargo, dulce, picante y salado. Los sabores reconocidos por las glándulas papilares, hacen conexión con el sistema nervioso central, donde nace una

reacción a ellos que se cruza con la historia personal, familiar y social, es decir una concatenación de procesos donde las emociones han sido alimentadas por los sabores y abarcan una vasta memoria de la que somos parte, ahí es donde se anida la preferencia por un sabor u que alguno de ellos éste presente en gran parte de los alimentos consumidos, rompe con el equilibrio en la red de cooperación que mantiene la vida en el cuerpo.

Ahora que se sabe qué son los órganos, las emociones y los sabores, es imprescindible decir que no éstos no existen de forma autónoma e independiente, si no que existe una relación entre ellos y ésto puede entenderse, reconociendo que la propuesta de la psicología de lo corporal se apoya de la teoría de los cinco movimientos de la cosmovisión china, como un referente que concibe al cuerpo como un microcosmos y donde pueden tejer la ruta de relaciones complejas que sostienen nuestra vida y nos permiten existir en el lugar que habitamos (López, 2018).

El cuerpo como un sistema complejo, existe en unidad con su entorno, no es autónomo y todo lo que sucede alrededor de él, hace mella en su interior. El cuerpo como un microcosmos guarda una profunda relación con la naturaleza y cinco elementos presentes en ella (madera, fuego, metal, tierra y agua). Tales elementos se relacionan con un órgano y cada órgano, se relaciona con un sabor. Entonces, las relación quedaría de la siguiente manera: 1) Madera - hígado y la vesícula biliar- enojo-sabor ácido; 2) Fuego-corazón e intestino delgado- alegría - sabor amargo; 3) Tierra-bazo, páncreas y estómago- ansiedad- sabor dulce; 4) Metal- pulmón e intestino delgado- tristeza- sabor picante; 5) Agua- vejiga y riñón-miedo-sabor salado.

Esta relación de cooperación que guardan los órganos, las emociones y sabores debe ser armoniosa, sin embargo ésta puede sufrir una ruptura cuando algún elemento está presente de manera exacerbada o deficiente y es cuando el cuerpo en aras de salvaguardar su vida, buscará de entre sus recursos, lo mejor para sobrevivir expresando un padecimiento que paulatinamente acabe con su vida. Y es que estas relaciones guardan una profunda complicidad de existencia y cooperación, pues el origen y continuidad de cada elemento se lo debe a la existencia de otra relación de elementos y órganos. Una ruptura que puede haber en este tejido de relaciones, es porque un elemento comienza a dominar a otro, el equilibrio se rompe y aparecen manifestaciones corporales que surgen desde un desequilibrio en el funcionamiento de los órganos, que dan el mensaje de que algo no va bien en la red de cooperación interna. Puede ser que la madera domine al elemento tierra, éste a su vez domine al agua, éste al fuego, mismo que domina al metal y finalmente éste terminan por dominar al elemento madera. O bien, se puede hablar de relaciones más complejas, relaciones de contradominancia, por ejemplo que la madera domine al elemento metal, éste domine al fuego, que a su vez éste domine al elemento agua y éste, a la tierra. Tanto las relaciones de dominancia y contradominancia, no sugieren sólo implicaciones en los elementos, si no a las emociones, sabores y funciones en los órganos, relacionadas con cada uno de ellos. Ante esta fractura de la red de cooperación interna, el cuerpo no calla, pues figura como el resquicio de lo que sucede en la vida al interior de él (López, 2018).

2.8.1 Elemento Madera

El elemento madera es un asidero para el fuego, tiene una estrecha relación con la lluvia, las nubes y el crecimiento de los árboles. La madera se expande y crece sabe a dónde ir, la decisión es su cualidad. En el cuerpo, el hígado depura la sangre de tóxicos, nutre el

tejido sanguíneo, procesa lo que consumimos, produce bilis que ayuda a la digestión, produce factores inmunitarios y almacena glucosa. Por su parte, la vesícula biliar acumula la bilis y la libera al intestino delgado. Hígado y vesícula biliar, se mueven como la madera, extendiéndose a lo largo y ancho del cuerpo mediante la nutrición y depuración de la sangre irrigada por todo el cuerpo. La emoción que les corresponde, es el enojo, que puede presentarse momentáneamente en el cuerpo alterando el movimiento del corazón dándole un lugar temporal en su cuerpo o bien, quedarse grabado y tomar forma de irritabilidad, ira, odio, inconformidad, amargura, venganza, reclamos, una actitud rígida, terca y la búsqueda de personas culpables. Un cuerpo en ésta condición, buscará consumir en exceso el sabor ácido, lácteos, grasas, carnes rojas, alimentos que afectan al hígado y su funcionamiento, lo que no tardará en expresarse en marcas faciales, por tener una expresión constante de disgusto o enojo, unos ojos amarillos, en la alteración de los ciclos hormonales y del sueño, una libido baja, hepatitis, calculos biliares, o afectar al estómago, sufrir de vomito, diarrea o dolor de cabeza (Durán, 2004; López, 2018)

2.8.2 Elemento Fuego

El elemento fuego representa el origen, la expansión. En el cuerpo, el corazón es la bomba que aspira e impulsa la sangre para que llegue con oxígeno y nutrientes a los órganos y tejidos del cuerpo. Desde antes de nacer hasta el último suspiro, el corazón que late para mantenernos vivos, no solo bombeando sangre sino también, infundiendo de sentido y alegría a nuestra vida, vinculándose con nuestro origen y abriéndonos a la experiencia de cooperar amorosamente con la vida cultivando la gratitud. El intestino delgado absorbe los nutrientes de los alimentos ingeridos y se comunica con el estómago para nutrir al cuerpo. Nada de esto sería posible sin las acciones de inhalar y exhalar. Un desequilibrio en el funcionamiento de

éstos órganos, deja entrever un gran repertorio de síntomas y padecimientos como alteraciones en los vasos venosos del cuerpo, opresión en el pecho, edema en pies, el corazón puede trabajar arduamente cuando se retienen líquidos, entonces aparecen dolores de cabeza, mareos, el cuerpo se mantiene en alerta Pero también se viven actitudes particulares como pesimismo en la vida cotidiana, decepción, venganza, tristeza, envidia, egoísmo, angustia, miedo, las búsqueda incesante del placer o de la felicidad en lo material, confusión en la vida, y no saber a dónde ir. El sabor es el amargo, se encuentra en las verduras, alimentos poco frecuentes en los platillos, se consume más el dulce y se relaciona con la felicidad, pero el sabor amargo es el recordatorio de que la vida no puede objetivarse ni vivirse alegre todo el tiempo, sino que se mueve en equilibrio al son de las otras emociones y alimentada del resto de sabores (Durán, 2004; López, 2018).

2.8.3 Elemento Tierra

El elemento tierra abastece y renueva su alrededor. Así, en el cuerpo el bazo, páncreas y estómago, gobiernan la sangre, su acción se expande por las arterias y venas, se conecta con la mente y el pensamiento, incorpora ideas e información, facilita la concentración. Integra al cuerpo alimentos y experiencias. El bazo, ubicado debajo del estómago y a un lado del páncreas, se encarga de regular la peristalsis y llevar los desechos al intestino grueso para su expulsión, además fabrica anticuerpos, filtra la sangre retirando los glóbulos rojos dañados y almacena hierro. El estómago recibe los alimentos consumidos, produce sustancias que los digieren, además de enzimas. La emoción que le corresponde es la ansiedad, que puede vivirse en un constante pensar, en la preocupación por lo que sucederá, el miedo a lo desconocido o el fracaso, además de mantenerse en un estado constante de competencia, soberbia, orgullo, obsesiones, la necesidad de controlar todo cuanto se pueda, la búsqueda de

ser reconocido. Un cuerpo en ésta condición, busca el sabor dulce y carbohidratos. Estas altas cantidades de azúcar afectan al páncreas, pues produce más cantidad de insulina para regular el exceso de glucosa. Cuando la ansiedad persiste en el cuerpo, el movimiento y ritmo de los órganos vinculados con ella se alteran, los efectos comenzarán a hacerse síntomas y expresarse en acidez, reflujo, úlceras estomacales, gastritis, colitis nerviosa, cansancio crónico o insomnio (Durán, 2004; López, 2018).

2.8.4 Elemento Metal

El metal, formado a partir de la tierra a partir de sus transpiración con el exterior, figura como la destilación y el refinamiento. En el cuerpo, el pulmón es el centro del sistema respiratorio, permite el flujo de aire y el intercambio de gases, hace llegar a la sangre el oxígeno y retira de ella el dióxido de carbono. El intestino grueso alberga la flora intestinal, es decir las bacterias que estimulan la digestión y absorción de nutrientes. Los pulmones y el intestino se relacionan con el respirar y el excretar, funciones vitales para conservar la vida. La emoción que se relaciona con ellos, es la tristeza que puede surgir a partir de un evento significativo que marcó al individuo, como una pérdida, descalificación, el sentirse desplazado. Un cuerpo en ésta condición, buscará el sabor picante, pues produce endorfinas. Pero una dieta donde el picante se encuentra en exceso, cobrará sus efectos en el cuerpo expresándose en estreñimiento, colitis, hemorroides, pólipos, úlceras, diarreas frecuentes, un tumor o cáncer de colon. Vivir constantemente bajo la emoción de la tristeza, hace que las defensas del cuerpo bajen, haya gripe frecuentes, amigdalitis, sinusitis, fibrosis, catarro o asma. Un pulmón deteriorado no respira bien, y tampoco coopera en su función de eliminar los residuos de dióxido de carbono del cuerpo, tarea de vital importancia para nuestra existencia (Durán, 2004; López, 2018).

2.8.5 Elemento Agua

El elemento agua corre por la tierra y se expande en ella, además filtra y purifica. En el cuerpo, el riñón purifica la sangre, eliminando de ella sustancias tóxicas, por medio de la sintetización de orina, almacenada en la vejiga. Además, el riñón consolida y almacena la energía que le da sostén a la vida, genera médula ósea que se conecta con el cerebro, los huesos, los dientes, la sangre y el cabello. La emoción que corresponde, es el miedo, que puede expresarse ante una persona, acontecimiento o idea. El miedo permite conservar al cuerpo ante el peligro o amenaza, pero también puede paralizar al individuo e impedirle accionar o tomar una decisión. Así, la sensación que se genera ante la presencia de padres, un profesor, autoridad, la vivencia de un asalto, la oscuridad, acto violento o bien, un abandono, puede trascender e instalarse en el cuerpo como terror, pérdida de la alegría y voluntad, además de la falta de carácter en lo que se hace. Su sabor es el salado, que si persiste en grandes⁷⁸i cantidades en la dieta de un individuo, puede dar paso a que las funciones de riñón, vejiga y los otros órganos que operan en conjunto, se vean mermadas y marquen la pauta para padecer infecciones recurrentes en vías urinarias bajas, cálculos renales, quistes, tumores malignos o benignos, insuficiencia renal, presión arterial alta, retención de líquidos, cambios hormonales y problemas cerebrovasculares (Durán, 2004; López, 2018).

Habiendo entrado al terreno de la unidad órgano-emoción-sabor, es decir una red de relaciones complejas donde se construye lo corporal, podemos comentar a manera de resumen, que, las emociones que habitan el cuerpo se pueden mover al son de lo vivido, pueden transitar en él o quedarse estancadas en algún órgano y todo esto alimenta la manera en cómo nos relacionamos con lo que nos rodea, los otros seres que nos acompañan, vínculos

que también nutren el estilo de vida que tenemos, donde podemos reconocernos a nosotros mismos porque expresan todo lo que nos conforma.

Entonces, el cuerpo que habitamos y la vida en su interior, se nutre por lo vivido, por los sabores consumimos y por la historia cultural en la que crecimos. Así, el cuerpo no hace oídos sordos y éste afianzará en su interior el ritmo de una vida que se alimenta en todo momento. Es un ciclo donde nada de lo vivido queda relegado, todo encuentra una manera de expresarse en la vida al interior y al exterior de nosotros.

En este punto ya hemos ido al interior del cuerpo, sabemos que es un cuerpo vivo, autopoietico, inteligente, que posee una memoria, que se nutre de lo vivido y que puede encontrar formas más armoniosas de vivir, entonces la vida en su interior se cultiva de manera amorosa y se puede convertir en un proyecto, es decir un proyecto de vida corporal que puede extenderse a lo largo de nuestra trayectoria de vida, hasta el último día de nuestra existencia. Alvarado (2021) comenta que el cuerpo

Cuerpo y proceso corporal son dos momentos que se encuentran en relación con la vida humana en la tierra, todo humano tiene un cuerpo que ha encontrado la forma para mantenerse con vida en cierta geografía o clima, mediante un diálogo cuerpo-espacio se adecua un ritmo al interior de los órganos, se crean procesos orgánicos que se unen a las estaciones del año o la hora del día, se vuelve necesario un tipo de alimento, de vestimenta, de sed o sueño. La vida en el cuerpo se mantiene al margen de los elementos naturales y artificiales, condición que da como opciones viables dos rutas, una que procure el cuidado de la vida y otra ruta que contrariamente se encargue de no hacerlo. (p.4)

Entonces, el cuerpo se vuelve un espacio de construcción en constante expansión, donde se pueden cultivar variadas formas de cuidar la vida, que se expresa en los órganos, procurando un cuerpo que nos permita seguir existiendo, que nos posibilite seguir creando un mundo más habitable para nosotros y el resto de seres que nos acompañan en el planeta.

2.9 Proyecto de vida corporal

Partamos de un punto, el cuerpo no está presente en la construcción de un proyecto de vida, pues los referentes para construir un proyecto se enfocan en lo académico, laboral, social o bien, lo familiar, es decir dimensiones que son parte de la realidad que vivimos y que es esencial atenderlas, pero no contemplan el lugar más próximo donde se expresa la vida, es decir, el cuerpo.

Es en el cuerpo y a partir de él que se construye nuestra vida, lo que hacemos día a día es expresión de lo que cultivamos en nuestro interior, del lugar donde estamos situados, de cómo se mueve la red de cooperación interna, de nuestra historia, los hechos significativos que hemos vivido, la memoria corporal que habita en nosotros, del movimiento de cada órgano, de nuestra manera de emocionarnos y relacionarnos con los demás. Sin embargo, el conocimiento sobre el cuerpo que habitamos, así como la forma en cómo se construye es escaso y por tanto, también las posibilidades de vivir una vida digna.

Desde la psicología de lo corporal, el cuerpo se torna valioso, pues se abre un espacio para construir una existencia con conciencia y se regresa al cuerpo para vincularnos con él.

Tener un diálogo con el cuerpo, nos incita a respirar, sentir, descubrir en él, la vida y como un acto amoroso, construir un proyecto que contemple al cuerpo, un proyecto de vida corporal.

Un punto de partida para dibujar el camino hacia la construcción de un proyecto de vida corporal, es recurrir a lo planteado por Durán (2004) quien reconoce un alejamiento con nuestro propio cuerpo, pues habla de un cuerpo ajeno que solo es instrumento de la cultura para vivir al margen de lo estipulado, un cuerpo separado de la mente, un cuerpo en el que no estamos presentes. Entonces, propone habitar y mirar al cuerpo como un cuerpo integrado, donde la razón e intuición lo lleven a relacionarse con su espacio, tiempo y el movimiento de la vida al interior y exterior de él. La intuición entendida como el medio para conocer y sentir desde el cuerpo, le permite al individuo estar en comunicación con él y ser consciente de sus mensajes y sensaciones, entonces puede sentir el movimiento de sus órganos, reconocer las emociones que brotan al son de las experiencias que vive y entonces, integrando la razón puede enfrentar la realidad, saberse responsable de su construcción corporal y finalmente, recuperar al cuerpo y elegir cultivar una vida armoniosa en él y para él.

Con esto, se abre la posibilidad de reconocernos en el tiempo presente, en un cuerpo que podemos tocar, que siente, que reacciona ante todo lo que vive, que existe desde antes de nacer y que sostendrá nuestra vida hasta que nuestro corazón de su último latido. Entonces podemos mirar al cuerpo como una posibilidad para construir un proyecto de vida donde se cultive una vida digna a partir de él.

Para ello, es esencial tener en cuenta que el cuerpo que habitamos existe en unidad. Hablar de un cuerpo en unidad, es reconocer que éste se encuentra integrado por órganos, emociones, mente, conciencia y espíritu. Los órganos que conforman el cuerpo, trabajan en

conjunto para realizar los procesos que nos mantienen vivos, como el transporte de oxígeno, nutrientes, sangre, el procesamiento de alimentos y absorción de nutrientes y minerales, la producción y transporte de hormonas, la eliminación de sales y desechos. Luego, las emociones, es decir el enojo, ansiedad, tristeza, miedo y alegría habitan en el cuerpo, se expresan al son de las experiencias que vivimos y modifican el movimiento de los órganos, denotan formas particulares de recibirlas y expresarlas. Por otro lado, la mente que también habita en el cuerpo, nos permite conocer la realidad y construir ideas que le dan sentido. Así, las experiencias vividas y la información que se encuentra a nuestro alrededor, la podemos asimilar e integrar a nuestra forma de ver y habitar la vida. Sobre la conciencia, podemos hablar de la conciencia de la vida inteligente presente en todos los seres vivos que busca preservar la vida. Ahora bien, la conciencia humana nos posibilita comprender el principio de la vida, es un acto que emerge desde el cuerpo, es un darse cuenta de las condiciones que vivimos. La conciencia del individuo se vincula con la conciencia familiar, histórica y emocional y abre una ruta a la elección.

La conciencia nos permite ver más allá del tiempo presente y direccionar con claridad el camino a transitar. Por último, el espíritu, que también tiene un lugar en el cuerpo nos permite reconocer que somos una expresión de la vida y que tenemos la posibilidad de elegir construir una existencia digna, así como despertar la condición espiritual de hacer un aporte a la humanidad y a la vida en el tiempo y espacio que se habita (Durán 2004; Campos, inédito; López y Fernández, 2022).

Así, órganos, emociones, mente, conciencia y espíritu, integran al cuerpo. Un proyecto de vida, debe considerar el espacio más cercano donde se expresa la vida, es decir el

cuerpo y éste debe ser contemplado como un cuerpo en unidad, de tal forma que se estaría construyendo un proyecto de vida corporal.

Actualmente, un proyecto de vida se sostiene en planear qué hacer en el futuro bajo lo estipulado por el marco referencial, como puede ser estudiar una licenciatura y tener un buen trabajo, ser exitoso y ganar lo suficiente para sostener una familia o los placeres que prometen la felicidad. En este caso, se construye una vida al margen de las tendencias y expectativas sociales, pero al preguntar por la vida en el cuerpo de aquellos individuos, podemos encontrar cansancio, insatisfacción, frustración porque los estándares de la vida que se espera vivir van en contra de la vida en el cuerpo o para variar, éste ni siquiera es reconocido o se le agradece por cuanto puede hacer día a día.

La conciencia permanece dormida y no se abren posibilidades de vivir digna y armoniosamente en el espacio que se habita. Nos encontramos ante un desconocimiento sobre el cuerpo y la vida que habita en él, por lo que difícilmente éste aparecerá en un proyecto de vida. El cuerpo entonces solo parece ser el vehículo para lograr anhelos, metas y deseos, pero no como el lugar de encuentro donde órganos, emociones, mente, conciencia y espíritu se articulan para dar expresión de la vida.

En este punto, podemos comenzar a hablar sobre un proyecto de vida corporal. Éste comenzaría por ser conscientes de la vida dentro del cuerpo que habitamos, reconocer que existe en una geografía y un tiempo particular, que siente y se emociona, que está integrado por órganos que cooperan para mantenernos vivos, que habita una mente que nos ayuda a integrar y asimilar la información que nos rodea y que también en él alberga un espíritu que nos posibilita construir formas armoniosas de habitar la vida para nosotros y los demás.

Así, un proyecto de vida va más allá de cuidar del cuerpo y lograr un cuerpo sano, pues no solo procura lo fisiológico. Éste solo es el inicio, pues un proyecto de vida corporal nos direcciona hacia la nutrición de un cuerpo en unidad donde se contemplan los órganos, la mente, la conciencia y el espíritu.

Es importante señalar que el crecimiento y desarrollo humano ha sido un tema estudiado desde varias perspectivas. Se ha hablado acerca de cómo a lo largo del ciclo de vida de un ser humano y a medida en que va envejeciendo, éste vive circunstancias que lo llevan a desarrollar cualidades y a descubrir formas distintas de habitar el mundo.

Un ejemplo es el desarrollo psicosocial, un planteamiento elaborado por Eric Erikson en el que describe 8 estadios jerárquicos que van de la niñez a la vejez, en los que un ser humano vive procesos biológicos, psíquicos y ético-sociales que se articulan para ir transformando y progresando su vida. El paso por los distintos estadios implica vivir ciertas crisis que si se logran resolver positivamente, surgen virtudes y de lo contrario, si las crisis no se resuelven pueden comenzar a expresarse patologías. Por ejemplo, el octavo estadio que va de los 50 años hasta la muerte del individuo, se caracteriza por la integridad y desesperanza, pues al vivir una serie de pérdidas, al mirar al pasado se puede presentar la desesperación o bien, se puede vivir la integración de todo cuanto se ha vivido, aceptarlo y continuar el trayecto de la vida (Bordignon, 2005).

Otra aportación es la de Steiner con su propuesta sobre los septenios. Para Steiner, la vida de los seres humanos se divide en ciclos de 7 años y en cada uno de ellos se descubren y exploran aspectos físicos, anímicos y espirituales que gradualmente llevan a los individuos a

conocerse a sí mismos y darle sentido a su vida. Durante el primer y segundo septenio, los seres humanos tienen un desarrollo corporal, caracterizado por conocer el mundo a través de los sentidos y el movimiento, además de forjar su carácter. Posteriormente, durante el tercer y cuarto septenio, el ser humano transita por un desarrollo anímico, el cuerpo alcanza la maduración sexual, se tiene una personalidad consolidada, el individuo se enfrenta a responsabilidades propias de la vida adulta y toma decisiones sobre su camino laboral. Finalmente, en el quinto y séptimo septenio, los seres humanos viven un desarrollo espiritual donde transmiten lo aprendido y los individuos al haber alcanzado la plenitud, pueden hacer un viaje hacia el interior, cuidarse y cultivar la paz interior (; Marcos, 2014; Morales, 2019; Sánchez, 2019).

Tanto la propuesta de Erick Erickson sobre el desarrollo psicosocial y la de Steiner sobre los septenios hablan de un desarrollo humano. Sin embargo, éste desarrollo que describen sigue el camino de la evolución, como si fuera lineal. Además la propuesta sobre los septenios, aunque considera la dimensión espiritual, ésta parece alcanzar su máxima expresión en el último tramo de la vida. Así como la vida se fragmenta en etapas, la vida en el cuerpo no aparece en unidad.

En cambio, en la propuesta que se hace sobre el proyecto de vida corporal se entiende que durante el trayecto de vida se puede trabajar en un desarrollo desde el cuerpo, como una unidad, de tal manera que se nutren los órganos, las emociones, la mente, la conciencia y el espíritu. La vida humana se vive en momentos y el tiempo no representa una carrera por hacer, si no que es la oportunidad de nutrir al cuerpo y los elementos que lo integran.

Entonces, un cuerpo que se mira valioso y se cuida, cultivará la vida al interior. Sus órganos realizarán las funciones vitales sin desgastarse, las emociones se reciben y se viven, se sienten, la mente del individuo es clara, no se estanca en un sentimiento, en el pasado o en el futuro, no se obsesiona con objetos o ideas, el individuo es consciente del lugar que habita, de las circunstancias que vive, lo que puede hacer, entonces el espíritu humano reconoce que hay una vida y que hay posibilidades de vivirla dignamente, que no está solo, que está vinculado con otros seres humanos, con la tierra y el universo.

Así, el proyecto de vida de un individuo no solo tiene impacto en su camino personal, si no que llega a otros con la intención de aportar en sus vidas, en las generaciones venideras, en la vida en la tierra. Se trata entonces de construir una vida plena consciente y con un propósito, una vida digna para el cuerpo, una vida que encuentre un movimiento armonioso no sólo para los órganos, si no con las experiencias vividas.

Tal como comenta Campos (inédito), la vida humana es una posibilidad de vincularnos con el cuerpo, así como orientar acciones para cuidar de la vida que habita en nosotros y elegir construir una existencia digna que sobrepase la sobrevivencia, es decir que se tenga conciencia de la realidad en la que se vive, desde ahí se abre la dimensión espiritual de la vida humana y se pueden ir dibujando posibilidades de vivir dignamente. Se trata de un aprendizaje constante donde la vida va encontrando su rumbo en un propósito, cultivarla desde el cuerpo. Así la vida humana no solo es un trecho de tiempo lleno de confusión, incertidumbre o descuido, si no que encuentra un asidero, algo de que arraigarse, ya sea el cuerpo, un proyecto, una persona, algo que la sostenga y que le permita seguir su camino.

Un proyecto de vida corporal es una posibilidad de desarrollarnos humanos, de nutrir órganos, mente, conciencia y espíritu para vivir digna y armoniosamente hasta el último momento de nuestra existencia.

3. Metodología

El proyecto de vida se ha fragmentado en dimensiones como lo académico, laboral, familiar, social o económico, con esta fragmentación no se alcanza a abarcar la vida del ser humano y no se contempla al cuerpo como el lugar más próximo donde se expresa la vida. Desde esta fragmentación del proyecto de vida, el cuerpo se ha olvidado y los efectos se ven reflejados en las trayectorias de vida y los procesos de construcción corporal que señalan enfermedades y padecimientos que parecen ya el destino humano. Incorporar al proyecto de vida, un proyecto de vida corporal consiste en desarrollarnos humanos a partir de nutrir al cuerpo, la mente, conciencia y espíritu para vivir digna y armoniosamente hasta el último momento de nuestra existencia.

Para abrir el tema sobre el proyecto de vida corporal, será necesario una lectura del cuerpo, que recupere la historia individual, el proceso de construcción, las múltiples formas de cómo se vive el proyecto de vida, contemplando o no al cuerpo, reconocer cómo se mueve la vida en el cuerpo, el estilo de vida, cómo se alimenta, que ha vivido, que ha sentido y que ha hecho con su cuerpo y lo que contempla en el tiempo futuro para su existencia y su cuerpo. Se trata de una metodología corporal, que de acuerdo con Campos (inédito) es una aproximación que contempla los procesos que construye la vida en el cuerpo expresada en las relaciones humanas, el movimiento interno de los órganos, el lenguaje, las palabras que son parte del discurso de otra persona y que abren su historia y la manera particular de haberse construido corporalmente. Esta posibilidad significa el encuentro con otro sujeto, un diálogo con la vida

Una metodología corporal tiene el compromiso de establecer un diálogo con el cuerpo, escuchar lo que se siente en el interior y pensarlo es un proceso que abre la posibilidad de comprenderse a sí mismo y comprender al otro, si sólo pensamos, la artificialidad de una vida queda en el anonimato de los órganos y las emociones, si nos atrevemos a sentir y cultivar este proceso corporal, hay esperanza de encontrar lo que el sujeto hace con la vida en el cuerpo en una época y una geografía. (p.21)

Entonces, se requiere de la metodología cualitativa, es decir una metodología que genere datos descriptivos a partir de las palabras que las personas expresan y que ilustran las particularidades de cada trayectoria de vida (Taylor y Bogdan, 1987).

Vasilachis de Gialdino (2006) comenta que la investigación cualitativa es un mosaico de formas de aproximarse a las descripciones de la vida de las personas y cómo el mundo es “comprendido, experimentado y producido” (p.29). Para ello, la investigación cualitativa es “interpretativa, inductiva, multimetódica y reflexiva”, es decir que se apoya de un método que le permite captar de la realidad los datos necesarios con la finalidad de describir, explicar, construir y descubrir la realidad del mundo que habitamos.

Dentro del marco de la investigación cualitativa, se optará por la entrevista como material empírico que permite descubrir la vida del cuerpo integrando dimensiones como lo orgánico, lo emocional, lo mental y espiritual enmarcados en un contexto sociocultural, es decir, un espacio y un tiempo que le da forma y delinea la vida de cada individuo.

Será necesario recuperar aspectos esenciales sobre la historia de vida de los participantes. De acuerdo con Garay (2013), la historia de vida es una narración

autobiográfica oral que se construye por medio de un diálogo interactivo entre el entrevistador y el entrevistado, entonces de manera asistida y guiado por las interrogantes del entrevistador, se expresa la trayectoria de vida del entrevistado, es una tarea de recordar y reconstruir el pasado desde su perspectiva. Además, significa un encuentro con lo vivido, con la apertura de memorias y recuerdos. Así, rescatar algunos momentos significativos en la historia de vida, permitirá explorar el proyecto de vida y la forma en cómo se ha construido el cuerpo.

Acceder a la historia de vida de una persona, se puede realizar por medio de una entrevista. De acuerdo con Taylor y Bogdan (1987) comentan que las entrevistas cualitativas son instrumentos flexibles y dinámicos en el que entrevistador e informante se encuentran con el objetivo de recuperar aspectos significativos de la vida de los informantes y éstas tendrán su sello personal. Así mismo, Solís y Alvarado (2020) comentan que la entrevista entre dos personas se sostiene bajo temas de interés y preguntas que el investigador tiene presentes y puede ir modificando a lo largo del encuentro. En el escenario de la entrevista, el investigador, no es un oyente pasivo, sino que recupera la información necesaria para dar cuenta del proceso de construcción corporal.

Ahora bien, sobre el muestreo, que corresponde a la elección de los participantes. Para la presente investigación se realizó un muestreo selectivo, es decir que los participantes se eligieron tomando en consideración rasgos relevantes conceptualmente (Mallimaci y Giménez, 2006).

Debido a que el proyecto de vida contempla desde el nacimiento hasta la muerte de un individuo, los participantes de la presente investigación son dos jóvenes, dos adultos y dos

personas mayores. El camino para encontrar a los informantes fue por el método “bola de nieve”, es decir que se publicó en redes sociales (Facebook, Instagram y WhatsApp) una invitación dirigida a jóvenes, adultos y adultos mayores que tengan un proyecto de vida, a participar en una entrevista. Entonces, el criterio de inclusión para los participantes, fue que ellos expresaran tener un proyecto de vida. Con esto, se cumple el objetivo de explorar en las distintas edades, cómo se vive el proyecto de vida y cómo se incluye al cuerpo en su proyecto de vida.

Para la realización del presente trabajo se utilizó una metodología cualitativa. Las metodologías cuantitativas al abordar el tema del proyecto de vida se limitan a trabajar con un solo grupo poblacional de cierta edad, registrar y exponer en cifras y estadística las áreas que contemplan al hacer un proyecto de vida. En cambio, la investigación cualitativa permite mirar con profundidad los procesos de construcción del proyecto de vida, permite tejer las relaciones de la vida en el cuerpo y dialogar con lo escolar, lo laboral, lo académico, lo familiar y lo social. Así, se siguieron los parámetros de la investigación cualitativa, empleando la entrevista para dar cuenta del proceso en que se ha construido el proyecto de vida. Se realizaron 6 entrevistas semiestructuradas a profundidad, a seis personas de distinta edad (2 jóvenes, 3 adultos y 3 personas mayores)

El objetivo principal del presente trabajo fue analizar los proyectos de vida de 8 personas.

Como objetivos específicos, se planteó:

1. Describir cómo se cuida la vida en el cuerpo
2. Conocer cómo se contempla al cuerpo dentro del proyecto de vida

3.1 Población

En la presente investigación, participaron 2 jóvenes, 3 adultos jóvenes y 3 personas mayores. Los jóvenes entrevistados “G” y “B”, cuentan con 22 y 20 años respectivamente. Los adultos entrevistados (“K”, “J” y “D”) cuentan con 42, 44 y 33 años respectivamente. Finalmente los adultos mayores que participaron en la investigación (“L”, “A” y “S”) cuentan con 67,65 y 90 años. De acuerdo con lo planteado por CONAPO (2000) las vivencias y necesidades de las personas van cambiando a lo largo de su trayectoria de vida, debido a que existen bajo circunstancias sociales e históricas particulares, además de que se desenvuelven en dinámicas familiares y sociales únicas. Así se tienen 6 grupos de edad (1) la primera infancia, que contempla los primeros cinco años de edad; 2) la etapa de formación escolar básica, que va de los 6 a los 14 años; 3) la juventud, que corresponde de los 15 a los 24 años; 4) los adultos jóvenes, que van de los 25 a los 44 años; 5) adultos maduros, que corresponde de los 45 a los 59 años y 6) adultos mayores, a partir de los 60 años.

Para la presente investigación, se tomó en cuenta la categorización de edades propuesta por CONAPO porque permite ubicar con claridad la trayectoria de vida de los participantes y la construcción de sus proyectos de vida.

Ahora, se presenta una descripción breve de los participantes que forman parte de la investigación.

- “G”: Participante de género masculino. Tiene 22 años, es soltero, estudia la licenciatura en Derecho y trabaja. No tiene ningún padecimiento, su emoción predominante es la ansiedad y tristeza. Su sabor de preferencia es el dulce.
Desde hace un año trabaja en un despacho de abogados. Su trabajo al principio fue estresante y subió de peso. Por falta de tiempo, dejó el Judo. Tras una ruptura de pareja, reorganizó su vida, asiste al gimnasio y tiene una alimentación saludable. Cuida su cuerpo con ejercicio, meditación y masajes. Recientemente se afilió a un partido político.
Proyecto de vida: Quiere dedicarse a la política y tener una fundación para personas en situación de calle, migrantes o niños en albergues. Planea retomar Judo y tiene un ahorro para emprender con un gimnasio.
- “B”: Participante de género masculino. Tiene 20 años, es soltero y actualmente dejó de estudiar. No tiene ningún padecimiento, sus emociones predominantes son la ansiedad y miedo. Su sabores de preferencia son salado y dulce.
Desde niño tiene un fuerte vínculo familiar. Nunca se preguntó qué quería estudiar. Estudiaba Ingeniería Eléctrica Electrónica, se dió de baja y desde hace seis meses se preparó para hacer un examen de admisión a Psicología. Le gusta compartir lo que sabe. Ahora se alimenta saludablemente y se interesa por su salud mental.
Proyecto de vida: Quiere ayudar a la gente y le interesa la orientación vocacional. Le gustaría aprender idiomas y manejar acciones financieras.
- “K”: Es una participante del género Femenino y tiene 42 años. Está casada, tiene una hija. Es médico general en un consultorio particular. Es propensa a

diabetes, su emoción predominante es la ansiedad y su sabor de preferencia es el dulce

Desde niña convive con su familia. Estudió la licenciatura en Administración y luego decidió estudiar medicina. Su papá tuvo diabetes e insuficiencia renal crónica, desde ahí, su familia tiene una alimentación saludable. Además, se ejercita. Trabaja y procura tiempo para su hija. Pertenece a la religión judía.

Proyecto de vida: Planea dar temas sobre salud en el extranjero. Se actualiza en temas de medicina y farmacología. Quiere ver crecer a su hija, y seguir sirviendo a Dios.

- “J”: Participante del género femenino. Está casada, tiene 3 hijos y es terapeuta físico en consultorio particular. Estudió la Licenciatura en enfermería y la Licenciatura en nanoterapia. Padece fibromialgia, sus emociones predominantes son el enojo y tristeza. Sus sabores de preferencia son el ácido y salado

De niña anhelaba ayudar a las personas. Estudió enfermería, trabajó en hospitales privados y ha tomado cursos orientados a la salud y la estética. Recientemente no ha podido pagar más cursos. Padece fibromialgia y se encuentra en terapia psicológica. Ha mejorado su alimentación e intenta moverse más.

Proyecto de vida: Planea ejercitarse y practicar Chi kung. Quiere retomar cursos pendientes. Quiere viajar con su familia.

- “D”: Participante del género femenino, tiene 33 años. Estudió la licenciatura en psicología, actualmente es investigadora y terapeuta. No tiene ningún

padecimiento, su emoción predominante es la ansiedad y no tiene un sabor de preferencia.

De niña mantenía un diálogo con la naturaleza. Tras un viaje a Alaska, se reencuentra con la vida en su cuerpo. Se tituló y comenzó a estudiar una maestría. Hace ejercicio, respira conscientemente y hace meditación zazen.

Proyecto de vida: Quiere crear otras infancias, vejezes, adolescencia para aperturar la posibilidad de vincularse con el cuerpo, esto representa un cambio en la sociedad. Además, quiere seguir dando servicio (atención desde la psicología de lo corporal)

- “L”: Participante del género femenino, tiene 67 años y es soltera. Estudió la licenciatura en filosofía y letras, tiene una maestría en literatura y actualmente es catequista. Padece diabetes, sus emociones predominantes son enojo y ansiedad. Su sabor de preferencia es el dulce.

Desde niña quiso ser maestra. Quiso ingresar a la escuela Normal pero no pudo. Impartía clases de literatura en C.U. A los 37 le diagnosticaron un tumor en la matriz, luego de que lo retiraron, tomó un año sabático y entró en depresión. Luego, dio clases en el INEA y en preparatoria. Hace un año se jubiló. Actualmente es catequista, como lo fue su mamá. Hace 12 años le diagnosticaron diabetes, cuida de su alimentación y comenzó a tomar agua.

Proyecto de vida: Planea impartir clases a los padres de los estudiantes de catecismo para ser mejores guías para sus hijos.

- “A”: Participante del género femenino, tiene 65 años, es viuda y tiene 3 hijos. Actualmente se dedica al servicio parroquial. Padece diabetes y sus emociones predominantes son la alegría y ansiedad. Su sabor de preferencia es el dulce. Su papá no la dejó estudiar, pero luego de insistir, logró estudiar la secundaria. Desde niña expresó interés por la religión católica, su abuela materna era franciscana. Asistió a un retiro kerigmático, fue parte del equipo de misión y ha tomado diferentes cursos, además formó un grupo para visitar enfermos. Le diagnosticaron diabetes luego de que a su esposo le diagnosticaron cáncer. A partir de ahí, cuida su alimentación. Actualmente cuida a un sacerdote en cama, asiste diario a misa, es ministro de la eucaristía, se sigue formando religiosamente y frecuentemente le agradece a Dios.
Proyecto de vida: Le gustaría tener salud y seguir sirviendo a Dios.

- “S”: Participante del género femenino, tiene 90 años y es viuda. Estudió la carrera técnica de secretariado, actualmente se dedica al hogar. No tiene ningún padecimiento, su emoción predominante es la Alegría y no tiene ningún sabor de preferencia.
Desde su nacimiento ha tenido fortaleza. Desde niña era muy devota. Al terminar de estudiar, trabajó en el Banco de México. Se casó a los 24 años y a los 25 tuvo a su primera hija. Dejó de trabajar y en total tuvo 10 hijos. La crianza de sus hijos fue difícil, su esposo ganaba poco y tenían carencias. Al ver que los gastos del hogar eran demasiados, comenzó a trabajar. Puso su propio escritorio público. Trabajó hasta el 2000, luego se retiró y se dedica a su hogar. Es independiente y lo que la sostiene es estar tranquila, estar en la presencia de Dios y el entusiasmo para seguir viviendo. Nutre su cuerpo,

mente y espíritu, siente vitalidad. En el protestantismo ha encontrado nutrir su espíritu, le gusta leer la biblia y la teología.

Proyecto de vida: Quiere seguir sirviendo a los demás, porque les es placentero. Quiere cuidarse hasta vivir el último de sus días. Decide estar sana, ser feliz y ser útil.

3.2 Instrumentos

Para la elaboración de cada una de las 6 entrevistas se empleó un celular marca Samsung, un bolígrafo, una libreta y la guía de entrevista (Ver anexo 1). Posteriormente, para la transcripción de entrevistas se utilizó una Laptop marca Lenovo y un celular marca Samsung.

3.3 Procedimiento

El contacto con el participante se hizo por método “bola de nieve”, se publicó en redes sociales (Facebook, Instagram y WhatsApp) una invitación dirigida a jóvenes, adultos y adultos mayores que tengan un proyecto de vida, a participar en una entrevista. Una vez que las personas interesadas contestaron a la invitación, se le explicó que su participación sería anónima y consistiría en ser parte de una entrevista con una duración de una hora aproximadamente y que ésta debía ser grabada para su posterior transcripción. Una vez que las personas aceptaron, se acordó el horario para realizar las entrevistas. Éstas se realizaron en los domicilios y centros de trabajo de los participantes. Las entrevistas tuvieron una duración de una hora aproximadamente y comenzaron con la lectura y firma de un

consentimiento informado (ver anexo 2). Cada una de las entrevistas fue grabada con la autorización del participante y se utilizó la aplicación de celular “Grabadora de voz”.

Una vez completadas las entrevistas se procedió a realizar la transcripción de las mismas con una laptop Lenovo mediante el programa Microsoft Word. Las comunicaciones de los participantes se transcribieron de forma íntegra y únicamente sus datos personales se modificaron para resguardar el anonimato.

Resultados

Tabla de Ejes sobre el Proyecto de vida

Para la presentación de la información recopilada de las entrevistas, se presenta una tabla que expone 9 ejes con información relevante al hablar del proyecto de vida para cada uno de los participantes. Los 9 ejes son: 1. *Antecedentes familiares*, 2. *Crianza*, 3. *Actividades*, 4. *Salud y cuidado corporal*, 5. *Práctica*, 6. *Asidero*, 7. *Concepción de la vida*, 8. *Proyecto de vida* y 9. *Proyecto de vida corporal*.

Estos ejes son importantes para analizar los proyectos de vida de los participantes. En la presente investigación, un proyecto de vida no se reduce a los planes hacia el futuro, si no que desde una óptica más amplia, se contempla a la vida en el cuerpo, la forma en la que se los individuos se han construido corporalmente con las experiencias vividas y las elecciones que han hecho a lo largo de su vida.

En el eje de *antecedentes familiares* se expresa información sobre las actividades a las que se dedicaron padres, abuelos.

En el eje de *Crianza*, se describe con qué personas convivía, lo que aprendieron de abuelos y padres, esto marca un referente de partida hacia la construcción de su vida, así también se describen hechos significativos que vivieron en la niñez.

En *Actividades*, se presentan actividades significativas que han hecho a lo largo de su vida y lo que hace actualmente, para conocer cómo se viven en la cotidianidad sus planes a futuro y la vida que quieren vivir.

En *Salud y cuidado corporal*, se presenta la forma en que los participantes cuida su cuerpo, la actividad física que realizan, sus hábitos alimenticios, cómo duermen, si tienen un padecimiento y cómo lo viven, se trata de explorar cómo se mueve la vida al interior de los individuos, de qué manera se nutre y se habita el cuerpo.

En el eje de *Asidero*, se muestran elementos como la familia, la religión o una práctica, que han servido para que los participantes se sostengan, le den sentido a sus vidas y les permita continuar su trayecto.

En el eje de *Práctica* se describen las prácticas que mantienen los participantes y cómo impactan en sus cuerpos.

El eje de *Concepción sobre la vida*, se expone lo que los participantes creen que es la vida y lo que es indispensable para vivir.

Luego, en *Proyecto de vida*, se presentan brevemente decisiones significativas en sus trayectorias de vida y proyectos que esperan hacer en el futuro.

Finalmente, en *Proyecto de vida corporal*, se muestra la forma en la que los participantes contemplan al cuerpo en su proyecto de vida, de qué manera nutren su cuerpo, mente, espíritu y cómo viven sus emociones. Es importante recordar que de acuerdo con la

presente investigación, un proyecto de vida corporal parte de ser conscientes de la vida en un cuerpo en unidad y abre la posibilidad de nutrir una vida digna en él y para él, con el propósito de un desarrollo desde el cuerpo, donde la mente, los órganos, emociones, conciencia y espíritu, se nutren. Aún cuando un proyecto de vida corporal no es algo que conozcan los participantes, en éste último eje se muestra cómo los participantes nutren su cuerpo, su mente, su espíritu o su conciencia.

Tabla 1.*Ejes sobre el Proyecto de vida*

Antecedentes familiares	
Participante	Descripción general
“G”	Su abuelo materno trabajó desde niño y practicó fútbol en varios equipos. Su padre mostró ser resiliente.
“B”	Sabe datos sobre sus abuelos por lo contado por sus padres. Sus padres son directores en escuelas.
“K”	Su padre era alegre, constante y perseverante, además tuvo diabetes e insuficiencia renal crónica. Ésto marcó a su familia porque cambiaron sus hábitos alimenticios
“J”	Sus abuelos paternos le enseñaron la unión familiar. Sus abuelos maternos se apartaron de ella. Su mamá le enseña que primero es la familia
“D”	Su abuela materna es de carácter fuerte y ha tenido una búsqueda espiritual. Su abuelo materno practicaba el excursionismo, era bondadoso y compasivo. Sus abuelos paternos valoraban la sabiduría de la mujer. Su madre es inteligente y le apasiona la lectura.
“L”	Sus abuelos maternos eran muy religiosos. Luego de que el negocio familiar quebrara, sus padres la incitaron a estudiar.
“A”	Su abuelo materno era barrendero y muy religioso. Su abuela paterna era franciscana.
“S”	Sus abuelos paternos la amaron mucho. Su abuela materna fue muy fuerte e íntegra, dejó a su esposo y migró a la Ciudad de México para salir adelante con sus 7 hijos. Su madre era muy fuerte y trabajadora.

Crianza

Participante	Descripción general
“G”	De niño, su abuela materna lo cuidaba y hasta la fecha lo ha aconsejado en el ámbito de la pareja. Su abuelo materno y su madre le han enseñado a ser resiliente. Su padre le ha enseñado a ser independiente
“B”	Desde pequeño ha convivido con sus padres y hermana. Su padre le ha enseñado a ser organizado y su madre a mostrarse sensible. Su hermana le ha enseñado a ser tolerante y manejar sus emociones.
“K”	Desde niña, ha convivido con su familia, hermanos y amigos. Sus hermanos influenciaron sus gustos y preferencias. Practicó canto y actividad física. Su familia le enseña el amor, respeto y responsabilidad.
“J”	Sufrió maltrato de la familia materna y paterna. Aprendió a ser independiente y estar a la defensiva. De niña decían que era problemática y machorra. Le faltó la protección de sus papás.
“D”	Su abuela materna le enseñó que no existe el "no puedo". Su abuelo materno le enseñó la sensibilidad y a tener un diálogo y un vínculo con lo vivo y la tierra. Su madre le ha enseñado que todos tienen algo que entregar al mundo, también a reconocer sus raíces y mantener vivas las historias de sus antepasados.
“L”	De niña convivía con su familia. Su mamá le enseñó que si tiene un conocimiento, debe enseñarlo, además de dar gracias a Dios.
“A”	Desde pequeña le interesó la religión católica, le gustaba estar en los templos y oír misa. Sus abuelos le enseñaron a ser nobles, a trabajar, ser honrada.
“S”	Nació en Coatlinchan, lugar que habitaron los chichimecas, de ahí viene su fortaleza. Ha sido amada por su familia. Su abuela paterna y su mamá le enseñaron honestidad y honradez. Su mamá le brindó educación, cultura, limpieza y honestidad. Desde pequeña es devota.

Actividades

Participante	Descripción general
“G”	Por las mañanas trabaja en un despacho de abogados, los primeros meses fueron estresantes pero ha aprendido a relacionarse amablemente con los demás. Por las tardes asiste a la escuela.
“B”	Ingresó a la carrera de Ingeniería en eléctrica electrónica. Dejó de tocar guitarra porque no tenía tiempo. Hace 6 meses decidió darse de baja y comenzó a estudiar diario para hacer su exámen de admisión a la carrera de Psicología.
“K”	Estudió administración y luego medicina. Es médico general y ejerce gustosa. Pasar tiempo con su hija. Es judía e imparte temas de salud a mujeres de su comunidad. Ha tomado diplomados sobre ansiedad, depresión, manejo de emociones y resiliencia.
“J”	Trabaja por las tardes en su consultorio particular y en ocasiones lo hace a domicilio. Por las mañanas cuida a su papá, quien tuvo un infarto cerebral. También asea su hogar.
“D”	Lo primero que hace es agradecer a la vida. Se dedica a la investigación (leer, recabar información y acomodarla) tres días a la semana se dedica a la atención de personas (acupuntura y terapia).
“L”	Estudió filosofía y letras, luego hizo una maestría en Literatura y trabajó como maestra. Hace un año se jubiló. Ahora es catequista.
“A”	Actualmente sirve en una parroquia como ministro de la eucaristía. En las mañanas ve canales religiosos y cuida a un sacerdote enfermo. Asiste diario a misa.
“S”	Luego de despertar, realiza oración, se baña y a lo largo del día se mantiene activa. Limpia su casa, le apasiona la lectura, mira programas culturales, realiza ejercicios de gimnasia y prepara sus alimentos.

Salud y cuidado corporal

Participante	Descripción general
“G”	Tras el estrés del trabajo, comenzó a engordar. Retomó el entrenamiento de fuerza, cambió sus hábitos alimenticios. En las noches masajea su cuerpo y le agradece. El cuerpo es un templo y una maquinaria que debe cuidar.
“B”	Antes no le interesaba su salud, cuando se sentía estresado, comía. En la pandemia bajó de peso, no era consciente de que su alimentación no era saludable. Últimamente se ha cuidado mejor, se siente bien con su cuerpo y ha comenzado a cuidarlo más. Se interesa por su salud mental.
“K”	Cree que el cuerpo es un templo y Dios habita en él y debe cuidarlo. Lleva una alimentación correcta de acuerdo con su salud y su religión. Corre por las mañanas, toma agua, no se desvela, hace chequeos ginecológicos. Cree importante el manejo de las emociones porque detonan enfermedades.
“J”	Padece fibromialgia, tiene dolor todo el tiempo y descansa poco. Toma terapia y su dolor es menor. Su estado emocional está desequilibrado y lastimado. Cambió su alimentación, se mantiene activa y toma agua.
“D”	Su cuerpo es primero, porque le permite hacer sus actividades diarias. Elige los alimentos que nutren su cuerpo y cuida sus relaciones humanas.
“L”	A los 37 le diagnosticaron un tumor en el útero y miomas. Luego le diagnosticaron diabetes. No cuidaba su cuerpo, subió de peso y no podía caminar. Ahora cuida su salud y ha modificado su alimentación. Ya duerme mejor.
“A”	Tras cuidar a su esposo quien tuvo cáncer, le diagnosticaron diabetes y comenzó a tomar medicamentos. Cuida su alimentación, trata de no consumir azúcar.
“S”	Sus padecimientos actuales son por su edad. Tiene problemas digestivos y lleva una dieta a base de alimentos verdes. Duerme bien, hace gimnasia. Trata de nutrir su cuerpo, mente y espíritu. Siente vitalidad.

Práctica

Participante	Descripción general
“G”	Cuando iba en preparatoria practicaba Judo pero dejó de hacerlo por falta de tiempo cuando entró a la licenciatura. El judo le ha enseñado a “saber caer, levantarse y seguir peleando”, a crecer y trabajar. También le gusta meditar porque relaja su mente.
“B”	Anteriormente tocaba la guitarra, lo disfrutaba y lo desestresaba, pero dejó de practicar por falta de tiempo.
“K”	Los sábados los dedica a su religión. Asiste con su familia a la sinagoga, realizan un culto y toma clases sobre la familia. Los sábados son días de descanso, canta y estudia.
“J”	Antes practicaba Tai chi, quiere retomarlo y convertirlo en una práctica porque sabe que es beneficioso para el cuerpo.
“D”	Practica meditación Zazen, diario hace ejercicio y lo combina con la respiración que de acuerdo con la metodología del Chinen Chi kung.
“L”	Pertenece a la religión católica, asiste a misa y colabora en las actividades parroquiales
“A”	Pertenece al catolicismo, asiste diario a misa y es ministro de la eucaristía.
“S”	Pertenece al protestantismo, a diario hace oración y lee la Biblia. Además, practica ejercicios para cuidar de sus articulaciones.

Asidero

Participante	Descripción general
“G”	La filosofía del Judo ha sido un referente para vivir. Entrenar calistenia, le ha permitido ser disciplinado. La meditación le ayudó durante la pandemia, a retirar el estrés, relajarse y así resolver pérdidas.
“B”	B se siente arraigado a su familia, desde niño, se siente protegido y apoyado por ella.
“K”	La religión Judía le ha permitido tener un estilo de vida en el que nutre su cuerpo, su ejercicio profesional y sus relaciones humanas.
“J”	Con su familia tiene un fuerte vínculo. Con la fibromialgia que padece, algo que la alienta es cuidar de sus hijos.
“D”	Su asidero ha sido la vida misma. De niña, el contacto con la naturaleza le permitía tener un vínculo con lo vivo. Al crecer, ha aprendido a vincularse con su cuerpo y escucharlo. Con el vínculo que ha construido al interior de su cuerpo, tiene conciencia de la vida que le rodea y desde ahí, guiar a otros hacia el encuentro con una vida armoniosa.
“L”	Su asidero ha sido su familia, mantiene un vínculo con sus hermanos. Ellos estuvieron presentes cuando le diagnosticaron su tumor en útero. Su madre la ayudó a salir de su depresión y la alentó a trabajar como maestra.
“A”	Su asidero ha sido la religión católica. De niña, le llamaba la atención los templos. Fue a un retiro kerigmático y ha participado en diferentes grupos parroquiales en los que ha aprendido sobre Dios.
“S”	Su asidero ha sido su familia y la religión. Con ayuda de sus hijos, pudo comenzar a trabajar y tener un negocio propio. En la religión ha encontrado un vínculo con Dios, lo alimenta a través de la oración y la lectura de la Biblia. Esto, le permite vivir el agradecimiento y el entusiasmo por vivir.

Concepción sobre la vida

Participante	Descripción general
“G”	La vida es una oportunidad para aprender algo nuevo, experimentar y conocerse a sí mismo. En la vida hay que ser como el bambú, rígidos y blandos. Para vivir es indispensable amor propio, cuidarse, respetarse y ser disciplinado.
“B”	La vida no llegó por suerte, cada quien tiene un motivo para vivir y una misión que va construyendo. Algo indispensable para vivir es compartir lo que tenemos con los demás.
“K”	La vida es un proceso que Dios da para alcanzar una vida eterna. Las vivencias nos hacen crecer como seres humanos. Para vivir se necesita claridad en el pensamiento. Se debe trabajar para tener una vida en paz, armoniosa y feliz.
“J”	La vida es una enseñanza. Todas las experiencias vividas tienen un porqué.
“D”	La vida es la que se elige todo el tiempo. El momento presente es una sincronía de elementos en movimiento (espíritus, órganos, moléculas). Para vivir es indispensable respirar armoniosamente. El propósito de vivir es aportar algo a la vida.
“L”	La vida es un peregrinar y se debe tomar lo mejor de ella, tanto lo bueno y lo malo. Es importante vivir con fe, así todo sale bien. Todos tienen un propósito de vida y se debe encontrar
“A”	La vida es un camino que se debe recorrer de la mejor manera, es un regalo y un don de Dios. Mientras Dios de vida, se tiene que vivir al máximo. Para tener una buena vida es necesario sentirse bien consigo mismo.
“S”	Se debe vivir con entusiasmo. Solo tiene en su vida lo que necesita.

Proyecto de vida

Participante	Descripción general
“G”	Desde niño quería estudiar Derecho. Planea terminar la licenciatura, emprender un gimnasio y tener una fundación o asociación civil.
“B”	De niño era soñador. Ingresó a la Ingeniería de eléctrica electrónica, pero se dio de baja y comenzó a prepararse para el examen de admisión a la licenciatura de psicología. Le gustaría dedicarse al área de orientación educativa, aprender idiomas, manejar acciones financieras. Se siente triste por haber perdido mucho tiempo
“K”	Quiere seguir cantando. Planea presentar en Estados Unidos y Canadá temas sobre salud. Quiere desarrollar métodos para mejorar el estado de salud de adultos mayores y niños. Quiere ser un ejemplo para su hija y seguir actualizándose en medicina y farmacología.
“J”	Desde niña quería ser profesional de la salud para ayudar a las personas. Ha pausado su formación profesional porque su propósito es estar bien emocionalmente y físicamente, amarse, romper los patrones familiares. Planea viajar con su familia y retomar un curso de acupuntura.
“D”	Ahora estudia una maestría. Quiere crear otras infancias, vejezes, adolescencia para aperturar la posibilidad de vincularse con el cuerpo. Quiere seguir dando servicio (atención desde la psicología de lo corporal)
“L”	Desde pequeña quiso ser maestra. Ahora tiene el proyecto de dar clases a los padres de sus alumnos para guiarlos en la educación y crianza de sus hijos.
“A”	Asistió a un retiro kerigmático, comenzó a servir en la parroquia, visita enfermos, ha tomado distintos cursos y aprende sobre la religión católica. Quiere compartir lo que sabe. Ayudar y aprender le hacen feliz.
“S”	Actualmente es independiente. Quiere servir a los demás, le es placentero. Quiere cuidarse hasta vivir el último de sus días. Decide estar sana, ser feliz y ser útil.

Proyecto de vida corporal

Participante	Descripción general
“G”	Quiere retomar el judo y que su cuerpo siga teniendo sus cinco sentidos y le permita caminar, viajar, amar, abrazar y besar a sus seres queridos.
“B”	Espera ser un adulto mayor que se mantenga activo, tener la habilidad de tocar la guitarra y que no le duelan las articulaciones. Quiere dedicarse al área de Orientación Educativa y guiar a otros jóvenes en las decisiones que toman sobre sus trayectorias escolares.
“K”	Cuida su cuerpo para durar mucho, ver crecer a su hija y servir a Dios. como médico, comparte sus conocimientos a sus pacientes y les enseña formas de cuidar la vida.
“J”	Sabe que tiene una enfermedad crónica que no se le va a quitar pero puede controlar. Quiere tener un cuerpo con menos sobrepeso y más tonificado para proteger sus articulaciones. Ha comenzado a asistir a terapia psicológica para resolver asuntos personales y mejorar su relación familiar.
“D”	Quiere seguir dando servicio (atención desde la psicología de lo corporal) , seguir compartiendo lo que sabe.
“L”	Quiere seguir dando catecismo y guiar a los padres de sus estudiantes en la crianza de sus hijos.
“A”	Le gustaría tener salud para servir como ministro de la eucaristía. Dejó el azúcar porque es dañina. Si no puede servir con su cuerpo, tiene la oración.
“S”	Quiere servir a los demás, le es placentero ayudar. Quiere cuidarse hasta vivir el último de sus días

Análisis de resultados

Categorías de análisis

Para el diseño y obtención de las categorías se tomaron en cuenta los ejes que guiaron las 8 entrevistas realizadas. Se crearon 9 categorías, las cuales son: 1. Antecedentes familiares: “Los cimientos”, 2. Crianza: “Lo que recibí de él”, 3. Actividades: “La vitalidad que tengo para seguir viviendo”, 4. Salud y cuidado corporal: “Ahora ya tengo que decir, no, gracias”, 5. Práctica: “Empecé a alimentar”, 6. Asidero: “Regresar a la raíz”, 7. Concepción sobre la vida: “La vida se está dando y se está moviendo a cada instante”, 8. Proyecto de vida: “¿Por qué no estudio medicina?” y 9. Proyecto de vida Corporal: “Se nos dio una conciencia, un espíritu, una mente, órganos”. En conjunto, éstas categorías describen las diversas rutas en las que los participantes viven su proyecto de vida.

Cada individuo en la geografía y tiempo que habita, va construyendo y eligiendo su proyecto de vida en relación al marco referencial sobre lo que se tendría que hacer en lo académico, lo laboral, económico o en la familia. Cada participante ha construido un proyecto de vida particular a partir de sus intereses, motivaciones, sus referentes familiares y hechos significativos en su vida. Así, los individuos van construyendo con sus propias decisiones su camino.

En la presente investigación se busca analizar los proyectos de vida de los participantes, además de describir cómo se cuida la vida en el cuerpo y cómo éste aparece en un proyecto de vida. Por lo tanto, en el análisis de cada categoría se reunirán las vivencias

que expresan la construcción del proyecto de vida de los participantes y se pondrá atención en el cuerpo pues éste es el lugar más próximo donde se expresa la vida.

Actualmente, en México las enfermedades crónico-degenerativas representan las principales causas de muerte y el número de individuos que las padecen, van a la alza. Esto es expresión de un cuerpo que debe ser recuperado como el lugar que habitamos, que nos ha acompañado y nos acompañará en cada experiencia hasta el último día de nuestra existencia.

De la vida en el cuerpo apenas se es consciente, el individuo elige formas de vivir que lo alejan de una vida digna, sus órganos se desgastan, enferma, su mente se estanca en problemas sin resolver, en la búsqueda del placer, en el pasado o en el presente. Así, la vida dentro del cuerpo deja de moverse armoniosamente, la alegría se duerme, el individuo ha alimentado su vida de negligencia, frustración, desesperanza, es decir sentimientos que lo apartan de una existencia plena. Entonces, el proyecto de vida se sostiene en sobrevivir, en sortear una existencia que se ajusta a los tiempos sociales, en la competitividad, en la enfermedad o en el descuido del cuerpo, porque nunca se cultivó la vida desde el cuerpo.

Procesos como éstos se pueden observar en las entrevistas realizadas a los participantes, los cuales nos permiten comprender el camino transcurrido para construir sus proyectos de vida. Dicho esto, se presenta la siguiente lista con el fin de mostrar las nueve categorías y sus subcategorías partiendo de las entrevistas realizadas a los participantes:

1. Antecedentes familiares: “Los cimientos”.

1.1 Reconocer y agradecer el origen de la vida

1.2 Las vivencias de los que estuvieron antes

2. Crianza: “Lo que recibí de él”.

2.1 El cuerpo que se abre al mundo

2.2 Las enseñanzas

3. Actividades: “La vitalidad que tengo para seguir viviendo”.

3.1 Lo cotidiano que toma forma en un proyecto

3.2 Lo que se deja de hacer

3.3 Estar en movimiento

4. Salud y cuidado corporal: “Ahora ya tengo que decir, no, gracias”.

4.1 Alimentación

4.2 Cuando una enfermedad se instala en el cuerpo

5. Práctica: “Empecé así a alimentar”

5.1 Una práctica para el cuerpo

5.2 Una práctica como un espacio de aprendizaje

6. Asidero: “Regresar a la raíz”.

6.1 ¿De dónde se sostiene la vida?

6.2 La religión

7. Concepción sobre la vida: “La vida se está dando y se está moviendo a cada instante”.

7.1 ¿Qué es la vida?

7.2 Lo indispensable para vivir

8. Proyecto de vida: “¿Por qué no estudio medicina?”

8.1 ¿De dónde surge un proyecto?

8.2 El momento que lo cambia todo

8.3 El proyecto que se expande a los otros

8.4 Un sentimiento de desazón

9. Proyecto de vida Corporal: “se nos dio una conciencia, un espíritu, una mente,órganos”

9.1 El cuerpo valioso

9.3 Cuerpo en unidad

1. Antecedentes Familiares: Los cimientos

Para que un individuo nazca, se necesitan 2 padres, 4 abuelos, 8 bisabuelos, 16 tatarabuelos y la lista continúa hacia atrás. Cada uno de ellos vivió en la tierra que habitamos hoy. todos ellos sintieron, se emocionaron y actuaron conforme el tiempo y lugar que les tocó vivir. Recibieron del mundo lo necesario para crecer y aportaron algo a la vida y a las familias que eventualmente comenzaron a construir. Cuando se conoce la historia de los que estuvieron antes, algunas de sus experiencias se tornan valiosas y se recuperan para vivir. Revisaremos las raíces que hicieron florecer, porque un proyecto de vida no solo nos conecta con el tiempo futuro, sino que nos invita a mirar al pasado, ver qué se ha tejido en el inmenso árbol de la vida y aceptar que tenemos un lugar en él.

1.1 Reconocer el origen de la vida.

Un primer acto es reconocer que estamos vivos, que respiramos, sentimos y habitamos un cuerpo. Luego, podemos dar cuenta de que nuestro cuerpo se formó a partir de la unión de un óvulo y un espermatozoide, entonces los tejidos y órganos comenzaron a crecer. Es ahí donde se originó la vida. Al recurrir por información sobre los padres, “D” lo primero que comenta es lo siguiente:

“D”: mi referente principal es mi madre, que es quien me dio la vida y mi padre también, los dos me dieron la vida

“D” reconoce que sus padres le dieron la vida y los ubica como un “referente”, es decir que tienen un lugar destacado. En este testimonio, se hace énfasis en la madre como la principal dadora de la vida y el padre como alguien que también participa en el proceso de la concepción. “D” hace referencia al “dar” la vida como un acto que los padres hacen a los hijos, esto significa que los hijos reciben algo de los padres, en este caso la existencia.

Dar y recibir es un movimiento que nos vincula con el origen, es decir con los padres quienes abren la posibilidad de formar una vida. Dar y recibir es también un movimiento que podemos sentir en el cuerpo, en el corazón que se abre a otro ser humano, un corazón que da y recibe. En la naturaleza, el movimiento de dar y recibir también está presente en la tierra, pues es el lugar que recibe la lluvia, el sol y minerales, para hacer crecer una inmensa cantidad de plantas, árboles y flores. Se trata de un ciclo, de un movimiento continuo donde lo que se recibe, sirve como fertilizante para entregar algo distinto. Cuando los padres entregan la vida, ésta se recibe y es apenas la semilla para hacer germinar la trayectoria que un individuo va eligiendo.

Hablar del nacimiento de un individuo es también una invitación a mirar las condiciones en las que llegó a la vida. “S”, una participante de 90 años, además de reconocer a sus padres como los individuos que le dieron la vida, expresa haber nacido fuerte. Tal fortaleza la vincula con el arraigo hacia su familia y también, al lugar en el que nació.

“S”: Pues nací muy fuerte, muy muy fuerte... yo siento que desde ahí, la heredé de mis padres [...] de que se hubieran amado tanto en el momento en que yo me concebí, de la aceptación de mi presencia en el momento mismo de la concepción y pues luego hasta hoy, he sido muy bendecida porque siempre fui muy amada por todos [...]

siempre fue muy valiente (su madre), muy fuerte, muy muy fuerte, muy trabajadora y con muchos valores, la honestidad, la honradez, cosa que a mi me inculcó y eso me ha servido para caminar en la vida.

“S” hace referencia al arraigo familiar cuando comenta que se sabe amada y perteneciente al núcleo que la recibió desde su concepción, esto la hace sentirse fuerte. La fortaleza es una cualidad que subraya y en la que pone énfasis, pues ser fuerte es un atributo que ha tenido a lo largo de su vida.

Lo compartido por “S” puede ilustrarse como el crecimiento de un árbol. En un principio enraiza y se nutre del suelo, eventualmente irá alzándose y su tronco se va consolidando como una base fuerte y robusta que sostiene sus ramas y las hojas que crecen en ellas. Así, el pilar que le da consistencia a la vida de “S” es la fortaleza, cualidad que surge desde sus raíces y la mantiene firme en la vida.

Por otro lado, “S” hace mención a su madre como una mujer fuerte y de la que ha aprendido valores que aún le sirven para caminar en la vida. El acto de caminar nos hace tocar el suelo, es un acto donde levantar un pie, impulsa el movimiento del otro, es un movimiento continuo. En el caso de “S” los pasos que ha dado, no son pasos flojos, son pasos firmes que se nutren de lo recibido por su madre. Reconocer lo que otros nos han transmitido, abre una ruta para tomarlo, incorporarlo al andar, mirarlo valioso y agradecerlo. Así, “S” habla sobre su madre desde la admiración y el agradecimiento.

Por último, “S” hace referencia al *caminar en la vida*. Transitar la vida puede a primera instancia parecer algo sencillo, solo un trayecto que comienza en la concepción y que

termina en la muerte. Sin embargo la experiencia de vivir implica transitar un camino en el que se crece, se explora el mundo, se toman decisiones, nos encontramos con seres humanos y entorno diversos, tenemos la experiencia de sentir y emocionarnos. Caminar en la vida no solo es ir hacia una dirección, pues se trata de un camino complejo con diversas rutas, no es lineal y si bien, tiene un final, cómo transitarlo y qué hacer mientras dure, es lo que engloba la experiencia de vivir. Caminar en la vida, ha sido para “S” un andar que ha nutrido con lo transmitido por su familia. Así, el legado familiar no se termina, si no que nutre su manera de vivir.

Por otro lado, “S” también habla sobre el lugar que la vió nacer, un lugar que por sus características y la historia que ha vivido emana fuerza.

“S”: [...] yo nací en Texcoco en un pueblo que se llama Coatlinchán que es de donde sacaron a Tlaloc, entonces toda esa parte de los chichimecas se puede decir que de ahí viene mi fortaleza, de la raíz, definitivamente.. tanto física, moral, tanto económicamente, era un pueblo que tenía muchas cosas, mucho grano, mucha madera, animales, dentro de la pobreza estaban ricos.

Una vez más “S” habla sobre la fuerza que le fue heredada y la vincula con el primer lugar con el que tuvo contacto, San Miguel Coatlinchán una localidad perteneciente al Estado de México. Un dato que comenta “S” es que de ésta localidad “sacaron a Tlaloc” . Este suceso será importante retomarlo porque hace manifiesta la fortaleza del pueblo de Coatlinchán.

Tláloc, dios de la lluvia, es una deidad perteneciente a la cosmogonía mexicana y su nombre proveniente de la lengua náhuatl “Tlaloctli” significa “néctar de la tierra”. En la

época prehispánica, a Tláloc se le atribuía el dominio del agua y por tanto, en épocas de sequía se le pedía que interviniera con lluvias para que las cosechas fueran abundantes. Habiendo hecho su parte, el pueblo mexicana se mostraba agradecido con Tláloc. Se trata de un dios vinculado con el nacimiento de vegetación, con las nubes, la lluvia y gracias a él, la vida de los hombres podía sostenerse.

Ahora bien, el monolito de Tláloc es una escultura de 7 metros de altura y que pesa aproximadamente 168 toneladas. Ésta pieza era parte del paisaje de Coatlinchan, además de que representaba un vínculo con la historia, las memorias de los que estuvieron antes y sobre todo, mantenía presente un lazo con Tláloc, el dios que gracias a su mediación, propicia una tierra fértil y próspera.

En el siglo XVI en los albores de la conquista efectuada por los españoles, los habitantes de Coatlinchán ante el temor de que su monolito fuera destruido, lo escondieron en el monte. Este detalle no es minúsculo pues deja entrever no solo la fuerza física que les permitió mover el monolito cuesta arriba, si no el sentimiento de defender y su identidad y el sistema de creencias que sustentaba su vida cotidiana. Ahora, las palabras de “S” tienen sentido cuando habla sobre su pueblo de origen, como una comunidad con “*fuerza moral*”, es decir aguerrida, que se unió para proteger su identidad. La cualidad de la fortaleza, le da a “S” el soporte para seguir caminando en la vida y abrir caminos ante las adversidades.

Otro dato importante es cuando “S” hace alusión al aspecto económico y menciona que “*dentro de la pobreza estaban ricos*”. En este caso, la pobreza en términos económicos no es una característica que desvaloriza a su pueblo y de hecho, encuentra en los recursos naturales que se encuentran en su entorno, algo valioso. De hecho, los elementos presentes en

la localidad, no sólo armonizan un panorama vistoso, si no que mantienen un vínculo con ellos y son parte de su subsistencia.

Por otro lado, los antecedentes familiares también contemplan las vivencias de los que estuvieron antes y pueden despertar sensaciones que mantienen esas memorias vivas. En el caso de “A”, al momento de rememorar la vida de sus abuelos, el asombro, con tintes de admiración y nostalgia, se hacen presentes.

“A”: [...] y yo digo, “Ay no, son unos cimientos” me acuerdo y me pongo a llorar, son unos cimientos muy buenos, muy buenos porque son nobleza, son trabajo, son muchas cosas que tu las ves y dices “Ay” pero ya cuando las ves dices “Híjole”, de la nada, mi abuela se levantó[...]

Las palabras compartidas por “A” hacen referencia al asombro acerca de lo vivido por su abuela. El asombro puede entenderse como el encuentro con aquello que la mente no sabía que existía, es decir que nos confronta con lo que está fuera de lo habitual.

El asombro no solo se trata de un proceso mental, pues toca al cuerpo, lo que éste ha vivido y sus memorias. “A” puede contemplar lo vivido por su abuela, mirarlo valioso y con un toque de tragedia, observa los esfuerzos que hicieron sus antepasados, ahí nace su asombro. Luego, surgen las emociones y sentimientos que se despliegan del asombro. En este caso, en “A”, cuando hace las expresiones de “Ay” y luego, “Híjole”, aparece la tristeza, la admiración, el agradecimiento, la nostalgia y la melancolía.

El asombro parece recordar a la luz, es decir una forma de energía que es visible al ojo humano. En la oscuridad de la noche, la luz de la luna alumbra y hace visible objetos que sin ésta podrían pasar desapercibidos. La luz nos guía hacia el descubrimiento. Así mismo, el asombro nos conduce a descubrir aspectos valiosos sobre la existencia. Asombrarnos por algo puede parecer una sensación de pocos segundos, pero hacer del asombro un estado permanente, tal como lo hace “A” al recordar las vivencias de su abuela, significa ser un espectador activo y permanecer en la apertura hacia lo nuevo, contemplando la vida en todas sus formas.

Ahora bien, algo más que es importante agregar en torno a los antecedentes familiares, es que estos constituyen un conocimiento que se cuida, se cultiva y se mantiene vivo. Acceder a tal información, se convierte en un diálogo con el primer referente que tenemos sobre cómo vivir. Algo que “D” ha aprendido de su abuela es lo siguiente:

“D”: [...] reconocer sus raíces, ella (su abuela) tiene como mucho la información de toda la familia desde mis tatarabuelos, que hizo cada cual, entonces se encargó de hacer el árbol genealógico y mantenerlos vivos, mantener vivas sus historias dentro de la familia[...]

La abuela de “D” se ha encargado de mantener y transmitir la vida familiar y de esta forma, ha preservado sus raíces. Saber que tenemos una familia que nos acogió y sabernos acompañados, nos permite tener un lugar de donde nos podemos arraigar, esto nos mantiene fuertes. Así, podemos pensar en las raíces de un árbol, pues su función es sujetar el tronco, las ramas, hojas, frutos y todo cuánto crezca en él. Para ello, las raíces absorben los minerales

y agua suficientes para crecer. Las raíces van hacia lo profundo de la tierra, sirven de sostén y nutren al árbol que sale a la luz.

Entonces, la familia se mira como las raíces de las que se puede obtener información que nos posibilite crecer, aprender, asombrarnos y darle firmeza a nuestro caminar en la vida. Así mismo, pertenecer a un árbol genealógico nos da una identidad, podemos ubicar todo cuanto la familia ha hecho, sus formas de sentir, pensar y las actividades que realizan. Al mirarla y reconocer el lugar de donde venimos, podemos valorarla como un grupo de referencia y ahí surge el sentimiento de compañía.

Por último, resulta curioso cómo “D” refiere a su abuela como la persona que ha mantenido vivas las memorias de su familia, se trata de una guardiana. En este caso, es la mujer quien guarda el conocimiento, Sin embargo, este guardar, no es un acto egoísta y acaparador sobre la información de su familia, es decir que no se lo queda para sí, pues se comparte. Es en el compartir, que la familia se mantiene viva, pues quizá algunos familiares hayan fallecido, pero su recuerdo y sus nombres tienen un lugar en la vida de los que están vivos.

1.2 Las vivencias de los que estuvieron antes

Ahora de manera puntual, es importante comentar las vivencias de padres y abuelos que influyeron en la vida de los participantes. Se trata de momentos que cambiaron a sus familias al abrir nuevas rutas en las formas de vivir. Entonces, las vivencias de padres y abuelos se muestran como un parteaguas en la manera de vivir de los participantes.

En el caso de “K”, su padre tuvo diabetes e insuficiencia renal crónica. A partir de su enfermedad, su familia cambió su alimentación. Algo que surgió como necesario para el cuidado de la salud del padre de “K”, sigue estando presente en sus vidas. Así mismo, estar presente en el curso de la enfermedad de su padre, le permitió a “K” acercarse al área de la salud y estudiar medicina. Una experiencia que toca el entorno familiar, es un factor para elegir el camino.

“K”: [...] por eso estudié medicina, porque fue un parteaguas para que quisiéramos estudiar más el área de la salud. [...] fuimos viendo el deterioro de salud de mi papá y pues eso a nosotros nos impactó. Y sí, por años, no comíamos pan, no comíamos arroz, obviamente para no antojarlo, los hábitos cambiaron por mi papá, por la salud de mi papá y hasta el día de hoy, creo que sigue siendo parte importante en todos nosotros[...]

En el caso de “K”, la enfermedad de su padre movió la dinámica que tenía su familia. A partir de este hecho, se abrieron formas de alimentar al cuerpo. Es decir, son nuevas rutas en las que se cultiva la vida.

El testimonio de “K”, permite reflexionar en torno a lo que implica que un familiar cercano se encuentre enfermo, por un lado, puede aparecer el impacto y el asombro, tal como comenta K, pues se hacen necesarios cuidados y hábitos que transforman el estilo de vida hacia el cuidado de la salud. En este caso, la familia es un pilar importante, acepta la condición de aquel que enferma, aparece la compasión, la compañía y la unión, además de apaciguar la angustia, desesperación o tristeza que se genera en quien enferma. Así, quien vive la enfermedad, puede sentirse apoyado y no vive de manera tormentosa su padecimiento.

En otro caso, la familia puede pasar de largo la enfermedad de uno de los suyos, no tomarle importancia y ante el diagnóstico o curso de la enfermedad, se sienten desamparados, sobreviene la tristeza, la frustración, el enojo o el miedo por lo que puede ocurrir en el futuro. Así, quien vive el padecimiento puede sentirse perdido, sin un referente que lo respalde y su enfermedad se vive en la preocupación, el descuido o bien, abandonando su propia vida.

Hablar sobre la influencia de la familia en la vida de alguien con un padecimiento, resulta importante cuando nos preguntamos por el proyecto de vida. Tener un padecimiento marca un hito en la trayectoria de un ser humano, pues se vive en el cuerpo y cambia el panorama y la concepción sobre la existencia y el camino que se va recorriendo. Se pueden abrir rutas para habilitar una existencia digna, se pueden incorporar hábitos que cultiven la vida o bien, se puede cerrar el camino, no ver más opciones y en este caso, ya no hay un propósito por el cual seguir viviendo. En este proceso participa la familia como aquella que puede impulsar hacia la búsqueda de una vida armoniosa o bien, como aquella que genera una dinámica de confusión, angustia y abandono.

La familia como el núcleo que aporta identidad, fuerza y sostén, puede ayudar a ver con claridad la trayectoria que falta por recorrer y este camino lo hace más liviano. Así, un proyecto de vida, puede construirse y nutrirse de la compañía de otros.

Por otro lado, el testimonio de “K” abre una invitación a reflexionar cómo despierta su interés por el área de la salud, cuestión que se transformó en la decisión de estudiar medicina.

Detrás de cada decisión hay una historia, es decir un por qué. Nada de lo que hacemos sucede en aislado y así podemos ver a la vida como un mosaico. Los mosaicos son obras artísticas que se elaboran con teselas, es decir con piezas de cerámica, vidrio o piedras de diferentes colores y formas. En conjunto, las teselas forman imágenes. La vida de un ser humano se puede ver como un mosaico, en donde las pequeñas teselas se van pintando con las decisiones tomadas, con lo que aprendimos de otro ser humano, los conocimientos, hábitos y formas de ver, pensar y actuar, que nos van conformando con las experiencias vividas.

El mosaico de la vida adquiere variedad de colores, texturas y formas porque nos vinculamos con la experiencia de alguien más. “K” decidió estudiar medicina por haber vivido de cerca la enfermedad de su padre, esta es una tesela que se unió al mosaico de su vida. Al terminar de nuestra existencia, se puede dibujar un mosaico que ilustre todo lo vivido y todo lo que otros seres humanos aportaron a nuestra vida, porque su presencia fue importante y valiosa. Así, se abre el sendero del agradecimiento por la posibilidad de vincularnos con otro ser humano, porque podemos descubrir nuevas rutas que no habíamos imaginado y habilitar una existencia distinta. Entonces la vida se expande, nuestra visión y los sentidos se despiertan ante una vida que puede transformarse en cada encuentro.

Ahora bien, algo que es importante señalar es cómo la familia alienta formas de vivir en los hijos. “L” cuenta que tras el quiebre del negocio familiar, sus padres la incentivaron a estudiar.

“L”: En ese entonces los muy sonsos se sintieron fuertes, compraron tornos nuevos pero en dólares y se vino la devaluación del peso en el 94 y se quebraron bien feo....

pero bien que mal eso nos dio pauta para que mis papás nos dijeran: “ustedes estudien, no les importe lo que pasa allá, ustedes estudien [...] siempre toda mi vida quise ser maestra, desde chiquita [...]

Estudiar se convirtió para “L” en una nueva ruta. Tras la situación económica desfavorable, su familia contempla nuevas posibilidades que pueden tener los hijos. Este testimonio nos permite reflexionar en torno a los padres como guías de vida.

Los padres son seres humanos que deciden vincularse con sus hijos de manera cercana o bien, a la distancia. Cuando mamá, papá o ambos deciden estar presentes en la vida de los hijos, pueden ir eligiendo en cada momento, cómo acompañar su crecimiento. Pueden presentarse como guías, que van alumbrando con confianza y amabilidad el principio del camino de vida, incentivando la creatividad y la apertura a nuevas experiencias, entonces los hijos irán eligiendo y construyendo su propia trayectoria.

La familia de “L” tenía un negocio familiar, que ya representaba un camino disponible en el que las nuevas generaciones podían participar o bien, ante el quiebre del negocio, los hijos podían haber representado la esperanza para levantarlo y continuar con el legado familiar. Incluso, la familia de “L” podría haberse estancado tras su fracaso en el negocio, dando paso a la desesperación, la tristeza, frustración o el sentirse perdidos. En este caso, los caminos de los hijos quedan a oscuras, sin opciones ni claridad. Sin embargo, los padres de “L” rompen esta cadena, su visión se esclarece, se expande y aparece el estudio como una opción mejor para sus hijos.

La petición de estudiar, le permite a “L” alimentar su proyecto de vida y menciona que desde niña, quería ser maestra. Así, la familia puede cultivar formas de vivir la vida, a partir de momentos que la marcan y que le exigen hacer algo distinto. Así, las familias tocan las vidas de los que vienen después. El vínculo Padre-hijo resulta importante cuando nos preguntamos por la manera en cómo hemos construido nuestra vida, pues ellos son los primeros referentes que tenemos para comenzar a caminar.

Los padres siempre van a tener un lugar en nuestra vida, podemos agradecer su presencia y su trabajo como guías. Sin embargo, los padres no son los únicos guías con los que nos podemos encontrar, pues a lo largo de nuestra existencia y a medida en que vamos creciendo, nos iremos encontrando con maestros, amigos, compañeros o parejas, de quienes también se aprender y caminar junto a ellos.

Ahora bien, las vivencias de los que estuvieron antes pueden ser la semilla que haga crecer formas de vivir. Por ejemplo “A”, quien expresa que su abuelo era *“muy religioso”*, leía la Biblia, iba al santuario y la incitaba a leer sobre la religión católica.

“A”: [...]mi abuelo era un hombre muy religioso, él era trabajador de limpia, pero decía mi abuelita que en las tardes llegaba a darle de comer a sus animalitos que tenía y luego ya se ponía él a comer y luego se metía en un cuartito a leer la biblia, que tres veces la leyó y hasta la tercera comprendió cosas [...] Quizá por eso yo ya traía mi signo porque él se iba al santuario y siempre me traía un libro, siempre me traía un libro ya sea de cantos, un catecismo y así, me decía “Leelo hija, esto te va a dar mucha vida.”

Este testimonio abre un diálogo para reflexionar sobre las decisiones que tomamos y cómo éstas van construyendo nuestra vida. Nada sucede por casualidad y todo cuanto vivimos, va siendo la huella de los pasos que vamos dando. “A” expresa tener un “signo”, que podemos entender como una semilla que su abuelo deja en ella y que le permite abrir un sendero dentro de la religión católica.

No sucede que su abuelo le haya dicho puntualmente los pasos que debía dar, las decisiones que tenía que tomar o la forma en la que tenía que vivir. Su abuelo solo la acercó a la práctica religiosa puntualizando por ejemplo, que la biblia le *daría mucha vida*.

Pero ¿Qué significa dar vida cuando ya estamos vivos? Dar vida significa animar, despertar, asombrarse o bien, moverse. Podemos preguntarnos ¿Cuántas veces no hemos sentido que vivimos en modo piloto automático? Solo actuamos por actuar, no somos conscientes de lo que hacemos ni del propósito que tienen nuestras acciones. Los días pueden pasar, viviendo en la rutina, haciendo siempre lo mismo y en esta condición, solo se sobrevive. Ahí es cuando le podemos dar vida a la vida, despertar de la condición mecánica y reconocer que hay una vida que cultivar. Es en ese momento, que los días comienzan a vivirse no como una obligación, sino desde el crecimiento y la expansión.

El abuelo de “A” se da cuenta de que acercarse a la religión católica es significativo para su vida y lo comparte con “A”, sembrando las semillas que más tarde harían crecer a un ser humano comprometido con el servicio en la parroquia de su comunidad. “A” pudo rechazar lo compartido por su abuelo, pero decidió tomarlo e ir construyendo su propio camino con aquello que su abuelo le compartió.

Así también, el testimonio de “A” nos permite reflexionar en torno al compartir. Actualmente, en la sociedad se pueden observar actitudes como el egoísmo y la competencia que nos llevan a borrar a los seres humanos del mapa. Cuando se descubre algo valioso, puede llegar la sensación acaparar, de negarle a los demás su descubrimiento, como si fuera una competencia donde el que sabe más o el que tiene más cosas, es mejor. Se va construyendo un camino en solitario, donde se intenta dejar a los otros detrás, porque aparece la disputa por el éxito o el reconocimiento. Se deja de compartir, se pierden los vínculos y la oportunidad de crecer acompañado desaparece.

Sin embargo es con los otros que podemos descubrirnos, nos reconocemos porque nos abrimos a la experiencia de vivir a lado de otro ser humano, de verlo a los ojos, oír lo que dice, tocarlo y saber que el otro tiene una historia que puede compartir. El otro por cuanto sabe y ha vivido, es valioso. A éste encuentro con otro ser humano, le podemos agregar algo más. Es decir, también podemos compartir algo, una mirada, un saludo, un abrazo, una enseñanza, un momento o un tramo de la vida. Entonces damos, nos entregamos al otro y en esa acción crecemos.

El abuelo de “A” hace una acción genuina, comparte lo que ha aprendido y en esa acción, él no se quedó sin nada si no que creció. “A” menciona que su abuelo le daba de comer a sus animalitos y luego se disponía a leer la Biblia. Este pequeño detalle deja de manifiesto como sigue compartiendo con la vida al cuidar de otros y darles alimento.

Hasta ahora, al hablar sobre los antecedentes familiares, podemos ir hacia las raíces, al nacimiento, a las circunstancias que lo envuelven, desentrañar las vivencias de los que estuvieron antes, lo que cambió a partir de hechos significativos, las rutas que se abrieron, las

posibilidades de vivir de manera distinta y cómo eso tiene incidencia en la vida de los más jóvenes, en sus proyectos e intereses.

2. Crianza: “Lo que recibí de él”

Una semilla que se siembra en el suelo y comienza a germinar pronto tomará los nutrientes que guarda en su interior para desarrollar sus primeras raíces, tallo y hojas. Posteriormente, la raíz absorbe los nutrientes del suelo y las hojas captan la energía del sol, entonces un árbol comienza a crecer. Esta ilustración de cómo crece un árbol, puede ayudar a pensar cómo un individuo luego de nacer, comienza a recibir información del espacio que habita, cómo la va incorporando y a partir de ello, va eligiendo maneras de habitar su cuerpo y de transitar el camino de la vida.

Un proyecto de vida, puede contemplarse con aquello que se experimentó en la niñez. Es decir, la forma en la que de niños se explora y se habita el mundo, lo que causa asombro y lo que despierta su interés. También aparecen las enseñanzas, aquello que la familia alimentó y convirtió en hábitos o momentos que marcaron su primeros pasos en el mundo.

2.1 El cuerpo que se abre al mundo

Tenemos cinco sentidos, la vista, el tacto, el olfato, el gusto y el oído. A través de ellos nos conectamos al mundo que nos rodea, nos permiten sentir la vida, contemplar lo que sucede y apreciar lo que hay afuera. Un primer acto es descubrir algo que capta nuestra atención, luego esa información la traemos de vuelta al cuerpo y es ahí donde le damos un lugar, se queda como información significativa o bien, puede pasar de largo. Se vive desde el

cuerpo, un cuerpo que siente y que desde que comienza a crecer, está en contacto con el mundo.

Esta primera información que se va recibiendo cuando se es niño, puede ser trascendental en la vida y marcar la pauta de algún interés particular. Se trata de la apertura desde el cuerpo hacia el mundo, de un cuerpo que recibe información por medio de sus sentidos y que más tarde podrá ser significativa para su particular forma de vivir.

Se habita un cuerpo que siente, un cuerpo conectado con el exterior. “D” expresa una “conexión” con la naturaleza, los animales y los árboles. Se ve rodeada de elementos vivos que solía contemplar cuando era niña.

“D”: [...] me iba mucho a donde estaba la siembra del maíz y me ponía ahí en medio y podía sentirme como en un diálogo con la montaña, con la tierra y me sentía profundamente conectada, acompañada y con la misma fuerza de estos elementos, entonces me gustaba conectarme con los caballos muchísimo, con todos los animales en general [...].

Es importante destacar que “D” tenía un “diálogo” con la naturaleza que le rodeaba. Tener un diálogo implica tener los sentidos abiertos y dispuestos a captar información. Éste diálogo con la naturaleza va más allá de solo sentarse a mirarla y esperar a recibir una palabra, porque la vida en la naturaleza no articula palabras para que podamos entenderla. Simplemente podemos contemplarla, mirar su movimiento, reconocer que podemos aprender de ella y que tenemos la sensibilidad para captar sus cualidades, por ejemplo la “fuerza” que comenta “D”. Así, podemos hablar sobre la flexibilidad de la madera, la transmutación del

fuego, la templanza y firmeza de la tierra, la voluntad del agua para fluir con delicadeza en un lago o bruscamente en altamar.

Este testimonio nos invita a reflexionar sobre todo aquello que podemos aprender de la vida en la naturaleza. En los tiempos actuales, habitamos un mundo donde los paisajes que vemos a diario dibujan grandes urbes, un cielo contaminado y unos cuantos árboles en las calles. No solo hemos transformado los entornos naturales, si no que nos hemos alejado de escucharlos y vincularnos con ellos. Aún en la vida que habitamos, podemos contemplar el entorno natural, acercarnos a una planta, un árbol, mirar el sol, sentir el calor, la lluvia, reconocer que éstos elementos son parte de la vida de la tierra y que están vinculados con los órganos del cuerpo. La madera con el hígado, el fuego con el corazón, la tierra con el bazo, el metal con pulmón, el agua con el riñón. Éste vínculo resulta importante porque nos recuerda que la vida no se camina en solitario y que podemos sentirnos acompañados por los elementos vivos, pues también habitan dentro de nosotros.

“D” vivió este vínculo en su niñez, un tiempo donde se comienza a tener conciencia del mundo, que se intenta explorar y aprender de él. Sin embargo, esta acción no tiene que ser exclusiva de la niñez, pues pareciera que conforme vamos creciendo vamos perdiendo la sensibilidad ante un mundo que nos parece ordinario. Este asombro y el diálogo con lo vivo puede perdurar, la naturaleza puede ser un maestro de vida si nos detenemos a tener un diálogo con ella.

Por otro lado, tenemos el testimonio de “A”, quien comenta que cuando era niña, los templos llamaban su atención pues le gustaba ver las imágenes religiosas que adornaban el

interior. Es desde el asombro alimentado por la vista, que “A” encuentra en los templos algo de su interés.

“A”: [...] dice (su madre): “Y tenías 2 o 3 años y querías andar viendo en la iglesia, ni sabías que era”, porque antes estaban abiertos los templos, entonces dice mi mamá que pasábamos y yo me quedaba, dice que yo iba jalándola para ir recorriendo las imágenes.

Lo compartido por “A” nos permite reflexionar sobre lo que implica observar el entorno que nos rodea y cómo ésta observación da paso al asombro, nutre al cuerpo y sigue alumbrando el camino de la vida.

Podemos preguntarnos ¿Qué es observar? Podemos decir que es contemplar el momento presente con los ojos abiertos. No podemos experimentar ni el pasado ni el futuro, sin embargo nuestra mente sale de paseo por éstos lugares, se pierde en lo que un día fue o en lo que será y realmente no estamos viviendo el presente. Percibir plenamente el momento presente implica abrir los sentidos, poner atención en lo que siente la piel, los ojos, la nariz, los oídos, pues observamos el mundo exterior por medio de los sentidos.

Cuando se es niño, el entorno puede parecer maravilloso, los sentidos comienzan a conocer formas, colores, texturas, sonidos, sabores, se conoce el mundo por medio del cuerpo. Los niños aún no pueden entender el mundo en términos de palabras y significados, esa es una tarea que hacen a medida en que van creciendo, pero basta con que sus sentidos están abiertos para que exploren un mundo donde guiados por lo que capta su atención, se sientan pertenecientes a esta tierra que es su hogar.

“A” encontraba en las imágenes de los templos algo de su interés y aún cuando ella no entendía todo lo que sus ojos podían observar, el asombro y la sensación de comodidad, se hacían presentes. Desde niña, su cuerpo comenzó a captar información del entorno, en su caso, de los templos a los que visitaba. Esta información quedó guardada, “A” seguiría frecuentando templos religiosos y todo cuanto su cuerpo comenzó a ver desde niña, iría tomando sentido.

Actualmente “A” sirve en la parroquia de su localidad, su presencia en ellos ya no se reduce a la observación como lo hacía cuando era niña, sino que participa sirviendo a los sacerdotes y a la comunidad. Es ahí cuando lo observado puede ser lo suficientemente significativo para ir alumbrando el camino de la vida. La niñez se presenta como el comienzo para aperturar estilos de vida e intereses que nutran el cuerpo y la existencia. Esta apertura no se debe perder al pasar los años, pues habitar un cuerpo que tiene la capacidad de sentir, significa estar abiertos al asombro y las múltiples formas en las que la vida se manifiesta.

Ahora bien, podemos dar un salto más y comentar cómo lo que causa interés en la niñez no solo se queda en una mera contemplación, si no que se mira como un proyecto, es decir ver posibilidades de hacer, en aquello que llama la atención. “B” comparte cómo sus intereses los miraba como posibles profesiones.

“B”: Siempre había sido muy soñador, la primera profesión que pensé que iba a tener era piloto y si me acuerdo que me gustaba mucho esa parte de los aviones y así... Después me interesaron los dinosaurios y también pensé en ser algo del estilo como paleontólogo o historiador o cosas así y después cuando descubrí que me gusta

mucho la música, pensé que podría desenvolverme como alguien en la música y pensé algo como productor o como compositor.

La curiosidad en “B”, es un rasgo que le permite acercarse a temas que le gustan, por ejemplo los aviones, los dinosaurios o la música. Sin embargo, no solo se quedan en un gusto, si no que los mira como un proyecto en torno a lo profesional, pues abre la posibilidad de desenvolverse como piloto, paleontólogo, productor musical o compositor. Entonces se abren caminos laborales a partir de la información que recibe de su entorno. Se trata de un cuerpo que recibe información y que se abre ante el asombro de los sentidos. Ser curioso le brindó la posibilidad a “B” de verse haciendo lo que le gusta. Incluso sin el conocimiento completo, las ideas comenzaron a surgir y le dieron posibilidades de vivir y hacer.

Así también, es esencial llevar a reflexión el ser “*soñador*”, pues tal como menciona “B”, esta característica le permitió vislumbrar distintas profesiones. Ser soñador, lo podemos entender como un rasgo en el que la mente se abre a la imaginación y crea escenarios que no existen en el mundo tangible. El individuo al que se le puede calificar como soñador, con su ingenio y creatividad, puede imaginar lo que su mente no sabía que existía y abrir nuevas rutas no solo en el pensamiento, si no a la acción, es decir, en el mundo tangible. Por otro lado, ser soñador también puede ser visto como un rasgo negativo en el que el individuo no tiene los pies en la tierra y sus pensamientos están desconectados de la realidad que comparte con otros.

Sin embargo, podríamos dibujar una balanza, ubicar en un extremo la fantasía y en otro, la realidad. Si nos quedamos en el extremo de la fantasía, nuestra mente puede perderse, pues no tiene una realidad tangible de donde asirse y todo cuanto se imagine puede

permanecer en ideas. Sin embargo, podemos cruzar hacia el extremo de la realidad y comenzar a hacer de eso que se ha imaginado, algo que se va construyendo. El campo de la realidad puede pensarse como el lugar de la acción. Al situarnos únicamente en este espacio, dejaríamos fuera la creatividad o el ingenio. Necesitamos de los dos mundos, de los dos extremos, necesitamos un impulso mental que nos lleva a actuar, encontrar en la realidad múltiples formas de lograr aquello que hemos imaginado y quizá nos encontremos una realidad en la que no todo es posible, pero eso no significa habernos equivocado, si no que podemos regresar, tomar de la fantasía nuevos elementos que nos permitan encontrar un lugar para renovar nuestras ideas y construir la realidad.

La imaginación y la fantasía parecen ser exclusivas para los niños, pero éstos son rasgos que nos pueden acompañar a lo largo de nuestra vida, alimentando nuevos proyectos que nos guíen hacia nuevas sensaciones, aprendizajes y experiencias.

Por último, es importante señalar que la apertura del cuerpo hacia el mundo que le rodea, también puede estar impulsada y acompañada por la familia pues es ésta quien le puede mostrar al cuerpo, pautas para pensar, sentir y actuar. Por ejemplo, “K” comenta que su familia le inculcó la idea de que su estudio y trabajo tienen el propósito de “*ayudar a los demás*”.

“K”: [...] nosotros desde pequeños estamos enfocados a un pensamiento, lo que vamos a estudiar y lo que vamos a trabajar, va a ser para enriquecer nuestra alma, darle gracias a Dios porque él siempre está con nosotros, pero también el poder ayudar; entonces sabía que tenía que estudiar algo para poder ayudar a los demás, no sabía que iba a ser medicina.

La familia de “K” inmersa en la religión Judía, le enseña que su estudio y trabajo nutren el alma, además de que con ello ayudaría a otros seres humanos. Siendo niña, aún no sabía qué era exactamente a lo que se dedicaría, sin embargo, comenzó a germinar la semilla de algo que más tarde se convirtió en la decisión de estudiar medicina.

Resulta interesante reflexionar cómo la vida se va construyendo desde que somos niños y cómo la familia tiene un gran impacto en este proceso. En el caso de “K”, ella tiene muy presente la religión desde su niñez, pues ésta fue pautando el propósito que tenía estudiar y trabajar.

Estudiar implica vincularse con conocimientos que nos ayudan a comprender el mundo que habitamos. Cuando estudiamos, aprendemos y en esta acción nos transformamos, pues nuestra forma de ver, sentir y actuar son distintas. Por otro lado, trabajar implica ocuparse en alguna actividad. Para la familia de “K”, el estudio y trabajo son la oportunidad de “ayudar a los demás”.

Ayudar a otro ser humano, rompe las cadenas del egoísmo, pues nos permite mirar lo que tenemos por ofrecer y entregarlo a quien lo necesite. Entregarnos a otro ser humano, es un movimiento de apertura, un movimiento que nos recuerda al corazón que se abre y se cierra. Cuando nos relacionamos con otro ser humano, abrimos el corazón, entregamos lo que tenemos y en esa acción crecemos, pues nuestra semilla se expande a otros. Ayudar a otro ser humano no es una acción pequeña, significa hacer del mundo que vivimos un mundo más habitable. “K” tenía presente con qué propósito estudiaría y trabajaría, pues fue algo que su familia alimentó. Sin embargo, pudo ser distinto pues no siempre las familias inculcan la

apertura y el servicio, pues pueden estar movidas por el dinero, el éxito o el reconocimiento, entonces el ayudar a otros no aparece. Así, se cierra la apertura de vincularse con otros seres y acompañar su existencia.

2.2 Las enseñanzas

Un lugar importante se debe hacerle a la transmisión de los saberes de padres y abuelos, pues éstos surgen a partir de sus experiencias vividas. Al momento de abrir el recuerdo de lo vivido, los más pequeños reciben algo valioso y puede percibirse como una enseñanza. Decir que alguien nos ha enseñado algo, es recurrir a lo que ha compartido y cómo ésto representa información significativa que se preserva como indispensable en el camino de la vida.

En el caso de “D”, es a través de la escucha, que logra captar lo que su abuelo tiene que contar acerca de los viajes que realizó a varias comunidades. Es por medio de la narración de sus viajes, que recibe la “*sensibilidad*”

“D”: [...] (su abuelo) se dedicó mucho al excursionismo, al alta montaña, la espeleología, además lo buscaban por ser muy buen herbolario, entonces leía muchísimo y para mí verlo era sentarme y solo escucharlo [...] Eso es lo que recibí de él, la sensibilidad, nos enseñó mucho a tener el diálogo con lo vivo, con la tierra, con las casas, el sabía mucho como la lectura del cielo[...]

El testimonio de “D” nos permite reflexionar sobre la sensibilidad, pues es algo que ella aprendió de su abuelo. La sensibilidad la podemos entender como la capacidad que

tenemos para percibir información del presente en el que vivimos. Sentir, nos permite vivenciar lo que sucede y esta acción se complementa con el pensamiento, que será el ordenamiento de la experiencia que hemos tenido. Estos dos procesos, sentir y pensar son indispensables para captar y situarnos en la realidad.

Sin embargo, no todo el tiempo estamos abiertos a la experiencia de sentir y es que se ha producido una construcción cultural en torno a no sentir. Creemos que para que algo sea verdadero debe ser tangible. Las sensaciones y emociones al no ser objetos, no se consideran importantes y aunque no dejamos de sentir, se viven en un cuerpo donde solo se le concede lugar a la razón y al pensamiento, desde donde se pretende conocer la realidad. Así, las sensaciones y emociones no tienen un lugar relevante, se silencian, la experiencia de vivir se fragmenta y el cuerpo queda a merced del pensamiento.

El gran viaje de la vida implica sentir, sentirlo todo porque solo desde ahí, podemos ver el mundo con unos ojos distintos, solo desde ahí podemos sentir la profundidad de la vida. La enseñanza que “D” recibe de su abuelo sobre el sentir, surge a partir de sus excursiones e intereses sobre la vida que le rodeaba. Esto resulta significativo para ella, e incluso podemos observar la sensibilidad de la participante ante las vivencias de su abuelo, pues se dedica a escuchar y recuperar aquello que fue significativo para él. Éste testimonio nos permite reconocer que somos seres humanos respirando, sintiendo y habitando una tierra con la que podemos vincularnos, por tanto podemos reconocer las diversas formas en las que la vida se expresa, apreciarlas y agradecerlas.

Por otro lado, “G” recuerda un acontecimiento en el que su abuelo transitó un momento difícil, pues ante el fallecimiento de su hijo y no tener dinero para comprar el

féretro, salió en búsqueda de empleo aún con el sentimiento que le provocaba su pérdida. Del suceso relatado por su abuelo, “G” rescata el “*permanecer de pie*” como una enseñanza.

“G”: [...] pues yo (su abuelo) en ese tiempo no tenía dinero, no me había ido bien en el trabajo y no tenía para el féretro y demás para mi bebé y el siguiente 1 de enero, pues a buscar trabajo, tienes que moverte y con las lágrimas en los ojos, pero hay que trabajar [...] Por más difícil que sea la vida en ocasiones hay que permanecer en pie [...]

De este testimonio podemos rescatar la enseñanza del participante. La vivencia relatada por el abuelo de “G”, resulta ser un suceso trágico, donde la vida se torna difícil e incómoda con la pérdida de su hijo y su situación económica desfavorable. Ante esto, su abuelo mira opciones para resolver su situación. El acto de levantarse y solucionar, tal como lo hizo el abuelo de “G” es un signo de fortaleza. La fuerza vital produce movimientos en la vida, permite que ésta fluya y nos lleva a actuar y tomar decisiones, incluso detenernos para caminar con más claridad, también es actuar.

Podemos preguntarnos, ¿Qué nos mueve de lugar? puede ser la propia sobrevivencia, quizá encontrarse con una existencia indigna o buscar lugares para seguir creciendo. Sobrevivir a una crisis es signo de mantenerse firme, de que el cuerpo, la mente, junto con el espíritu se mantienen vivos y siguen en la misión de experimentar la vida. Mantenerse de pie, tal como lo menciona “G” es una postura ante la vida que emana fuerza. Ser fuerte no es quien se cubre de corazas, o quien actúa a la defensiva, porque eso sería bloquear la propia experiencia de vivir. Fuerte es quien siente el miedo, la tristeza y confía en su transformación,

atraviesa las murallas y descubre qué hay del otro lado. Ser fuerte es reconocer el dolor y hacer algo con eso que dolió, convertirlo en inspiración, en dirección y motor.

Todas las experiencias merecen un lugar en nuestra historia, son parte de nuestras memorias. Nos han enseñado a ver al dolor como algo malo, algo que ahoga y entonces queremos salir de él cuanto antes para volver al mundo de la comodidad. Sin embargo, el dolor es necesario para reconocernos y mirar nuestro valor, la fuerza y potencial. El camino de la vida no todo el tiempo será cómodo, habrá que vivir las incomodidades necesarias para seguir creciendo, pues la vida sigue sucediendo, los días no se detienen y no se trata de hacer de la existencia una carrera contra el tiempo que nos queda, sino ver cada día como una oportunidad de cambio y transformación.

Ahora bien, las enseñanzas pueden cobrar especial atención cuando se necesita de ellas para afrontar alguna situación. Por ejemplo “B”, comenta que su padre le ha enseñado a ser ordenado en cuestiones escolares. Esto le ayudó al momento de estudiar para su examen de admisión a la carrera de psicología.

“B”: [...] tener ordenadas mis cosas, mis trabajos, mis tareas, siempre me lo ha enseñado [...] estuve estudiando para un examen y pues estuve retomando esas cosas que había aprendido, desde siempre, que tengo que tener ordenadas mis cosas, bien guardadas, bien trabajadas y siento que a comparación de otros compañeros, siento que si tenía bien ordenadas mis ideas [...]

“B” habla acerca del orden como una enseñanza que ha recibido de su padre y resulta importante retomarla, pues ésta se presenta como una semilla que alcanza una experiencia significativa en su vida”.

El orden que le fue enseñado estaba relacionado con lo académico, con las tareas y trabajos. Este es un gesto de dedicación. En ocasiones es cómodo hacer las cosas lo más rápido posible, esto es el famoso “ya como sea”, porque si nos detenemos en esa tarea puede implicar hacer un mayor esfuerzo o bien, tardaríamos más tiempo. Para “B” era importante estudiar para su examen de admisión y su estudio fue ordenado, no solo para que sus apuntes se vieran bonitos si no que le dio orden y claridad a sus ideas. Mente y cuerpo no son entidades separadas. Nuestros pensamientos toman forma en nuestras acciones, de tal modo que podemos observar cómo accionamos, para saber cómo se mueve la mente.

Nos podemos encontrar con una mente obsesionada y apresurada que se expresa en acciones inquietas y ansiosas o bien, una mente agobiada y cansada, que se expresa en acciones de desgano y apatía. Por otro lado, también podemos encontrar una mente tranquila, que se expresa en acciones claras, flexibles y determinantes. Resulta importante cuidar nuestra mente, hacer de ella un espacio donde se exprese la creatividad y la voluntad, porque es desde ahí, que las acciones toman forma y los proyectos se van nutriendo. Al final, con mente e ideas ordenadas, “B” pudo vivir su proyecto desde la claridad y coherencia, en dirección a su objetivo, aprobar el examen de admisión.

3. Actividades: “la vitalidad que tengo para seguir viviendo”

Todo el tiempo estamos en movimiento. Al dormir, seguimos respirando y nuestros órganos cooperan para mantenernos vivos. Al despertar, nos ocupamos en actividades como alimentarnos, relacionarnos con otros y adaptarnos al entorno que nos rodea. Éstas acciones son importantes para mantenernos con vida, pues nutren al cuerpo y le permiten seguir caminando. Ahora bien, existen actividades que se hacen de manera cotidiana y que trascienden la sobrevivencia, pues éstas se vinculan con el proyecto de vida. En este apartado, se explorarán aquellas actividades cotidianas que sostienen el proyecto de los participantes. Además se presentarán aquellas actividades que se dejaron de hacer pero que alimentaban sus aspiraciones. Por último, se le dará un lugar al “*movimiento*”, como la posibilidad de expandir y hacer crecer un proyecto.

3.1 Lo cotidiano que toma forma en un proyecto

Dar un paso hacia una determinada dirección, con la fuerza e intensidad necesaria para impulsar el movimiento del otro pie, nos permite caminar. Si esto se hace consecutivamente, se vuelve una marcha con dirección y con la intención de acercarnos hacia algún fin. Así se construyen los proyectos, con pasos diarios, es decir, acciones que lo nutren y representan un hacer que eventualmente, toma forma en algo más grande y complejo.

El cuerpo que habitamos es quien dará los pasos necesarios para llegar a un fin. Cuidar del cuerpo se vuelve una tarea esencial para seguir caminando la trayectoria de vida y todo cuanto se quiera construir en ella. Así, el cuidado del cuerpo se incluye en las actividades diarias de “G”, quien comparte que masajea su cuerpo y en especial sus pies, pues éstos le dan el soporte para hacer sus actividades diarias.

“G”: [...] me gusta darle masajes para el abdomen, el pecho, los brazos [...] a los pies, diario porque si llegan cansados de estar todo el día caminando, entonces justo después de bañarme agarro tantita crema y pues los masajeo [...] el proyecto de vida necesita bastante energía, tanto física, como mental y emocional y pues el cuerpo tiene que estar preparado para aguantar todo ello [...]

Este testimonio nos invita a la reflexión acerca del cuidado del cuerpo y “G” habla de tener un contacto con su cuerpo. A través de los masajes, sus manos pueden sentir su piel, ayudar a una buena circulación de la sangre, relajar sus músculos, aliviar el dolor y fortalecer su sistema inmune. Se trata de un contacto con el cuerpo donde lo reconocemos, lo sentimos, escuchamos y somos conscientes de todos los movimientos que hace para que respiremos, para mover los tendones, músculos y todo cuanto nos hace seguir viviendo. Resulta asombroso contactar con nuestro cuerpo y sentir incluso el calor que genera nuestro corazón. “G” puede sentir en su cuerpo el cansancio causado por su rutina diaria y opta por tener un gesto amable, masajeando su cuerpo.

Es importante rescatar que “G” reconoce que su cuerpo “*aguanta*” todas las acciones que sostienen su proyecto de vida. Podemos hacer una especie de mapa corporal en el que ubiquemos cómo cada una de las partes del cuerpo sostienen un proyecto.

Los pies reflejan la manera en cómo estamos parados en la tierra, que se vincula con la actitud que tenemos hacia la vida y los pasos que hemos dado hasta llegar al lugar donde nos ubicamos hoy. Por los pies pasan miles de terminaciones nerviosas que llegan de todo el cuerpo, entonces hay un lazo con los órganos, la piel y los músculos, de esta forma todo en el

interior está conectado. Así, podemos agradecer a los pies por el viaje que han dado y el trabajo que han hecho.

También podemos ubicar las piernas, como parte del tronco que nos sostiene y las que nos permiten dar pasos cortos o largos, correr o ir más lento en el trayecto de vida. También nos permiten sentarnos para descansar y ponernos de pie para volver a caminar. Entonces podemos reconocer cómo los proyectos tienen formas distintas de construirlos y transitarlos.

Luego, tenemos el área abdominal y el pecho, como una zona donde se concentran los órganos vitales. Ahí se generan funciones como la digestión y asimilación de alimentos, entonces podemos preguntarnos por la forma en que nutrimos un proyecto. El pecho nos recuerda a la zona donde se ubica el corazón y los pulmones, órganos que mantienen un movimiento constante de apertura y cierre, se expanden y se concentran, éste mismo movimiento nos permite abrir y cerrar caminos, para extender las posibilidades que tenemos. Así también, ésta zona genera calor, elemento necesario para mantener un proyecto vivo y ardiendo.

Por otro lado, los brazos nos permiten tomar lo necesario para nutrir un proyecto. También nos permiten soltar aquello que ya no necesitamos. Las manos pueden sostenerse de otros humanos y sentirse acompañadas.

Finalmente, la cabeza dirige nuestra mirada, vemos hacia enfrente lo que vamos construyendo. Podemos oler, degustar y oír todo aquello que se presenta en la realidad. La cabeza es el punto del cuerpo que conecta con el cielo. Entonces, podemos reconocer cuán valioso resulta ser el cuerpo y cuidarlo nos permite disfrutar de la vida con armonía.

El cuerpo nos sostiene y lo hará hasta el último de nuestros días. Ésta pareciera una gran carga para el cuerpo, pero se aligera cuando se piensa en él, se mira valioso en el proceso de construcción de un proyecto de vida y entonces, se cuida. Este cuidado “G” lo hace a diario, es decir es ya un hábito que alimenta la gratitud hacia su cuerpo y todo lo que le permite hacer.

Luego, tenemos el caso de “D”, quien también realiza acciones diarias con las que cuida su cuerpo. Ella comienza agradeciendo a la vida, hace ejercicio, medita y se dedica a la investigación, pues actualmente cursa la maestría en Cuerpo y Salud en el Instituto de Investigaciones Jagüey.

“D”: [...] agradecer lo primero que hago, es agradecer a la vida que me da otra oportunidad, comienzo y hago ejercicio, me doy un baño con agua fría, en ocasiones medito en la mañana o a veces en la noche y me dedico más completamente a la investigación [...]

Lo compartido por “D” nos permite observar el agradecimiento por la vida, pues ésta es una acción que realiza apenas despierta. Podemos entender la gratitud hacia la vida, como el sentimiento de aprecio por tener posibilidades infinitas de habitar la existencia.

Cada día al despertar, el universo se abre ante nuestros ojos, con cada respiración y palpitar del corazón, nuestro cuerpo coopera para seguir en movimiento. No volvemos a empezar nuestra vida en cada despertar, porque lo que vivimos ayer, hace un mes o hace dos

años dejó huellas en nuestra trayectoria. Si no, que se trata de ir más profundo con cada despertar, es decir, crear algo nuevo, encontrar formas diferentes y más amables de vivir.

Ahora bien, el sentimiento de gratitud nos lleva a corresponder y devolver algo. Quizá se ofrenda el trabajo que se hace a diario, el estudio o cualquier otra actividad que se realice con conciencia. Así también, de la gratitud puede surgir un compromiso con nuestra propia vida. Este compromiso consiste en vivir cada día despertando los sentidos, conectar mente, cuerpo y espíritu, recibir y explorar las sensaciones, emociones y sentimientos que se expresan en el cuerpo, además de vivir el aquí y el ahora, porque desde este momento podemos sentir nuestra presencia en una tierra que nos ha recibido.

Sentirse agradecidos hacia la vida, puede ser un gesto que permanece a lo largo de nuestra trayectoria. De tal forma que los proyectos que se van construyendo irán acompañados de un agradecimiento por cuanto se ha hecho y la posibilidad de hacerlo. Así, “D” agradece por la vida y sus acciones diarias expresan ese regocijo por saberse viva. Su compromiso por la vida se ilustra en los actos de cuidado que tiene hacia su cuerpo y el trabajo de investigación que significa un hacer para la vida de otros.

Por otro lado, tenemos el testimonio de “S” quien comenta que una de sus actividades diarias es leer la Biblia y ésta actividad le permite cumplir su proyecto de servir a los demás.

“S”: [...] hay algo que siempre digo: “¿Qué es lo que rescato? ¿De este libro qué rescato hoy? [...] mi deseo es que este día haya paz en mi corazón, ya, o que en este día pueda ser luz para alguien o consuelo para alguien o ayuda para alguien, entonces yo creo que ahorita mi propósito de vida es servir.

“S” pertenece al protestantismo y comenta que ella se enfoca en acompañar y ofrecer su ayuda a quien lo necesite, algo que le ha permitido sostener este proyecto es la lectura que hace a diario. Esta lectura es un encuentro con la información que le puede brindar a los demás. La lectura que realiza “S”, no se trata solo de un vistazo a las páginas de su Biblia, si no que lo convierte en una práctica más profunda al detenerse en lo que ha leído y rescatar lo que considera importante. Leer le da a “S” la posibilidad de ampliar sus conocimientos, de asimilar lo leído, integrarlo a su vida y compartirlo con los demás.

Este testimonio nos permite reflexionar en torno a dos cuestiones, la primera es en cómo se construye un proyecto de vida y la segunda, el servicio.

Respecto a la primera cuestión, un proyecto se va creando y nutriendo de acciones. A veces observamos las acciones que hacemos como algo pequeño, porque nos han enseñado a adjetivar la vida y a ver las cosas en pequeño, minimizando su valor. Pero es necesario señalar que dar un paso para llegar a un propósito, es un trabajo digno de reconocerse y celebrarse. Entonces, la lectura que hace “S” es parte de un proyecto, no se trata de una acción mínima, si no que éste es parte de algo más grande. Así, podemos valorar los pasos y acciones que hemos hecho para darle forma a un proyecto, porque éstos no aparecen ya contruidos si no que se van edificando. Esto hace que un proyecto descansa en la constancia, determinación y tenacidad.

Ahora bien, la segunda cuestión que vamos a reflexionar es acerca de lo que “S” ha construido como su proyecto, es decir el servicio y acompañamiento que ofrece a otro ser humano. Podemos decir que el servicio y la misión que nos proponemos están acompañados

de nuestra pasión. A “S” le gusta conocer sobre su religión, es algo que disfruta hacer y entonces lo vuelve un proyecto, es decir compartir aquello que sabe con los demás. Entendemos entonces, que el servicio nace del espíritu, es decir desde el impulso de darnos cuenta de que podemos hacer algo para transitar la vida de manera armoniosa. Entonces observamos las virtudes y habilidades que tenemos y las ponemos en práctica.

Hacer un servicio ennoblece al individuo que lo practica y se engrandece su corazón porque se abre hacia otro ser humano, compartiendo lo que tiene en su interior, es decir lo que ha cultivado. Tal como comenta “S” cuando se refiere a la paz en su corazón. Una vida que se comparte se convierte en una experiencia gratificante y alegre porque nos permite viajar hacia nuestro interior, descubrirnos y seguir en la búsqueda de un desarrollo desde el cuerpo, que nos permita dar, compartir y acompañar a los que nos rodean. Así, abrir el corazón es lo que nos permite tocar otros corazones.

3.2 Lo que se deja de hacer

Así como hay actividades que se mantienen a diario y alimentan un proyecto o bien, al cuerpo como el espacio desde el cual se construye un proyecto, hay actividades que se dejan de hacer y que en algún momento fueron importantes pues nutrieron un proyecto o al cuerpo. Éstas pueden pasar a segundo plano ante la falta de tiempo o bien, se vuelven insostenibles para el cuerpo.

Por ejemplo “J”, es fisioterapeuta y ha asistido a cursos que le permiten ampliar sus conocimientos y ponerlos en práctica durante su ejercicio profesional. Sin embargo padece fibromialgia, condición en la que siente dolor en el cuerpo y no logra concentrarse. Esto le ha

imposibilitado permanecer en un curso de acupuntura que ha tratado de tomar en tres ocasiones.

“J”: He tomado cursos de acupuntura pero la verdad no me entró, de ese tengo tres ocasiones que he tratado de entrar y en las tres ocasiones me salgo porque no le entiendo, se me dificulta mucho [...] quiero volver a intentar entrar a estudiar acupuntura a ver si ahora ya con las terapias y sin dolor pueda yo concentrarme mejor o de plano acupuntura no es lo mío.

Para “J” asistir a cursos es una forma de nutrir su trabajo como fisioterapeuta, sin embargo un padecimiento la detiene. Su cuerpo siente dolor, es decir, una sensación que le imposibilita seguir nutriendo su proyecto. El cuerpo que la sostiene, que capta, asimila, incorpora y pone en práctica la información que se le presenta, no puede más, porque está en una contienda interna con el dolor, el cansancio, la fatiga, alteraciones en el sueño y la memoria. Entonces “J” decidió dejar el curso que no ha podido completar y tomar su tiempo para enfocarse en su terapias físicas y psicológicas.

Lo compartido por “J” nos permite ver el movimiento de soltar lo necesario para poder seguir caminando. Soltar significa dejar ir con valentía, habitar por un momento el vacío y desde ahí, abrir posibilidades para transitar nuevos caminos, dejando atrás antiguas conductas y elecciones. Soltar implica un encuentro con lo desconocido, confiar, abrir el corazón hacia la transformación y lo incierto. Dejar ir también puede estar acompañado de la nostalgia por lo que va quedando atrás. Sin embargo lo que ya pasó, es parte de nuestra historia y podemos tomarlo como un aprendizaje. Hay finales que son principios, entonces todo sigue en movimiento.

“J” tuvo que soltar un curso que ya no era sostenible para su cuerpo, entonces se abrió la posibilidad de enfocarse en sanar su cuerpo y asistir a sus terapias. Esto no sucedió de la noche a la mañana, pues tomó el tiempo necesario para preparar un vuelo diferente e ir por lo que se quedó inconcluso. Así también, el tomar el curso de acupuntura sigue siendo relevante para “J”, por ello quiere acercarse nuevamente a él, sabiendo que su cuerpo en mejores condiciones y sin dolor, puede concentrarse mejor.

Lo compartido por “J” nos permite mirar el potencial que tenemos como semillas de las que pueden crecer grandes bosques. Soltar habilita la posibilidad de volver a comenzar, nos reconocemos siendo una versión diferente, podemos vernos en el tiempo, saber que hemos crecido, que desafiamos fronteras, atravesamos barreras y llegamos a nuevos horizontes, asumimos riesgos y nos alejamos de aquello que iba en contra de nuestra propia vida. Luego de soltar, le podemos decir sí a nuevos desafíos, elegir caminos distintos, crear oportunidades y continuar con valor y confianza.

Otro testimonio que da cuenta sobre las actividades que se dejan, lo encontramos en “A”. Ella cuenta que cuando entró a trabajar en una editorial, visitaba todos los días la iglesia de San Hipólito, que se encontraba cerca del lugar donde trabajaba. Luego de ser una actividad que hacía a diario, tras una experiencia desagradable se alejó de los templos y la religión.

“A”: [...] (el sacerdote) me absolvió, cuando ya me quito de ahí, yo camino y no sé qué sentí, volteo y el padre se había salido del confesionario para verme y sentí muy feo, dije: ¿De veras seré mala o mis pecados serán tan graves? y ya me fui a rezar mi

penitencia [...] como que me fui, como dice el canto “Me fui alejando, me fui alejando” [...]

Es a partir del momento incómodo que “A” experimenta luego de haberse confesado, que se siente juzgada y esto marca la pauta para alejarse de la religión. “A” comparte la vivencia que tuvo con el sacerdote con un tinte de culpa y vergüenza, sentimientos que la hacen dudar sobre sus acciones. Esto viene de una visión en donde se catalogan las acciones humanas como buenas o malas, lo que puede detonar en adjudicarse una etiqueta que defina el actuar, la propia imagen o identidad.

Es importante rescatar éstos sentimientos, pues es a partir del sentirse juzgado que entra la desconfianza y el miedo, que alejan a “A” de aquello que había construido. Ella se siente avergonzada tras su confesión y la vergüenza la podemos vincular con el miedo al qué dirán, uno se puede sentir atrapado en exigencias, comparaciones o la presión de alcanzar niveles de perfección que se vuelven una carga insostenible para el cuerpo. Se desvaloriza la propia vida por creer que se debe cumplir algún deber ser. Entonces el individuo comienza a limitar su crecimiento, los dones se duermen y nada florece desde el miedo, pues éste solo nos detiene.

Este alejamiento de la religión que comenta “J”, es importante cuando observamos que actualmente, servir en la parroquia de su comunidad es parte de su proyecto de vida. En el pasado dejó de nutrir este proyecto, pues aunque solo visitaba los templos, sí rezaba y oraba, acciones que son parte de su práctica religiosa. Nuevamente, se dejaron actividades que nutrían su camino y la trayectoria hacia el servicio que estaba construyendo. Esto nos lleva a pensar cómo los proyectos se van transformando, toman pausas o bien, pueden

continuar aún con más fuerza. Entonces nada es lineal, todo está en movimiento y transformándose.

Otro ejemplo que ilustra el dejar de hacer alguna actividad, es cuando “B” comenta que disfrutaba tocar la guitarra y reconoce que era una actividad que lo “desestresaba”. Sin embargo, al entrar a la Ingeniería de Eléctrica Electrónica, dejó de hacerlo por falta de tiempo.

“B”: [...] me gustaba mucho tocar las canciones que me gustaban [...] realmente me desestresaba [...] yo era feliz tocando la guitarra [...] no tenía tiempo por la escuela, recuerdo que cuando estaba en ingeniería si era levantarme como a las 4 y llegaba a las 5 a mi casa, llegaba a hacer tarea y no tenía ganas de desestresarme con la guitarra.

Para “B” tocar la guitarra significaba un espacio para aliviar el estrés, además era una actividad que disfrutaba, de ahí su importancia, pues le permite a su cuerpo ejecutar movimientos que reclaman concentración, sentir y oír. Se trata de una actividad que lo despeja por un momento del estrés diario. Sin embargo, lo deja de hacer por falta de tiempo, la escuela arrasa con el ritmo que tenía y ahí es cuando tocar la guitarra dejó de ser parte de su vida cotidiana. “B” comparte su experiencia desde la añoranza, por algo que le gustaba hacer y que quedó en el pasado.

Ahora bien, podemos preguntarnos ¿Cuántas de nuestras actividades nacen desde la alegría?, ¿Cuántas otras las hacemos como una obligación? o bien, ¿Cómo se puede disfrutar la vida diaria? Podemos vernos cargados de exigencias, enredados en tiempos y horarios que

nos impiden tener un respiro de todo cuanto hacemos. Así, los días se vuelven densos, pesan y nada que es creado desde la presión y exigencia, puede expresarse con armonía ni liviandad.

Pero también podemos darnos un espacio para que se exprese la alegría, porque crecer no conlleva dejar de disfrutar. Podemos llevar nuestra memoria hacia algún momento de diversión y juego. Ubicamos ese momento donde se expresó la espontaneidad y nos entregamos a la alegría, las risas y la liviandad. Podemos anidar en la cotidianidad toques de gracia y ver detalles mínimos que cambian el contexto en el que nos desenvolvemos. Estos detalles acarician el corazón y entonces cada latido expande la alegría y júbilo por hacer.

No es necesario hacer grandes cosas para agregar gracia y disfrute a la vida, podemos acudir a la simpleza y sentir la realidad que estamos experimentando, abrir nuestros sentidos y captar aquello que se presenta ante nuestros ojos, asombrarnos y apreciarlo. Así, podemos vivir la alegría al contemplar un amanecer, sentir cómo el cuerpo participa y es parte de una práctica diaria, saborear los alimentos, ver detalles que no habíamos visto, mirar a alguien, olvidarse del tiempo por un momento, sentir el viento, la lluvia, sentir cómo los pies tocan la tierra e incluso caminar.

Entonces habitar la cotidianidad desde la alegría, se convierte en una búsqueda por aquello que nos hace sentir plenos. Así, podemos regalarnos y crear espacios de disfrute que acompañen los momentos de estrés o donde sentimos que todo se está desmoronando. Lo que hace regocijar el corazón, nos sostiene y nos invita a permanecer en la vida.

3.3 Estar en movimiento

Todo cuanto existe, está en movimiento, todo cambia, se transforma y nada vuelve a ser igual. Con el paso de las estaciones, el entorno se torna distinto, con el paso del envejecimiento vamos cambiando, es decir que somos transmutación constante. Pero el movimiento no solo se expresa en la apariencia, sino también en los proyectos de vida. Un proyecto que se nutre continuamente, se transforma, cambia y se va ajustando a nuevas posibilidades. Un individuo puede incentivar el movimiento, incorporar en su día a día acciones que nutran su proyecto o bien, procurar que su cuerpo se mantenga activo. Este movimiento expresa que la vida sigue avanzando, explorando nuevas formas de habitar el mundo. Entonces la vida no se detiene y el proyecto tampoco.

Para hablar del movimiento del cuerpo, “A” expresa cómo siente “*flojera*” o dolor causado por las neuropatías. Ante estas sensaciones ella toma la decisión de levantarse y hacer sus actividades diarias pues al hacerlas, siente que se “*vitaliza*”.

“A”: [...] a veces tengo flojera o me duele el cuerpo porque es lo normal o las neuropatías, de que duele el cuerpo, yo digo “No, ya no me duele, ya no me duele”, entonces me levanto, hago mi poquita oración, eso me sostiene mucho. Las ocupaciones también, luego ayudo en la cocina, trato de ayudar lo más que pueda porque yo se que al ayudar me ayudo yo misma y me vitaliza.

Es claro como “A” toma la decisión de continuar con sus actividades diarias pues éstas no solamente la mantienen ocupada, si no que nutren el proyecto de servir en la parroquia de su comunidad. Como se trata de un proyecto que disfruta hacer, puede levantarse y continuar. Esta acción de persistir en sus ocupaciones tiene un tinte de

determinación y no es un hacer sin sentido, pues la ayuda que brinda a los demás es parte de su proyecto. Lo que comparte “A” nos permite observar cómo al mantenerse activa, lejos de sentirse agotada, la lleva a fortalecerse, animarse y abastecerse de energía.

Aunado a lo anterior, podemos hacer una reflexión en torno a la energía con la que vivimos y que nos permite hacer cuantas actividades nos proponemos. Nuestro cuerpo está en movimiento, el corazón no se detiene, los órganos siguen un ritmo y la red de cooperación interna trabaja para mantenernos vivos. Es desde el movimiento interno que nuestra energía se mantiene y fluye con la acción. Un pulmón que le cueste hacer el movimiento de apertura, apenas y podrá respirar, los órganos no se oxigenan lo suficiente y todos los procesos comienzan a relentizarse. O bien, si no ingerimos los nutrientes necesarios, todo en el interior permanecerá en un estado de sobrevivencia y hará con lo poco que recibe, los procesos mínimos para vivir. Un cuerpo apenas teniendo los procesos básicos, difícilmente dispondrá de energía para sostener un proyecto.

Es desde el cuerpo que podemos actuar, por ello es importante cuidar la energía que nos permite hacer y continuar construyendo una trayectoria de vida. Sin embargo, también podemos decir que hay situaciones en la cotidianidad que desgastan la energía del cuerpo. Un individuo puede sentirse agotado porque ha forzado a su cuerpo a realizar alguna actividad que simplemente es insostenible, como largos horarios de trabajo, gran esfuerzo físico o bien, estados emocionales que desgastan los órganos y hacen que la mente se agobie.

Es necesario reconocer la energía que tenemos, abrazarla y agradecerla, porque está aquí en el momento presente. Podemos respirar y llevar la energía que nos rodea al interior por medio de cada inhalación. Así, los órganos se oxigenan y el movimiento interior va

siendo armonioso. Si el interior fluye, el individuo mantiene la fuerza necesaria para vivir y afrontar las circunstancias que llegan a su vida.

También es importante preguntarnos ¿A qué le invertimos nuestra energía? pues podemos llevarla hacia la preocupación o a la creación. “A” lleva su energía hacia su proyecto, es decir a las acciones en torno a su práctica religiosa y el servicio de su comunidad. Resulta importante resaltar que cuanto más valor le damos a nuestra energía, más valor le podemos dar a cada acción y momento de nuestra vida. A veces nos inclinamos a desgastar o invertir nuestra energía en cosas o lugares donde no queremos estar. Entonces el movimiento interno se torna denso, las acciones pesan y pueden llegar a presentarse sensaciones de estancamiento, incomodidad o disgusto.

Por lo tanto, se vuelve importante cuidar de nuestra energía, saber que podemos descansar, tener un momento para escucharnos, observar los pensamientos que habitan la mente, aquietarla y así, restablecer la energía, pues es valiosa para el movimiento del cuerpo y para la creación de proyectos.

Luego tenemos a “K”, quien expresa que en su profesión como médico se enfoca en estudiar y actualizarse.

“K”: [...] la verdad es que nunca se termina de estudiar, siempre tenemos que seguir actualizándonos, siempre tenemos que seguir haciendo cambios, porque la medicina y la farmacología va de la mano. Entonces tenemos que seguir actualizándonos, entonces en esa parte tengo que seguir estudiando, el estudio no se concluye cuando se termina la carrera [...]

Seguir estudiando sobre medicina le permite a “K” no quedarse en el estatismo, sino que siga nutriendo sus conocimientos. Esta acción transformadora permite que su proyecto cada vez se vuelva más amplio y profundo. El testimonio de “K” nos invita a reflexionar sobre cómo a través del estudio continuo, nutre su mente.

Partimos de que la mente nos permite conocer la realidad y construir ideas que le dan sentido. “K” habla de una apertura a aprender y rescatar lo necesario para avanzar con nueva información relacionada con su profesión. Así, se cultiva una mente flexible y una actitud abierta al cambio y la transformación. El cambio puede parecer tenebroso y un camino difícil de transitar pues implica sacudir la mente, romper los moldes y desbaratar las estructuras con las que hemos crecido y con las que miramos la realidad.

Sin embargo, a través del cambio podemos encontrar nuevas formas de vivir, confrontar los que ya sabíamos, renovarlo y tejer nuevos paradigmas. Así, podemos ilustrar la vida como un mar en donde somos los navegantes de nuestro propio barco, podemos sentirnos cómodos en tierra firme pero podemos aventurarnos, ir mar adentro y llegar a otras islas, encontrar cosas nuevas e incorporarlas en nuestra vida. Podemos aventurarnos a pensar, sentir o vivir diferente y ninguna de ellas será mejor o peor, pues solo nos ayudarán a navegar más profundo, expandir la mirada y saber que la vida es un espacio por explorar.

Por último, tenemos a “S” quien a lo largo del día se mantiene en movimiento. Entre las actividades que realiza, hace ejercicio, se alimenta y ve programas sobre cultura. Con ésta selección de actividades, “S” expresa nutrir su cuerpo, mente y espíritu.

“S”: [...]primero ponerme en presencia de Dios, luego empezar a hacer mis ejercicios de moverme, moverme, tengo que moverme, luego ya mi alimentación [...] me gusta ver la televisión siempre que sea cultura, porque las diversiones no me llaman la atención, la comedia no me llama la atención... si es cultura lo pongo y si no lo apago, no me interesa.. no me interesan los chismes, nada de eso, siempre trato de nutrirme, de nutrir mi mente, nutrir mi cuerpo, nutrir mi espíritu. Yo creo que a eso se debe esta vitalidad que tengo para seguir viviendo

Este testimonio nos permite reflexionar sobre la nutrición que hace la participante con su cuerpo, su mente y su espíritu.

El cuerpo es una unidad donde habita la mente y el espíritu. “S” habla acerca de cómo nutre éstos tres elementos. Cuando se refiere al cuerpo, habla sobre el ejercicio, el movimiento y alimentación. Éstas actividades reconoce que son importantes a lo largo de su día. Darle movimiento al cuerpo implica estirar los músculos, permitir que el oxígeno y la sangre circulen al interior. Por otro lado, la alimentación, es llevar al cuerpo la energía y nutrientes suficientes para vivir y con esto, obtenemos los recursos necesarios para sentir, pensar y actuar.

Cuando “S” se refiere a la mente, hace mención de que mira programas de televisión sobre cultura. Podemos ampliar aún más esta información y hablar sobre cómo “S” mantiene una mente clara, que se enfoca en el presente que vive y en las formas que tiene para seguir en movimiento desde que se despierta. No se trata de una mente dispersa ni perdida si no que es una mente que se mueve bajo la voluntad y determinación.

Por otro lado, también podemos hablar sobre cómo “S” nutre su espíritu, al hacer actividades como ponerse en presencia de Dios o bien, leer la Biblia. En estas actividades encuentra un vínculo con la religión que practica. Sin embargo, también podemos decir que “S” nutre su espíritu al ocuparse en actividades que le permiten seguir teniendo una marcha firme en su trayectoria de vida. Entonces se trata de un espíritu que busca habitar una vida armoniosa, la conciencia está despierta y por ello, busca actividades donde se cultive la vida al interior.

Aún cuando podemos observar por separado cómo se nutre cuerpo, mente y espíritu, es preciso señalar que estos tres elementos no son entidades separadas, entonces cuando se nutre a uno de ellos, los otros también se ven involucrados, pues el cuerpo se mueve en unidad.

Por otro lado, lo comentado por “S” también nos permite observar cómo la manera en que se nutre su cuerpo, es una elección. Prueba de ello, es cuando comenta el tipo de programas de televisión que prefiere ver. Para “S”, ver la televisión representa un momento en el que nutre su mente con información que le permite vincularse con cosas que no conocía. Sabe que hay programas de comedia o chismes, donde el contenido que observa, simplemente no le llama la atención. No quiere decir que éstos sean malos, si no que la información que puede recuperar no es parte del rompecabezas de su día a día.

Por último, también podemos resaltar la mención que hace la participante acerca de la *“vitalidad para seguir viviendo”*, pues las acciones que realiza diariamente en torno a nutrir su mente, cuerpo y espíritu, funcionan como el combustible para continuar trazando su trayectoria de vida. Estar en movimiento, le permite a “S” vivir con vigor y fuerza.

4. Salud y cuidado corporal: “Ahora ya tengo que decir, no, gracias”

El cuerpo que habitamos es un cuerpo vivo, inteligente, que siente, que ha crecido y seguirá sosteniendonos a lo largo de nuestra existencia. Todo el tiempo está en movimiento, respirando, transportando sangre, asimilando nutrientes, segregando sustancias, moviendo músculos y articulaciones. También se emociona y cada órgano tiene un ritmo que se puede alterar. También es un cuerpo que está en contacto con su entorno, que recibe información, le da orden y la incorpora.

El cuerpo es el espacio más próximo donde se expresa la vida y lo habitaremos hasta nuestro último día. Podemos mirar cómo se mueve la vida dentro del cuerpo y observar lo que se ha construido (ideas, sentimientos, deseos, acciones, actitudes). Así, el tema sobre el cuidado del cuerpo se deberá explorar para conocer las rutas en las que se ha cultivado o destruido la vida.

4.1 La alimentación

El cuerpo mantiene sus funciones a través de los alimentos que consumimos, pues éstos nos aportan la energía necesaria para existir. Los individuos eligen los alimentos que ingieren en la oferta que existe en sus hogares, calles y supermercados. Cada alimento que seleccionamos e incluimos en nuestra alimentación viaja a través del cuerpo, le aporta nutrientes que usará para que continúe viviendo.

Una alimentación basada en alimentos procesados, cargados de sodio, azúcar y harinas refinadas apenas nutrirá al cuerpo y éste, con los recursos que tiene, hará lo posible por sobrevivir. Aunado a ello, también se suelen integrar a la dieta, sabores específicos que alimentan una emoción. Así el movimiento y funciones de los órganos pueden alterarse cuando hay un desequilibrio en la unidad órgano-emoción-sabor. Poner atención en la alimentación es mirar cómo y con qué se nutre el cuerpo. Se puede ver a la alimentación como un mero acto para sobrevivir, pero también se puede ver como un acto consciente que tiene el propósito de nutrir al cuerpo, otorgándole lo necesario para que funcione armoniosamente. Una forma de cuidarlo es por medio de la alimentación.

Alimentarse conscientemente es algo que hace “D” a partir de la elección de alimentos que consume. Ella suele comer vegetales crudos, alimentos que consumían pueblos antiguos, insectos, semillas, sopas, tés, pollo, pescado y ocasionalmente carne.

“D”: [...]elegir pues todas estos elementos que realmente nutren, que más allá de vincularme con un sabor [...] como receta de mis maestros, los quintoniles, todas estas partes de los verdes que se consumían desde nuestros antepasados [...] estoy comiendo insectos que es de las mejores proteínas que existen para el cuerpo del mexicano. Consumo semillas como el cacao, la almendra [...] consumo bastante lo que es la avena con el amaranto, así como la herbolaria, los tés.

Resulta importante señalar cómo “D” se refiere a la forma de alimentar su cuerpo como una elección. Elegir es un proceso que puede surgir desde la conciencia o desde la inconsciencia. El individuo, con la selección que va haciendo, de acuerdo con los recursos que su entorno cultural le ofrece, va construyéndose corporalmente.

Se puede elegir cultivar o destruir la vida. El testimonio de “D” nos permite observar cómo la elección que hace sobre los alimentos que consume, propician la armonía en su interior. “D” va recordando los alimentos que consume y podemos imaginar cómo se van uniendo a la lista, todos con colores, sabores, texturas y olores distintos. Se trata de una alimentación variada y natural, es decir que incorpora alimentos que no experimentan procesos donde se les añade en exceso azúcar, sodio o grasas. El cuerpo, al recibir alimentos menos procesados, puede hacer los procesos de digestión, depuración y circulación de manera eficaz.

Así también, la alimentación de “D” se compone de recomendaciones que le han hecho sus maestros, como los quintoniles. Esto que señala la participante es importante porque significa incorporar el conocimiento de otros. Se trata de una apertura hacia el encuentro con formas antiguas de alimentarse, porque tal como lo describe “D”, los quintoniles eran alimentos que consumían nuestros antepasados. Esto nos permite observar lo valioso que es recuperar saberes antiguos, tal como la alimentación que se tenía antiguamente en México. No porque algo sea antiguo, ha caducado o es inservible en el tiempo actual. Podemos preguntarnos por las formas en las que se alimentaban en épocas pasadas, cuando no habían grandes industrias de alimentos y cuando se tenía un vínculo más cercano con la tierra. Así, pueden aparecer alimentos como cacao o hierbas que podemos integrar sabiendo las propiedades y beneficios que tienen para la salud del cuerpo, además de que es esfuerzo por recuperar los saberes antiguos y la tradición culinaria que se fue borrando con la industrialización.

También resalta la anotación que hace “D” sobre la inclusión de insectos a su dieta por ser una *“de las mejores proteínas que existen para el cuerpo del mexicano”*, entonces se sitúa en la región donde vive, los alimentos que se dan en ese lugar y que puede incorporar. Así, “D” hace de la alimentación, una práctica con la que procura el cuidado de su cuerpo al incluir variedad en los alimentos, además de incluir sabores de su región.

Otro ejemplo que ilustra una alimentación consciente es el caso de “S”, quien comparte que en ocasiones tiene achaques digestivos y cuida su dieta comiendo alimentos verdes, no come fritangas y modera su consumo de sal.

“S”: [...] achaques digestivos y ahora con mi dieta que llevo a base de verdes, no carnes, no en su totalidad porque no se puede decir que soy ni muy ortodoxa en la alimentación no [...] procuro comer más pescado y más verduras, ya no quiero fritangas, procuro bajar mucho a la sal, trato de comer muy variado.

Nuevamente, se trata de una alimentación variada. La dieta de “S” es flexible con la sintomatología de su sistema digestivo. Es decir que a partir del contacto de su cuerpo y procurando su cuidado, le da opciones para nutrirlo. A partir de esto, podemos reflexionar en torno a la importancia de vincularnos con nuestro cuerpo y escucharlo.

Se puede estar completamente desvinculados del cuerpo que habitamos, la capacidad de sentir desaparece y vamos normalizando dolores, tensiones o molestias creyendo que son “normales” y las silenciamos. Entonces no actuamos, dejamos de preocuparnos y lo único que hacemos es olvidar que hay una vida que se está expresando al interior de nosotros. Por ello, es importante observar nuestro exterior e interior, disponer de un momento para

escuchar más allá de nuestra voz y el lenguaje conocido. Se vuelve necesario recorrer cada lugar de nuestro cuerpo, cerrar los ojos, sentir sin evadir, entonces comenzaremos a percibir el latir del corazón, el movimiento de los órganos, tensiones en músculos, dolores punzantes, la temperatura corporal o zonas que pesan más que otras. Es un cuerpo que se expresa, que manda señales y mensajes, pero que no alcanzamos a escuchar. “D” no solamente es consciente de los “achaque” que siente, si no que además los atiende por medio de su alimentación. Así cuida de su cuerpo y sus funciones vitales.

Por otro lado, cuidar la alimentación puede ser una acción que se tome tras el diagnóstico de un padecimiento y es hasta este punto, que se considera vital e importante. Entonces aparecen una serie de cambios en la dieta. Tal es el caso de “A” quien reconoce que antes de que le diagnosticaran diabetes, solía consumir alimentos dulces, pero esto ha cambiado pues ahora trata de moderar su consumo y ser consciente de los alimentos que ingiere.

“A”: [...] yo era dulcera, chocolatera, pastelera, yo les digo: “Yo nunca le hacía el feo a un pastel o a un helado” y ahora ya tengo que decir “No, gracias”, ya tengo que ver lo que he comido en el día, más o menos porque no traigo una calculadora pero digo: “No, en la mañana me comí un pedazo de esto, tenía dulce, azúcar” y procuro ya no tomar café con azúcar, refresco lo llevo a probar, pero no como antes.

Haber sido diagnosticada con diabetes, hace que “A” opte por cambiar su alimentación, dejando alimentos que aunque le gustan, sabe que son dañinos. Es clara la elección que hace sobre lo que consume cuando decide decir “no” ante un alimento. Sin embargo, puede observarse que la elección de “A” nace desde un “tener que hacer”. Es decir

que ésta elección nace de los cuidados que “debe” tener ante el diagnóstico de diabetes, como si fuera una obligación. Quizá éstos cuidados no estarían presentes, si no tuviera tal diagnóstico y entonces seguiría consumiendo dulce en exceso.

El testimonio de “A” nos permite hablar sobre el deseo y el placer. “K” encuentra placer en su gusto por los alimentos dulces y tal como ella comenta, le daba entrada a cualquier alimento que se le fuera ofrecido. Otra lectura que se le puede dar al exceso que “K” comenta por el sabor dulce, es que se encuentra vinculado a la ansiedad. Una alimentación guiada por el deseo de sentir placer o bien, con el apego a un sabor que alimenta una emoción, es signo de un estilo de vida que rompen con la armonía interna del cuerpo y éste para defenderse, habrá de construir procesos crónicos que terminan en la instalación de una enfermedad.

Es importante señalar que somos libres de elegir qué, cómo, cuándo y para qué de cada acción. Podemos salir en búsqueda de un deseo, pero éste fortalecerá el vínculo con una necesidad que nada tiene que ver con la vida. Creemos que necesitamos algo que va en contra de la vida en el cuerpo, entonces lo sometemos hasta que hemos cumplido el deseo. Una vez que se obtiene, se quiere más. El apego hacia un deseo nos lleva a la repetición. Desapegarse implica un acto que emerge desde la conciencia, es sentir el presente, dejar de depender y llenar la vida desde la necesidad o el vacío. Soltar lo que queremos abre una puerta hacia lo que el cuerpo merece, es decir, una vida digna y armoniosa. En el testimonio de “A” vemos cómo hay un apego hacia los alimentos dulces y cómo éste sigue presente, un poco apagado por el diagnóstico que le han dado, entonces cuida su cuerpo desde la resignación.

4.2 Cuando una enfermedad se instala en el cuerpo

Vivimos en un mundo acelerado, donde el consumismo, la competencia, el individualismo, la inseguridad, violencia, comodidad y la búsqueda del placer, son condiciones en las que se abandona el cuerpo. Ante este panorama, los individuos trazan estilos de vida que rompen con la armonía interior. Esto se da desde las formas en las que respiramos, cómo nos emocionamos, alimentamos, nos relacionamos con otros seres humanos, lo que pensamos y hacemos. El cuerpo comienza a trabajar de más, sus órganos se desgastan, no tiene suficiente energía para sobrevivir en un mundo que le exige un estilo de vida que no cultiva la vida si no que lo aleja de ser escuchado o de tener un diálogo con él.

El individuo se queda sin posibilidades para vivir una vida digna. Y mientras tanto, el cuerpo va construyendo un padecimiento. Vivir con una enfermedad modifica la vida de un individuo, pues se dejan de hacer actividades, el cuerpo comienza a cobrar importancia y cuidar de él se convierte en una necesidad. Ahora nuestra atención se enfocará en mirar qué sucede con el proyecto de vida de los participantes que tienen un padecimiento.

Un primer caso que ilustra la instalación de una enfermedad es “J” quien padece fibromialgia, ella sabe que el cuerpo y las emociones están vinculadas.

“J”: [...]si traes cargando resentimiento, coraje o mucho dolor emocional, el cuerpo lo manifiesta enfermándose y te lo digo por mi caso, por eso yo tengo fibromialgia [...] siempre estaba triste, tenía cambios de humor en donde estaba llorando, me enojaba, jamás me veías contenta porque yo siempre tenía dolor [...] es una enfermedad crónica que no se me va a quitar, pero sé que la voy a poder controlar si yo estoy bien emocionalmente.

El testimonio de “J” nos permite profundizar en el padecimiento de la fibromialgia. Ésta es una enfermedad crónica que se caracteriza por la sensación de dolor en varios puntos de los músculos y articulaciones aún cuando no hay signos de lesiones, además de rigidez en el cuerpo, hormigueos en manos y pies, trastornos del sueño, ansiedad, estrés y dificultad para concentrarse.

La lectura que le daremos, será desde la Medicina Tradicional China. Podemos vincular a la fibromialgia con el hígado. Éste órgano nutre los ligamentos y tendones de todo el cuerpo, regula la digestión, la menstruación y el almacenamiento de sangre. El hígado funciona como un laboratorio para el cuerpo y contribuye a que por medio de la sangre, se distribuyan nutrientes hacia todo el cuerpo. Cuando la energía del hígado es deficiente, el cuerpo siente dolor específicamente en las zonas de articulaciones y ligamentos, se tiene cansancio e insomnio.

Así también, resulta imposible separar la mente del cuerpo, una alteración física tendrá en consecuencia una alteración emocional y mental. Esto también sucede a la inversa, cuando hay una alteración en el orden emocional y mental, se expresa una desarmonía en el cuerpo. Así, la energía del hígado se ve afectada principalmente por el enojo y sentimientos como la frustración, la envidia, resentimiento y odio. Puede ser que el individuo haya construido un enojo hacia él mismo, su familia o alguien en específico. O bien, el enojo puede generarse por percibir una injusticia, por no poder poner un alto, ser demasiado flexible con los otros, por sentirse impotente ante una situación o por querer que las cosas fueran diferentes. El enojo se va condensando en un sentimiento de inconformidad con la

propia vida. El cuerpo siente dolor y el individuo que habita en ese cuerpo, sufre por que no sabe de donde viene todo lo que siente o bien, no sabe qué hacer con ello.

Ahora bien, “J” también comenta lo siguiente respecto a su padecimiento.

“J”: [...] para mí, el trabajo más fuerte es estar sanando [...] todo lo que todo lo que me proponga, lo voy a lograr y digo: “Pues primero voy a empezar por mi salud y posteriormente a retomar mis cursos[...]

Entonces, se dedica a trabajar con lo emocional para aminorar el dolor y retomar su proyecto de seguir aprendiendo sobre salud e incorporarlo a su ejercicio profesional. En este punto le podemos dar paso a la reflexión sobre el asunto sobre la búsqueda de la sanación. “J” sabe que la fibromialgia que padece está relacionada con sentimientos de coraje o resentimiento y que si bien es una enfermedad crónica, ha ido en búsqueda de sanar las emociones que la han llevado a construir el padecimiento.

La sanación que describe “J” es señal de una decisión consciente. Ella se dió cuenta de que detrás del dolor hay algo emocional y ve una ruta para mejorar su condición física y emocional. Sanar es un proceso de aceptación sobre lo que fue, es dejar de repetir y mirar las heridas. Sanar es regresar a nosotros mismos para volver a caminar con un propósito. Sanar no implica rechazar u olvidar, sino hacer algo con eso que dolió. Se trata de un proceso desafiante. Podemos esperar a que el tiempo lo cure, pero pueden pasar cientos de años y el dolor va a permanecer ahí. Cuanto más nos esforcemos en tapanlo, más crecerá. Todo cuanto vivimos merece un lugar en nuestra historia, pues es parte de nuestras memorias. El dolor puede ser inspiración, dirección y el impulso para conocernos desde el interior. Tal como

comenta “J” ella se ha enfocado en sanar para retomar los cursos que no ha concluido debido al dolor que le ha imposibilitado aprender. Se trata entonces de un proyecto que se detuvo, pero sigue siendo relevante para “J”, entonces decide trabajar en ello, primero atendiendo su salud.

Luego, tenemos a “L” quien era maestra de literatura en C.U. pero tras tener cáncer de matriz y el crecimiento de un mioma, dejó de dar clases y se resignó a la idea de morir.

“L”: [...] yo me salgo de C. U. porque me da cancer de matriz[...] dije: “De todos modos me voy a morir, ya estoy cansada [...] le digo a mi hermana Rita, “Mira, cómo sé que al final de cuentas me voy a morir, ya no van a tener problemas por si me muero, ya está todo arreglado, ya hasta escogí mi cajón [...]

Lo relatado por “L” expresa cómo un padecimiento lleva a la participante retirarse de la docencia. Se trata de un proyecto que deja porque se vuelve insostenible para el propio cuerpo. Éste testimonio abre la pauta para hacer una lectura sobre el cáncer de matriz que tuvo la participante. Por otro lado, lo compartido por “L” también nos invita a reflexionar en torno a la muerte.

La matriz o útero es parte del aparato reproductor femenino. Es el órgano donde crece el bebé cuando la mujer se encuentra en gestación. Las causas del cáncer de matriz pueden ser varias, por ejemplo, tener tratamiento de anticonceptivos con estrógenos, no haber tenido hijos, tener tumores ováricos, obesidad, diabetes, hipertensión o bien, haber tenido la primer menstruación muy joven o que ésta haya estado presente hasta una edad avanzada. Algunos de los síntomas del cáncer uterino son: hemorragias o secreciones vaginales anormales,

dificultades para orinar y dolor pélvico o al mantener relaciones sexuales. Esta podría ser una explicación médica, pero podemos hacer una lectura corporal de “L”, entendiendo al cuerpo como un espacio donde se construyen procesos de enfermedad en relación a sabores, emociones, actitudes y sentimientos.

La participante comenta que sus emociones predominantes son el enojo y la ansiedad. Los órganos que se vinculan con tales emociones, son el hígado y el bazo, respectivamente. Éstos órganos se encuentran relacionados con los procesos de generación y nutrición de sangre.

El bazo se asocia con la tierra, nuestra madre, lo que significa tener bases y raíces sólidas. La tierra tiene el poder de cultivar, formar pensamientos e ideas firmes, determinantes y tenaces. El bazo contribuye en procesos relacionados con el ciclo menstrual, la regularidad, fluidez y la cantidad de sangre. La emoción vinculada con el bazo, es la ansiedad. Cuando un individuo experimenta la emoción de la ansiedad, ésta se puede presentar en la exigencia, se estrechan las opciones, parece agobiante todo lo que sucede, pues la mente se obsesiona con algo que no se ha resuelto, en el pasado o en el futuro.

Por otro lado, el hígado y vesícula biliar se vinculan con el elemento madera, el crecimiento, la flexibilidad, el principio, la planificación, organización y capacidad de tomar decisiones. El hígado almacena y distribuye la nutrición por todo el cuerpo. Además, está implicado en la formación de sangre y el filtrado de toxinas de la corriente sanguínea. Su emoción asociada es el enojo, que de estar presente de manera exasperada, alimenta sentimientos de inconformidad con la propia vida, reclamo o resentimiento.

Podemos abordar la lectura del cáncer de matriz de “L” tomando en cuenta al enojo y ansiedad, pero además de ello también considerar que él cáncer y mioma que presentó la participante se articulan con un desequilibrio hormonal, su alimentación, sexualidad y el registro familiar.

Con una dieta rica en almidón, alimentos procesados, azúcar y sodio, había un exceso de cortisol, condición que desencadena un aumento en la presión arterial, descontrola los niveles de glucosa en sangre y esto, desequilibra el funcionamiento del cuerpo. A esto le podemos sumar que “L” no tuvo hijos, cuando era joven tuvo una pareja y luego de su ruptura, se dedicó a dar clases y a estar en casa, cuidando a su madre. “L” tiene una relación estrecha con su madre, a quien acompañaba a dar catecismo y siempre estuvo para ella. No salir del entorno familiar, implicó crecer con los referentes que ésta puede brindar, se puede notar una lealtad hacia su madre. Entonces la vida de “L” queda en segundo plano, todos los proyectos que hace son en torno a la familia y su madre, abandonando su propia vida. Lo único que conoce es la exigencia de cuidar de otros, es decir que se construyó como una mujer que siempre está para los demás.

Sin embargo, algo que también se fue construyendo al interior de su cuerpo fue el proceso del cáncer de matriz y un mioma que impidió que éste siguiera creciendo. El crecimiento de éstos dos elementos en el útero de “L” responden a la memoria del linaje femenino de su familia, como un reclamo a la maternidad.

Ahora bien, ante el avance del cáncer y la aparición de un mioma que comenzó a crecer en el útero, “L” llegó al punto de sentir que pronto iba a morir. Hemos hablado sobre la vida como un camino a recorrer o bien, como la trayectoria en la que transitamos una amplia

variedad de experiencias que nos van transformando. Nos hemos referido a la muerte, como el final del camino de la vida, sin embargo es preciso profundizar en éste tema pues los seres humanos tenemos una íntima relación con la muerte.

Comenzamos a morir apenas nacemos y mientras vamos construyendo estilos de vida, los padecimientos y enfermedades van tomando forma y expresándose en el cuerpo. Entonces también vamos construyendo maneras de morir. La vida es el camino que vamos construyendo y en algún momento vamos a morir. Ésto lo podemos tener presente, lo que nos lleva a cultivar una vida armoniosa y por añadidura, una muerte plena.

Por otro lado, la idea de la muerte también puede estar presente y estar cargada de miedo, incertidumbre o incomodidad. Incluso esta idea puede tomar fuerza cuando se vive el fallecimiento de alguien cercano o bien, cuando se presiente la muerte propia por una enfermedad que va avanzando o un desafortunado accidente. También se puede ver a la muerte como algo que va a pasar inexorablemente y por lo tanto se decide vivir al límite porque “de algo se nos vamos a morir”. Entonces se elige romper con la armonía al interior del cuerpo y se transita el camino hacia la muerte.

En el caso de “L” la idea de la muerte se expresa efervescentemente cuando el cáncer de matriz se expresa y un mioma comienza a crecer. Por un lado, el cuerpo le hace saber que no puede más y deja de dar clases. Luego, “L” compra un cajón para que depositen su cuerpo, porque sabe que va a morir. Este testimonio deja de manifiesto cómo se va vislumbrando el final de la vida y cómo se viven esos últimos momentos. El proyecto de vida va finalizando, no hay nada que sostenga el entusiasmo por vivir y entonces aparece la resignación.

Sin embargo, su vida continuó, le retiraron el mioma que había crecido y resulta interesante lo que vivió tras su tratamiento.

“L”: [...]estuve bajo tratamiento cuatro años, fueron seguidos los estudios y ya salían negativos, negativos, negativos, pero eso me hizo caer en una depresión muy grande, entonces ya no quise regresar a C. U [...] no sé hasta dónde llegó mi depresión pero me imagino que fue muy fuerte porque ni a la puerta de la calle salía, se me hacía imposible llegar a la puerta y para variar siempre andaba en pijama [...]

Su vida se detuvo, se refugió en casa y el proyecto de ejercer como maestra terminó. “L” abandonó su proyecto, no hubo algo que le permitiera mantenerlo, pues su cuerpo que estaba en el proceso de recuperarse e incluso el caminar hacia la puerta de su casa, es una tarea exigente y que cuesta trabajo realizar.

La depresión que comenta “L” la podemos entender como el no poder hacer nada. La vida que se creó, se derrumbó. Solo queda la vida inteligente que habita su interior y que le permite realizar los procesos básicos para sobrevivir. Lo compartido por “L” expresa cómo un individuo puede quedarse sin recursos para construir un proyecto de vida. Se trata de un momento donde la vida parece tomar una pausa.

Ésto nos recuerda al águila real y su historia sobre la muerte y el renacimiento. La vida de ésta ave puede extenderse hasta los 70 años, llegando a los 40 sus plumas se tornan pesadas lo que dificulta su vuelo, además su pico que se encorvó al pasar los años lastima y sus uñas ahora largas, le impiden tomar a sus presas. En este punto, el águila puede transitar un período de renovación o morir. El periodo de renovación consiste en deshacerse de su

pico, garras y plumas y esperar a que crezcan de nuevo, es un proceso doloroso pero necesario si se decide continuar la vida hasta 30 años más. En ocasiones, transitamos experiencias que son dolorosas y si bien nuestro cuerpo no muere a causa de ellas, si llega a morir el entusiasmo por vivir. “L” tuvo un momento un proceso de tratamiento y recuperación, luego de ello no tuvo de dónde sostener su vida y la alegría por continuar su camino.

El proceso de tomar una pausa para continuar el vuelo, requiere decisión y fortaleza, cualidades necesarias para transformar la vida. Ésto sólo será el inició, pues se requerirá de un propósito y entusiasmo para sostener una vida plena y armoniosa.

Por último, resulta importante recuperar la concepción que se tiene del cuerpo ante un padecimiento. Por ejemplo, “A” quien padece diabetes comenta el riesgo que tiene de una amputación.

“A”: [...] luego los que tenemos diabetes, luego estamos en riesgo de que puedan cortar un miembro [...] yo no quiero quedarme sin pie o sin un dedo”[...] a futuro primeramente Dios, yo me quiero ver sirviendo, sé que la edad va minando las fuerzas, pero digo “Bueno, si ya no pudiera servir así, pues que al menos sirva mi oración.

“A” comienza expresando que las personas que padecen diabetes están en peligro de que amputen alguna de sus extremidades. Ésto puede tener un tono de advertencia, pues ella sabe las consecuencias de lo que puede suceder, si la enfermedad alcanza los tejidos y extremidades del cuerpo.

Resulta interesante cómo el cuerpo comienza a ser reconocido y valorado hasta que se corre el riesgo de que se vea perjudicado. El individuo pasa por el miedo y el temor de que su cuerpo se transforme pero luego sucede algo curioso, pues calibra la situación y trata de acomodarse a una nueva condición.

Tal como comenta “A”, ella cree que si ya no puede servir en su comunidad con su cuerpo completo, si lo puede hacer con su oración. La participante entre tintes de resignación, apacibilidad y sosiego con la condición corporal, puede ver otras rutas en donde puede prescindir del cuerpo y hacer uso de la oración para continuar su proyecto de servir en la parroquia de su comunidad. Su proyecto continúa, no se detiene a pesar de su condición corporal.

Al margen de una enfermedad, la concepción del cuerpo y los proyectos pueden detenerse, se transforman y cuando no se pierde de vista un proyecto, se busca abrir las posibilidades necesarias para cumplirlos.

5. Práctica: “Empecé así a alimentar”.

El cuerpo se compone de órganos y tejidos que tienen un funcionamiento específico, se trata de una red de cooperación interna que nos mantiene vivos. Sin embargo, los estilos de vida actuales, someten al cuerpo a condiciones de descuido o bien, las emociones que se van guardando y desgastan al cuerpo y a la mente, hacen que la red de cooperación interna se rompa. Entonces, el cuerpo deja de vivir armoniosamente.

Una de las rutas para lograr que el cuerpo vuelva a moverse armoniosamente es a través de una práctica terapéutica, lúdica o espiritual. Realizar una práctica que puede ser meditación, algún deporte o actividad artística, por poner algunos ejemplos, permite al cuerpo trabajar con su memoria celular y emocional. Se trata de un espacio donde la mente se aquieta, nos ubicamos en el momento presente y todo cuanto se está viviendo, toma su lugar.

Hasta este momento, un proyecto de vida puede nutrirse de las raíces familiares, las enseñanzas de padres y abuelos, así como de las actividades cotidianas, la alimentación, el cuidado del cuerpo, pero también puede nutrirse a partir de una práctica. Ésta puede aportar aprendizajes o bien, puede ser una ruta para armonizar la mente, el cuerpo y el espíritu.

5.1 Una práctica desde el cuerpo y para el cuerpo

Tener una práctica, significa descubrir en el cuerpo una forma armoniosa de vivir. La mente se aquieta y se regula la respiración junto con el movimiento de los órganos. Así el cuerpo se oxigena y vive el momento presente en el que se encuentra.

El ejercicio es una práctica que “D” lleva a cabo. Ella realiza una rutina de ejercicios que acompaña con respiraciones propias del Qi Gong. Así, realiza una práctica donde es consciente de su respiración y la energía de su alrededor para nutrirse de ella.

“D”: Hago una mezcla como de ejercicios habituales para fortalecer los músculos, como lagartijas, dominadas, todo eso lo voy combinando con la respiración y con cierta metodología del Zhinen Qi Gong o del Qi Gong, que a través de de la

respiración podemos visualizar como traemos la energía del universo al cuerpo, cómo nos nutrimos del Qi externo[...]

Se trata de una práctica que le permite a “D” ser consciente de su cuerpo y de su movimiento interno. Iniciemos hablando sobre la respiración y el Qi Gong, pues es algo que “D” tiene en cuenta al momento de hacer su rutina de ejercicios.

El Qi Gong es una práctica de origen chino, Qi significa energía y Gong, trabajo. Esta práctica nos enseña a acumular, generar y movilizar la energía del cuerpo humano. El concepto de energía, desde la concepción oriental, es que ésta se encuentra en todas partes. Es decir, que la energía se encuentra en las plantas, el oxígeno, el sol, los alimentos. La práctica del Qi Gong se caracteriza por tener conciencia en la respiración, tal como comenta “D”, pues ésta le permite tener un diálogo interno y externo con su ambiente.

Hablar sobre la respiración resulta importante porque vivimos al margen del posmodernismo y el capitalismo, condiciones en las que el cuerpo se somete a largas jornadas de trabajo, una alimentación cargada de alimentos procesados y altos porcentajes de azúcar, sodio, grasas saturadas. También nos vemos inmersos en ambientes de competencia, inseguridad y negligencia, que llevan al cuerpo a construir estilos de vida donde la armonía interna se pierde, pues los órganos, la postura y la respiración se ven perjudicados.

La respiración permite que el cuerpo se oxigene. Éste proceso permite que cada célula y tejido se nutra. Sin embargo, con una mala postura, emociones exacerbadas y órganos con mal funcionamiento, la respiración va en menoscabo sin siquiera notarlo. Por ello, tomar

conciencia de nuestra respiración, desde la postura que adoptamos, beneficia a nuestro organismo pues mejora su funcionamiento interno y lo revitaliza.

Ahora bien, la respiración que describe “D”, también le permite vincularse con la energía que le rodea, tal como ella comenta, el “Qi externo”. Esta anotación que hace la participante, nos permite reflexionar sobre la vinculación que tenemos con nuestro exterior.

Los seres humanos nos movemos en una sincronidad de eventos que nos llevan a habitar el momento presente. Nos encontramos situados en la tierra, que nos abraza con elementos vivos, los cuales podemos sentir y observar. Elementos como la madera, la tierra, el fuego, el metal y el agua se mueven alrededor de nosotros. Podemos vincularnos con su energía para sentir una armonía interna, reconectar con la vida, recuperar los ritmos y ciclos que metidos en la cotidianidad, se van alterando. Respirar se vuelve una práctica que nos recuerda quienes somos, porque nos vincula con el presente que estamos viviendo. Así, nos devuelve al lugar que estamos ocupando en la danza de la vida, para recobrar energía y continuar nuestro camino.

Por otro lado, “D” practica meditación Zazen y comenta que ésta práctica le permite oxigenar su cuerpo y aclarar la mente.

“D”: [...] cuando respiramos durante varios ciclos, sobre todo de media hora o una hora, se oxigena mejor todo el cuerpo y cambia cómo está circulando la sangre y ayuda a que sea más clara la mente.

El testimonio de “D” nos permite reflexionar sobre la meditación Zazen y la mente. Por un lado, la meditación Zazen, significa meditar sentado. La postura para practicarla es estar sentado en flor de loto media o completa. Luego se visualiza un punto, pues se hace con los ojos abiertos. También se coloca la lengua pegada al paladar, se inhala por nariz, se expande el abdomen, se contraen los esfínteres y finalmente, se exhala por nariz contrayendo el abdomen. Esta respiración se hace repetidamente.

En la meditación se procura estar quieto, condición que puede ser incómoda. Entonces el cuerpo buscará moverse y con él, también la mente, cobijando pensamientos diversos. Permanecer sentados por un momento y adentrarse a la meditación tiene un efecto profundo pues se trata de un trabajo con el cuerpo y la mente como una unidad. Estando sentado la respiración continúa y el cuerpo continúa percibiendo el momento presente, pensamientos y sentimientos sin detenernos en ellos. Es decir, que no nos aferramos a nada, sólo dejamos que lleguen y se vayan mientras nosotros continuamos sentados. En el momento de meditación, sólo somos conscientes del cuerpo y mente, en el presente. Así, la meditación Zazen nos enseña a vivir el momento presente. Lo que sucedió el día de ayer ya pasó y lo que sucederá el día de mañana, no está pasando ahora mismo.

El efecto que tiene la meditación en el cuerpo es amplio, pues a partir de la respiración, la oxigenación y la circulación de la sangre mejoran y esto permite que la mente se aclare. Una mente clara se traduce en no vivir invadidos por pensamientos que nos impiden enfocarnos en las actividades diarias o en un proyecto, pues una mente clara, no se distrae.

Otra participante que conoce el Qi Gong es “J” y aunque no lo practica actualmente, es importante mencionar su testimonio, pues sabe los efectos que tiene en el cuerpo.

“J”: [...] había practicado lo que es el Qi Gong por parte de la escuela donde estaba tomando las clases de imanes y de acupuntura [...] te llenas de mucha energía porque te cargas de energía con el sol y te tratas de conectar con la madre tierra, porque todo eso son técnicas milenarias con las que estás tratando de equilibrar tu Qi, tu energía.

“J” hace alusión a la energía del exterior y a la energía que habita en el cuerpo. Lo compartido en este testimonio, nos permite reflexionar sobre la conciencia que tenemos del cuerpo que habitamos. Cada momento en el que estamos vivos, se convierte en una oportunidad para prestar atención al cuerpo, desde su postura, el lugar que ocupa en el entorno, las sensaciones, los movimientos de órganos y vísceras, además de pensamientos y emociones. En ocasiones nos descubrimos en laberintos mentales, rumiando pensamientos o en actos que desgastan la energía vital. Esto nos desvincula del cuerpo y nos convertimos en los habitantes que nada saben de su cuerpo.

Por ello, es preciso darle movimiento y cuidado al cuerpo. Es decir, alimentar prácticas que nutran la conciencia y cultiven la vida. Los movimientos realizados en la práctica del Qi Gong nos vincula con la tierra y con la energía que emana. Así, podemos recibirla, llevarla al interior, dejar que se esparsa por el cuerpo y sentir como se vitaliza y se llena de fuerza. De este modo, el cuerpo se descubre en unidad con el exterior.

Por último, “G” comenta que él medita, se enfoca en la respiración, pone su mente en blanco y así logra relajarse profundamente.

“G”: La meditación siento que pone mi cuerpo en un estado de relajación muy muy muy muy profundo. Hay un momento en la meditación que hasta siento que estuviera levitando por lo mismo de la relajación y siento que es una forma en la que uno canaliza el estrés y lo retiramos del cuerpo

En este testimonio, podemos observar a la meditación como una práctica que le permite a “G” tener un momento de relajación para su mente y cuerpo. Lo compartido por el participante, nos permite reflexionar en torno a la relajación y al trabajo.

Nuestra cotidianidad puede estar plagada de condiciones que nos generan estrés. Por ejemplo, la dinámica que se genera en el trabajo, escuela y familia, la inseguridad de la ciudad, estereotipos y exigencias sociales, el contenido que encontramos en redes sociales, la forma de alimentarnos, de respirar y hasta de caminar o bien, tener algún conflicto sin resolver. Éstas situaciones ponen al cuerpo en un estado de estrés donde se van construyendo emociones, sentimientos y sensaciones que comienzan a incomodar y ser una carga para el propio cuerpo.

En el mejor de los casos, el individuo puede tener conciencia de que algo en el interior y en su vida, no marcha bien. Entonces buscará estilos de vida que le permitan una existencia armoniosa. Por otro lado, esta sensación de incomodidad, estrés y hartazgo será un llamado que se silenciará o pasará desapercibido volviéndose algo normal. Para éste segundo caso, podemos decir que la conciencia del individuo aún está dormida.

Sin embargo, en caso de que el individuo pueda mirar su vida e indignarse por la situación que experimenta, puede encontrar formas de sobrellevar el estrés. Tal como comenta “G”, la meditación lo lleva a un estado de relajación, donde puede deshacerse del estrés. Este es un primer paso y podemos hablar de un trabajo aún más profundo, uno en el que se identifiquen y resuelvan las situaciones que generan estrés.

Si bien, se puede tener un momento de relajación donde se sueltan los pensamientos de la mente y nos dedicamos un tiempo de observación yendo hacia dentro, ésta tranquilidad puede durar unos minutos pero al acabar con la práctica, las situaciones seguirán presentes. Entonces es volver a la dinámica que somete a nuestro cuerpo al estrés. Habrá algunas circunstancias en el campo de acción del individuo que pueda modificar y otras que impliquen un poco más de tiempo, dedicación, constancia o determinación. Lo importante es saber que siempre tenemos la oportunidad de elegir una vida digna y armoniosa para el cuerpo, pues la vida es un camino repleto de subidas, descensos, planicies, vueltas y montañas. Se trata de un camino que no es lineal y en el que se vuelve necesario tener un espacio de relajación, reencuentro y observación personal, para volver a caminar con más claridad.

5.2 Una práctica como espacio de aprendizaje

Una práctica nutre al cuerpo, la vida al interior se armoniza y el individuo puede observarse en un espacio y momento que trasciende la experiencia que está viviendo. Una práctica implica realizar posturas, movimientos y actitudes que transforman, pues una práctica puede ser un momento de aprendizaje. Así, se pueden rescatar actitudes hacia la vida que permiten seguir avanzando en el camino por recorrer.

En primer lugar, tenemos el caso de “G”, quien solía practicar Judo y comparte cómo a partir de la filosofía que sustenta a este arte marcial, conoce formas de actuar en la vida.

“G”: [...]uno de los principios es que hay que saber caer, para levantarse y seguir peleando, esa es una de las frases que más me encantan, porque si en el Judo tienes que aprender a caer, pero también tienes que aprender a caer en la vida y pues igual levantarte y seguir.

Es a partir del principio de *“saber caer para levantarse y seguir peleando”*, que “G” articula la práctica del judo con la vida y la forma de transitar su camino. Es decir, la práctica de Judo trasciende el momento en el que se practica. Es decir, que lo que sucede en el Judo, “G” lo puede extrapolar a su vida, por ejemplo *el caer y levantarse*, se vuelve una metáfora sobre el transitar el camino de la vida. Este principio le permite sostenerse y a partir de él, caminar acompañado por una práctica.

Este testimonio además, nos permite reflexionar en torno a las cualidades que “G” ha aprendido tras practicar Judo, pues caer y levantarse es una enseñanza que refleja determinación, voluntad, humildad, perseverancia y firmeza. El primer paso después de una caída puede expresar miedo, valentía o coraje. Sea cual sea la sensación que sostenga ese primer paso, lo importante es que se dió, pues es el comienzo para continuar nuestra marcha.

Podemos recordar cuando éramos niños y aprendimos a caminar. Ésto no sucedió de un momento a otro, si no que tomó su tiempo. Es decir, tuvimos que caernos y levantarnos en repetidas ocasiones. Algunas caídas pudieron causar dolor porque llegamos a lastimarnos, sin

embargo otras entre risas y carcajadas, parecían parte de un juego. Caerse y levantarse puede ser un proceso amable y amoroso, en donde la caída no amerita juzgarnos o poner atención en las miradas que nos observan. En cambio, podemos tomarla como la oportunidad de seguir caminando con gracia y determinación.

Ahora bien, a través de una práctica se puede aprender a ver la vida de una manera particular, por ejemplo “K”, quien pertenece a la religión judía y ha aprendido a ver la vida como un tiempo para crecer espiritualmente.

“K”: [...] la vida es una porción de tiempo únicamente donde estamos proyectados hacia el crecimiento espiritual [...] tratamos de ir haciendo lo que sea para hacer lo más posible, una vida en paz, una vida en armonía [...]

El acercamiento con la religión judía, le permite a “K” tener una concepción sobre la vida. Su práctica no termina cuando ha terminado una oración o algún canto, si no que es parte de la forma en la que transita su trayectoria de vida. Tal como ella lo comenta, tiene un “crecimiento espiritual” que se concreta en vivir una vida en paz y en armonía.

Este testimonio nos permite reflexionar en torno a lo que implica construir una vida en armonía. Éste gesto, nace del espíritu humano y de la conciencia con la que podemos observar nuestra la vida, mirar nuestros actos y direccionarlos hacia el cultivo de la vida. El mundo que habitamos nos ofrece un panorama desalentador cuando pensamos en la inseguridad, la cultura del éxito, la competencia o el individualismo. Puede que por un momento nos preguntemos qué tanto podemos hacer frente a lo que la sociedad construye.

Sin embargo, tenemos al cuerpo que siempre fungirá como una brújula. Podemos escuchar las señales que nos hablan de cómo se está construyendo la vida dentro o bien, podemos observar en las relaciones humanas o el vínculo con lo vivo, las actitudes y sentimientos que hemos construido.

Una vida armoniosa o en paz no significa una vida estable, cómoda o donde todo gira en “sentirse bien”, aunque creamos que ésto nos hará sentir sosiego. Una vida armoniosa significa una vida en movimiento, donde podemos transitar un amplio mosaico de experiencias y volver a nosotros, poner las manos sobre el corazón, sentir que la vida dentro y fuera siguen en movimiento. Desde ahí, se puede tomar el impulso para continuar.

Una vida en paz significa sabernos en movimiento constante, saber que es cada respiración nos contraemos y expandimos, en cada latido nos mueve hacia adentro y hacia afuera. Si miramos la naturaleza, podemos percatarnos de su movimiento, nunca está quieta. La naturaleza de entrega, como los árboles que no se oponen al viento o bien, como las olas que no se detienen antes de llegar a la orilla. Una vida armoniosa se convierte en una entrega al movimiento y una búsqueda de formas amables de transitar la vida.

Por último, tenemos el caso de “A”, quien ha encontrado en la práctica de la religión católica, espacios para expandir sus conocimientos.

“A”: [...] yo decía: “Ay bueno, pues como yo no lo sé, pues lo necesito” y empecé así a alimentar, a alimentar. Ya después que terminó ese taller, dice el padre “Ahora vamos a dar crecimiento en Cristo” “Ay sí, yo quiero eso”, y “vamos a dar Caminando con el espíritu” “Yo quiero venir” y así me quedé, tomé 4 cursos[...]

Es desde el desconocimiento que “A” se ha acercado a los temas que llaman su atención sobre la religión. La curiosidad por saber aquello que parece nuevo está muy presente en la participante. Así, éste testimonio nos permite abordar el tema de la apertura hacia el aprendizaje.

Lo que podemos conocer del mundo y la vida es inagotable, pero ¿Cuál es la actitud que tenemos sobre lo nuevo? Pareciera que en ocasiones nos acecha la comodidad o el ego y decimos “Eso ya lo sé”, entonces nos encerramos en lo que creemos que sabemos y de cierta forma, limitamos nuestra mente. Podemos elegir por otro lado, soltar el control de nuestras creencias, quitar la barrera hacia lo desconocido y extender nuestra visión hacia aquello con lo que no nos habíamos encontrado o que ni siquiera sabíamos de su existencia. Podemos aprender sobre un tema, sobre la historia de alguien, incluso podemos aprender de nosotros mismos.

Aprender es una forma de alimento, tal como comenta “A”. Al estar en contacto con lo desconocido, nuestros sentidos se abren, la vista se llena de imágenes nuevas, los oídos recogen palabras, voces o sonidos que quizá no había escuchado, el tacto encuentra texturas, formas y sensaciones diversas, el gusto recibe sabores distintos.

Por último, también es preciso resaltar otro rasgo en la experiencia que comparte “A” y es que ella habla de un aprendizaje continuo, es decir que luego de terminar un curso, comenzaba otro. Esta continuidad es esencial porque implica mantenernos activos y descubriendo una vida que todo el tiempo se transforma. Claro que también habrá que darle un lugar al descanso, pues son éstos momentos los que nos permitirán continuar el camino.

6. Asidero: “Regresar a la raíz”

Abriremos ésta categoría hablando sobre las enredaderas. Este tipo de plantas crece sobre un soporte y existen diversos tipos. Hay algunas que emiten raíces aéreas en sus tallos y éstos se van apuntalando de algo que les sirva de sostén para seguir creciendo. Otras por su parte, emiten zarcillos que se agarran y dan vueltas en estructuras que van encontrando, lo que les permite mantenerse fijas y seguir creciendo. O bien, hay algunas otras que necesitan de una estructura para crecer y de no tenerlo, caerían y crecerían hacia abajo. La razón por la cual éstas plantas crecen de tal forma es para su sobrevivencia, pues solo así pueden captar la luz del sol y continuar su crecimiento.

Observar el crecimiento de las enredaderas puede mostrarnos cómo ellas necesitan asirse de alguna estructura para crecer. Así como éstas plantas necesitan un soporte, los seres humanos podemos asirnos de algo, para seguir viviendo.

6.1 ¿De donde se sostiene la vida?

Cuando aprendimos a caminar, nuestros pies aún no tenían la fuerza necesaria para dar pasos firmes, las manos buscaban de donde sostenerse y entonces podíamos continuar la marcha. Ese sostén pudieron ser las manos de mamá, un sillón o un mueble. Conforme fuimos creciendo, hemos ido necesitando diferentes tipos de apoyos para continuar. Algunos ejemplos pueden ser la familia, amigos o bien, lograr algún objetivo. Asirnos de algo o alguien, nos hace sentirnos fuertes y el sosiego de sabernos acompañados en el camino. Es decir, hablamos de aquello que nos impulsa a continuar.

Por ejemplo, “G” comenta que durante el periodo de Pandemia por el Covid-19 vivió momentos difíciles y algo que le permitió sobrellevar tales situaciones, fue la meditación.

“G”: [...] no me sentía a gusto con lo que estaba pasando en la pandemia, tuve problemas con mi ex novia, tuve problemas con la familia, habían fallecido dos tíos y no me encontraba bien y dije: “¿Qué puedo hacer al respecto? [...]

El testimonio de “G” nos permite observar cómo una práctica puede servir de asidero. Podemos cuestionarnos ¿Por qué un individuo decide tener una práctica? ¿Cómo comienza? ¿Cómo y por qué se mantiene? y si se dejara de hacer ¿Por qué sucede?.

El participante comparte que durante un momento en su vida se vio inmerso en situaciones que detonaron una sensación de vulnerabilidad y sofocación. Es en ese punto que “G” se pregunta qué puede hacer. Así, el participante encuentra en la meditación un momento de serenidad para observar las situaciones que estaba viviendo, darles un lugar, tomar fuerza, resolver y continuar. La meditación es una práctica que “G” aprendió de alguien más, quien le instruyó en la forma de sentarse y la incorporación de sonidos. Así, el participante pudo recurrir a la meditación en un momento en el que necesitaba un sostén.

Ahora bien, un individuo puede encontrarse con algo que llama su atención, como un deporte, un arte marcial o actividad recreativa. Se trata de un un momento que se disfruta, donde solo estamos inmersos en la actividad. La principal característica de una práctica es precisamente que encontremos un momento de armonía, donde mente, cuerpo y espíritu se muevan en unidad y coherencia, pues los pensamientos, sensaciones y acciones se alinean. Se trata de una actividad que se puede mantener a lo largo del tiempo, pues no cansa ni desgasta

la energía. De hecho vitaliza al cuerpo y le da un soporte para seguir haciendo las actividades cotidianas. Se trata de un suelo donde podemos germinar.

Sin embargo, puede suceder que una práctica se deja de hacer por falta de tiempo o porque el individuo ha encontrado alguna otra o bien, por desidia o flojera, ya no se continuó. Resulta importante resaltar cómo una práctica puede acompañar a un individuo en su día a día o en un momento difícil y de nula claridad, pues se toma con amor lo que sucede y se mira la vida como es.

Por otro lado, tenemos a “B” quien comparte que desde niño ha tenido un fuerte vínculo con su familia y recientemente, ésta le ha permitido sentirse seguro y apoyado en su decisión de cambiar de carrera.

“B”: Pues siempre he convivido mucho con mi familia [...] me sentía protegido y nunca me sentía en peligro [...] siempre he tenido con mi familia la apertura de estudiar lo que yo quiero

Lo compartido por “B” nos permite observar cómo su familia ha sido un asidero que lo ha sostenido desde su niñez y ésta le ha brindado soporte en su decisión de cambiar de carrera.

Cuando hablamos sobre la familia, no solo nos referimos a los integrantes que la conforman, si no a todo lo que se ha construido en ella. Así, podemos hablar sobre su historia, hábitos, expectativas, formas de sentir, actuar, formas de crianza, acuerdos e incluso padecimientos. “B” comenta que su familia le ha aportado protección y apertura. Uno podría

imaginar que la protección es sinónimo de sofocación e incluso limitación. En este caso, ésta protección es más bien un gesto de seguridad, confianza y da una sensación de tranquilidad.

Por otro lado, la apertura que le proporciona su familia, le permite explorar, expandirse y lograr aquello que quiere. La decisión de cambiar de carrera puede parecer un hecho imponente y desafiante pues implica dejar algo para comenzar de nuevo. Esta idea puede tener sus raíces en la cultura del éxito, que se ha encargado de juzgar los retrocesos, pausas o cambios en los planes, tachandolos de errores y grandes tropiezos que entorpecen el camino, pues lo que se quiere es llegar a las metas rápido sin importar lo que cueste, aún cuando se agoten las ganas de vivir.

Podemos revertir esta creencia y ver la decisión de “B” como un gesto que lo hace ir un poco más dentro. Es un gesto que lo ha confrontado con la realidad que estaba viviendo y se ha descubierto un ser humano consciente, libre, determinante y con la alegría necesaria para hacer de su trayectoria, un camino diferente, más armonioso. Por ello, parece importante la postura que mantiene la familia de “B”, pues nos recuerda que existen lugares y personas que nos llenan de valentía y gratitud. Éstos lugares se asemejan a la tierra, pues cuando colocamos los pies en ella, podemos sentirnos sostenidos por la vida misma.

En el caso de “B”, su padre, madre y hermana han estado presentes. En éste momento de su vida han sido su asidero para sentirse abrazado y con la apertura para seguir trazando su trayectoria. Un hogar no sólo se compone de cuatro paredes, puertas o ventanas, si no que podemos mirar un hogar en los corazones de quienes nos sostienen sin condiciones ni resistencias.

Los humanos existimos con otros seres humanos. Dicho esto, podemos hacer de cada encuentro, un sostén que nos permite observarnos, cuidarnos, escucharnos y acompañarnos. Tal como la red de raíces bajo tierra que sostiene cientos de árboles de distintas especies, los seres humanos podemos ser asideros que permitan a otros seres humanos seguir creciendo y nutriéndose para dar frutos.

Por último, “D” comenta que mantiene un diálogo con su cuerpo, así lo escucha, recibe sus mensajes y entonces, puede direccionar sus acciones para cultivar la vida.

“D”: [...] uno puede escuchar al corazón, puede escuchar al hígado, puede escuchar las vísceras, puede escuchar las rodillas, el chiste es entender esta vinculación a través del diálogo, el lenguaje que tengo yo con él [...] Tu eres primero, te entiendo y tu eres el que me vas guiando por dónde.

Este testimonio nos permite observar cómo el asidero para “D” es su propio cuerpo. Resulta significativo el diálogo que mantiene con él, pues se trata de un diálogo con su propia vida. Lo compartido por ésta participante nos permite reflexionar sobre lo que implica tener un diálogo con el cuerpo, al que podemos ver como una brújula.

El diálogo con el cuerpo lo podemos tener en todo momento. En ocasiones pareciera que estamos inmersos en el ruido de la ciudad, entretenidos en tareas que absorben todo nuestro tiempo, atascados en los pensamientos de una mente que no para, en un dolor corporal o simplemente, sumidos en el entretenimiento de las redes sociales y la tecnología. Hay tanto ruido auditivo visual que perdemos la conciencia de que estamos vivos y habitamos un cuerpo que constantemente nos llama.

El cuerpo siempre puede ser escuchado. Un primer gesto es llevar nuestra mirada al cuerpo, para observarlo de manera superficial, saber que tiene distintas texturas, sentir la presión de los dedos sobre la piel, ver la gama de tonos, colores y los olores que expide. Podemos ir aún más adentro y despertar nuestra mirada interior para percibir los movimientos de los órganos, el estado en el que se encuentran músculos, articulaciones y ligamentos. Así, despertamos una escucha que nada tiene que ver con palabras. Conocernos no solo implica reconocer nuestro reflejo, saber nuestra historia o gustos, sino dar cuenta de lo que se siente habitar nuestro cuerpo.

En un momento fuimos solo una célula. Hoy podemos mirarnos y ver cuánto hemos crecido, vivido y construido. Por ello, dialogar con el cuerpo es una acción que se puede hacer día tras día, pues todo el tiempo estamos cambiando. Escuchar al cuerpo puede ser un encuentro que supera la voz, pues implica respetar lo que siente y contactar con señales que nos indican que algo al interior no marcha bien. Podemos encontrarnos con un dolor o la propia sensación de incomodidad que genera estar en silencio o percibiendo al cuerpo.

Escucharnos puede llevarnos a darle fin a condiciones que no queremos más en el cuerpo. Así, el cuerpo figura como una brújula que nos indica cómo se está moviendo la vida. Con la percepción despierta, podemos direccionar nuestras acciones hacia el cultivo de una vida armoniosa. Éste puede ser un proceso que nos lleve a crear nuevas realidades desde el cuerpo.

6.2 La religión

La religión como un sistema de creencias, le permite a los individuos tener acceso a interpretaciones acerca del mundo, la vida y los seres humanos. Existe una gran variedad de religiones alrededor del mundo y entre ellas comparten por ejemplo, que la realidad que vivimos es un paso para trascender a una dimensión espiritual. Entonces, la existencia humana tiene el propósito de trabajar en un desarrollo espiritual, sustentado en tener un diálogo con Dios, además de la participación en rituales propios de cada religión, la lectura y continuo aprendizaje de los libros sagrados o bien, el servir a la humanidad. La religión se vuelve parte de la vida del individuo y puede llegar a considerarse un asidero. Es decir, se convierte en un soporte y le permite nutrir su existencia para seguir su trayecto.

Por ejemplo, “K” quien pertenece a la religión judía, comenta que los sábados asiste a una sinagoga. Éste día lo dedica a orar, cantar y estudiar. Se trata de una práctica que se hace desde el cuerpo, pues se abre a la experiencia de aprender, de descansar, de vincularse con otros individuos y con su religión.

“K”: [...] todo está conectado para tener yo un crecimiento espiritual, no nadmás físico sino tratar de relajar mi cuerpo, poder entrar en un día más de reposo, oramos, cantamos, estudiamos, entonces ese día es completamente de descanso [...] los sábados es de mucha convivencia, mucho amor y yo sueño siempre los sábados, el regresar un sábado y ver a mi familia, poder comer con ellos, el sentirnos, el abrazarnos, el poder disfrutar el tiempo [...]

Este testimonio nos permite observar cómo “K” destina un día de su semana para cultivar armonía desde su cuerpo. Es importante resaltar que la participante se refiere a su cuerpo como una unidad, pues no solo habla de su cuerpo físico sino también de espíritu.

La participante comenta que el día sábado se dispone para estar en movimiento, se dedica a estudiar, de manera que recibe información nueva que incorpora a su manera de vivir, su práctica religiosa y su cotidianidad. Además el cantar y orar son actividades que le permiten un movimiento, son actividades que la conectan con su cuerpo, su postura y el momento presente. Por otro lado, el descansar y relajar su cuerpo, le permite tener una pausa, para escucharlo y volver a sus actividades semanales con fuerza y alegría.

También resulta interesante la forma en que “K” mira los sábados, pues se trata de un crecimiento continuo, son actividades que si bien suceden en un día, su alcance abarca la semana y se expanden a la trayectoria que va construyendo.

Lo compartido por “K” nos permite observar cómo su práctica religiosa ha significado un asidero, del cual ha sostenido su vida y el cultivo de su cuerpo. Tal como ella comenta, los sábados significan un “regresar” es decir, volver al peldaño que le permite seguir creciendo. Así, se puede elegir mantener una práctica que nutra y expanda nuestra vida. Este gesto expresa que se valora y honra la existencia. Entonces, los sábados y su asistencia a la sinagoga para la realización de múltiples actividades que nutren su cuerpo, le permite a “K” tener un crecimiento y le dan sentido a nuestra existencia.

Por otro lado, está “L” quién se consideraba atea, pero comenzó a acercarse a la religión católica cuando le diagnosticaron cáncer de matriz.

“L”: [...] yo siempre he dicho “Cuando ya tienes algo muy fuerte, es cuando regresas a tu raíz” siempre. Cuando me dicen “cáncer” mi mamá me decía “pídele al señor hija, pídele al señor” entonces es cuando yo regreso realmente a mi religión [...]

El cáncer de matriz que vivió “L” la lleva a una búsqueda de qué sostenerse. Tal como ella comenta, se reencontró con su “raíz”. Si bien, la religión siempre estuvo presente por mediación de su madre, “L” le encontró sentido cuando le diagnosticaron el cáncer. Éste testimonio nos invita a reflexionar sobre las memorias que guarda el cuerpo y el regresar a un lugar significativo para sostener nuestra vida.

El cuerpo guarda memorias de todo lo que ha vivido y sentido. Cada uno de los lugares que recorremos y transitamos tienen información que captamos por nuestros sentidos y de alguna forma, queda registrada. La sensación de llegar a casa, de visitar un lugar que frecuentamos cuando éramos niños, la sensación de nerviosismo cuando se entra a un salón de clases, la ternura con la que miramos el lugar de una primera cita o la incomodidad de regresar a un lugar donde ocurrió un evento desafortunado o el agobio que se puede sentir cuando se ésta en un espacio concurrido. Todas estas sensaciones se reviven en el cuerpo. Incluso podemos revivir éstas sensaciones sin siquiera tocar o estar cerca de tales lugares, porque toda esa información queda guardada en el cuerpo.

Ahora bien, “L” comenta cómo regresó a la religión tras el diagnóstico de que se había construido un cáncer. La súplica que le incita a hacer su madre, quizá en un intento desesperado para saberse protegida, es lo que le va alumbrando a la participante hacia un camino de regreso a la religión.

Si bien, “L” se consideraba atea tras su estancia en la licenciatura de Filosofía y Letras, el acercamiento con la religión es algo que había estado presente en su niñez y adolescencia por mediación de su familia. Tras la ruta de regreso a la religión, que “L” llama su “*raíz*”, ella encuentra un asidero para sostenerse en el momento donde estaba viviendo el cáncer de útero.

Pero ¿Qué implica regresar a la raíz? Cuando las semillas germinan, las raíces comienzan a crecer, se extienden y ramifican debajo de la tierra alcanzando casi la altura del mismo árbol que sostiene. Además de sostenerlo, también recogen agua y nutrientes de la tierra circundante que almacenan para cuando se necesiten. Aún cuando las raíces son una parte de los árboles que no podemos ver, su función para la tierra es innegable, pues podemos decir que sostienen incluso la propia vida en la tierra.

Por ello, no es extraño que “L” mencione la analogía de la religión que la sostuvo, como una raíz. En conclusión, éste testimonio deja de manifiesto que un asidero se vuelve esencial en momentos difíciles.

Por último, está “A” quien pertenece a la religión católica y comenta que Dios es el motor de su vida y su sustento.

“A”: [...] Dios es el motor de mi vida, dios es mi sustento[...]

¿Qué implica que Dios sea el *motor* en la vida de “A”? Un motor es una máquina que transforma la energía eléctrica o de algún combustible a energía mecánica, para producir

movimiento. Si se descompone un motor, simplemente el objeto que depende de él para moverse, se queda inmóvil.

Hablamos entonces que para “A”, Dios es su centro. Es decir, un elemento esencial que la impulsa a moverse. Ahora bien, ¿Qué podría mover un motor (Dios) en la vida de “A”? Podemos decir, que sus sensaciones, palabras, pensamientos y acciones. Todo lo que crea, sale de ella misma y así mismo, todo esto regresa en forma de fuerza y vitalidad para continuar buscando y posicionando a Dios como su motor.

Éste testimonio también es una invitación para preguntarnos ¿Cuál es el motor de nuestra vida? Es decir, ¿Desde dónde nutrimos las acciones, pensamientos y palabras? Para “A”, Dios figura como su asidero, es quien la sostiene. Cuando no se tiene un centro en la vida, llega la sensación de sentirnos perdidos, desubicados, sin norte ni sur, se desgasta energía en acciones que se hacen sin claridad del rumbo que queremos transitar.

Entonces la vida deja de tener sentido, un individuo se puede despertar por la mañana y actuar por inercia, vivir un día, dos, tres, un año o toda una vida moviéndose solo porque sí. Tener de dónde asirse, significa caminar con más confianza y soltura. Es un andar que se puede seguir sin cansarse, el movimiento no se detiene, cambia de ritmos, pero es constante. Así, la vida no es una carga, se transita con vitalidad, entusiasmo y el sosiego de saberse sostenido.

7. Concepción sobre la vida: “La vida se está dando y se está moviendo a cada instante”.

El mundo que habitamos está plagado de concepciones sobre la vida. Se habla sobre la vida en la naturaleza, en las plantas, los animales, en las células y en los humanos. También se han hecho teorías científicas y religiosas sobre el origen de la vida o bien, se habla sobre el propósito que tiene la existencia, es decir si es la búsqueda del éxito o la felicidad. Así, los individuos van construyendo su camino con una concepción sobre la vida.

Cuando se construye un proyecto de vida, se ve involucrada la concepción que se tiene sobre la vida pues ésta guía las acciones y la dirección que toma un proyecto. Si la vida solo se ve afuera, entonces se construye afuera, pero cuando se toma en cuenta la vida dentro del cuerpo, entonces un proyecto de vida también se extiende al cuerpo. Por ello, explorar la pregunta ¿Qué es la vida? y lo que los participantes consideran indispensable para vivir, será esencial para ubicar desde donde se posicionan para construir su camino y cómo se viven sus proyectos de vida.

7.1 ¿Qué es la vida?

Se trata de una pregunta que se responde a partir de las experiencias vividas o bien, lo que se ha aprendido a lo largo de la existencia. No trataremos de buscar una respuesta válida o certera, si no que recuperaremos la diversidad de comprensiones de los participantes.

Por ejemplo, “L” ve a la vida como un camino continuo, que se tiene que recorrer aprendiendo y eligiendo.

“L”: [...]es un peregrinar. Estamos aquí de paso, eso que ni que. Entonces lo que tenemos que hacer es tomar lo mejor de ella, lo que se te presente [...]

Lo compartido por “L” nos permite reflexionar en torno dos puntos, el primero es sobre ¿Qué implica que la vida se vea como un peregrinar? y por otro lado, el tema sobre *tomar lo mejor* de la vida.

Respecto al primer punto, sobre el peregrinar, es importante comentar que ésta expresión puede entenderse desde la connotación religiosa, donde peregrinar es el recorrido que hace un creyente a pie, solo o acompañado hacia un lugar sagrado. Se trata de un viaje en el que se transita una tierra que no es la propia y que se puede tener el encuentro con territorios desconocidos. También se caracteriza porque el trayecto es una oportunidad para desarrollar la perseverancia para llegar al destino. El camino trastoca al individuo pues el desprenderse de la comodidad de su hogar y la encomienda de llegar a un lugar sagrado, lo transforma desde el interior.

Así, la vida que se puede mirar como un trayecto que se va recorriendo, en ocasiones no será cómoda, se puede caminar solo o acompañado, no se trata de un recorrido sin rumbo, si no que se pueden tener varios propósitos. Al ser una marcha continua, también habrá que descansar, recuperar fuerzas para volver a andar. Así mismo, la vida que vamos recorriendo nos va transformando, no solo por el tiempo de vida que tenemos, si no por todo lo experimentado y los aprendizajes que hemos adquirido. Aunque habrá que hacer la puntualización de que el camino de la vida no es un camino ya trazado, sino que es un camino que vamos construyendo con elecciones y nuestra forma de sentir, pensar y actuar.

Por otro lado, es importante reflexionar sobre el tema de “*tomar lo mejor*” de la vida. Ésta es una expresión que nos da la pauta para pensar cómo se está concibiendo la vida.

Desde pequeños, se nos enseña a ver el mundo en blanco y negro. Es decir que hay cosas buenas, malas, experiencias positivas y negativas. Nos posicionamos en un extremo y nos olvidamos de la unidad y en el proceso, fragmentamos y limitamos nuestra mirada. Tomar lo mejor nos lleva a clasificar todo cuanto sucede, tomamos lo que consideramos mejor y rechazamos lo demás.

Sin embargo, podemos apreciar todo cuanto está sucediendo como una gran paleta de colores, luces y sombras, porque todo es un complemento, como el Ying-Yang. Podemos cambiar el foco con el que vemos la vida, saber que las experiencias “malas” nos llevan a un encuentro con nosotros mismos, pues nos confrontan. Se puede recorrer la vida solo tomando lo “bonito” o “fácil” o bien, podemos soltar la idea de que la vida es así y disponernos al encuentro con la incomodidad. Entonces nuestra mente se vacía de todas las idealizaciones y expectativas, se transforma en una mente flexible, sin prejuicios y que recibe la realidad como una totalidad.

Así, podemos amplificar la visión, tomar distancia de lo que pensamos y miramos, porque no todo es negro o blanco, pues el espectro de colores es amplio y las posibilidades son infinitas. Tomar lo mejor de la vida, puede convertirse en una idea que limita nuestra visión y acción. Todo cuando está sucediendo, es parte de una totalidad.

Por otro lado, “G” comenta que él ve la vida como una *“oportunidad para aprender algo nuevo”*.

“G”: [...]es una oportunidad para aprender algo nuevo, algo que nuestra alma necesita conocer que en otras vidas no tuvo la oportunidad y que en esta vida viene a experimentar[...]

El eje desde donde “G” ve la vida, es el aprendizaje. “Aprender algo nuevo” implica entonces expandir lo que se sabe, ampliar los límites y estar en contacto con experiencias o conocimientos que no sabíamos que existían.

Aprender nos transforma. Se trata de la oportunidad de dar el primer paso para cambiar el techo de la realidad, los paradigmas con los que crecimos y los que hemos construido. Tal vez crecimos aprendiendo que la vida es difícil, dura, que es necesario el sacrificio o bien, que una vida armoniosa y plena no es para todos. Sin embargo, todos los días son distintos y así como las células del cuerpo se renuevan, podemos aprender formas nuevas de habitar la tierra que nos ha recibido.

Aprender nos envuelve en un viaje en el que integramos todo cuanto hemos vivido. Vivir significa un aprendizaje que no cesa. La vida está siendo, entonces podemos abrirnos a la experiencia de nutrir la mente, el cuerpo y el espíritu. Así, el cuerpo como una unidad habita la realidad con conciencia y la convicción de recibir el momento que está sucediendo como inspiración para seguir construyendo su existencia.

Así mismo, aprender se convierte en una experiencia que nos lleva a mirar la realidad más allá de lo aparente. Es decir que podemos observar lo que está sucediendo e integrarlo a nuestra vida. Entonces el aprendizaje no solo sucede con lo que está afuera, si no que podemos fundirnos en las experiencias que transitamos.

Aprender se vuelve una acción que se extiende a nosotros también, porque podemos mirar nuestro interior, tener un momento de introspección para observar la mente y ver qué ha construido. También podemos observar nuestros órganos, sus movimientos, lo que guardan y lo que expresan. Acallar el ruido externo y volver a nosotros significa un momento de encuentro y aprendizaje de nuestra propia vida. Vivir con la consigna de que siempre hay algo nuevo que aprender, nos hace sabernos como individuos inacabados y en continua transformación.

Por último, “D” habla de la vida que se expresa en el momento presente, una vida que está sucediendo.

“D”: [...] la vida se está dando y se está moviendo a cada instante, entonces es ese conjunto de situaciones que convergen para que suceda un momento [...]

“D” habla sobre la vida como un conjunto de sincronías y elementos que se entrelazan. Esta concepción es amplia, porque podemos observar cómo la vida se expresa fuera y dentro del cuerpo, como una unidad.

Todo se encuentra unido. De acuerdo con la Teoría de los cinco movimientos, Madera, Fuego, Tierra, Metal y Agua, son elementos que se relacionan entre sí. El fuego llamea y deja cenizas que forman la tierra, ésta forma el subsuelo donde se encuentra el metal, que filtra el agua proveniente de la lluvia. El agua forma los mantos acuíferos que se extienden para nutrir los árboles, de donde crece la madera, que es el combustible que genera

el fuego. Así, cada uno de los elementos genera al otro, es un ciclo que posibilita la vida en la tierra.

En el cuerpo, cada órgano es controlado para mantener un equilibrio. El hígado controla al bazo, el corazón controla al pulmón, el bazo controla al riñón, el pulmón controla al hígado, el riñón controla al corazón. El hígado almacena la sangre, si la sangre del hígado es débil, el corazón y sus funciones serán deficientes. Por su parte, el corazón impulsa la sangre y ayuda al bazo a transportar sangre y nutrientes a todo el cuerpo con ayuda del pulmón. El pulmón envía líquidos al riñón, que también trabaja con el hígado pues nutre la sangre que se almacena ahí. Así también, lo que sentimos, hacemos, pensamos y decimos se encuentran unidos. A su vez, estamos conectados con la tierra, nuestros pies se pueden fundir en ella y todo lo que habita en este tiempo.

Estás redes invisibles que todo lo unen, nos fortalecen, y enriquecen la vida que estamos experimentando. Un amanecer, el movimiento de las olas de mar, la manera en cómo se abre una flor, encontrarnos con otro ser humano y crecer con él, los frutos que son parte de nuestra alimentación, la lluvia que riega la tierra, el movimiento de nuestros órganos y fluidos, los pensamientos que habitan la mente, los recuerdos de la niñez o la historia de nuestra familia, todo se encuentra unido.

Nada sucede por casualidad, todo se encuentra recalibrando y acomodándose, somos parte de la humanidad y de la vida. Sorprendernos de la vida que está sucediendo es una forma de mirar más profundo, valorar todo lo que sucede ante nuestros ojos y cómo se fusiona con nuestro interior. Se trata de una vida que se mueve constantemente, que no se detiene y que no es ajena a nosotros, pues la podemos sentir desde el cuerpo que habitamos.

Podemos ver las sincronías que se dan para que todo suceda tal y como está siendo. Esto nos ubica en el momento presente.

7.2 Lo indispensable para vivir

El cuerpo que habitamos realiza una multiplicidad de funciones simultáneas que nos posibilitan seguir viviendo. Desde los latidos del corazón, el recorrido de la sangre, impulsos nerviosos, los movimientos de músculos, tejidos, la respiración o la digestión, por poner algunos ejemplos. Así, cada órgano y los sistemas del cuerpo son esenciales.

Al hablar de los elementos esenciales para vivir, podemos dar un paso más y hablar acerca de qué nos posibilita seguir caminando la trayectoria de vida, más allá de la dimensión biológica del cuerpo. Hablaremos entonces, como lo expresarán algunos participantes, de la claridad, la salud o incluso el cuidado del cuerpo.

Lo que se considera indispensable para vivir, resulta relevante al hablar de un proyecto de vida pues implica recurrir a lo que es imprescindible a tener en cuenta al construir el camino de nuestra existencia.

Empezando por la respiración, “D” comenta que ésta es esencial para vivir, sin embargo puntualiza en que ésta debe ser una respiración consciente y armoniosa.

“D”: Respirar, hacerlo a conciencia sabiendo que si logro respirar armoniosamente, me estoy poniendo en armonía con mi cuerpo, con cada célula, con cada elemento vivo que me conforma pero también a la par, con el exterior.

Todos los días respiramos alrededor de 20,000 veces. Diversas partes del cuerpo colaboran para que suceda la respiración, entre ellos se encuentra la nariz, faringe, laringe, tráquea, bronquios, pulmones y el diafragma. Al inhalar, recogemos oxígeno del aire que nos rodea y que sustenta la vida en la tierra. En cada inhalación, sustentamos nuestra vida. Los glóbulos rojos recogen el oxígeno y es transportado a todas las células del cuerpo. En las células se absorbe el oxígeno que rescatan de la sangre y lo utilizan para quemar los nutrientes que asimilan. En el proceso de respiración, también se produce Dióxido de Carbono, la sangre lo absorbe y luego éste regresa a los pulmones y se elimina del cuerpo al exhalar. La respiración es un proceso vital, incluso cuando el cerebro siente la falta de oxígeno, bostezamos, entonces podemos decir que el proceso de la respiración nos proporciona la energía necesaria para que el cuerpo funcione armoniosamente.

Por lo que comenta “D”, tener una respiración consciente nos ubica primero en el lugar que tenemos en la tierra, pues nos permite vincularnos con la vida que nos rodea, al tomar la energía del exterior y llevarla al interior, para oxigenar el cuerpo. Se trata de una acción que nos vincula con la vida. Así, la respiración es una función que hace nuestro cuerpo para seguir viviendo, pero hacerla de manera consciente es ya un trabajo por cultivar un cuerpo con un movimiento armonioso. Ahí comienza un trabajo por la vida que habita dentro.

Por otro lado, “K” comenta que algo indispensable para vivir es tener claridad en el pensamiento.

“K”: [...] yo creo que claridad en nuestro pensamiento, el poder amar a nuestro prójimo [...] Cuando tu no tienes amor, tienes egoísmo, cuando tienes otro tipo de pensamientos en la mente, se nubla y hace que te limite [...]

Algo que menciona “K” es cómo desde el pensamiento surge la dirección de lo que se hace, pues para ella, un pensamiento claro permite amar al prójimo y desde ésta acción, crecer. Así también, la mente puede tener presentes elementos que la nublan y limitan, como el egoísmo. Para “K”, el pensamiento se torna importante al hablar acerca de lo indispensable para vivir pues éste marca la pauta de lo que irá haciendo. Poner atención en el pensamiento, es encontrarse con lo que habita en la mente, las ideas que se tienen presentes y cómo éstas se articulan con las acciones y la dirección que lleva la vida.

Éste testimonio también nos permite reflexionar sobre la claridad. Usualmente nos vemos inmersos en pendientes a resolver o en pensamientos que agobian a la mente. Olvidamos lo que sucede alrededor, nos sumimos en el lío interno y desde ahí actuamos. Entonces se puede sentir que estamos siempre en el mismo punto, que no nos hemos movido o bien, que lo que se hace no tiene un propósito claro.

Pues bien, podemos preguntarnos cómo observamos la realidad. Quizá haya partes oscuras, nubladas y otras tantas, que miramos con más luz. La realidad la observamos desde el conocimiento que tenemos de ella. Esta claridad se entreteje con el cuerpo, es decir que está vinculada con el pensamiento y las sensaciones que experimentamos en cada momento. Por ello, se vuelve indispensable iluminar el hogar desde donde miramos la vida, es decir el cuerpo. Esto es, experimentar el presente como está siendo. De ésta forma nos convertimos en faros que alumbran con conciencia todo cuanto sucede. Desde ésta perspectiva y con la

claridad e información necesaria, podemos volar más alto, mirar nuestro camino y nuestro entorno, es decir el tiempo y espacio que habitamos.

Con una mirada amplia, podemos enfocarnos en un objetivo y así, direccionar nuestra vida con un propósito. Habitar una mente clara nos permite mirar el entorno, sentirlo y también podemos mirar al interior y sentir. Así, podemos elegir cuál será nuestro siguiente paso, qué hacemos y qué ofrecemos a la vida. Una mente clara, habita una forma de observar la realidad desde la aceptación y el asumirnos creadores de nuestra vida.

Por último, “G” considera dos elementos indispensables para vivir: la salud y el amor propio.

“G”: [...] *salud y amor propio [...] si tenemos amor propio, conlleva a que nos cuidemos y nos respetemos, a que seamos disciplinados [...]*

Para “G” el amor representa el eje para cuidar de su cuerpo. Es decir, mirarlo desde el respeto y la responsabilidad para aportar lo que necesita. A partir de que se sabe con el cometido de cuidar de su cuerpo y de la vida que se expresa en él, “G” toma acción.

Éste testimonio, nos permite observar cómo aquello que amamos, nos mueve, pues despierta nuestra voluntad y desde ahí, le damos nuestra energía. También podemos ver al amor como aquella fuerza que ordena y equilibra la vida desde el interior del cuerpo.

El corazón se abre y ofrece desde la alegría y gratitud. Ésta apertura que se hace con fuerza y firmeza nos conecta con lo que hemos construido. En un mundo que estimula el apego, la necesidad, la propiedad privada o el egoísmo, nos encontramos en relaciones

artificiales. Es decir, amamos por compromiso, para recibir algo de vuelta o porque buscamos en el otro, el cuidado que uno no se tiene a sí mismo. Por otro lado, puede ser que el amor no aparezca en la ecuación por el miedo a ser lastimado o bien, sentirnos o mirarnos débiles.

Estas formas de vivir el amor nos desvinculan de la propia vida, es decir con el movimiento del corazón, que bombea la sangre necesaria para mantenernos vivos e inundarnos de fuerza y vitalidad. Movernos al son de los latidos, es sincronizar con un ritmo que nos permita abrirnos a la experiencia de amar la vida, empezando por la vida al interior.

Así, podemos amarnos a nosotros mismos, mirar con ternura y responsabilidad al cuerpo, cuidar de él, saber que no es un cuerpo acabado. Entonces el cuerpo crece vigoroso y armonioso, además de la vitalidad necesaria que le permite recorrer su trayectoria de vida de manera plena.

8. Proyecto de vida: “¿Por qué no estudio medicina?”

Hasta este punto, se ha hablado de elementos que acompañan y que sostienen un proyecto de vida. Ahora es el momento de hablar explícitamente de los proyectos de vida de los participantes.

En la medida en que se va creciendo, se van formando ideas sobre el camino que se quiere vivir. Con la vivencia de eventos significativos, estas ideas o proyectos van teniendo forma, se pueden dejar, toman más fuerza o se adaptan a nuevas circunstancias. Resulta importante ilustrar de dónde han surgido los proyectos de los participantes, las

transformaciones que han tenido, los elementos que los han alimentado y también, cómo estos proyectos se articulan con el cuerpo y la vida que habita en él.

8.1 ¿De dónde surge un proyecto?

Un proyecto surge como una idea, es decir, como algo que puede ocurrir en el tiempo futuro. Esta idea aflora de las experiencias vividas y del darse cuenta de que en la realidad que se vive, se puede hacer algo y transformarla. Posteriormente, habrá información que alimente esta idea y el individuo comienza a buscar los recursos suficientes para comenzar a construir el proyecto que se ha propuesto.

Un proyecto puede surgir y alimentarse con una emoción o un sentimiento, tal como el proyecto académico de “B” quien cuenta cómo eligió estudiar la carrera de Ingeniería Eléctrica Electrónica.

“B”: Cuando me tocó hacer mi pase a la licenciatura pues estábamos en pandemia y recuerdo que no tenía muchos antecedentes que me guiaran en qué quería hacer en la vida y realmente no sabía que podía hacer en la vida. Lo más cercano que tenía pues era la vivencia de haber cursado el taller de electricidad de la secundaria y como me fue bien ahí, sacaba buenas calificaciones, yo pensé que podría como llegar a ser un buen ingeniero [...]

Es importante resaltar lo que comenta “B” acerca de la situación que rodea su elección sobre la carrera. Tal como él lo narra, al margen de la pandemia por Covid-19, no tenía una guía sobre lo que “quería hacer en la vida “ y tampoco lo “qué podía hacer en la

vida". Es preciso detenernos un poco en éstas interrogantes y reflexionar las implicaciones que tienen para la vida de "B".

Podemos ilustrar a la vida como un camino, al final de éste morimos, pero para llegar a ese punto, hay un trayecto que recorrer. La vida se puede ir transitando de diversas maneras, tantas como el número de humanos en el mundo. Es preciso decir que en algunos puntos del camino nos preguntemos ¿Qué queremos hacer en la vida? ya sea a corto, mediano o largo plazo, el cuestionarnos sobre lo que hacemos y haremos en un tiempo futuro, es un gesto que nos hace valorar nuestra existencia y darle un propósito.

En el testimonio de "B", pareciera que su vida encuentra sentido en el terreno de lo académico y lo laboral, pues toma los referentes que tiene para proponerse "ser un buen ingeniero". Esto puede ir direccionando su camino e ir tomando las decisiones necesarias para llegar al punto donde él quiere llegar. Sin embargo debemos puntualizar que la existencia o la vida de un ser humano no se define por sus estudios, calificaciones o una profesión, pues la vida es más amplia que estos aspectos. Sin embargo, encontramos una concepción donde se espera el éxito al terminar de estudiar una licenciatura o conseguir el trabajo soñado.

Por otro lado, también se puede notar un sentimiento de frustración y tristeza cuando "B" comenta que no tuvo mayor orientación ante la elección de su carrera. Se trata de una decisión surge desde el desconocimiento y la falta de opciones, es decir, desde la ansiedad. Sin embargo, al cursar la carrera, "B" se da cuenta de que no era su "lugar" pues logra ver que las habilidades que él desempeña de mejor manera, estaban encaminadas a la búsqueda,

asimilación y divulgación de información, no en el camino de las matemáticas, como él suponía. Al valorar sus habilidades, “B” mira como opción cambiarse de carrera.

“B”: [...] siento que no era mi lugar, que yo era una persona que pensaba diferente y lo recuerdo al momento de hacer los trabajos, creo que el segundo año me abrió mucho los ojos porque me di cuenta de que tenía otro tipo de habilidades, que cuando me tocaba hacer exposiciones, yo era el que mejor buscaba información, el que mejor exponía, el que mejor leía, el que mejor pensaba como ese tipo de materias [...]

En un proyecto que surgió desde el desconocimiento y la ansiedad, “B” logra descubrir habilidades que no sabía que tenía. Al verlas como valiosas, decide cambiar de carrera pues la ingeniería ya no parece un lugar en que su estancia pueda ser sostenible. Entonces se mueve, elige retirarse y cambiarse de carrera. Así, un proyecto de vida toma otro camino y se alimenta del conocimiento del individuo sobre sí mismo.

También parece importante reflexionar que “B” enfatiza en descubrirse “*ser el mejor*”. Socialmente, se espera que un individuo destaque del resto. Entonces, los contextos familiares, escolares y laborales se han convertido en un terreno para la competencia, donde uno busca al otro para compararse, las miradas se llenan de envidia y frustración porque se observa que el otro ya avanzó y uno mira con desdén lo que ha hecho. Aparece el egoísmo, la ingratitud, el reclamo. La vida comienza a vivirse desde la amargura y la exigencia para alcanzar el reconocimiento de los demás.

Sin embargo, podemos ver desde otra mirada la diversidad de habilidades que tenemos. Una flor se compone de diversas partes, por ejemplo sus hojas, tallo, pétalos y

raíces. La flor con todo lo que la conforma, solo es, es decir que no busca ser una mariposa. La flor comenzó a crecer desde su semilla que comenzó a crecer con el sol, la tierra, el agua y el aire, es decir que se integraron estos elementos para crecer en unidad, pues no solo creció siendo tallo o pétalos. Podemos poner atención a nuestra esencia, dejando de lado las exigencias sobre lo que debemos ser. Esto significa un encuentro con lo que tenemos al interior.

Es desde nuestro cuerpo que le podemos dar acción y voz a nuestra esencia y para ello se necesita un viaje hacia nuestras profundidades, llegar a la semilla, mirar nuestras raíces, nuestro potencial, escucharlo y ofrendarlo a la vida. Entonces podemos ser semillas brotando, creciendo y expandiéndose junto a otras. De este modo, no hay competencia, no hay mejores raíces que otras o mejores semillas que otras, pues cada una crece en formas y ritmos distintos. Es hasta que tenemos un encuentro con nosotros mismos, que podemos reconocer todo lo que tenemos por ofrecerle a la vida, pues ésto se puede encontrar silenciado por seguir las exigencias sociales sobre lo que debemos ser.

Luego, tenemos el caso de “S” quien estudió la carrera técnica de Secretariado en un instituto de señoritas y trabajó por diez años en el Banco de México. Ya casada y con dos hijas, deja de trabajar porque su esposo comenzó a generar ingresos económicos con los que podían solventar los gastos. Sin embargo, con el nacimiento de sus demás hijos, los gastos comenzaron a crecer y se da cuenta de que no le alcanza el dinero, es entonces que decide tener un negocio propio.

“S”: [...] ese periodo fue tener hijos, estar al cargo de mi casa con muchas carencias y porque eran muchos y los gastos eran fuertes [...] Entré a trabajar en un escritorio

público, vi como se manejaba y luego luego empecé a pensar en cómo iba yo a hacer para tener un negocio propio, no fue fácil, se tardó año y medio en el que se cuajó la idea para poderlo hacer y entonces abrí un negocio, un escritorio público y trabaje en él 25 años [...]

El proyecto de “S”, surge desde el darse cuenta de no tener dinero para solventar los gastos del hogar, es decir desde una necesidad. Sin embargo, “S” va más allá de sólo tener un empleo, pues al igual que “B”, “S” comienza a mirar lo que sabe hacer, sus conocimientos y su experiencia en su anterior trabajo.

Éste testimonio nos hace reflexionar cómo somos lo que sembramos y en el futuro seremos lo que hemos plantado hoy. La manera en cómo florece nuestra vida depende de nosotros. Entonces, podemos ilustrar nuestra vida tal como un jardín. Resulta grandioso reconocer que en nuestras manos tenemos las semillas que construirán nuestros días futuros. Entonces, podemos elegir qué semillas ir plantando.

No hay que negar que nuestro jardín tendrá días de viento fuerte, sol intenso o tormentas que lo inunden. Sin embargo, éstas pasarán. Podemos preguntarnos, ¿Cuántas semillas hemos plantado hoy? ¿Qué semillas hemos plantado en el cuerpo, en la mente o en el espíritu? ¿Cómo las cuidamos para que crezcan? ¿Qué plantas están obstaculizando el crecimiento de otras plantas? ¿Hace falta podar el jardín? o bien, ¿Cómo nos sentimos en nuestro propio jardín?. Todo cuanto queremos que florezca, depende de nosotros, entonces se convierte en un espacio que hacemos crecer con conciencia. Tal como comenta “S”, el proyecto de tener un negocio propio no fue sencillo, pues hubo que cultivarlo, llevó su

tiempo y finalmente, desde un sentimiento de satisfacción puede decir que fue un proyecto que perduró por 25 años.

Por último, está el caso de “A”, quien se propuso guiar un grupo para visitar personas enfermas. Su proyecto surge desde mirar una necesidad en el lugar en el que vive y se guía a un grupo de personas, para visitar enfermos en sus respectivos hogares.

“A”: [...] me llevaba la imagen de nuestra madre y el cirio. Empezamos dos hermanitas, luego ya éramos seis porque empezamos con una enfermita, la visitábamos cada ocho días los miércoles y llegamos a tener 25 enfermos. Cuando ya empezó la gente a ver, nos decían ¿Pueden ver a fulano?, ¿Pueden ver a fulano?

Es nuevamente a partir de la realidad que mira “A”, que ve la posibilidad de hacer algo. Este proyecto lo inicia ella y va creciendo con el trabajo colaborativo de otros individuos. Es un trabajo que se expande a otros y que se alimenta de la determinación que tiene al servir a su comunidad. Se trata de un paso firme en el que apuntala la decisión del servicio y lo hace sin dudar.

Éste testimonio nos permite reflexionar en torno a las acciones que decidimos ejecutar. Éstas pueden surgir desde el miedo, el desinterés, la búsqueda de reconocimiento o bien desde la determinación, claridad o firmeza. La acción de “A” nace del corazón, es decir de la apertura de dar y ofrecer su tiempo, cuerpo y servicio. Por ello, su proyecto se sostiene y se expande, alcanzando a más personas. Esto lo podemos observar como tierra fértil que permite el florecimiento de encuentros con otros individuos.

Así mismo, es importante decir que el visiteo de enfermos que organiza “A” es una forma de encuentro en el que ella se puede mirar así misma, pues entrega lo que ha construido a lo largo de su vida, es decir la bondad, determinación, compromiso y cuidado. Por su parte, las personas enfermas que son visitadas, reciben todos éstos elementos y los integran a su vida.

En resumen, un proyecto surge desde la posibilidad de hacer algo distinto con la información y presente en la realidad que se vive.

8.2 El momento que lo cambia todo

Existen momentos que cuando se viven conscientemente y el cuerpo está abierto con sus sentidos a vincularse con el entorno que le rodea, resultan significativos. Es en estos encuentros con lo desconocido y lo que capta la atención de un individuo, que se pueden comenzar a construir nuevos proyectos. Se trata de momentos en los que un individuo se da cuenta de la realidad que están viviendo y decide hacer algo por cambiar el rumbo de su vida.

Por ejemplo, “K” narra cómo luego de haber concluido la licenciatura en administración, trabajaba con su hermano en una clínica grabando los partos que realizaba en su labor como médico. “K” al presenciar el espacio de trabajo en el que se desenvolvía su hermano, se plantea la posibilidad de estudiar medicina.

“K”: [...] en el periodo de vacaciones yo me voy a trabajar con él y me impacta el área de salud, la sangre, de acción [...] quería especializarme en Recursos humanos,

precisamente el seguimiento y el manejo de personas, pero pues me surge la idea de ¿Por qué no estudio medicina?.

Resulta interesante cómo “K” luego de haber concluido su carrera en Administración y mirarse dentro del área de Recursos Humanos, decide tomar otro rumbo al plantearse la idea de estudiar la carrera de medicina. Es a partir del contacto con la labor que se realiza en una clínica, que “K” se asombra con lo que ve. Se trata de la apertura al momento presente, una apertura que surge desde el cuerpo, el mirar desde el asombro y de poder abrir nuevos caminos en su trayectoria de vida. Ésto es expresión de una actitud flexible, pues sabe que su vida está en construcción y que no hay proyectos que definen el resto de su vida.

En este testimonio, es claro cómo llega la idea de iniciar algo nuevo. Es en ese momento donde el cuerpo, la mente y el espíritu se conectan armoniosamente y viven un momento de júbilo. Sin embargo, los caminos que se abren no siempre se transitan fácilmente, pero la enseñanza consiste en no desistir y enfrentar con determinación, alegría y voluntad.

Éste testimonio también nos lleva a reflexionar sobre la importancia de abrir los cinco sentidos, observar todo lo que ocurre y aceptar que es parte de nuestro trayecto, en donde podemos elegir cómo y hacia dónde será nuestro siguiente paso. Podemos elegir quedarnos en el mismo lugar o andar hacia nuevos territorios y ahí, sembrar algo nuevo. En todo momento podemos volver a empezar, aunque hayamos crecido con la idea de que el tiempo o la energía se pierde. Mantener ésta idea solo nos lleva a la inacción y conformismo con la vida que tenemos. Reinventarse es trascender la forma en la que vivimos, pues significa elegirnos aunque tengamos que soltar o cerrar historias y experiencias.

Otra participante que manifiesta la apertura del cuerpo a una experiencia que marca un hito en su trayectoria de vida, es “D”. A los 29 años ella realizó un viaje hacia Alaska, donde tuvo un encuentro con la naturaleza. Éste acercamiento le permitió comenzar un diálogo con la vida que habitaba dentro de ella, en su cuerpo.

“D”: [...] había lugares que me llenaban los ojos de lágrimas y lloraba así durante todos los caminos o al ver las auroras boreales o al ver a los osos, a los búfalos, era algo impresionante. Entonces yo dije “Tengo que regresar a comprender eso que estoy viendo, eso que estoy sintiendo”. Entonces esas memorias se movieron y dijeron “¡Oye, hay vida!, hay una vida que está ahí para ser conocida también ahí adentro... no viajar hacia afuera sino ahora empezar el viaje hacia adentro [...]

El encuentro con la vida al exterior y al interior del cuerpo, le permite a “D” recuperar a su cuerpo como un lugar que dejó de escuchar y cuidar. Así, “D” logra mirar y adentrarse a la vida que hay dentro de ella. Es importante señalar que desde la apertura del cuerpo al momento que está vivenciando, que puede asombrarse y mirar otras rutas para vivir.

Lo compartido por “D” también nos permite observar cómo podemos llegar a desconocer partes de nosotros. Sin embargo el cuerpo no permanece en silencio si no que se expresa, pues las lágrimas, el llanto o los signos de un padecimiento, son llamados a atender lo que sucede desde el interior. Éstas misivas del cuerpo las podemos ilustrar como focos que van alumbrando el camino hacia lo que se ha descuidado o de lo que no tenemos conciencia y que está en lo profundo.

El viaje de regreso al cuerpo, puede iniciarse observando el cuerpo de manera superficial y el entorno que nos rodea, para después, cerrar los ojos y observar también el interior. Entonces se escucha al cuerpo y su movimiento en el tiempo presente. En éste punto, se puede percibir cada uno de los órganos, además de su memoria, lo que nos lleva a observar también lo que se ha vivido y el camino que queda por transitar. Así pues, “D” no solo se queda en el asombro por la vida que ha re-descubierto, si no que esto lo integra a su camino como una posibilidad de vincularse con su propia vida en el cuerpo que habita.

Por otro lado, tenemos el caso de “B”, que nos permite observar cómo a partir de escuchar la vivencia de otro individuo, se pueden abrir nuevos senderos.

“B”: [...] gracias a esa vivencia que nos platicó, se me ocurrió que era buena idea plantearle la situación de que ya no me estaba sintiendo a gusto con la carrera [...]

Luego de escuchar a su profesora de literatura hablar sobre su experiencia en la facultad de Ingeniería, “B” se plantea la posibilidad de expresar que no se sentía “a gusto” con la carrera. A Partir de que se abre a la escucha del testimonio de su profesora, decide dar el paso de expresar su incomodidad en la carrera. El participante encontró en las palabras de alguien más, el impulso para moverse y cambiar el rumbo de su experiencia escolar.

Es a partir del cuerpo, que la escucha de algo significativo se incorpora a la vida. Es nuevamente el cuerpo quien recibe información de su entorno. Este testimonio también nos invita a reflexionar en la importancia que tiene el abrimos a la experiencia de vincularnos con otros individuos porque es a través de ellos que podemos reconocernos.

Vivir acompañados de otros seres humanos, nos transforma. Podemos ser reflejo para alguien más tal como el cielo en el mar o el sol en la luna. Nos vemos en quien está frente a nosotros, nos reconocemos y nos reencontramos con nuestro interior, con aquello que nos cuesta reconocer. Somos seres vinculares y por ello, resulta importante agradecer los encuentros, porque nos permiten mirarnos y encontrar claridad. Podemos ser el momento en el que algo de la vida de alguien más se destraba. Entonces podemos vivir los encuentros con otros individuos como una posibilidad de abrir un poco más el corazón. Compartir con otro ser humano es un momento que nos puede sacudir y romper las creencias que tenemos. Es esencial recordar que el camino de la vida es nuestro, pero podemos caminar acompañados, reflejándonos en quien está del otro lado de nuestros ojos porque en cada encuentro hay transformación en potencia.

Así, una experiencia que se vive de manera consciente, puede abrir nuevas rutas en la trayectoria de vida, transformando, terminando o iniciando proyectos.

8.3 El proyecto que se expande a los otros

Llegó el momento de presentar algunos de los proyectos de los participantes. Éstos proyectos tienen la peculiaridad de que incluyen a otros individuos, no necesariamente a personas cercanas a ellos, si no a la humanidad. Así, sus proyectos representan un trabajo personal que se expande a otros. Se trata de hacer algo por los otros, de dar sus conocimientos y acciones para nutrir otras vidas.

Por ejemplo, “K” quien en su labor como médico y siendo parte de la religión Judía, tiene un espacio donde da temas sobre salud y alimentación. De tal forma que la información que reciben las madres, lo llevan a sus respectivas familias.

“K”: [...] lo que estamos haciendo es prevención en las mamás que son las que cocinan, para que a su vez, los pequeños pues no estén con problemas de salud a temprana edad [...]

“K” sabe que haber estudiado medicina le brinda conocimientos que puede compartir con sus pacientes u oyentes, ellos a su vez, compartirán con otros lo que han rescatado. Se trata de una cadena de seres humanos brindando información, experiencias y saberes, que los llevan a tener una vida armoniosa, pues “K” se enfoca en la prevención de diabetes y obesidad. Así, la participante puede nutrir otras vidas desde la información compartida en su labor como médico.

Si bien la participante no tiene contacto con las familias de sus oyentes, la acción de compartir sus saberes, la hace crecer con nobleza. El ego no aparece, las acciones anónimas se funden con amor, prudencia, humildad, bondad y se fortalecen al saber que los frutos que uno siembra no siempre los llegamos a ver, pues brotan en la vida de las generaciones venideras. Sin embargo, podemos reconocer la valía del esfuerzo puesto en cada acción que se realiza con la claridad de hacer sin esperar nada a cambio, solo se hace porque otro ser humano lo necesita.

Éste testimonio nos permite observar el trabajo que no se ve a simple vista, pero que está presente. Se trata de un trabajo que surge del potencial de “K”, quien lo concreta en

acciones. Cuando el propósito se puede ver con claridad, aparece el orden y desde ahí, se puede trazar el camino a seguir.

Por otro lado, está “B”, quien decidido dejar de estudiar la ingeniería de Eléctrica Electrónica y realizó su examen de admisión a la carrera de Psicología. Tomada la decisión, puede ver con claridad hacia dónde direccionar su trayectoria escolar. “B” contempla dirigir su labor como psicólogo en el área de Orientación Educativa, donde puede poner su “*granito de arena*” y ayudar a los jóvenes.

“B”: [...] a mi me gustaría servir en orientación educativa que es lo que creo que me faltó a mi, porque he visto que muchas personas deciden sus carreras nada más por el dinero o porque es lo que estudian los papás o no tienen esa claridad [...]

Es a partir de la vivencia que ha tenido a lo largo de su trayectoria escolar, que “B” puede ver áreas en las que le gustaría ayudar a los estudiantes. Por ello, ve como una opción adentrarse en la carrera de psicología y cumplir el propósito de ayudar a los estudiantes que se encuentran confundidos o perdidos respecto al ámbito académico y la elección de su carrera. Así, lo compartido por “B” nos permite apreciar un sentimiento de esperanza. Podemos decir que “B” ha estado trabajando en hacer de su vida una senda fértil de la que otros se pueden nutrir.

Es preciso profundizar sobre el tema de la esperanza. Podemos entenderla como la seguridad de lograr algo que se anhela pues se cree posible. Es decir, la esperanza es el asidero que sostiene aquello que se quiere alcanzar y nos impide caer en el desánimo. Sin embargo, ésta no consiste en una espera sin movimiento sino en un esperar haciendo. Un

individuo se puede perder en la espera, pues puede esperar que la vida cambie en un golpe de buena suerte. Solo se espera en silencio, mientras la mente da vueltas en escenarios que parecen empíricamente imposibles. Lo que uno espera se necesita acompañar de un hacer constante, es decir, con un trabajo diario, pues no se presenta solo deseándolo, si no que llega poco a poco, con los días, meses o años. Así mismo, parte de la espera, es la ilusión que acompaña las acciones diarias que por más pequeñas que parezcan, sostienen lo que uno quiere alcanzar. Éste trabajo abre las rutas que se van marcando con lo que se ha hecho y la siembra del tiempo venidero.

Éste testimonio también nos permite reflexionar cómo la vivencia de “B” es punta de flecha para crear una ruta al servicio de la humanidad. Para llegar a ello, se necesita conciencia. Es decir, mirar el espacio que se habita y mirar rutas donde se puede accionar. “B” tuvo que explorar su vida, intereses, habilidades, se descubrió determinante, con la voluntad de servir y con un potencial que pretende poner al servicio de otros. La decisión de moverse dentro del terreno de la orientación educativa, significa para el participante, una acción coherente con lo que piensa, siente y hará. Aún cuando el proyecto de “B” es una idea, puede ir tomando forma en la medida de que accione y mantenga su proyecto flexible.

Luego está “J”, quien en su labor como terapeuta, ayuda a sus pacientes a armonizar la vida en sus cuerpos, a través de los masajes y prácticas que realiza. Luego de terminada su labor y al ver los avances que tienen sus pacientes, “K” se siente satisfecha.

“J”: [...] un paciente me dice “¿Te gusta tu labor?” “A mí me encanta [...] Cuando un paciente me lo encuentro en la calle y me dice “Ay muchas gracias, estoy bien” o

los veo bien aunque no me digan nada, para mí eso es muy satisfactorio y me motiva a seguir adelante [...]

Ser profesional de la salud, resulta para el participante una ruta para compartir sus saberes y ponerse al servicio de otros seres humanos. Su labor no para, pues algo que la motiva a “*seguir adelante*” es ver mejoras en sus pacientes. Se trata de un trabajo que se sigue alimentando por quienes reciben su trabajo. Es nuevamente, un proyecto en el que se tocan las vidas de los demás.

Éste testimonio nos permite reflexionar en torno a aquello que nos gusta hacer y que nada tiene que ver con vivir en la comodidad, la flojera y el entretenimiento, sino de las acciones que surgen del corazón.

Cuando nos detenemos a contemplar al corazón, podemos ser testigo de lo que se ha construido, entonces el individuo puede reconocer, observar y honrar lo que guarda en el interior, para compartirlo sin juicios, miedo o resistencia. Desde ésta mirada, podemos observarnos siendo tierra, aportando algo en el espacio que habitamos, dando lo mejor y dándonos de vuelta la fuerza y la convicción para seguir entregando.

Dar lo mejor no significa buscar la perfección y enfrascarse en sí está bien o mal. Dar lo mejor es hacer con el corazón, ponerle la energía necesaria para expandir aquello que se quiere ofrecer y confiar en que eso nos hace crecer como seres humanos. Esto nos lleva a cuidar de nuestras habilidades, saberes, la energía que le ponemos a los proyectos o acciones y así también, cuidar del propio cuerpo con el que nos compartimos.

Por otro lado, tenemos a “G”, quien comenta que desde que es niño tiene la idea de “ayudar a la gente”, proyecto que ha ido tomando forma conforme ha crecido e integrando los conocimientos y experiencia que ha vivido al cursar la licenciatura de Derecho. Además de ello, “G” tiene presente que su proyecto será trascendental.

“G”: [...] desde niño esa idea siempre estuvo presente y platicando con mis amigos del partido, a lo mejor sonará muy tonto o muy idealizado pero yo si tengo esa idea de ayudar a la gente [...] me gusta una frase de la UNAM que dice: “Poner el conocimiento al servicio de la patria” [...] me gusta que lo que hago pueda tener una trascendencia por y para mi país y me siento muy orgulloso de ello.

“G” planea erigir una fundación o asociación civil que ayude a personas en situación de calle, niños en albergues o migrantes. Tal como él comenta, quiere que tenga una trascendencia y esto le hace sentir orgullo. El proyecto de “G” nace porque puede mirar la situación de vida de otros individuos, situación que despierta su sensibilidad y conciencia. Así, construye una ruta en la que pretende tocar las vidas de otras personas ofreciéndoles ayuda.

Algo que se puede notar en lo compartido por el participante, es el compromiso desinteresado que siente al ayudar a las personas de su nación y por otro lado, la satisfacción de tener un proyecto que le hace sentir pleno por el solo hecho de entregar su servicio.

Éste testimonio también nos permite reflexionar sobre los juicios y críticas que pueden llevar en detrimento un proyecto. Cuando “G” comenta que puede que su proyecto sea “tonto o idealizado”, se expone a la duda, la desconfianza y al miedo, las ideas se

tambalean y el camino ya no parece claro. Éstas concepciones pueden surgir de otros individuos, que en el desconocimiento aportan algo que degrada y mancilla las intenciones, propósitos y cualidades que brotan al querer construir algo. Sin embargo, son ideas que vamos haciendo propias, invaden la mente quien crea escenarios donde nada puede ser sembrado, donde las acciones que se quieren hacer no tienen un propósito válido ni coherente.

Ayudar a la gente puede ser una expresión amplia cuando nos preguntamos en qué podemos ayudar, sin embargo podemos decir que es simplemente el hecho de mostrarnos humanos, reconocer en el otro la humanidad y crecer juntos. Entonces, ayudar a la gente no es una situación de superioridad donde alguien ayuda a otro por lástima, sino porque entiende que el camino de la vida en ocasiones se torna complicado. Cuando uno ayuda, crece en esa acción.

Luego de este recorrido por diferentes proyectos, podemos dar cuenta de cómo estos no solo son parte de la vida de los participantes, si no que se expanden a otros seres humanos. Podemos pensar que cada ser humano puede ser un árbol que tiene la posibilidad de dar sus propios frutos, cada uno crece y se expande hacia afuera y hacia adentro. Los nutrientes con los que vamos creciendo nos ayudan a tener claridad y seguridad de que nos compartimos con conciencia y la certeza de que estamos iluminando a los demás para que toda esta tierra pueda estar en paz.

8.4 Un sentimiento de desazón

No todos los proyectos se pueden cumplir tal como se planearon, pues estos van modificándose al son de las experiencias vividas. Resulta importante ilustrar lo que pasa cuando un proyecto no llega a cumplirse, pues se va construyendo un sentimiento de desazón que puede perdurar y alimentar la forma en la que se va mirando la vida.

En primer lugar, está “A” quien comenta que desde que era niña quería ser maestra. Sin embargo no logró entrar a la Escuela Normal y comenta que éste hecho la traumó, ocasionando que su mente se mantuviera “*cerrada y cuadrada*”.

“L”: Siempre toda mi vida quise ser maestra [...] hice mi exámen y salí rechazada y yo me traumé, entonces ya estaba traumada, ya no quería hacer nada [...] me pongo a llorar y me dice el maestro “¿Por qué lloras?” “Es que yo quiero ser maestra, pero ¿Aquí como?” osea, mi mente ya estaba bien cerrada y cuadrada.

El no poder ingresar a la Escuela Normal, es un hecho que marca a “L” y es a partir de éste momento, que los caminos para proseguir con su proyecto comienzan a cerrarse, al punto de no querer hacer nada. Lo compartido por “L” refleja un sentimiento de zozobra ante un proyecto que no pudo comenzar a desarrollarse. Se trata también de un proyecto que “L” elevó a una posición donde se mira como único e inamovible. Este sentimiento de insatisfacción perdura y acompaña las vivencias futuras y decisiones de la participante, pues se puede observar cómo éste “*trauma*” fue alimentando una sensación de incertidumbre, lo que ocasiona que la vida de “L” pareciera titubear al sentirse perdida.

Éste testimonio también nos permite reflexionar acerca de la manera en cómo transitamos hechos incómodos. Por un lado, podemos atorarnos en ellos, pues llegan a ser

una carga mental, emocional y también corporal. Les destinamos tanta energía, que no podemos seguir construyendo una trayectoria clara, pues nos mantenemos mirando el pasado. También podemos etiquetar una experiencia incómoda como algo sin importancia, es decir, algo que “no es nada” o que “va a pasar”. En este caso, se trata de evadir la incomodidad porque pareciera que lo que dolió o lo que es difícil de transitar, creemos que está mal o bien, porque nos vemos vulnerables.

Al transitar de éstas formas la incomodidad de la vida, dejamos de abrazar el proceso y la historia que nos ha construido. Por ello, sea cual sea la situación, habrá que reconocer lo transitado, mirar lo que hemos pasado con amor y aceptación. Entonces, podemos sentir cómo cada experiencia atraviesa cada una de nuestras células y nos hace tocar la raíz para después, subir para florecer.

Luego, tenemos a “A” quien cuenta cómo luego de culminar su educación primaria, quería estudiar la secundaria. Sin embargo, su padre no se lo permitió y “A” se entristeció al no poder continuar sus estudios.

“A”: [...] mi papá decía “No, tú no vas a estudiar, esas son chingaderas”. Ay, yo lloré mucho [...] cuando tenía casi 14 años me fui al seguro porque alguien me dijo que daban cursos ahí de cosas, de muchas cosas y dije: “Ay, yo quiero estudiar” [...] piden muchas cosas y no tenemos el dinero para eso [...] alguien me comentó que había secundaria nocturna y dije “No, yo quiero estudiar la secundaria.”

“A” se vió limitada a seguir estudiando por que su papá no se lo permitió y posteriormente, su condición económica le impedía permanecer en los cursos que tenía la

disposición de tomar. “A” se encuentra con que sus proyectos no se pueden cumplir. Sin embargo, la participante se muestra flexible y busca opciones para seguir aprendiendo. “L” no se aferra a las ideas que ha construido, ella encuentra en la adversidad y las condiciones que vive, una manera de no detener su crecimiento y seguir en movimiento. Así, el sentimiento de desazón aparece esporádicamente, pero luego cambia y se transforma en un seguir caminando con más fuerza.

Éste testimonio también nos permite observar cómo un individuo puede ir construyendo un proyecto pero puede no ser secundado o apoyado por su familia. Primero hay que entender que ningún proyecto es mejor que otro, pues todos los planes, acciones y propósitos atienden necesidades distintas. Cada individuo ha tenido una historia y circunstancias de vida distintas, de ahí nace la diversidad de rutas y proyectos de vida. Sin embargo, la dinámica que se observa en la familia de “K” refleja una tosquedad que impide crecer a “K” quien acepta la situación y se mantiene perseverante.

Así, podemos preguntarnos sobre nuestras acciones, palabras o gestos, ¿Cuántos ayudan a hacer crecer a otros seres humanos?, ¿Cuáles demeritan o detienen su trabajo?. O bien, ¿Cuántos motivan y suman las experiencias de los otros?. Así, las palabras, gestos y acciones pueden construir o destruir. Lo que tenemos, podemos pulirlo y hacer de lo que compartimos, un suelo en el que caminemos con firmeza y confianza.

Por último, tenemos a “B”, quien luego de haber cursado dos años en la Ingeniería en Eléctrica Electrónica, decide cambiar de carrera y realizar su examen de admisión a la carrera de psicología. Hecha su elección, “B” comenta sentir tristeza por el tiempo que siente haber perdido.

“B”: La verdad si me da tristeza porque me doy cuenta de que perdí mucho tiempo de mi vida sin saber que hacer y me sentía perdido, me da tristeza.

“B” tras haber tomado la decisión hacia un camino más claro y donde ha dibujado un proyecto, mira los años que pasaron como un tiempo perdido y le provoca tristeza. Sin embargo no alcanza a ver que esos años le permitieron direccionar su vida, además de crecer y darse cuenta de que podía abrir otros caminos. Esta pérdida de tiempo, viene de un estilo de vida acelerado, donde se tiene que conseguir el éxito cuanto antes, donde hay que producir e internarse en el terreno laboral cuanto antes porque hay un mundo que se está moviendo y pide a gritos que no nos detengamos. Ésta sensación de insatisfacción también puede provenir de las expectativas que la familia, maestros o personas cercanas ponen en nosotros. Entonces las volvemos propias y se viven como una carga que detiene y limita nuestro camino.

Este testimonio también nos permite observar cómo miramos el pasado. Si algo debemos decir, es que no podemos cambiarlo, solo aceptarlo. Ver a la distancia, nos permite apreciar cada detalle de nuestra vida, cada paso, los territorios que recorrimos, las historias vividas, aquello que recibimos y también lo que decidimos abandonar, las personas con las que nos encontramos, las emociones que experimentamos y cómo todos estos elementos se conjuntaron para conformarnos hasta el día de hoy. En éste recordar, puede aparecer la culpa de no haber alcanzado las expectativas de otros o la inseguridad de haber podido hacerlo mejor. Observamos el pasado para aprender y honrarlo con conciencia y amor, pues cada marca en el mapa que hemos transcurrido fue vital e importante y habrá que agradecerlo.

9. Proyecto de vida Corporal: “se nos dio una conciencia, un espíritu, una mente, órganos”

Por último, es importante mostrar cómo es que los participantes viven su proyecto de vida y si éste incluye al cuerpo en unidad. En esta investigación se considera que un proyecto de vida corporal nace de ser conscientes de la vida que habita en el cuerpo, para mirarlo como un cuerpo en unidad en el que se articulan órganos, emociones, mente, conciencia y espíritu. Entonces, se abre la posibilidad de nutrir una vida digna en él y para él, con el propósito de un desarrollo desde el cuerpo, en el que todas sus dimensiones se nutran.

Sin embargo, el proyecto de vida corporal no es algo que se contemple ni se construya pues apenas y se reconoce al cuerpo como un espacio de construcción o bien, como una unidad. Así, un proyecto de vida estará separado de la vida del cuerpo. A pesar de esto, los participantes aún sin tener en consideración de lo que es un proyecto de vida corporal, en sus aportaciones encontraremos tintes de lo que puede ayudar a construir un proyecto de vida corporal, es decir, un proyecto en el que nutra un cuerpo en unidad, compuesto por órganos, emociones, mente, conciencia y espíritu.

9.1 El cuerpo valioso

Un proyecto de vida corporal surge desde el cuerpo. Y aún cuando no se alcanza a ver un cuerpo en unidad, si es importante recuperar la forma en la que los participantes miran al cuerpo, pues éste puede aparecer como el medio para dar rienda suelta al placer o bien, como el espacio que habitamos y la posibilidad que tenemos para vivir el resto de nuestros días. Entonces, la concepción que se tiene del cuerpo y lo que se hace para cuidar o destruir la

vida en él, son elementos que direccionan la vida de un individuo, las experiencias que elige vivir y la manera en cómo va construyendo la vida que habita en él.

Tal como señalan algunos participantes, la concepción del cuerpo puede ir cambiando y esto marca un hito en la trayectoria de su vida, tal que lo miran valioso y tienen un cuidado hacia él.

Para empezar, está “J” quien comenta que solía consumir alimentos cargados de grasa y alimentos chatarra, pero a raíz de cuidar su cuerpo para controlar la fibromialgia que padece, ha modificado su alimentación, además sabe que debe ponerse en movimiento.

“J”: [...] yo era de las personas que consumía muchísima grasa, mucho alimento chatarra entonces ya no lo hago, ya no en las cantidades [...] En un futuro yo quiero tener un cuerpo, no como el que está ahorita obvio, con menos sobrepeso y más tonificado para proteger mis articulaciones, que son las que se están lesionando y eso va a ser a base del ejercicio [...]

Luego de haber mantenido una alimentación que impedía un funcionamiento armonioso, “J” decide bajar su consumo de alimentos chatarra, pues sabe que tras éste cambio, mejorará su salud. Así, el cuerpo se comienza a ver como un espacio que debe ser cuidado y la ruta que ha tomado “J”, es desde la alimentación. Hay que recordar que la alimentación es importante en el cuidado del cuerpo pues representa la energía que le damos para realizar las funciones necesarias para seguir viviendo armoniosamente desde el interior.

Éste testimonio nos permite reflexionar sobre los hábitos que tenemos y por qué los mantenemos. Por ejemplo, “J” tenía una alimentación en la que consumía alimentos altos en grasa, harinas o procesados, que de estar presentes por tiempos prolongados hacen que el funcionamiento del cuerpo vaya en menoscabo.

Aún cuando el cuerpo puede mandar señales o mensajes de que esa ruta destruye la armonía interna y puede construir padecimientos, el individuo continúa los hábitos que constituyen una vida de comodidad y placer. Se elige comprar un alimento ya preparado o bien, sabores gustosos al paladar, entonces la vida se convierte en un “me gusta y por lo tanto, lo voy a comer”. Así, los sentidos se comienzan a cerrar, los sabores tienen que ser cada vez más intensos para que nos den placer y la acidez, pesadez, dolores de estómago, colitis, dolores de cabeza, piel grasa, acné, comienzan a volverse parte de la vida diaria.

El individuo no sabe por qué su cuerpo ha cambiado, solo sabe de sus comidas favoritas que no le aportan al cuerpo los nutrientes necesarios. Así, el individuo comienza a desvincularse con el cuerpo que habita y por tanto, de la vida. Se pierde la conciencia de que se tiene una vida que hay que cuidar.

Así también, lo compartido por “J” nos permite reflexionar sobre cómo vemos a nuestro cuerpo en el futuro. Una anotación que hace “J” es cuando se refiere al cuerpo que quiere habitar. Éste hecho la ubica en el momento presente, donde ve a su cuerpo con sobrepeso y con un padecimiento. Desde ahí, puede ver las acciones que tiene con su cuerpo, aceptar la responsabilidad de sus hábitos y entonces, puede decidir en función de la vida que habita. El cuerpo aparece en escena, se mira valioso y se toman acciones para cuidar de él. En ocasiones nos encontramos con un “querer cambiar”, que se sostiene en una palabra o en una

intención que no llega a la acción. Lograr un propósito se hace mediante la acción, la perseverancia y la confianza de que lo que se está haciendo rendirá sus frutos.

Por otro lado, está “L” quien también comenta que no solía cuidar su cuerpo, pero a raíz de que comienza a valorar su vida, es cuando se mira responsable de tomar acciones para cuidarlo y darle lo que “*realmente necesita*”

“L”: Yo antes no lo cuidaba, a mi me valía gorro como buen joven pero cuando empiezas a valorar tu vida, es cuando empiezas a ver cómo los demás sufren por ti y que tu no haces nada por ayudarte a ti mismo. Es cuando le empiezas a darle a tu cuerpo lo que realmente necesita.

Lo compartido por “L” nos permite reflexionar sobre dos cuestiones, la primera corresponde a la conciencia del cuerpo que habitamos y la segunda, sobre cuál es la intención de cuidar al cuerpo.

Sobre el primer punto, es importante abrir el tema de la conciencia del cuerpo que habitamos pues “L” subraya que a ella le *valía gorro* cuidar su cuerpo, *como buen joven*. Se trata de una situación de descuido, inconsciencia y negligencia en el que el cuerpo se ve en detrimento.

¿Por qué el hecho de ser joven nos desvincularía con nuestro cuerpo y nuestra propia vida? Podemos aludir al hecho de que en las primeras décadas de vida, se habita un cuerpo que va creciendo, es fuerte y nos permite movernos con agilidad y soltura. La percepción que tenemos del cuerpo se articula con la conciencia que tenemos del tiempo. Puede aparecer la

idea de que algún día dejaremos de tener 20 o 30 años y puede brotar el miedo ante la idea desagradable de envejecer. Los 60 o 70 años parecen muy lejanos, entonces decide salir en búsqueda del placer, la comodidad y darle rienda suelta a sus gustos, pues se cree que lo importante es disfrutar del tiempo presente, “*mientras se pueda*” aún cuando se ponga en riesgo la vida. Entonces, se toma a la ligera el cuidado del cuerpo, pues no existe una conciencia de que el cuerpo que habitamos al margen del envejecimiento se va transformando y requiere ser mirado con amor, responsabilidad y el compromiso de procurar una vida digna que perdure hasta el último día de su existencia.

Respecto al segundo punto, sobre la intención con la que se cuida al cuerpo, podemos decir que éste cuidado puede tener varios orígenes. Una primera causa puede estar guiada hacia un cuidado “superficial”, donde se hace lo posible por cuidar la apariencia. Entonces aparecen acciones para procurar un cuerpo “bonito”, pues se trata de un cuerpo que está a la vista de todos. Esto se puede convertir en una obsesión, el individuo puede someter al cuerpo a dietas restrictivas, demasiadas horas de ejercicio o aplicación de productos que prometen una apariencia reluciente. Se trabaja con el exterior, pero si nos preguntamos por lo que guarda el individuo en su interior, nos encontramos con una mente atorada en el físico, en las críticas y aceptación de quien le rodea. Se cuida el exterior, pero los órganos, la mente y el espíritu quedan relegados, pues no aparecen como parte del cuerpo. Alguien podría decir que cuida de su cuerpo, pero solo lo hace de manera superficial, es decir sólo con lo que sus ojos pueden ver.

Por otro lado, también podemos decir que el cuidado del cuerpo tiene raíz a partir de que se es diagnosticado con un padecimiento. Cuando un individuo ha construido una enfermedad y su cuerpo ha expresado los signos necesarios para hacer un llamado a cuidar de

la vida. El individuo tiene dos opciones, que pueden ser tomarlo a la ligera y dejarse llevar por la enfermedad o bien, tomar acción y cuidar de su cuerpo y salud. En cualquiera de los casos, el individuo puede mirarse rodeado de su familia, quien quizá lo incite a cuidarse, o bien se pueden preocupar o desgastarse haciendo lo posible para procurar su bienestar. Sin embargo, tal como comenta “L”, esta acción de cuidado nace desde el individuo pues es un gesto que se tiene con el cuerpo que se habita, se teje con su historia y la trayectoria que decide construir.

Por otro lado, está “G”, quien expresa un cuidado por su cuerpo y le agradece por lo que le permite hacer.

“G”: [...] gracias porque estás aguantando, porque pues tu rutina está cabrona [...] es como una maquinaria, cada partecita es como un pequeño engrane para que el cuerpo funcione, hasta el engrane más chiquito tiene que estar en perfectas condiciones.

El cuidado que mantiene “G” se sostiene de la conciencia de saberse vivo en un cuerpo que le permite realizar sus actividades diarias. Además, ve a todas las partes de su cuerpo indispensables para su funcionamiento.

Lo compartido por éste participante también abre un espacio para reflexionar acerca de la conciencia que tenemos del cuerpo. Un individuo puede habitar su cuerpo apenas reconociéndolo, es decir que a lo largo de su vida solo es el habitante de un cuerpo que le ha proporcionado la fuerza necesaria para vivir, pero no alcanza a ver la cantidad de procesos

que le permitieron caminar, hablar, pensar, respirar e ir construyendo su vida. De ser así, el cuerpo no se concibe valioso, solo es el vehículo que usó para vivir.

Sin embargo, la conciencia de un individuo puede ser más amplia. En este caso, se alcanza a reconocer todo lo que se ha construido desde el cuerpo y cómo éste continúa haciendo los procesos necesarios para sostenernos. A esto, le podemos poner una pizca de agradecimiento. Entonces el individuo no solo alcanza a mirar un cuerpo valioso, si no que lo agradece y en éste gesto, puede comprometerse a cuidarlo pues entiende que su cuerpo es el lugar que le permite sostener una trayectoria que va construyendo.

Así, llegamos a una puntualización que hace “G” respecto a cómo se involucra el cuerpo en la realización del plan de vida.

“G”: [...] (el cuerpo) es lo que nos permite estar día, día, día a día, es como nuestra armadura para enfrentar la vida .y pues si no lo cuidamos y algo le empieza a fallar, pues el plan de vida se puede ir para abajo de repente, o no que se vaya para abajo, pero simplemente sería como tener que readaptar o reorganizarlo.

Entonces, se concibe al cuerpo como un espacio que debe ser cuidado pues es desde él que se puede vivir. Es importante señalar cómo “G” mira al cuerpo como un elemento sustancial en un plan de vida, pues éste figura como el pilar que sostiene las acciones que dan forma y construyen un camino.

Concebir valioso al cuerpo en un plan de vida implica mirar la profundidad de existir, pues basta recordar que hay una vida inteligente que habita en él y que con sus señales,

sensaciones y emociones vamos alumbrando el sendero que vamos construyendo. Podemos modificar el camino el número de veces que sea necesario, porque nada es lineal ni constante, pero el cuerpo siempre nos acompañará. Al caminar en un diálogo con nuestro cuerpo, vamos expandiendo la conciencia, los pasos son coherentes, además de que sentir, pensar y actuar se alinean. Entonces podemos mirar con claridad y caminar con fuerza y amor por nuestra propia vida.

9.2 Cuerpo en unidad

Por último, hablaremos sobre el cuerpo en unidad. Podemos ver a simple vista el cuerpo que habitamos y decir que éste es un cúmulo de tejidos, órganos y nervios que funcionan en conjunto, pero eso sería limitar la nuestra visión. Podemos ir un poco más profundo y decir que el cuerpo siente y se emociona, que dentro de él, los órganos tienen un ritmo particular, se mueven al son de las experiencias y emociones que experimentamos. Entonces el cuerpo también es el lugar donde habitan las emociones. Sin embargo, aún podemos ampliar más la visión y decir que en el cuerpo habita la mente, que nos posibilita conocer la realidad y construir ideas que le dan sentido a las experiencias vividas y a la información que nos rodea. Un eslabón más, es mirar al cuerpo como el lugar donde habita el espíritu humano, es decir lo que nos permite reconocer que somos una expresión de la vida, y que tenemos la posibilidad de elegir construir una vida digna en el cuerpo y así despertar la condición espiritual de entregar algo a la humanidad y a la vida en el tiempo y espacio que se habita. Por último, diremos que el cuerpo también alberga una conciencia, que nos permite reconocerlo como un espacio propio, sentir la vida dentro de él y la que le rodea, para así cuidarlo en miras de que viva armoniosamente.

El cuerpo es el hogar de órganos, emociones, mente, conciencia y espíritu, es decir un cuerpo en unidad. Sin embargo, la vida en el cuerpo apenas se alcanza a ver. Entonces el individuo vive desde la fragmentación, no sabe que habita un cuerpo vivo y que se mueve en unidad. Cuando el individuo construye un proyecto de vida, no se considera la vida en el cuerpo. De ahí la importancia de hablar sobre el cuerpo en unidad y de dar cuenta de algunas aportaciones de los participantes donde se puede observar cómo conciben al cuerpo más allá de lo físico o palpable.

Empecemos por hablar de un cuerpo donde se alcanzan a ver los procesos biológicos que sustentan nuestra existencia. Por ejemplo, “K” comparte que desde su labor como médico, sabe que el cuerpo tiene un funcionamiento que procura la vida.

“K”: [...] lo he estudiado de manera médica, el cuerpo compensa todo, si algo falla el otro lo compensa, si el cerebro del lado derecho se infarta, el izquierdo trabaja por el, el corazón también, si hay un bloqueo de rama, el ventrículo izquierdo hace lo que hace el derecho, entonces es un complemento [...]

Lo compartido por “K” expresa una observación del cuerpo desde los procesos que suceden al interior. Si bien no son procesos que podemos ver a simple vista, “K” sabe de ellos por el estudio que ha hecho acerca del cuerpo humano.

Dar cuenta de la energía que ocupamos, la conexión de neuronas necesarias para mover músculos, articulaciones o la red de procesos que nos permiten mantener una idea, nos permite mirar al cuerpo más allá de la apariencia para apreciar sus movimiento y ritmos. Ver al cuerpo desde lo fisiológico, nos permite encontrarnos con la forma en que la vida ha

encontrado la manera de sostener la vida humana, pues apenas podemos tener conciencia de nuestra respiración, pero el cuerpo la sigue haciendo.

Sin embargo, saber de los procesos que hace el cuerpo a nivel biológico para mantenerse vivo no es un conocimiento exclusivo del personal de la salud, si no que debe ser algo de conocimiento de todo ser humano. No se requiere manejar un vocabulario académico, si no que éste conocimiento lo podemos tener escuchando al cuerpo, sintiéndolo desde dentro. La vida no se descifra en los libros o enciclopedias, sino desde las sensaciones y el vínculo con la vida en el cuerpo.

Por otro lado, se puede mirar al cuerpo como el lugar donde habitan las emociones. Tal como comenta “J” al expresar una relación entre emoción y enfermedad.

“J”: [...] por ejemplo, si tu traes cargando resentimiento, coraje o mucho dolor emocional, el cuerpo lo manifiesta enfermándose [...]

En este caso, la participante expresa en primer lugar, que las emociones y sentimientos habitan en el cuerpo y que de permanecer en él, van construyendo una ruta en donde se construye una enfermedad. Éste testimonio nos permite reflexionar sobre cómo es que sucede éste proceso.

Podemos comenzar diciendo que enojo, ansiedad, alegría, tristeza y miedo son las cinco emociones que habitan en el cuerpo. El ser humano siente, cada experiencia que tiene lo lleva a vivir una emoción, entonces ésta se expresa en el cuerpo. Un trayecto armonioso de las emociones consiste en recibirlas, observarlas como maestras y dejarlas. Así, su tiempo de

permanencia en temporal, de quedarse más tiempo o vivirse en exceso, el movimiento armonioso del cuerpo se detiene, pues se crean rutas para suministrar de energía a un órgano que relacionado con una emoción, parece estar trabajando demás. Esto es cansado para el cuerpo y aún así, busca formas para seguir preservando la vida.

La manifestación de una enfermedad, no se da por azar, sino que es parte de una construcción. De haber sostenido un estilo de vida impulsado por una emoción, el cuerpo se desgastó y buscó rutas para seguir preservando la vida. Se trata de la vida inteligente que sigue moviéndose. Así, lo que alcanza a ver “J” sobre la relación de las emociones con la enfermedad, es un tema profundo que se articula con los estilos de vida que sostenemos y con la forma en que el cuerpo abre rutas para seguir viviendo.

Respecto a la mente, “B” comenta cómo es que se refleja la mente en la apariencia y acciones de un individuo.

“B”: [...] alguien que cuida su salud mental es alguien tranquilo y alguien que puede desenvolverse bien con las personas, alguien que se puede sentir tranquilo y refleja una vibra tranquila [...]

En este testimonio se puede apreciar cómo la mente no es una entidad separada del cuerpo, ni que actúa por cuenta propia. Se trata de una mente en unidad con el cuerpo. Son las acciones del cuerpo las que sirven de reflejo de la mente.

Lo compartido por “B” nos permite observarnos desde el interior. Al cerrar los ojos y guardar silencio, podemos percibir con mayor facilidad los pensamientos que alberga nuestra

mente. Al hacer esto pueden llegar pendientes, palabras o imágenes que hemos visto a lo largo del día. Podemos encontrarnos con una mente dispersa, que se mantiene viendo el pasado, el futuro o se agobia con información que solo la nubla.

La mente alberga una forma de ver la realidad que se está viviendo. Si hay ansiedad, la mente tenderá a sobrepensar, dar vueltas y lanza escenarios para actuar desde la impaciencia. Si hay miedo, la mente mira la realidad como algo gigantesco y difícil de sobrellevar. Si hay enojo, la mente mira la realidad con resentimiento y dureza. Esto no significa que la mente tenga que estar libre de pensamientos que puedan calificarse de intrusivos, si no que ésta puede recibirlos, sin atorarse en ellos.

Recibir y dejar ir puede ser el camino para hacer que todo tome su lugar. Esto se puede ver en las acciones de un individuo que le da la bienvenida a pensamientos y sensaciones, los puede observar, abrazar, agradecer y los deja pasar. Se trata de una sensación de tranquilidad, tal como comenta “B” respecto a las circunstancias que envuelven a un individuo, pues una mente clara le impide abrumarse con lo que vive.

Sobre el espíritu, “A” comenta cómo desde la religión católica que practica, alimenta su espíritu.

“A”: [...] la eucaristía es algo... pues es como una vitamina, pero es para mi espíritu y la palabra de Dios luego te reprende, luego te instruye [...]

La aportación de “A”, nace a partir de la religión. Desde ésta óptica, se entiende que el espíritu es el aliento de vida, dado por un Dios creador, que le permite actuar. Hablar del

espíritu puede ser un tema que pone en jaque a nuestros sentidos y a la forma en la que hemos aprendido a ver y habitar el cuerpo.

Cuando se dice la palabra “espíritu” puede saltar la duda o desconfianza porque nunca se ha visto “un espíritu” o bien, puede brotar el miedo al pensar que es un tema cubierto de misticismo. Lo cierto es que no debemos ir muy lejos para reconocer el espíritu humano. A diferencia de la visión de la que parte “A”, hablaremos de un espíritu humano que nos recuerda la condición de ser humano y el vínculo con la vida, desde el nacimiento, hasta la muerte.

El espíritu humano se refleja en las acciones que tenemos, en el simple hecho de cocinar, caminar, cuidar de una planta, escuchar a alguien, hablar o hacer alguna tarea doméstica. En esa acción, podemos observar los gestos y maneras sutiles en las que el cuerpo se mueve, pues se trata de una entrega que hacemos desde lo que guardamos en el interior. Entonces, el espíritu lo podemos observar como el carácter con el que están impregnadas las acciones y gestos que tenemos en la cotidianidad.

Ahora bien, un punto importante que comenta “A” es sobre el alimento que le da a su espíritu, por ejemplo la eucaristía o la lectura de las escrituras bíblicas. Nutrir al espíritu es una forma de mantener la fuerza que nos permite vivir. La palabra de Dios o bien, la eucaristía son elementos que le permiten al creyente seguir sosteniendo su práctica y descubrirse en una nutrición constante. Así, podemos preguntarnos sobre aquello que nutre al espíritu humano que alberga nuestro cuerpo y nos lleva a desarrollar nuestra humanidad. Puede ser por un lado, la conciencia que tenemos sobre lo que hacemos, vincularnos con la

vida interior y exterior, honrar a nuestros ancestros, cuidar de nuestra vida y el cuidar el cuerpo o bien, hacer actos de entrega y servicio.

Por último, es necesario hacer una mención sobre el testimonio de “D”, quien reconoce que habita un cuerpo en unidad, donde órganos, mente, conciencia y espíritu habitan para que pueda aportar algo a la humanidad.

“D”: [...] todo este conjunto, todo esta sincronización que se dió, surge para que uno aporte, aporte a la vida, aporte a la humanidad. Porque entonces si se nos dio una conciencia, un espíritu, una mente, órganos, todo esto...nos podemos expresar y es para hacer de estos momentos y de esta presencia en este momento histórico, es para que uno pueda aportar[...]

Resulta significativo recuperar lo compartido por ésta participante pues ella habla de cómo el cuerpo que habita se mueve en conjunto para poder hacer un aporte a la vida. Ella sí reconoce que su cuerpo está integrado por órganos, mente, conciencia y espíritu.

El testimonio de ésta participante nos permite reflexionar sobre lo que cultivamos y entregamos a otro ser humano y a la vida. Es necesario decir que la acción de un individuo será el reflejo de su interior, es decir del movimiento de sus órganos, de lo que piensa y siente.

Todos los individuos, al habitar un cuerpo, tenemos órganos, una mente, conciencia y espíritu, lo interesante es lo que hacemos con ello. Alguien puede desconocer ésto, entonces no tendrá la intención de nutrir a su cuerpo, solo vive al día, difícilmente elegirá en favor de

su vida, además sus propósitos o proyectos no son claros pues no sabe qué hacer con la vida y el cuerpo que habita. Alguien puede reconocer valioso a su cuerpo y ocuparse en procurar que los procesos que realiza, sean armoniosos. En este caso, la conciencia comienza a despertarse y se cuida al cuerpo para vivir de una manera digna.

Aún podemos dar un paso más y decir que con el cuerpo, podemos hacer algo para otros individuos, la vida que se expresa en la naturaleza e incluso la vida de los seres que aún no nacen. En éste caso, la conciencia de la vida se amplía, nos vemos acompañados por otros y se despiertan cualidades como la determinación, la voluntad y la alegría de entregar algo.

Así, un ser humano puede nutrir su cuerpo en unidad y desde él, hacer entrega de algo a la vida que lo está acompañando. Resulta valioso redimensionar nuestra existencia, saber que además de un trabajo a nivel personal, se puede entregar algo. El individuo que opta por el camino de la entrega, estará transitando un camino de crecimiento y amor diario que le permita habitar un proyecto con pasión, constancia, claridad y el empuje necesario para expandirlo.

Entonces, puede cuidar de su cuerpo como el lugar que le permite dar. Los otros pueden tomar el trabajo que se va dejando, reciben en las palabras, acciones y gestos, la bondad y calidez que quien da, cultiva desde el interior. Se trata entonces de regar la tierra donde se siembra para hacer crecer un proyecto que alcance las vidas de otros. Ésta entrega no es celosa, pueden recibirla todos los que la requieran.

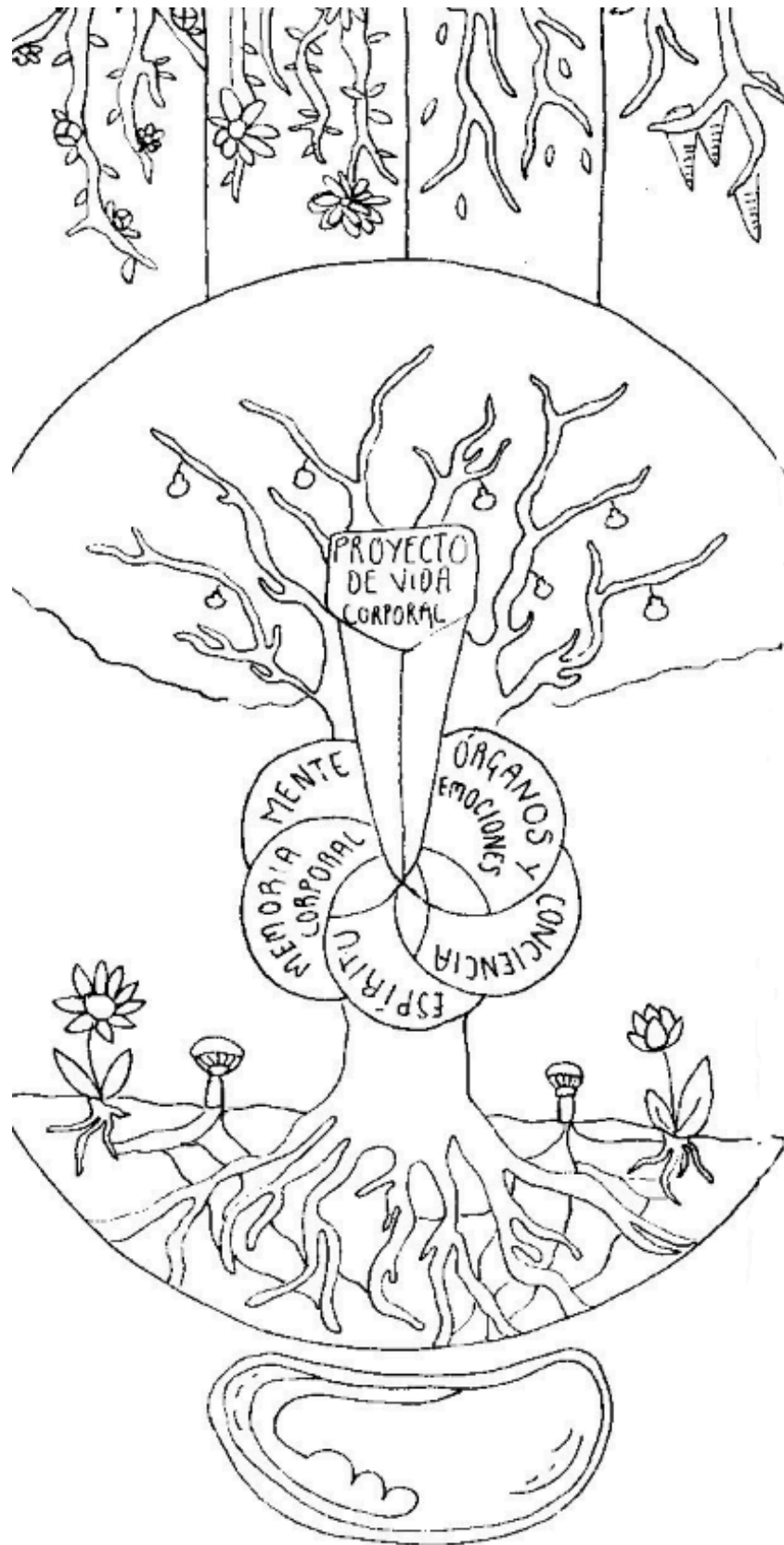
Lo que uno ofrece proviene del cuerpo que ha construido, de un cuerpo que se está transformando en cada acción y que puede tomar el camino del cultivo de la vida o de su destrucción.

Saber que tenemos un cuerpo en unidad con el que podemos aportar a la humanidad y la vida, es considerar que nuestra vida en este momento en el que estamos existiendo es valiosa, tanto como la vida que nos rodea. Ella nos nutre y nosotros también, así se agradece la existencia conjunta que nos hace crecer y descubrirnos cada día en un vínculo con la vida.

El camino de la vida: Humanos siendo árboles

Tras el análisis de categorías, podemos esclarecer y reflexionar el tema de Proyecto de vida. Éste apartado tiene el propósito de sintetizar la información recopilada hasta el momento y a partir de ello, mostrar la propuesta: Proyecto de vida corporal.

Es preciso articular la información recuperada en cada categoría y el análisis que se hizo a través de lo compartido por los participantes. Para ello, se realizó el siguiente esquema.



Podemos ilustrar el proyecto de vida como el crecimiento de un árbol. Comenzamos yendo al origen, es decir, a la semilla. Cuando pensamos en una semilla, también hablamos de la vida que sucedió antes, es decir del árbol que la originó y las circunstancias ambientales que acompañaron el crecimiento de éste.

Así, en la categoría **Antecedentes familiares: *Los cimientos***, lo compartido por los participantes nos permitió ir hacia el origen de la vida. Se pudo observar un arraigo con el lugar de nacimiento. El espacio sociocultural puede ser un primer punto de referencia, por ejemplo “S”, recuerda a San Miguel Coatlinchán, localidad perteneciente al Estado de México con agradecimiento y orgullo, pues es su lugar de nacimiento. Así también, en ésta categoría se habló sobre la familia. Los participantes expresaron cómo algunas experiencias de sus antepasados fueron un parteaguas para construir su trayectoria de vida. Tal como “K” quien a partir de convivir con su padre quien padeció de diabetes, cambió sus hábitos alimenticios y decidió estudiar medicina. Por otro lado, “A” comenta cómo su abuelo a quien describe como “muy religioso”, la incitaba a leer sobre la religión católica. Así, padres y abuelos construyeron estilos de vida de acuerdo al tiempo y espacio que les tocó vivir. Esto conforma para los nuevos integrantes de la familia, un referente para la vida de los más jóvenes..

Esto no significa que la vida de los individuos sea igual a la de sus padres o abuelos, así como un árbol no es idéntico a otro. De hecho, la familia puede incitar a los hijos a tomar otras trayectorias de vida. Tal como comenta “L” quien expresa cómo sus padres luego de haber pasado por el quiebre del negocio familiar, la alientan a seguir estudiando.

Un individuo puede observar a su familia, agradecer, honrar sus vidas y con lo que le han aportado, ir trazando su trayectoria. Se trata de un camino nutrido por la vida de quien estuvo antes y que se va eligiendo día con día, creando nuevas rutas. Mirar a quien estuvo antes, hace recordar que su paso por la vida, les permitió dejar semillas. Cada uno fue una semilla que brotó de otro árbol. Se trata de la vida transformándose y renovándose en cada movimiento.

Saber de dónde venimos, quiénes estuvieron antes, qué hicieron, qué nos aportaron, significa dibujar un árbol genealógico, que nos da una identidad y que nos hace sabernos acompañados. Tal como comenta “D” cuando comenta que algo que ha aprendido de su abuela materna es a conservar la memoria de sus antepasados. Esto le permite observar sus trayectorias y honrarlas. Así, la familia también se convierte en un asidero, es decir, un lugar al que se puede regresar de manera física o bien, en el recuerdo, para tomar fuerza y seguir creciendo. Un individuo que puede mirar con gratitud sus raíces, sentirá en el interior el regocijo de un corazón abrazado el trabajo de otros seres.

Ahora bien, para que una semilla comience a germinar, necesita de agua, oxígeno, luz y una temperatura óptima. Luego sucede que la semilla germinando utiliza la energía que guarda en su interior y brotan las primeras raíces y tallo. Posteriormente, las raíces toman los nutrientes presentes en la tierra y la planta absorbe dióxido de carbono que convierte en carbono, por medio del proceso de fotosíntesis, lo que le permite crecer. Así, la plantita toma de su entorno lo necesario para vivir. Al paso de los días, meses y años, la planta va creciendo. Sus colores y texturas cambian, el tallo va tomando fuerza y endureciéndose para sostener las hojas, ramas y frutos.

Así mismo, un individuo va creciendo en un tiempo y geografía específicos. Mientras éste va creciendo, se va construyendo corporalmente, pues irá nutriendo su vida a partir de la elección de recursos que le aporta su entorno.

Así, en la categoría **Crianza: “Lo que recibí de él”**, los participantes cuentan algunas enseñanzas de padres y abuelos que han sido valiosas a lo largo de su trayectoria. Por ejemplo, “B” expresa que su padre le ha enseñado a ser ordenado con sus tareas escolares y ésto le ha servido recientemente para estudiar en su exámen de admisión a la carrera de Psicología. Por otro lado, “G” cuenta que su abuelo, quien vivió el fallecimiento de su hijo, le enseñó a permanecer de pie aún en la adversidad. Mantenerse de pie, representa para “G” una postura ante la vida que emana fuerza y le permite seguir andando.

Así también, en ésta categoría pudimos observar cómo la niñez de los participantes fue un momento trascendental en el que iban explorando su entorno y a través de sus sentidos, pudieron asombrarse por elementos que llamaban su atención. Ésto les permitió ir vislumbrando y abriendo rutas en sus trayectorias de vida. Por ejemplo, “A” comenta que disfrutaba visitar los templos y contemplar las imágenes expuestas. Desde niña, se acercó a la religión católica y actualmente, ofrece servicio en la parroquia de su comunidad como ministro de la eucaristía. Por otro lado, “B” comentó que cuando era niño le interesaban temas como los aviones, los dinosaurios y la música. Éstos intereses también los veía como proyecto en torno a lo profesional, pues se llegó a vislumbrar como piloto, paleontólogo y productor musical o compositor. Así, los participantes hablan de cómo en su niñez, iban nutriendo su trayectoria, abriendo posibilidades desde un cuerpo que vinculado con el exterior, captaba la información presente.

También es importante resaltar que un árbol necesita durante su periodo de vida, los nutrientes necesarios para seguir creciendo. Del mismo modo, se puede decir que un individuo necesita de elementos necesarios para vivir. Así, en la categoría **Concepción sobre la vida: “La vida se está dando y se está moviendo a cada instante”**, se exploró lo que los participantes consideran indispensable para vivir.

Por ejemplo, “D” expresa que algo imprescindible es una respiración consciente y profunda. Así, al inhalar se recoge el oxígeno necesario para transportarlo a todas las células del cuerpo. Ésto nos proporciona la energía necesaria para que el cuerpo funcione armoniosamente. Por otro lado, “K” comenta que algo indispensable para vivir es tener claridad en el pensamiento, pues de éste surge la dirección de las acciones que conforman la trayectoria de vida. Luego, “G” compartió que él considera la salud y el amor propio como elementos importantes para vivir. En este caso, “G” habla de cuidar su cuerpo, pues lo mira desde el respeto y la responsabilidad de cultivar la vida.

Ahora bien, para éste punto, podemos irnos colocando en el tronco del árbol. Éste tronco representa al cuerpo que habitamos y que nos acompañará a lo largo de nuestra existencia, hasta el último día de nuestra vida. Éste cuerpo existe en unidad, es decir que órganos, mente, conciencia y espíritu habitan en él. Así, desde el cuerpo sentimos, pensamos, actuamos, y éste sostiene nuestra vida y nuestros proyectos.

A partir de lo compartido por los participantes, se puede describir cómo se contempla al cuerpo dentro de un proyecto de vida.

Por ejemplo, en la categoría **Actividades: “La vitalidad que tengo para seguir viviendo”**, se describen las actividades que los participantes hacen de manera cotidiana y que están vinculadas con sus proyectos. Por ejemplo, Uno de los participantes jóvenes (“G”) sabe que su cuerpo le permite realizar sus proyectos laborales, entonces diario tiene un gesto de agradecimiento y cuidado, pues masajea sus brazos, abdomen, su pecho y pies. Por otro lado, “D” despierta agradeciendo a la vida, luego hace ejercicio, medita y se dedica a la investigación. Sus acciones diarias, expresan un regocijo por saberse viva. Así, tiene actos de cuidado con su cuerpo, mismo que le permite realizar su trabajo de investigación que significa un hacer para la vida de otros.

En ésta categoría, también se rescataron actividades que se dejaron de hacer pero que alimentaban las aspiraciones de los participantes. Por ejemplo, “J”, una participante adulta joven es fisioterapeuta y se ha enfocado en formarse como profesional de la salud. Sin embargo, no ha podido concluir un curso de acupuntura porque padece fibromialgia y el dolor que siente, no le permite concentrarse. Por otro lado, “B” compartió que una actividad que disfrutar era tocar guitarra, además, le ayudaba a aliviar el estrés. Sin embargo, tras ingresar a la Ingeniería de Eléctrica Electrónica, dejó de hacerlo por falta de tiempo. Resulta importante reconocer éstas actividades pues hablan de la forma en que los proyectos se van modificando y cómo el cuerpo se ve implicado, pues podemos encontrarnos con proyectos insostenibles para el propio cuerpo o que el cuerpo deja de tener un momento de disfrute y nutrición tras dejar una actividad.

Algo más de lo que se hizo mención en ésta categoría fue del movimiento, como un elemento que impulsa la expansión y el crecimiento de un proyecto. Por ejemplo “A” comenta cómo al hacer sus actividades diarias, siente que se vitaliza. Lejos del cansancio,

“A” al mantenerse en movimiento, fortalece su hacer, se anima a seguir andando y se abastece de energía. Algo similar comenta “S”, quien enfatiza en la selección de actividades que hace durante el día (se pone en presencia de Dios, se ejercita, se alimenta conscientemente y ve programas de televisión sobre cultura). “S” comenta que hacer éstas actividades es lo que le permite seguir viviendo con vitalidad. Por otro lado, “K” comenta que en su labor como médico, se enfoca en actualizar sus conocimientos sobre medicina y farmacología. Así, “K” habla de una apertura a aprender e integrar elementos nuevos, que le permiten ampliar y profundizar su profesión. Así también, la participante nutre su mente, pues cultiva una mente flexible y una actitud abierta al cambio y la transformación.

El cuerpo aparece como el lugar desde el cual sentimos, pensamos y actuamos, por lo tanto tiene una amplia participación en la construcción de un proyecto de vida. Es desde él, que podemos ir construyendo un proyecto.

Sin embargo, Algo que se puede recuperar con los testimonios de los participantes, es que la consciencia del cuidado de la vida aparece tras el diagnóstico de un padecimiento o el curso de una enfermedad, pues hasta éste momento, el cuerpo se mira valioso y se cuida de él. Es preciso decir que el cuerpo se llega a concebir como el lugar que se descuidó, construyó una enfermedad y se debe cuidar para seguir viviendo.

Por ejemplo, respecto a la alimentación, “A” comparte antes de que le diagnosticaran diabetes, solía consumir alimentos dulces, pero actualmente modera su consumo y es consciente de los alimentos que ingiere. Por otro lado, “L”, siendo mayor de edad, ve a su cuerpo como un lugar que descuidó en su juventud y que ahora deben de cuidar pues padece diabetes. También resulta interesante comentar que “D”, “S” y “G” no reportan tener ningún

padecimiento y aún así, contemplan su cuerpo valioso y parte importante de su proyecto de vida, entonces cuidan de él. El resto de participantes, cuidan de su cuerpo ya sea porque atender su imagen los hace sentir bien, tal como comenta “B” o bien, “K” tras haber presenciado la enfermedad de su padre (diabetes) ha mantenido una alimentación saludable.

Así también, observar los padecimientos de los participantes, resultó esencial para comprender cómo sus proyectos se detuvieron y se transformaron.

Por ejemplo, “J” quien padece fibromialgia, dejó su proyecto de seguir formándose como profesional de la salud, para enfocarse en su terapia física y psicológica, pues sabe que debe trabajar con lo emocional para aminorar el dolor y retomar los cursos que no ha concluido. Por otro lado, “L” quien era maestra de literatura en C.U., dejó de dar clases porque el cáncer de matriz y el crecimiento de un mioma, iban avanzando. Se trata de un proyecto insostenible para el propio cuerpo, pero además de ello, “L” señala que se resignó a la idea de morir. Así, su proyecto de vida iba finalizando, no había nada que lo sostuviera y el entusiasmo por vivir, pues aparece la resignación. Posterior a su tratamiento, “L” comenta transitar por una depresión, su cuerpo debía recuperarse y se refugió en casa, abandonó el proyecto de dar clases y se quedó sin recursos para construir un proyecto de vida.

En éste punto, aparece con más claridad cómo el cuerpo es el lugar que sostiene la vida del ser humano y los proyectos que construye, a partir de las actividades diarias que realiza. Un tronco fuerte, permite sostener al árbol. De igual forma, cuidar del cuerpo que habitamos resulta importante cuando caemos en cuenta de que nos acompañará a lo largo de nuestra existencia.

Con nuestro cuerpo respiramos, pensamos, observamos, sentimos, nos movemos, nos vinculamos con otros individuos y también construimos proyectos. Lo compartido por los participantes, nos permite observar cómo cuidar del cuerpo se vuelve importante cuando se expresa una enfermedad que amenaza con modificar la vida del individuo. Una enfermedad puede mover al individuo a cuidar su vida y procurar una existencia digna. Es hasta este punto que se mira valioso y se cuida al cuerpo. Sin embargo, no es necesario que se exprese una enfermedad en el cuerpo, para cuidar de él, pues éste cuidado puede surgir del ser consciente de la vida que habita al interior.

Sea cual sea el camino que el individuo ha tenido para cuidar de su cuerpo, éste hará actividades diarias que expresan ese cuidado, tal como se ha comentado en la categoría **Salud y cuidado corporal**: “**Ahora ya tengo que decir, no, gracias**”, cuando se abordó el tema de la alimentación.

La alimentación surgió como una forma en la que los participantes nutren su cuerpo. Por ejemplo, “D” comparte que ella elige los alimentos que consume (vegetales crudos, alimentos que consumían pueblos antiguos, insectos, semillas, sopas, té, pollo, pescado y ocasionalmente carne). Su alimentación es consciente, variada y natural, lo que permite armonía en los procesos que realiza el cuerpo. Por otro lado, “S” lleva una alimentación donde incluye alimentos verdes, para tratar “achaques digestivos”. En este caso, a partir del contacto con el cuerpo y al procurar su cuidado, la alimentación se convierte en una práctica consciente.

Sin embargo, también se exploraron prácticas que realizan los participantes para nutrir su cuerpo y sus proyectos.

En la categoría **Práctica:“Empecé así a alimentar”**, se puede observar cómo la realización de una práctica, es trascendental para la vida de los individuos, pues es una forma de nutrir la vida al interior del cuerpo, procurando una vida digna. A partir de éstas acciones, se le da la energía necesaria para que su funcionamiento sea armonioso. Entonces se construye una condición en la que el individuo logra tener la vitalidad y fuerza necesaria para seguir construyendo una trayectoria de vida.

Por ejemplo, “D” comparte que a diario realiza una rutina de ejercicios que acompaña con respiraciones propias del Qi Gong. Esto le permite a la participante ser consciente de su respiración y la energía de su alrededor para nutrirse de ella. Así también, “D” practica meditación Zazen y comenta que ésta práctica le permite oxigenar su cuerpo y aclarar la mente. Por otro lado, “G” comenta que él medita y se enfoca en la respiración, pone su mente en blanco, para relajarse profundamente.

Por otro lado, la realización de una práctica también resulta trascendental en la vida de un individuo cuando observamos que se vuelve un espacio de aprendizaje en el cual se pueden aprender actitudes hacia la vida que permiten seguir avanzando en el camino por recorrer. Por ejemplo, “G” comenta que practicar Judo le permitió *“saber caer para levantarse y seguir peleando”*, es decir una enseñanza que refleja determinación, voluntad, humildad, perseverancia y firmeza. Así también, “A” expresa que algo que ha alimentado su práctica religiosa es el acercarse a temas que desconoce. Así, puede ampliar sus conocimientos y cultivar una actitud de apertura que le permite expandir y enriquecer su proyecto de servir a la parroquia de su comunidad.

Hasta el momento, hemos observado lo que sostiene la vida de un individuo, su cuerpo y sus proyectos. Elementos como las actividades cotidianas, la respiración, la alimentación o una práctica, nutren el cuerpo y la vida de los participantes. Ahora, es preciso hablar de cómo un individuo va creciendo y construyendo su proyecto de vida.

Cuando el cuerpo comienza a crecer, éste toma fuerza para dar los primeros pasos y mantener una marcha constante. Los sentidos comienzan a despertarse, se pueden reconocer colores, texturas, sabores y sensaciones. Se trata de un individuo explorando el mundo que lo ha recibido. En este proceso de descubrimiento, aparece el asombro, la curiosidad y la apertura hacia nuevas experiencias.

El asombro resulta en los participantes, una característica recurrente en el crecimiento de un individuo y en la construcción de un proyecto de vida. Así como un árbol necesita de nutrientes para crecer, tales como fósforo, potasio, calcio, Nitrógeno, Magnesio y Azufre, el asombro figura como un alimento que nutre la vida de un individuo.

Un individuo que logra admirar los detalles, despierta en su interior una curiosidad genuina que le permite abrir nuevos caminos. A partir del asombro, un individuo puede descubrir nuevos intereses o bien, explorar cualidades que no sabía que podían desarrollar. Por ejemplo, “K” comparte que luego de terminar la licenciatura en Administración, le impresionó la labor del ámbito médico y se planteó la posibilidad de estudiar medicina. Algo similar ocurre con “B” quien comentó que luego de escuchar a su profesora de literatura hablar sobre su experiencia en la facultad de Ingeniería, se planteó la posibilidad de expresar su incomodidad en la carrera. Así, encontró en las palabras de su profesora el impulso para

moverse y modificar su trayectoria escolar. Por otra parte, “D” cuenta que realizó un viaje hacia Alaska y a partir del encuentro con la naturaleza, comenzó un diálogo con la vida que habitaba dentro de ella, en su cuerpo que había dejado de escuchar y cuidar.

Así, el asombro puede ir guiando la apertura hacia nuevas posibilidades. Así como las ramas de los árboles comienzan a tomar una dirección para crecer, el asombro puede hacer que pongamos nuestra atención en algo que ha llamado nuestra atención y a partir de ello, tomar rutas distintas.

Ahora bien, en este punto podemos ubicar la parte más alta del árbol, donde las ramas comienzan a extenderse siendo el sostén de hojas y frutos. Con el paso del tiempo, éstas crecen, maduran y caen, se desprenden del árbol que las ha sostenido. El fruto que ha caído, puede ser alimento para otro ser vivo o bien, las hojas secas pueden servir de nutrición para el suelo. De alguna forma, sigue nutriendo la vida en la tierra.

De tal forma, podemos observar los proyectos de los participantes. En la categoría **Proyecto de vida: *¿Por qué no estudio medicina?***, se describe cómo los proyectos de los participantes van tomando forma.

Un requisito de inclusión para los participantes de la presente investigación, fue que tuvieran un proyecto de vida. Al preguntar en qué consiste su proyecto de vida, los participantes refirieron cuestiones sobre salud, trabajo, servicio o áreas que quieren explorar en lo académico y profesional.

Por ejemplo, “K” comparte que se enfoca en la prevención de padecimientos como la diabetes, pues en su labor como médico y siendo parte de la religión Judía, tiene un espacio donde da temas sobre salud y alimentación. Luego, “B” quien decidió dejar de estudiar la ingeniería de Eléctrica Electrónica y realizó su examen de admisión a la carrera de Psicología, está dispuesto a dirigir su labor como psicólogo en el área de Orientación Educativa, para aportar su “*granito de arena*” y ayudar a los jóvenes que se encuentran confundidos o perdidos respecto al ámbito académico y la elección de su carrera.

Por otro lado, “J”, quien es fisioterapeuta a través de masajes y técnicas que realiza ayuda a sus pacientes a armonizar la vida en sus cuerpos. Además, se siente satisfecha cuando ve los avances que tienen sus pacientes. Así también, “G” compartió que desde niño tiene la idea de “*ayudar a la gente*”. Así, planea erigir una fundación o asociación civil que ayude a personas en situación de calle, niños en albergues o migrantes. Además, “G” tiene presente que su proyecto será trascendental y esto le hace sentir orgullo. Por último, “A” comparte que se propuso guiar un grupo para visitar personas enfermas. Su proyecto se originó al mirar una necesidad en el lugar en el que vive y se alimenta de la determinación que tiene al servir a su comunidad.

En la presente investigación participaron dos jóvenes, tres adultos jóvenes y tres personas mayores. Ésto, debido a que un proyecto de vida contempla la trayectoria de un individuo desde que nace hasta su muerte. Así, fue importante observar los proyectos de vida en diferentes momentos de la vida de un individuo. Si bien es cierto, que ningún proyecto de vida es igual que otro, resulta importante cómo se van construyendo.

Por ejemplo, en el caso de los jóvenes (“B” y “G”), ellos hablan acerca de proyectos que les gustaría hacer en el futuro a nivel profesional. Ellos cuidan de su cuerpo, “B” lo hace por medio de la alimentación y “G” lo hace a través de la meditación, masajes y la práctica de Judo. “G” expresa tener conciencia de que el cuerpo que habita le permite construir su proyecto de vida. Luego, en el caso de los adultos jóvenes (“K”, “D” y “J”), ven sus proyectos más consistentes, es decir ya no solo son una idea. Aquello que en algún tiempo se propusieron hacer, ya lo hacen y ahora, se enfocan en extenderlo, profundizarlo y darle continuidad, pues se han encontrado con dificultades y transformaciones en ellos. Sin embargo, ésto ha sido el motor para no desistir en la construcción de sus proyectos. Así también, cuidan de su cuerpo, por medio de la alimentación, el ejercicio y la realización de una práctica . Éstos participantes son conscientes de que cuidar de su cuerpo es esencial para seguir transitando su trayectoria de vida. Por último, en el caso de las personas mayores (“S”, “L” y “A”) ellas hablan del camino que han transitado con tintes de melancolía, tristeza, orgullo y agradecimiento. Hacer el recuento de la trayectoria que han transitado y la forma en que han construido su proyecto de vida, despierta un ¿Ahora qué sigue?, es decir, que la vida continúa, no se detiene, entonces se siguen enfocando en la creación de nuevos proyectos que se ajusten a su ritmo de vida, por ejemplo “S” se enfoca en aprender sobre el protestantismo y seguir cultivando su espíritu, mente y cuerpo, “A” continúa sirviendo en la parroquia de su comunidad y “L” sigue buscando formas de enseñar como catequista. Así también, “A” y “L” quienes padecen diabetes miran su cuerpo como un lugar que descuidaron, pero que ahora deben cuidar y lo hacen procurando tener una alimentación balanceada, no excediendo su consumo de azúcar. Por otro lado, “S” no tiene ningún padecimiento, ella mira su trayectoria como un camino en el que vivió momentos difíciles y también, momentos que le permitieron crecer y construir nuevas posibilidades. Ella sabe que su vida aún no termina y que debe procurar una vida tranquila, por ello se enfoca en nutrir a su cuerpo.

Ahora bien, podemos observar cómo un individuo va construyendo un proyecto a partir de los caminos que va eligiendo impulsados por los propósitos, metas y anhelos. Así como de las ramas van brotando frutos, a partir del análisis de resultados, se logró observar cómo con los proyectos académicos, laborales y la realización de un servicio, los participantes tenían la intención de ayudar a otras personas.

Los frutos de su trabajo, están dirigidos a nutrir la vida de otros individuos. Ayudar a otro significa saberse acompañado y rodeado de otros seres. El dar a otro, es un gesto que los lleva a observarse a sí mismo, mirar lo que han construido y lo que se aporta a la vida de los otros. En este acto, quien da y recibe, crece.

A lo largo de la existencia, nos vemos rodeados de otros individuos con quienes nos vinculamos. El encuentro con alguien más, nos transforma, pues se viven experiencias que resultan significativas. Es preciso sabernos sostenidos y acompañados por otros, pues no estamos solos, entonces se abre la posibilidad de compartir, dar y entregar.

Esto se asemeja a la red subterránea que sostiene la vida, el micelio. Éste es un conjunto de hifas, filamentos que habitan bajo tierra que se unen entre las raíces y crean una red de información. El micelio permite la protección y alimentación entre especies. Se trata de una red de cooperatividad.

Si bien un proyecto puede surgir desde la iniciativa de ayudar a otro ser humano, en la categoría **Proyecto de vida: “¿Por qué no estudio medicina?”** también se descubrió que un proyecto puede surgir desde el desconocimiento, la ansiedad, tal como comenta “B” cuando

expresa que eligió estudiar la Ingeniería de Eléctrica electrónica al margen de la pandemia por Covid-19, donde no tenía una guía sobre lo que “*quería hacer en la vida*” y lo “*qué podía hacer en la vida*”. A regañadientes, su vida apenas encuentra sentido en el terreno laboral, pues se dispone a “ser un buen ingeniero”. Se trata de una decisión surge desde el desconocimiento y la falta de opciones, es decir, desde la ansiedad. Sin embargo, a medida en que avanza su carrera, “B” se siente incómodo y mira como opción cambiarse de carrera.

Por otro lado, “S” comentó que decidió tener un negocio propio luego de darse cuenta de no tener dinero para solventar los gastos del hogar. Así, “S” se dispuso a dirigir un escritorio público. Éste proyecto, se nutrió al mirar lo que sabe hacer, sus conocimientos y su experiencia en su anterior trabajo pues trabajó en el Banco de México.

Otro rasgo que se exploró en ésta categoría, es lo que sucede cuando un proyecto no pudo concretarse tal como se planeó. Por ejemplo, “A” comenta que desde que era niña quería ser maestra, pero no logró entrar a la Escuela Normal. A partir de éste hecho los caminos para proseguir con su proyecto comienzan a cerrarse, al punto de no querer hacer nada. Al no poder cumplir con su proyecto, vive sentimientos de zozobra e insatisfacción que alimentan una sensación de incertidumbre en el que se siente perdida. Luego, “A” compartió que luego de terminar su educación primaria, quería estudiar la secundaria, pero su padre se opuso y “A” entristeció. Luego, la participante se dispuso a tomar un curso de corte y confección, pero su condición económica le impedía cubrir los gastos. Así, la participante no puede cumplir sus proyectos, Sin embargo, “A” se muestra flexible y busca opciones para seguir aprendiendo. Encuentra en la adversidad y las condiciones que vive, una manera de no detener su crecimiento y seguir en movimiento.

En éste punto, también resulta importante hablar sobre el entorno en el que crece un árbol, pues la vida siempre está en movimiento y ésto lo podemos observar en el cambio de estaciones. Primavera, verano, otoño e invierno, son momentos en los que la vida se está expresando en diferentes ritmos, climas, temperaturas, y colores. Así, podemos ilustrar las circunstancias que rodean a un individuo desde que nace, hasta que muere. Cada momento en la trayectoria de un individuo es distinto, así como las personas que lo acompañan, las emociones y sensaciones que vive. Algunos momentos serán incómodos o difíciles y éstos pueden servir de motor e inspiración para crecer. Por ejemplo, “A” expresó que se vio limitada a concretar sus proyectos pues su padre y la economía se lo impedía. Por otro lado, “L” y “J” expresan cómo el vivir con un padecimiento, las ha llevado a modificar sus actividades y proyectos.

Es justo en ese punto donde nos podemos preguntar sobre lo que le permite a un individuo continuar su trayectoria de vida a pesar de la adversidad. En la categoría **Asidero: “Regresar a la raíz”**, exploramos aquello de lo que los participantes se han arraigado para seguir caminando. Por ejemplo, “G” comparte que durante el periodo de Pandemia por Covid-19 vivió momentos difíciles y algo que le permitió sobrellevarlas, fue la meditación. en este caso, el asidero es la realización de una práctica. Por otro lado, “B” comentó que mantiene con su familia un vínculo fuerte y recientemente, ésta le ha brindado soporte en su decisión de cambiar de carrera, pues se siente seguro y apoyado. Para este caso, el asidero resulta ser la familia. Luego, “D” expresó que a partir del diálogo que mantiene con su cuerpo, puede direccionar acciones para cultivar la vida. Así, su propio cuerpo resulta ser su asidero.

También la religión resultó ser un asidero para otros participantes. Por ejemplo, “K” pertenece a la religión judía y los sábados asiste a una sinagoga donde se dedica a orar, cantar y estudiar. Se trata de una práctica para cultivar la armonía desde su cuerpo. Para la participante, los sábados significan un “regresar” al lugar que le permite seguir creciendo. Por otro lado, “L” se consideraba atea, pero comenzó a acercarse a la religión católica cuando le diagnosticaron cáncer de matriz y tal como ella comenta, regresar a la religión católica, fue regresar a su raíz.

Lo comentado hasta ahora, revela que un proyecto de vida le brinda dirección al individuo. El proyecto se va construyendo con un hacer cotidiano, que se origina y culmina en el cuerpo. Así, las acciones, anhelos, propósitos, emociones y sentimientos que acompañan un proyecto, van esbozando el movimiento de la vida al interior del cuerpo.

Sin embargo, éstos trazos apenas y son percibidos por los individuos quienes poco saben del cuerpo que habitan. El cuerpo es el hogar de órganos, emociones, mente, conciencia y espíritu, es decir un cuerpo en unidad. Sin embargo, esto apenas se alcanza a ver. El individuo vive desde la fragmentación construye un proyecto de vida, sin apenas mirar la vida en el cuerpo.

En la categoría Proyecto de vida Corporal: *se nos dio una conciencia, un espíritu, una mente, órganos*, podemos observar algunos guiños de la concepción que tienen los participantes del cuerpo más allá de lo físico o palpable. Por ejemplo, “K” con sus conocimientos sobre medicina, puede observar los procesos biológicos que sustentan la vida en el cuerpo. Luego, “J” mira al cuerpo como el lugar donde habitan las emociones y es consciente de que existe una relación entre emoción y enfermedad. Por otro lado, “B” expresa

que la mente no es una entidad separada del cuerpo pues son las acciones de un individuo reflejan el estado de la mente. Además, “A” habla sobre el espíritu. Ella desde la religión católica que practica, alimenta su espíritu a través de la eucaristía y la lectura de la Biblia.

Ahora bien, es necesario señalar que “D” mira a su cuerpo en unidad (mente, órganos, conciencia y espíritu), entonces trabaja para mantener una vida armoniosa desde el interior. Ésto le permite sostener un proyecto de vida dedicado a la investigación y brindar terapia psicológica, así guía a otros individuos hacia el cultivo de una vida armoniosa.

Con éste último testimonio, podemos decir que construir un proyecto de vida, tendría que comenzar desde el cuerpo, pues éste nos acompañará hasta el último día de nuestra existencia. Así, podemos vislumbrar un proyecto de vida corporal.

Propuesta: Proyecto de vida corporal

Éste proyecto de vida corporal va más allá de cuidar del cuerpo en su apariencia. Más bien, éste nos direcciona hacia vivir un desarrollo desde el cuerpo, en el que se nutren los órganos, emociones, la mente, la conciencia y el espíritu.

Así, se puede abrir un diálogo con el cuerpo, para descubrir en él, la vida y como un acto amoroso, construir un proyecto que contemple al cuerpo en unidad (órganos, emociones, mente, conciencia y espíritu). Entonces se mira al cuerpo como un espacio para construir una existencia con conciencia, con el compromiso de cultivar una vida digna y armoniosa, que se prolongue hasta el último latido de nuestro corazón.

Actualmente, vivimos en un mundo globalizado, plagado de estilos de vida que giran en torno a la búsqueda de la comodidad, el éxito, la felicidad, el placer, y la competencia. Se trata de un mundo donde lo normal es vivir con algún padecimiento, con un dolor que perdura en el cuerpo, sufriendo, con un vacío, rencor o apego, preocupados, ansiosos, estresados, con un enojo, sobreviviendo con una alimentación rica en azúcar, harinas, alimentos procesados o algún sabor en exceso que alimente una emoción en el cuerpo y que mueva el ritmo y funcionamiento de algún órgano (Alvarado, 2020)

Las opciones de vivir una vida digna al margen de la realidad, parecen lejanas, pero tal como comenta López (2018)

Debemos trabajar para lograr un final digno, sin sondas, ni oxígeno, ni silla de ruedas, quizá no se requiere de mucho, quizá sólo se trate de voluntad, disciplina y una dosis de alegría, cambiar hábitos, como ingerir más verduras, frutas, beber más agua y sobre todo, no guardar resentimientos, aun cuando nos hayan lastimado, dejar pasar como los ríos, que ante un obstáculo buscan otra ruta. (p.65)

Entonces, comienza la búsqueda de construir una vida digna y la respuesta para lograrla no se sostendrá bajo una imagen mental, una idea o un par de palabras. Puede quedarse ahí, pero no trascenderá. López (2013) comenta lo siguiente:

Los peligros de un discurso que nada más hace humo o dice lo que desea hacer sin pasar por la realidad o el hecho de hacer, seguramente no tiene una relación con su cuerpo, no las ha vivido o sentido en su cuerpo. (p180)

Entonces, podemos transportar al proyecto de vida sostenido en un plano mental, al cuerpo. Así, en un cuerpo presente y vivo, se puede mirar un proyecto pues éste ya tiene un lugar en el que se puede sentir, hacer, tocar, mirar con claridad y direccionar.

Un proyecto de vida corporal puede extenderse a lo largo de nuestro trayecto de vida y todos los individuos a cualquier edad lo pueden hacer, por el simple hecho de habitar un cuerpo que se puede mover y en el que se puede decidir cómo cultivar la vida en él. Sabernos creadores de nuestro proceso corporal es ver nuestra vida como una historia que se puede escribir día a día, Campos (inédito) comenta que “La vida se acaba cuando la energía se acaba” (p. 12). Entonces en cuanto nuestra vida continúe, siempre podremos hacer algo para cultivarla.

Un proyecto de vida corporal abraza nuestro camino a recorrer, hasta el último día de nuestra vida y se mueve al margen del proceso biológico del envejecimiento. Envejecer es parte de la vida. Fu Xi, emperador de la antigua China, decía que "el nacimiento es ya el germen de la muerte." Así, el envejecimiento se gesta desde nuestra concepción y acompaña cada una de nuestras experiencias hasta el momento en que morimos. El envejecimiento es una categoría que enmarca un universo complejo de aspectos biológicos, psicológicos y sociales que delinear la forma de vivir con el paso del tiempo. Hablar sobre envejecimiento, implica mirarlo como un concepto dinámico debido a que se vincula con la vida en el ser humano y su historia personal.

En principio, podemos entender al envejecimiento de acuerdo con Dulcey y Uribe (2002), como el “proceso de diferenciación progresiva, el cual comienza con la vida y

termina con la muerte, es una realidad característica de todas las formas de vida multicelular y, por supuesto, de la vida de todos los seres humanos” (p. 19)

La duración del proceso de envejecimiento varía entre especies e incluso entre organismos de una misma clase. Entonces, se entiende que el envejecimiento es inherente a la vida y que se expresa de maneras diversas en los seres vivos (Alvarado y Salazar, 2014; Dulcey y Uribe, 2002). En los seres humanos, podemos ubicar que con el paso del tiempo, la apariencia cambia, aparecen la arrugas, canas, la piel va perdiendo su tono muscular, escuchar, ver y oler se vuelve difícil, el ritmo al caminar se torna lento, se hacen actividades y se va a lugares que se acoplan al ritmo de la vida que se experimenta, surgen además variadas formas de vincularse con los años vividos, sentimientos particulares, aprendizajes y experiencias.

Ahora bien, ¿Por qué envejecemos? Es una pregunta que se ha intentado resolver recurriendo al registro biológico y por tanto, a la genética, la fisiología y biología celular, de donde se pueden recuperar distintas teorías, que sin posicionarse como únicas y verdaderas, abogan por una explicación sobre la comprensión de la vida y sus límites.

El envejecimiento visto desde un orden biológico refiere al cambio progresivo en las células, sistemas sensoriales y orgánicos de un organismo que expresan una disminución de sus funciones biológicas y marcan un límite a su vida (Alvarado y Salazar, 2014).

Las teorías biológicas del envejecimiento contienen la premisa de que el bagaje genético y la interacción que existe con el entorno determinan los límites de la vida. Así, el

envejecimiento es propio de la experiencia de existir, es un proceso natural y presente en todos los seres vivos. Tal como comenta López (2018)

La vida se irá perdiendo, la carga de los años se hará cada vez más pesada [...] El cuerpo necesita de cuidados para estar en un punto óptimo, con una salud integral en todos sus órganos, acumular cosas en el cuerpo, como reclamos, odio, ira, tristeza, envidias, no sirve y nos puede matar poco a poco. Las enfermedades son la salida que el cuerpo construye con todo eso que guardamos; se buscarán salidas aunque vayan contra la vida del propio cuerpo. (p.64)

Una vida digna que se prolongue hasta los últimos momentos de la existencia no solo es parte del imaginario, pues existen regiones en el planeta donde sus habitantes llegan a vivir más de 100 años y además de tener una larga vida, no padecen enfermedades.

Estos lugares han sido llamados “zonas azules” y tanto sus características geográficas como las prácticas cotidianas de sus habitantes, conforman las condiciones necesarias para lograr una vida plena. Por ejemplo, en Cerdeña, Italia, sus habitantes consumen una pequeña cantidad de vino todos los días y las personas mayores participan activamente en las actividades de la región. En Loma Linda, California, habita una comunidad adventista que no fuma, no consume alcohol y sus actividades cotidianas giran en torno a la comunidad y la fe que profesan. En Okinawa, sus habitantes mantienen presente el ikigai, es decir el propósito de vivir cada día con pasión. En la península de Nicoya, en Costa Rica, los residentes consumen variadas frutas y se mantienen activos en sus jornadas de trabajo. Finalmente, en Icaria, una isla mediterránea, los pobladores se mantienen activos al desplazarse y caminar

diariamente, además de que su dieta es rica en alimentos frescos y propios de la región (Buettner, 2016).

Tener conocimiento de las zonas azules, es saber que se puede cultivar la vida al interior y exterior. A pesar de que éstas regiones están separadas por kilómetros de distancia, comparten particularidades como el hecho de que los pobladores se mantienen en movimiento, participan activamente en la región y conservan un fuerte vínculo con su tierra, sus alimentos y su comunidad.

Además de ello, los habitantes de las zonas azules mantienen una actitud de cuidado a su propio cuerpo y es que quizá no coman los mismos alimentos, pues las características geográficas de cada sitio son distintas, pero los residentes dedican su tiempo a cosechar, preparar, cocinar y compartir sus alimentos.

Se trata de una actitud de agradecimiento con su cuerpo que les permitió caminar, trabajar y preparar lo que han de consumir, por tanto éste se convierte en un cuerpo valioso que cuidan y por tanto, lo nutren con alimentos que le brindan energía, que les posibilite seguir disfrutando de las actividades que realizan a diario. Entonces, se vive con el propósito de cuidar la vida.

El cuerpo que habitamos es la vía que tenemos para vivir la experiencia de ser humanos. Habitar un cuerpo en el que se cultive la vida, es un proyecto que se comienza desde el interior y que también se alumbró con la forma de movernos en nuestro campo, es

decir la red de espacios, experiencias, lugares y relaciones que nos construyen día a día, cultivando todo lo que nos conforma

Todo con lo que tenemos contacto, alimenta nuestra forma de ver, sentir y pensar nuestro cuerpo, la realidad y nuestra vida. Pero al mismo tiempo, somos quienes alimentamos nuestro entorno con cada una de nuestras acciones. Es un ir y venir de información que construye, le da forma a lo que nos rodea y delinea nuestra manera de ser y estar en el planeta.

Entonces partir del cuerpo como un espacio para cultivar un proyecto de vida, estará guiado por acciones que todos los individuos pueden hacer, a cualquier edad, pues tienen la consigna de cuidar al cuerpo y pugnan por brindarle una vida digna y armoniosa.

Ahora, es el momento de dibujar las rutas para vivir dignamente un proyecto de vida corporal, con prácticas que se pueden mantener a lo largo de nuestra existencia pues constituyen un cuidado dentro y fuera del cuerpo. Es necesario precisar que éstas prácticas, surgen a partir de los resultados obtenidos en ésta investigación.

Conciencia de la vida

Tomar conciencia de la vida es un acto que emerge desde el cuerpo. Tomar un momento para tocar nuestro rostro, recorrer nuestra piel junto con sus texturas, tocar los brazos, manos, abdomen, piernas hasta llegar a los pies es una acción donde podemos reconocer al cuerpo. Podemos ir más profundo y en un momento de silencio, escuchar el latir

de nuestro corazón, ubicar cada órgano y sentir su movimiento, su pulsar que nos mantiene vivos.

Podemos ir aún más profundo y traer a la memoria eventos de nuestro pasado, mirar todo lo que hemos vivido, los lugares que hemos recorrido, las personas que nos han acompañado, las sensaciones que brotaron de nosotros en algún punto de nuestra vida y dar cuenta de la manera en cómo nos hemos construido y qué es todo aquello que nos conforma.

También, podemos ir al exterior, sentir el calor del sol, la lluvia y el aire que roza nuestra piel, la tierra que estamos pisando en este momento, los seres que nos acompañan, nuestra particular forma de saludar, conversar, lo que damos y las acciones que hacemos, así como su efecto en los otros, o bien, podemos mirar el bagaje cultural del lugar que habitamos, las expresiones artísticas propias de nuestra época y de épocas pasadas, la historia, las guerras, conflictos, condiciones sociales, políticas y económicas que se fueron tejiendo a lo largo del tiempo, podemos reconocer que no hemos sido los primeros en pisar este suelo y que la memoria de nuestros antepasados dejó una marca en este lugar y en nuestro cuerpo.

Podemos reconocer que la realidad está en constante cambio, que todo se transforma, que nada vuelve a ser igual, y en esa magnitud e impermanencia de la vida, estamos nosotros, con un cuerpo conectado con el exterior, que no pasa desapercibido a lo sucedido en su entorno, pues éste expresa la vida al interior y se hace presente, en una constelación de relaciones complejas donde emociones, órganos y sabores se entrecruzan y siguiendo el principio de vida, nos posibilita seguir existiendo.

Es importante decir que haya o no esta conciencia sobre lo que sucede al interior y el exterior, nuestro cuerpo seguirá con vida, incluso si nos preguntamos o no, por la trayectoria de vida que hemos vivido y la que queremos vivir. El cuerpo en su interior seguirá tejiendo la red de cooperación para preservar la vida y lo puede hacer a través de un padecimiento o bien, podemos mirar amorosamente nuestro proceso corporal y decidir cultivar una vida armoniosa, libre de padecimientos, en un cuerpo que escuchamos y donde estamos presentes. Tal como comentan López y Fernández (2022) podemos direccionar nuestro proceso corporal, donde el movimiento de nuestros órganos y la manera de emocionarnos sea armonioso, donde el cuerpo no guarde nada y cuidemos cada parte de él.

Históricamente, el tema de la conciencia ha estado presente en varias culturas y en tiempos recientes ha llegado al terreno de la ciencia para alumbrar esta categoría como el conocimiento sobre nuestra existencia (Trevil, 2002).

La conciencia no se refiere a algo misterioso u oculto, si no al conocimiento de sabernos vivos, que podemos hacer algo desde el cuerpo que habitamos. Entonces nuestro paso por la vida no se transita con un cuerpo dormido, si no que podemos movernos con claridad, presentes en un lugar de la tierra y día tras día nutrir nuestra vida con intención, abrazar el propósito que tenemos al despertar cada mañana, mirar las decisiones que vamos tomando y ver cómo van haciéndose carne en nuestro cuerpo.

Esto sugiere un despertar que nos enraíza con la vida que se mueve al interior de nosotros, reconocer su ritmo, guiarlo en su proceso de construcción e ir cuidando el camino de nuestra existencia hasta el último día de nuestra vida. Entonces, la vida se disfruta y nuestra existencia no se limita a la sobrevivencia.

Una existencia sin conciencia se vuelve peligrosa pues no alcanzamos a ver nuestro proceso corporal y decimos que lo que nos sucede, es debido a meras coincidencias o experiencias que nos tocaron vivir. Tarde o temprano, el cuerpo cobrará los efectos, expresando signos de un padecimiento, desequilibrio en el funcionamiento de los órganos o relaciones humanas que continúan alimentando alguna enfermedad. El proceso de vivir se atora, se deja de mirar el interior, el camino se ve sombrío, sin rumbo y se cae en la desesperación o la incertidumbre.

Al ser conscientes del cuerpo que habitamos, percibimos la vida que se mueve al interior y al exterior. Un proyecto de vida corporal comienza por ser conscientes de la vida dentro del cuerpo que habitamos. Es importante reconocer que existimos en una geografía y un tiempo particular, que el cuerpo que habitamos siente y se emociona, que está integrado por órganos que cooperan para mantenernos vivos, que habita una mente que nos ayuda a integrar y asimilar la información que nos rodea y que también en él alberga un espíritu que nos posibilita construir formas armoniosas de habitar la vida para nosotros y los demás.

Respiración

Al margen del posmodernismo, el capitalismo, las largas jornadas de trabajo y condiciones de vida lideradas por la competencia, el consumismo y la comodidad, se han creado las condiciones necesarias para que el estrés, ansiedad y tristeza, trastocuen el cuerpo y se adopten posturas que dañan los órganos, lo que resulta en alteraciones en el proceso de respiración (Silverio, 2020).

La respiración es un proceso que inicia por la nariz, donde recibe el oxígeno y éste recorre la faringe, tráquea, pulmones, los alvéolos, la sangre, al tiempo que el movimiento de la caja torácica, las costillas y cartílagos acompañan la recepción y expulsión de gases. Además, se trata de un proceso que nos vincula con el exterior. La respiración permite que nuestro cuerpo se oxigene, pues éste llega a las células, tejidos y órganos para nutrirlos y también, por medio de la respiración, se elimina dióxido de carbono.

Aún cuando la respiración es un proceso vital que nuestro cuerpo hace involuntariamente, es decir que no pensamos en ello habitualmente, la respiración puede estar condicionada por lo fisiológico y lo afectivo. Las condiciones actuales nos llevan a guardar una postura que impide y obstruye la respiración. Lo afectivo, es decir lo emocional también trastoca la respiración, prueba de ello es que cuando estamos ansiosos, la respiración tiende a ser más rápida y superficial. Entonces, la respiración articula vísceras, órganos y emociones (Silverio, 2020)

Tomar conciencia de nuestra respiración y hacerla de forma consciente, trae beneficios a nuestro organismo, pues estimula su eficiente funcionamiento. Además, mantener una postura correcta al respirar hace que ésta sea más amplia, profunda y relajada.

Silverio (2020) comenta que la respiración diafragmática (inhalar expandiendo el abdomen, contrayendo el ano, con la lengua en el paladar y exhalar sin esfuerzo). Ésta respiración permite la dilatación de órganos ubicados en el área del abdomen y ésta se puede realizar acostado, de pie, sentado, en posición fetal o caminando.

Si se realiza acostado, la postura puede ser de espaldas o tendido sobre el lado derecho, con la mano derecha bajo la sien, la pierna derecha estirada y la izquierda doblada hacia el frente. Para la postura de pie se requiere de una postura erguida, los pies juntos o a la altura de los hombros, con las rodillas ligeramente dobladas y los brazos colgados a los costados, para luego colocar las manos en el ombligo, inhalar, levantar las manos a los costados y bajarlas mientras se exhala, o se puede variar esta postura subiendo un pie sostenido por la mano del mismo lado o bien, con movimientos de punta-talón.

En la respiración en una posición sentado, ya sea en forma de “loto”, en una silla o hincado, se inhala (mientras se mira al techo) y exhala (bajando la cabeza al frente). Si se hace caminando, se recomienda hacerlo de manera profunda, con la lengua en el paladar y mientras se inhala, contraer el ano y relajar al exhalar, sin ver al suelo. Finalmente, en posición fetal, se requiere acostarse sobre el lado derecho, la mano derecha bajo la sien y rodillas flexionadas al frente.

Respirar y tener conciencia de ello, es ya ubicarnos en nuestro cuerpo, además de ser un gesto para notar nuestras emociones y no estancarnos con ellas, dejar que fluyan y así, mantener un equilibrio al interior de nuestro cuerpo. Respirar se hace una conversación con el cuerpo y nuestra vida.

Alimentación

Los hogares, calles, supermercados, restaurantes y los campos de nuestro país dejan entrever la gran variedad de alimentos que están a nuestro alcance. La propaganda sobre comida rápida tapiza los medios de comunicación, las redes sociales y consumir estos

alimentos procesados, cargados de sodio, azúcar y harinas refinadas, parece ser una salida justa para alimentar al cuerpo en medio de las jornadas de trabajo prolongadas, estilos de vida sedentarios o bien, la búsqueda de la comodidad y el mínimo esfuerzo. En los tiempos actuales, se elige consumir lo más rápido, económico y apetecible a la vista.

Para añadirle más tintes al menú que se despliega ante nuestros ojos, los alimentos consumidos pueden estar exaltados por una emoción presente en nuestra vida cotidiana, no es de esperarse que se busque el pan dulce, jugos, refrescos, golosinas, es decir alimentos azucarados o con alto contenido de grasa cuando se está ansioso. Añadirle limón, salsa, chamoy y altos contenidos de sabor ácido cuando hay enojo presente. Tomar el salero antes de haber probado los alimentos y esparcir grandes cantidades de ésta, para descubrir en el bocado cargado de sal, que se tiene miedo. Bañar los alimentos con salsa picante, cubriendolos por completo, así como la tristeza que se vive. O bien, una dieta donde reina el café, la cerveza o verduras, es decir el sabor amargo que se vincula con la emoción de la alegría.

Se sabe que los sabores, además de relacionarse con una emoción, se vinculan con un órgano específico, que trabaja en la red de cooperación para preservar la vida. El movimiento y funciones de los órganos pueden alterarse cuando hay un desequilibrio en la unidad órgano-emoción-sabor, entonces consumir un sabor en exceso puede dar paso a un desequilibrio (Calles, 2017).

El cuerpo, sus órganos, tejidos y células mantienen sus funciones a través de los alimentos que consumimos, éstos nos dan vida y la energía necesaria para ver, sentir y movernos en el planeta (Rivera, 2015).

Ningún alimento es mejor que otro, ningún sabor debe ser el protagonista en escena pero algo que podemos hacer es aperturar nuevas posibilidades en nuestra alimentación para incluir diversos sabores a nuestros platillos. Calles (2017) comenta que guiados por la teoría de los cinco movimientos, podemos tener una alimentación que armonice la unidad órgano-emoción-sabor: si se consume el sabor ácido en exceso, se puede incluir salado; ante un exceso de amargo, se puede incluir sabor ácido; si mayormente se consume dulce, se pueden agregar alimentos amargos; si se come picante, basta con agregar dulce y finalmente, si se presenta en exceso el sabor salado, se puede incluir picante.

Ahora bien, ante la condicionalidad y vivir arraigados a un sabor o alimento, se reducen las posibilidades de comer de forma variada, experimentar probando o combinando sabores nuevos. Este, es un acto de abrirnos a la experiencia de comer, no solo alimentarse para sobrevivir, sino verlo como una práctica con la que integramos nuevas experiencias a nuestra vida.

Hacer de la alimentación un acto consciente, nos lleva a dar cuenta de cómo nos hemos construido corporalmente, qué sabores están presentes en nuestra dieta, si hay algún exceso, o preguntarnos cómo a partir de la familia y la cultura en la que crecimos, hemos aprendido a comer.

Al darnos cuenta de que hay elementos en nuestra alimentación que alteran la red de cooperación interna, se abre una invitación a hacernos responsables de cuidar de nuestro cuerpo, reconocer que hasta el último día de nuestra vida lo vamos a habitar y que hasta ese momento nos posibilitará hacer un sin fin de actividades.

Por ello, nutrirlo a través de los alimentos será indispensable, incluir los cinco sabores le da una posibilidad al cuerpo y sus órganos para moverse armoniosamente, y esto es ya un trabajo para construir una vida digna.

Dormir

Abrir los ojos por la mañana es sabernos vivos y prepararnos para realizar diversas actividades. Caminar, comer, hablar, pensar, trabajar, estudiar, leer, son acciones que hacemos diariamente y que requieren energía de nuestro cuerpo. Todas las actividades que realizamos a lo largo del día, se entrelazan con condiciones de competencia, productividad, estrés y ansiedad, es decir, estilos de vida que someten al cuerpo, sus órganos y movimientos.

Al margen de un ritmo de vida acelerado, se alimenta al cuerpo con altos contenidos de azúcar que son una carga calórica que le permiten seguir de pie, aún cuando el cuerpo requiere descansar. O bien, una vez despiertos y hasta momentos antes de cerrar los ojos al dormir, las pantallas digitales se vuelven parte del panorama diario, los ojos son bombardeados continuamente por estímulos visuales y también sucede con los oídos pues éstos reciben estímulos auditivos la mayor parte del día.

No solamente el cuerpo vive abrumado por estímulos externos, sino que mantiene presentes pensamientos, ideas y escenarios ligados a la preocupación por el futuro, la nostalgia del pasado y los recuerdos vividos, la frustración de que la vida no es como se quiere, las tareas pendientes que no se logran concluir, es decir una condición donde los pensamientos no paran y van en aumento.

Descansar y tomar un tiempo para que el cuerpo se recupere puede ocurrir al anochecer, pero con las pocas horas que se tienen para ello, o bien, al no poder conciliar el sueño con el ruido proveniente de las calles o el ruido interno de las emociones y sentimientos brotando, dormir, descansar y recuperarse del día transcurrido, parece ser algo imposible.

Esta historia se repite día tras día, entonces el cuerpo entra en crisis, la red de cooperación interna busca los recursos que tiene para preservar la vida, el ritmo de los órganos cambia, comienzan a desgastarse y los síntomas de un padecimiento que poco a poco comenzó a gestarse en el cuerpo, van apareciendo (Baca, 2017; Varela, inédito)

El sueño es importante para la vida, mientras se duerme, las células se regeneran, y oxigenan, se restaura la actividad eléctrica cortical, se regula la temperatura corporal, el metabolismo, el sistema endócrino, se activa el sistema inmunológico y se consolida la memoria.

El cuerpo se recupera durante el sueño y aunque la duración de éste puede variar, dependiendo de los ritmos de trabajo, la fisiología, la edad y las condiciones particulares de cada individuo, el sueño tiene características específicas. Se duerme en ciclos de sueño que se componen de dos fases (La primer fase es el Sueño no-REM, que consiste en un sueño ligero, relajación donde baja la temperatura corporal y la frecuencia respiratoria, la segunda fase es el sueño REM, caracterizado por movimientos oculares rápidos, un sueño profundo y la relajación de los músculos) y para que el cuerpo se recupere basta de cuatro a cinco ciclos que duran aproximadamente 90 minutos (Carrillo, Ramírez y Magaña, 2013).

Sin embargo, el sueño puede verse alterado por condiciones fisiológicas (dolores y malestares en algún órgano, apnea obstructiva, dietas bajas en calorías, consumo de cafeína, azúcar, tabaco), emocionales (miedo, inseguridad) o ambientales (Luces, ruidos, distractores). Los efectos de la alteración en el sueño se reflejarán en un bajo rendimiento en las actividades laborales, intelectuales, sociales y afectivas, además de que no se disfrutarán (Baca, 2017).

Ser conscientes y reconocer nuestra forma de dormir y descansar es parte importante al cuidar de la vida del cuerpo pues éste representa un tiempo de recuperación para él. Recordar que el cuerpo es el lugar que habitamos hasta el momento de morir, es un llamado a buscar formas de cuidar el sueño y que el insomnio no interrumpa nuestro descanso.

Baca (2017) propone una serie de prácticas que tienen por objetivo tener un descanso pleno, como realizar ejercicio por la mañana o en la tarde, no consumir sal en exceso porque esto facilita la acumulación de líquidos, aumentando la presión en sangre y limita el funcionamiento del metabolismo, también se recomienda no fumar antes de dormir pues esto congestiona las vías respiratorias.

En torno a la alimentación, se recomienda el consumo del aminoácido triptófano, una sustancia química que facilita conciliar el sueño y se encuentra en aves, lácteos, pescado, avena, almendras, acelgas, zanahoria, ejotes, frutos rojos, o bien, tomar una taza de té de valeriana, pasiflora o manzanilla.

Así también, se puede realizar hidroterapia, dando un masaje por el cuerpo con una toalla fría o bien, poniendo compresas de agua fría en el vientre, con el objetivo de refrescar el cuerpo y que éste genere calor suficiente para dormir. También se puede realizar un masaje en el rostro y recorrer la frente, sienes, cráneo, nuca e incluir relajación muscular progresiva, con el objetivo de liberar tensión muscular.

Para que el cuerpo humano siga viviendo, requiere de un descanso que le posibilite recuperarse del trabajo realizado durante el día, entonces cuidar de un sueño y descanso armonioso, también es indispensable en un proyecto de vida. Procurar la armonía del cuerpo en acciones antes de dormir, significa mirar amorosamente al cuerpo y un trabajo para vivir dignamente.

Relaciones humanas

Cuidar al cuerpo a través de la alimentación, el sueño o la respiración para vivir digna y armoniosamente, es parte de un proyecto de vida corporal y también puede añadirse una pieza más, es decir, cuidar la forma de vincularnos con otros, pues lo aprendido y compartido, se hace carne en el cuerpo.

Mirar nuestro proceso corporal, es mirar nuestra particular forma de relacionarnos con los otros. Al nacer, ya formamos parte de una familia donde crecemos y aprendemos formas de comer, emocionarnos, hablar o hasta caminar. Conforme vamos creciendo, la red de personas con las que nos relacionamos, se va volviendo cada vez más grande y compleja, no porque sea complicada, sino porque con la consolidación de nuevos vínculos, se aprende y comparte, creando nuevas experiencias que nos van transformando.

La manera de relacionarnos con los demás es un acto que emerge desde el cuerpo. Basta con recordar que la unidad órgano-emoción-sabor va tejiendo nuestras formas de sentir, pensar y actuar en el mundo y los seres que nos acompañan a lo largo de nuestra trayectoria de vida. Al respecto, Fernández (2017) comenta que “la construcción de un sujeto es un proceso complejo que se teje en relación con otros sujetos” (p.20).

En principio, es pertinente hablar sobre la familia y es que de acuerdo con Rivera, Castillo y Silverio (2017) la familia es “un grupo de referencia y espacio constitutivo de la vida emocional, en el que se aprende a convivir con otros, a cultivar emociones, a reprimirlas; es en la familia donde se desencadenan procesos de construcción corporal” (p.46).

Entonces, el espacio familiar es el referente donde aprendimos a vivir. Por su parte, Fernández (2017) reconoce que la familia construye a los individuos que acoge, pues transmite el legado de los padres, quienes nos dieron la vida y de los ancestros que vivieron antes de ellos, se trata de una concatenación de saberes, memorias y hechos significativos que permitieron preservar la vida de los miembros, se trata de un espacio de cooperación en donde los individuos se mueven para preservar la vida. De ahí, que haya formas particulares de relacionarse pues cada generación pauta formas de vivir, exaltando u ocultando emociones, actitudes y aperturando o cerrando códigos, es decir información que es parte de su memoria celular y emocional.

Podemos dar cuenta de la manera en que nos hemos construido corporalmente si recurrimos al espacio familiar y articular lo que sabemos sobre sus hábitos, actividades, sabores o emociones en dominancia, padecimientos y enfermedades frecuentes, hechos

significativos, los lugares que han habitado, su alimentación, oficios, profesiones, la crianza de los hijos, las relaciones de pareja, planes, proyectos y creencias. Tendremos ante nuestros ojos una constelación de elementos e información que le dan soporte a la unidad órgano-emoción-sabor.

Reconocer lo que somos y nos conforma nos transporta a nuestros orígenes y el espacio familiar, entonces se abre una invitación a agradecer sus maneras de vivir, miradas valiosas pues parten de la experiencia de otros seres y bien, podemos adoptarlas y preservarlas o rechazar las formas de sentir, pensar y actuar que destruyen la vida y que terminan por generar padecimientos. Entonces, podemos direccionar nuestro proceso corporal para preservar la vida interior y aperturar nuevas formas de relacionarnos con los demás como un acto amoroso con nosotros mismos y los seres que nos acompañan. Esto se vuelve un trabajo constante para construir una vida digna

Ahora bien, para descubrir formas armoniosas de relacionarnos con los demás, habrá que mirar valioso el encuentro con otro ser humano que puede ser desde un intercambio de miradas, una conversación o ser más profundo cómo ser padre, madre, hijo, pareja, amigo o compañero.

Campos (2017) reconoce que “La cuestión para relacionarse con los otros radica en confiar, encontrar, valorar y dejar algo.” (p 28). Entonces, podemos apreciar cada encuentro con otro ser humano, como una pieza del rompecabezas de nuestra vida pues tiene un sentido y no siendo mera coincidencia. Ese encuentro se mira valioso porque significa la posibilidad de compartir un tiempo y espacio, ver en el otro una historia de vida diferente, aprender,

reconocer lo que le podemos entregar y el impacto que tiene nuestra presencia, palabras y miradas en la otra persona.

Ser consciente de que vivimos en compañía de otros, nos mueve del individualismo. Entonces dejamos de mirar nuestra vida y la arrogancia de conseguir del otro meros caprichos. En cambio, podemos abrirnos a la experiencia de mirar a los ojos al otro, vivir crecer con junto a él y vincularse desde el corazón. Es decir, abrazar la experiencia de estar ante otro ser humano, reconocer las sensaciones, emociones y sentimientos que nos provoca su compañía, para después descubrir que podemos agradecer su presencia, entregarle una palabra, un acto de servicio y descubrir que el corazón sigue latiendo, que ha crecido al abrirse a la experiencia de estar con otro ser humano.

Aperturar formas armoniosas de relacionarnos con los demás es parte de un proyecto de vida porque involucra al cuerpo. Además, integrar las relaciones humanas a un proyecto de vida corporal será esencial pues representan un recordatorio de lo que somos y la manera en cómo nos hemos construido.

Podemos ver los vínculos que mantenemos con los demás, como una posibilidad para abrir nuevas y armoniosas formas de acercarnos y comenzar a nutrir nuestra vida, aceptar las diversidad de las formas en que nos vinculamos y ver los frutos de lo que construimos con los demás.

Práctica

Las condiciones de vida actuales rompen con la armonía del cuerpo. Se experimentan emociones en dominancia, ambientes de competitividad, individualismo, se vive bajo exigencias sociales, escolares o familiares que trastocan al cuerpo. Nuestra forma de respirar, comer, emocionarnos o relacionarnos con otros individuos se va transformando, hasta el punto de alterar el movimiento de órganos, desgastar la energía y construir un padecimiento.

El cuerpo es el único lugar que tenemos para vivir, por ello es esencial cuidarlo. Una forma de hacerlo, es incorporar una práctica a nuestra vida. Tal como comenta Silverio (2020)

[...] hay que tener una práctica que haga ver la vida de otra forma, haciendo que el cuerpo entre en otra dinámica. Ayudar a otra persona, cuidar el agua, a un animal, a una planta, orar, nos recuerda que la vida tiene un valor. La práctica nos hace vivir sin miedo, sin estrés, y entrar en un principio de armonía con los otros y con el cosmos. (p.15)

Una práctica nos vincula con nuestro cuerpo, lo podemos sentir, percibir sus ritmos y movimientos internos. Lo podemos mirar como un espacio que hemos construido a lo largo del tiempo. En este punto, podemos guiarlo hacia un movimiento que armonice su interior.

A través del movimiento, se puede armonizar el interior. Una de las formas en las que se puede realizar es con movimientos corporales del Qi-gong y el zazen (Solís, 2020)

El Qi gong es una práctica procedente del taoísmo, Qi significa “energía” y gong “trabajo”. Ésta práctica consiste en realizar con atención técnicas de respiración y

movimientos suaves que permiten que el Qi, es decir la energía vital, circule por el cuerpo. El propósito de ésta práctica es incrementar la energía vital del cuerpo para fortalecer su salud y además de aquietar la mente. De hecho, esto resulta ser una acción preventiva ante la construcción de un estado emocional, una enfermedad crónica degenerativa o bien, revertir el padecimiento según el grado de avance (Klein, 2017; Solís, 2020)

Así, Solís (2020) presenta algunos ejercicios para restablecer la armonía del movimiento de órganos y emociones y entonces, prevenir, parar o controlar algún padecimiento. Para la realización de tales ejercicios es indispensable mantener una respiración donde se coloca la lengua al paladar, inhalar por nariz, llenar los pulmones, contraer el abdomen y al exhalar, contraer esfínteres, bajar el diafragma y expandir el abdomen. Esta respiración acompaña los movimientos del cuerpo, entonces se inhala cuando se levantan las manos o se va hacia adelante y se exhala cuando se bajan las manos.

Otra consideración a tener en cuenta antes de realizar los ejercicios, es movilizar 28 veces las articulaciones del cuerpo, tales como tobillos, rodillas, cadera, hombros, codos, muñecas, cuello. Por ejemplo, para la rodilla, se levanta la pierna en un ángulo de 90 grados, y se hacen 28 círculos con la rodilla hacia la derecha y luego a la izquierda, luego se hace la rotación de tobillo y los dedos de los pies se estiran y contraen. Esto mismo se realiza con la otra pierna. Luego se hace la rotación de cadera, haciendo círculos amplios. Posteriormente se hacen círculos con el cuello de izquierda a derecha y luego de derecha a izquierda. Luego se hacen las movilizaciones de brazos de manera simultánea, se comienza por mover 28 veces los hombros en círculos hacia adelante y hacia atrás, luego se mueven los codos hacia la izquierda y luego a la derecha, luego se movilizan las muñecas, 28 veces hacia la izquierda y luego hacia la derecha, finalmente, se estiran y contraen 28 veces los dedos de las manos.

1. Subir la mano derecha con palma hacia arriba y la mano izquierda se mantiene abajo con la palma hacia el suelo. Es necesario estirar los brazos. Luego se baja la mano derecha y se sube la mano izquierda procurando mantener la posición de las palmas. Esto se hace 28 veces. Hacer esto, aumenta el flujo de energía en ambos lados del cuerpo. Además de ello, órganos como el hígado, vesícula biliar y estómago se benefician.

2. Se colocan los pies juntos y firmes, la espalda se mantiene recta, cabeza derecha y los brazos se sueltan. Con los ojos cerrados se mantiene una respiración de dos a tres minutos.

3. Se colocan los pies a la altura de los hombros, se flexionan las manos a la altura de los codos y las palmas hacia arriba en forma de puño. Luego se estira hacia el frente la mano derecha y se abre el puño y la palma queda al frente. Hecho esto, se regresa la mano a su posición inicial y mientras se hace este movimiento, se extiende la mano izquierda hacia el frente con el mismo movimiento. Este movimiento se hace 28 veces. Hacer esto, estimula la corteza cerebral, además, mejora la circulación de sangre y oxígeno.

4. La posición es de pie, con la espalda recta, los pies a la altura de los hombros y se arquean ligeramente hacia adentro. En esta posición, se levantan los brazos a la altura de la cabeza y se bajan a la altura de las piernas. Este movimiento se realiza 200 veces para mover la energía interior. Hacer esto mejora el proceso de digestión que lleva a cabo el estómago e intestinos.

5. Caballo zen. La posición consta de abrir los pies, se flexionan las rodillas, se estiran las manos al frente y se mantiene la respiración que se describió al principio por 3 a 5 minutos. Al hacer esto, se fortalecen las piernas, además se estiran músculos y tendones.

6. Ejercicio del árbol. Se juntan los talones y se abren las puntas en 180 grados, se flexionan las rodillas y se baja ligeramente la espalda. Luego, las manos se colocan adelante, a la altura del estómago. Se colocan las manos de manera que las palmas miren hacia el estómago, la palma derecha hacia afuera y la izquierda hacia adentro, procurando que se toquen los pulgares. Al hacer esto, se fortalece el riñón, dotándolo de carácter y voluntad, pues la sangre fluye hacia arriba.

7. Se juntan los pies y se sube el pie derecho a la altura de la rodilla. Se abren los brazos hacia los lados y las manos se mantienen en 90 grados. Se realiza la respiración que se describió al inicio y se mantiene esta postura por un minuto. Se puede ir aumentando con el tiempo. Este ejercicio tiene una segunda fase que consiste en impulsarse hacia adelante sin bajar el pie. Luego, se va incorporando nuevamente y sin bajar el pie se va desplazando hacia atrás manteniendo firmes brazos y manos. Después de unos segundos se regresa a la posición inicial bajando pies y manos. Hacer esto ayuda a la circulación de sangre y el equilibrio.

8. Se abren los pies a la altura de los hombros, se sueltan los brazos. En ésta posición se sube el pie derecho a la altura del tobillo izquierdo, se apoya el cuerpo. Luego se baja el pie derecho y se sube el izquierdo. Este movimiento se mantiene por 2 a 3 minutos y se sincroniza con la respiración.

9. Este ejercicio se realiza en el piso. La posición es hincado, sentado en las piernas. Se flexionan los brazos a la altura del pecho, los puños hacia arriba, se inhala y se giran las manos para que las palmas miren al frente. Luego se exhala y se extienden los brazos hacia enfrente. se estiran los brazos hacia enfrente. Hecho esto, se voltean las palmas hacia arriba y se llevan al cuerpo cerrando los puños. Una vez en este punto, el ejercicio vuelve a comenzar y se realiza 28 veces. Esta postura mejora la circulación de sangre, pues irriga órganos y vísceras. además los estiramientos de brazos y manos benefician a la columna vertebral

Una vez que se completan las repeticiones, se cierran los ojos y las palmas se colocan sobre las piernas y se mantiene una respiración profunda.

10. Este ejercicio se realiza hincado, apoyado sobre las piernas. Se colocan las manos en frente, las palmas encontrándose y se mueven hacia adentro y hacia afuera con movimientos cortos. Este ejercicio se acompaña de la respiración y se mantiene por un minuto. Esto servirá para concentrar el calor y energía en las manos. Posteriormente, se frota el cuerpo con las manos desde la cabeza a los pies. Esto se repite tres veces. Finalmente, se cierra este ejercicio de pie, con los pies juntos, se suben los talones, luego se bajan y se suben las puntas . Esto se repite durante un minuto.

Así, practicar Qi-Gong trae beneficios al cuerpo y su salud. Mantenerlo como una práctica diaria, se trata de un trabajo constante donde se estará cultivando la vida desde al interior. Desde ahí, la vida comienza a transitarse de manera distinta, se vive de una forma más liviana y el cuerpo mantiene un movimiento armonioso. Entonces el individuo elegirá el camino de la vida, pues su forma de sentir, pensar y actuar son congruentes con un proyecto

de vida en el que cuida al cuerpo. Entonces mantener una práctica es un gesto de gratitud con nuestra propia vida.

Ahora bien, Solís (2020) también comenta que actividades como andar en bicicleta, nadar o correr pueden convertirse en una práctica que beneficie al cuerpo. De hecho, Alvarado (2020) comenta que una práctica que permite cuidar la relaciones humanas y nuestro vínculo con la vida, es plantar un árbol, cuidarlo y acompañarlo durante su crecimiento. Este trabajo abarca la elección donde se decide plantarlo, trabajar la tierra donde crecerá, nutrirlo de agua, grutas, granos y semillas. El compromiso con la vida que se ha plantado continúa, entonces también implica que hablemos con él, pedirle una enseñanza y visitarlo, limpiar sus ramas, observar sus texturas y colores, seguir el curso de su crecimiento, llevarle una ofrenda y contarle lo que ha vivido. Entonces se crece junto a él pues se le brindan las posibilidades de una vida digna, mientras él nos permite entregarnos y comprometernos con su crecimiento. Sin embargo, esta práctica beneficia a otros seres, quienes inhalarán el oxígeno que liberará o bien, el árbol ofrecerá sus frutos a los animales. Así también, la vida que se ha cuidado, también beneficiará la vida de seres que aún no nacen. Entonces, la práctica alcanza más vidas, se trata de un trabajo para la vida.

Asombrarse

Podemos entender al asombro como la admiración por aquello que llama nuestra atención. Cuando observamos la vida que existe fuera o dentro de nosotros con conciencia, podemos conmovernos con aspectos valiosos de ella, agradecerlos y tomarlos como nutrición para el camino que estamos recorriendo.

Cuando somos niños, los sentidos nos permiten explorar el mundo que nos rodea. Todo parece nuevo, se despierta la curiosidad y las ganas de saber más, se hacen preguntas y se indaga lo necesario para conocer cada vez más. Sin embargo, conforme vamos creciendo, este asombro se va desvaneciendo. Todo comienza a verse familiar y la rutina de todos los días pareciera estar doblegada al cansancio o fastidio de vivir siempre lo mismo. No existe un espacio para el asombro, la admiración y el entusiasmo de vivir.

Así, pasan los días, meses y años, mientras trazamos una trayectoria de la que apenas somos concientes. Asombrarse significa mirar más allá de lo que está frente a nosotros, pues implica entregarnos a la experiencia de sentir y despertar los sentidos que han permanecido dormidos.

Podemos iniciar asombrándonos de la vida, desde el cuerpo que habitamos. Basta con cerrar los ojos, inhalar y exhalar, para percibir el proceso de la respiración junto a todos sus movimientos, los tejidos y órganos que contribuyen a mantenernos con vida. Así como podemos observar nuestra respiración y percibirla como algo valioso.

También podemos enfocar nuestra atención a cada elemento que nos rodea. Podemos observar desde cada flor, cada hoja, cada palabra que pronunciamos o que escuchamos, los actos que hacemos y las intenciones que las acompañan, cada mirada con la que nos cruzamos, los vínculos con otros seres humanos. Todos éstos elementos existen en un espacio y tiempo específico, nuestro encuentro con ellos es único y solo por eso, es valiosa su presencia en nuestra trayectoria.

Lugares, personas y experiencias permiten que nuestro paso por la vida se expanda a más rutas. Vivir en el asombro, significa transitar un descubrir constante. Podemos mirar hacia adentro, observar las sensaciones y emociones que recorren el cuerpo, los procesos que nos permiten seguir viviendo o bien, podemos ir hacia afuera y observar cómo es que se mueve la vida fuera de nosotros. Siempre habrá algo que observar.

Asombrarse implica saber que la vida es efímera, que todo tiene un inicio y un final. Entonces podemos tomar la oportunidad de mirar con detenimiento, sentir y acomodar aquello que nos conmueve. Así, cada momento se elige vivir con presencia de un cuerpo que está sintiendo, de un cuerpo vivo.

Asombrarse es soltar la monotonía, vivir desde la liviandad que nos permite observar las cosas tal como son. No es necesario planear una experiencia inolvidable para despertar el asombro. Solo necesitamos habitar el momento presente con consciencia y observar la respiración, las risas, las sensaciones, los pensamientos, las personas con las que nos encontramos o alguna conversación que tuvimos.

Asombrarnos de nuestra propia vida también nos lleva a vivir en plenitud, pues llegamos a mirar que lo que vivimos, no será más. Entonces miramos lo valioso de cada vivencia, pues todas ellas son parte de nuestra trayectoria. Así, podemos abrazar nuestra propia existencia, comprometernos con ella y así, construir una vida digna hasta el último de nuestros latidos.

Todo el tiempo nos vamos transformando, ningún día es igual a otro y tampoco hay atardeceres idénticos. Las flores se marchitan, las estaciones van pasando y nuevos seres

crecen, los frutos caen y así como la naturaleza está en movimiento, un ser humano puede mirar su transformación, la trayectoria que ha vivido, puede asombrarse de lo que ha construido. Ésto solo hará que su consciencia de la vida se expanda y pueda seguir construyendo su trayectoria de vida cultivando una existencia digna.

Asombrarse pues, incita un movimiento donde nos percibimos y recibimos sensaciones nuevas que atraviesan al cuerpo.

Asombrarnos de la vida, significa deleita cada instante, soltar la idea de que la vida debería ser solo de una manera. Entonces podemos vivir desde la diversidad, explorando las posibilidades necesarias para elegir lo que cultive al cuerpo y por tanto, a un proyecto de vida.

Ir al cuerpo y recuperarlo como el lugar más próximo donde se expresa la vida, es vivir en unidad, integrando órganos, mente, conciencia y espíritu. Unir lo fragmentado le posibilita al individuo vivir en armonía. Por último, es importante señalar que tal como comenta López (2011) cuidar de la vida expresada en el cuerpo, es responsabilidad del individuo.

Pero cuidar los órganos, es cuidar la vida, comer, es darnos vida y comer nutritivo es una responsabilidad, el cuerpo como espacio donde podemos decidir es justo encontrarse con la complejidad de las relaciones del cuerpo y con las otras personas, con los otros cuerpos en movimiento anclado o en libertad. Pero una cosa nos queda clara: somos los responsables de nuestro espacio corporal. (p. 29)

Construir un proyecto de vida corporal también representa cultivar nuestro espíritu humano. A través de las acciones cotidianas y la actitud que las acompañan, se expresa el espíritu. Desde que nos levantamos, realizamos actividades como alimentarnos, nos dedicamos a tareas del hogar, cumplimos con algún trabajo o estudio, agradecemos al cuerpo, nos bañamos y aseamos, caminamos, nos vinculamos con otros individuos.

Cada una de éstas acciones va acompañada de gestos particulares que hacen manifiesta la forma en que se mueve la vida desde el interior, es decir, desde los órganos, emociones, pensamientos y sensaciones. Una acción que tiene un propósito claro, irá acompañada de dedicación, conciencia y entrega. En cambio, si una acción no tiene un propósito claro, el individuo se sentirá agobiado, confundido u obligado a hacer algo que no eligió hacer.

Construir un proyecto de vida corporal, involucra un trabajo con el espíritu, es decir, es una elección que pone énfasis en buscar rutas para nutrir al cuerpo y vivir armoniosamente. Ésta búsqueda y trabajo continuo expresa una actitud de cuidado, conciencia, amabilidad, determinación, amor y alegría. Con el espíritu humano despierto, el individuo puede direccionar su existencia hacia la forma en que quiere vivir.

Así mismo, construir un proyecto de vida corporal es un recordatorio de que la vida no comienza o termina en lo material, en el trabajo conseguido, el día de la jubilación, en las adquisiciones obtenidas o el dinero ganado, si no que hay algo más además de ello.

Está nuestra existencia que no se sostiene en un papel o tarea escolar que indica de manera puntual qué se quiere hacer a corto, mediano y largo plazo, porque ¿Luego de haberlo cumplido? ¿Qué sigue para nuestra vida? Ubicarnos en el momento presente es también un diálogo con nuestra existencia, saber que podemos partir del cuerpo y de la vida que habita en nosotros para construir un proceso corporal y buscar rutas para vivir dignamente hasta el último día de nuestra vida.

Para construir un proyecto de vida corporal es necesario

1. Habitar el momento presente
2. Reconocer, agradecer y honrar las raíces familiares
3. Ser consciente de la vida al interior del cuerpo
4. Respirar de manera conciente
5. Darle los nutrientes necesarios al cuerpo
6. Tener una práctica
7. Asombrarse de la vida

Conclusiones y reflexiones finales

Proyecto de vida ha sido un tópico investigado por la psicología y ciencias sociales. De éstos estudios han surgido teorías e intervenciones en donde diversos grupos de individuos encuentran rutas para direccionar y construir un proyecto. También resulta importante decir que los referentes para construir un proyecto de vida, se enfocan en lo académico, laboral, social o bien, lo familiar. Éstas son dimensiones que pautan la construcción de una existencia al margen de las tendencias y expectativas sociales, pero no contemplan el lugar más próximo donde se expresa la vida, es decir, el cuerpo.

En un mundo impregnado por el consumismo, la competencia, la comodidad y la búsqueda del placer, el individuo en su cotidianidad, elige estilos de vida que destruyen la vida al interior. El individuo apenas se detiene a mirar su cuerpo como el espacio que le posibilita seguir moviéndonos a lo largo de la vida, como un espacio que puede cuidar y ofrecerle una vida digna y armoniosa.

Por ello, se partió de la psicología de lo corporal. Desde éste marco de referencia, el cuerpo se torna valioso, pues se atiende la complejidad de la vida del ser humano y se observa al cuerpo como un espacio que se construye día con día, al margen de procesos biológicos, psicológicos, sociales, históricos y culturales. Así mismo, desde ésta perspectiva, se entiende que el cuerpo que habitamos, existe en unidad, pues órganos, emociones, mente, conciencia y espíritu, lo integran.

El objetivo principal de la presente investigación fue analizar los proyectos de vida de 8 personas. Además, como objetivos específicos se tuvieron: 1. Conocer cómo se contempla al cuerpo dentro del proyecto de vida y 2. Describir cómo se cuida la vida en el cuerpo.

Se logró cumplir con los objetivos propuestos. Para lograrlo, se recopiló la información necesaria para esclarecer el panorama sobre el cual descansa el tema de Proyecto de vida en Psicología. Se exploraron los enfoques psicológicos que abordan el tema y los referentes para construirlo. El camino iba indicando que el cuerpo no aparecía en la creación de un proyecto de vida. Así, se fue ampliando la información que sustenta la presente investigación y se exploró el tema del estado de salud de la población mexicana en los años recientes.

Entonces se sentaron las bases para direccionar la investigación hacia una lectura que nos permitiera analizar los proyectos de vida sin perder de vista al cuerpo. Para ello, se abordaron los principios básicos de la Psicología de lo corporal y se habló sobre la vida fuera y dentro del cuerpo. Para este punto, fue necesario señalar que el cuerpo que habitamos existe en unidad, pues órganos, emociones, mente, conciencia y espíritu lo integran.

Con éste panorama, el camino iba alumbrando hacia hablar de un proyecto de vida corporal como una posibilidad nutrir órganos, mente, conciencia y espíritu para vivir digna y armoniosamente hasta el último momento de nuestra existencia

Pero para asentar la propuesta: Proyecto de vida corporal, se adecuó una metodología cualitativa que se apoyó de la entrevista semi estructurada para recuperar de viva voz los testimonios de distintas personas. Se realizaron entrevistas semi estructuradas a 8

participantes (2 jóvenes, 3 adultos jóvenes y 3 personas mayores). Como requisito de inclusión, los participantes debían tener un proyecto de vida. Luego de entrevistar a cada uno de los participantes y transcribir las entrevistas, se construyeron 9 categorías que describen las diversas rutas en las que los participantes viven su proyecto de vida.

Las 9 categorías de Análisis fueron: 1. Antecedentes familiares: *Los cimientos*, 2. Crianza: *Lo que recibí de él*, 3. Actividades: *La vitalidad que tengo para seguir viviendo*, 4. Salud y cuidado corporal: *Ahora ya tengo que decir "No, gracias"*, 5. Práctica: *Empecé a alimentar*, 6. Asidero: *Regresar a la raíz*, 7. Concepción sobre la vida: *La vida se está dando y se está moviendo a cada instante*, 8. Proyecto de vida: *¿Por qué no estudio medicina?* y 9. Proyecto de vida Corporal: *se nos dio una conciencia, un espíritu, una mente, órganos*

Posteriormente, para articular los resultados se presentó un esquema en el que se ilustra al proyecto de vida, como el crecimiento de un árbol. Así, podemos observar que el proyecto de vida se va construyendo a lo largo de la existencia. Se exploraron las raíces, que le dan sostén a un individuo. Éstas se nutren de la memoria familiar, las vivencias de los antepasados y sus enseñanzas, para tomar lo necesario, mirarlo valioso y en un acto de agradecimiento, honrar sus vidas. Luego, se exploraron las formas en las que los individuos han construido su proyecto de vida. Se habló de cómo el cuerpo y la apertura de sus sentidos, posibilitan el ir encontrando rutas para vivir. Algo que se logró percibir es que los proyectos de los participantes no han sido lineales pues se han ido transformando al son de sus experiencias vividas. Así también se habló sobre el movimiento, las elecciones y actividades cotidianas que sustentan los proyectos.

Recuperar los proyectos de vida de los participantes fue un trabajo que nos permitió observar cómo los individuos construyen su vida en compañía de otros seres. Al encontrarse con otro, sus caminos se amplían, puede reconocerse en quien los acompaña e incorporar y aprender de ellos, para crecer juntos.

En esta investigación se ha encontrado que el cuerpo es valioso en la construcción de un proyecto de vida. Se exploraron las formas en las que se incluye al cuerpo en el proyecto de vida. Se observó que un individuo puede tener conciencia de la vida que habita dentro de él y cuidar de su cuerpo. Por otro lado, ésta conciencia puede presentarse luego del diagnóstico de una enfermedad y ahí es cuando comienza el cuidado del cuerpo.

Éste cuidado puede incluir la alimentación o el ejercicio. Esto apenas ayudará a que el cuerpo realice sus funciones vitales. Si bien, encontramos una dificultad para ver al cuerpo más allá de lo fisiológico, estamos ante un cuerpo que se construye día tras día. Así, éste cuidado puede ser más profundo e incluir la realización de una práctica, entonces también se estará nutriendo a la mente y al espíritu, que también son parte del cuerpo. Algo que se debe resaltar es que el cuerpo existe en unidad, entonces cuidar del cuerpo debe considerar debe integrar todas sus partes, para que la vida en su interior se mueva armoniosamente.

Saber que la vida no comienza y termina en un proyecto laboral, nos hace mirar al espacio más próximo donde se expresa la vida, es decir el cuerpo. Percibir la vida dentro y fuera del cuerpo, significa observar que todo está en movimiento, que el tiempo está pasando, que hay una vida que se está construyendo y que podemos elegir nutrir para vivir dignamente hasta el último momento del camino de la vida.

Vivir sin conciencia puede ser peligroso pues se convierte en un hacer sin rumbo, se hace en la ansiedad, se recuerda desde la tristeza, se construye desde la incertidumbre, sin alegría ni sin voluntad. Las emociones dominan y el proyecto de hacer algo para cultivar la vida se duerme. Por ello, el proyecto de vida corporal, nos ubica en el tiempo presente, donde se puede observar el pasado, el futuro sin atorarse en ellos, pues el trabajo que se hace es desde el cuerpo, aquí y ahora.

Elegir cultivar una vida armoniosa se volvió la ruta que nos llevó a la propuesta Proyecto de vida corporal, pues en ella se describen acciones que llevan a un individuo a mirar la vida al interior de él, nutrir su cuerpo en unidad e ir construyendo un proyecto de vida que inicia desde su propio hogar, su cuerpo.

Entonces si hay posibilidad de crear nuevas opciones para vivir al margen de los estilos de vida actuales que borran al cuerpo humano del mapa. Para comenzar a cultivar la vida al interior, basta con comenzar a abrir la conciencia de la vida, nutrir la cotidianidad de alegría, entusiasmo, determinación y agradecimiento. Esto solo hará que nos vinculemos con el cuerpo que habitamos, desde este punto se puede construir la armonía.

El cuerpo es la oportunidad para descubrirse, comenzar a sentir y asombrarse por lo que sucede dentro y fuera de él. Un individuo puede ir a su interior, descubrir su historia, honrar su vida, agradecerla, mirar amorosamente su cuerpo y cultivar la vida al interior. Entonces, la vitalidad, fuerza, voluntad y alegría surgen.

Todos los individuos poseemos un cuerpo, una vida. Buscar la armonía para que órganos, mente, conciencia y espíritu encuentren el ritmo para crear amablemente un

proyecto de vida que no solo lo contempla a él, si no a los seres que acompañan su existencia. Así, se redimensiona la experiencia de vivir, pues se puede direccionar la forma en la que se quiere construir con el cuerpo.

Ahora bien, es importante resaltar cómo fue el proceso al haber realizado la presente investigación. Acercarme a la psicología de lo corporal, me permitió observar los estilos de vida que hemos construido, las relaciones humanas, los procesos de salud y enfermedad y algo que me sorprendió en éste recorrido fue encontrar que había posibilidades de vivir armoniosamente. Ésta fue la guía que me permitió indagar en el proyecto de vida, mirarlo desde la psicología de lo corporal y finalmente, llevarlo a una propuesta.

Inicialmente, ésta investigación iba encaminada a analizar los proyectos de vida de personas mayores. La búsqueda de información iba apuntando que el tema sobre proyecto de vida para personas mayores comenzó a tomar auge en años recientes y que ante el crecimiento poblacional, es indispensable atender. Las piezas se iban acomodando, sin embargo se observó una laguna en éste rompecabezas que se iba formando y es que el tema de proyecto de vida debía ser replanteado, pues el cuerpo y la vida en su interior no habían sido tomados en cuenta. Entonces, antes de profundizar en la población de personas mayores, era necesario ir al tema de proyecto de vida, es decir a la raíz.

Explorar el tema de proyecto de vida desde la psicología de lo corporal, resultó en un descubrir constante sobre la vida y el cuerpo. Haber entrevistado a diversas personas, conocer sus historia y sus proyectos, me permitió ampliar el conocimiento que iba teniendo sobre el

tema. Con cada entrevista, iba encontrando elementos valiosos y con ellos, se pudo construir la propuesta “Proyecto de vida corporal”.

Debo decir que he aprendido demasiado sobre el tema de proyecto de vida y del proceso que me tomó realizar la presente investigación. Hablar de la vida e indagar en los participantes, fue el recordatorio para atender y cuidar la vida al interior de mi cuerpo. Ésta investigación se convirtió en un proyecto que realicé gracias a mi cuerpo. Así, trabajé en cuidar de mi cuerpo, nutriendo a los órganos, mente y espíritu. Me concentré en ser consciente de lo que necesitaba mi cuerpo para continuar la investigación. Entonces tomé acciones como dormir un aproximado de 8 horas, tener una alimentación variada y equilibrada, meditar por las mañanas, realizar ejercicio físico, leer, mirar documentales y videos referentes al tema, tomar un momento para caminar por las tardes, además de vincularme con la naturaleza y los seres humanos que me rodean.

Es impresionante lo que podemos conocer de nuestro propio cuerpo. Todos los días nos movemos, respiramos y realizamos cientos de procesos que nos mantienen vivos. Una reflexión que me deja el haber explorado el tema de proyecto de vida es que estudiar al cuerpo puede ser un proceso complejo, es decir que se puede llevar cada vez más profundo. Así, nos encontramos con que el cuerpo no sólo es un cúmulo de materia orgánica, si no que podemos observar todo lo que en él se ha construido, estilos de vida, actitudes, proyectos, relaciones humanas o memorias. Se trata de información que abre la posibilidad de observar la vida que guardamos y que se está transformando en cada uno de nuestros movimientos.

También es necesario mencionar que se encontraron algunas limitaciones al realizar ésta investigación. Una de ellas fue encontrar a personas que tuvieran un proyecto de vida.

Varias personas interesadas en participar mencionaron frases como “No sé si eso sea un proyecto de vida, pero es lo que hay” o bien, “Creo que ésto te puede servir”. Se puede percibir que hay confusión en lo que respecta a un proyecto de vida. Esto solo es el resultado de que se vive sin un rumbo o cultivando una vida digna desde el cuerpo.

Lo explorado hasta el momento en lo que respecta al tema de proyecto de vida desde la psicología de lo corporal, es apenas el inicio de un camino que se puede nutrir de futuras investigaciones. Se puede llevar la propuesta “Proyecto de vida corporal” a la implementación de un taller para niños, adolescentes, jóvenes, adultos o adultos mayores. Pues se entiende que se puede trabajar en la construcción de un proyecto de vida a cualquier edad y condición de vida, pues éste estará encaminado a la construcción de una vida digna y armoniosa. Además, se puede poner énfasis en el trabajo con niños, pues desde una edad temprana se puede despertar la conciencia de la vida e iniciar un trabajo que sea significativo, que compartirá con otros y perdure por el resto de su existencia. Sea cual sea la edad en la que se trabaje el proyecto de vida corporal, será un trabajo valioso porque se estará transformando la vida de otro ser humano.

Ésta investigación deja de manifiesto que un individuo tiene posibilidades para construir un mundo donde sea posible vivir dignamente. Así, se puede vivir un proyecto de vida con y desde el cuerpo, entonces la conciencia de vida se despierta y el camino de la vida, se transita con claridad, determinación y alegría.

Referencias

- Alvarado, J. (2020). Las relaciones humanas. En El proceso de aprendizaje corporal. En López, S., Silverio, A., Fernández, I., Chaparro, J., Alvarado, J., Solís, A., Herrera, I. & Castillo, L. (eds) El proceso de aprendizaje corporal. La psicología, la complejidad y la salud. Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, pp. 49-68
- Alvarado, J. (2021). La vida expresada en el humano: las posibilidades de construcción corporal [Tesis de maestría, Instituto de Investigaciones Jagüey]
- Alvarado, A. y Salazar, Á. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*, 25(2), 57-62. <https://dx.doi.org/10.4321/S1134-928X2014000200002>
- Anibal, L. (2007). Qué es la educación. *Educere*, 11(39), 595-604. [Redalyc. Qué es la educación](https://www.redalyc.org/urn/urn:cienciauc:1134-928X2014000200002)
- Aguado, M., Calvo, D., Dessal, C., Riechmann, J., González, J. y Montes, C. (2012) La necesidad de repensar el bienestar humano en un mundo cambiante. *Papeles de relaciones ecosociales y cambio global* (119), 49-76. [PAPELES-119_PAPELES-94 \(fuhem.es\)](https://www.fuhem.es/papeles-de-relaciones-ecosociales-y-cambio-global)
- Baca, T. (2017). Dormir bien, una posibilidad de construcción. En López, S., Cómo recuperar tus emociones, tus sabores y tus órganos desde la psicología de lo corporal. Instituto de Investigaciones Jagüey, pp. 113-126

Bauman, Z. (2005). *Los retos de la educación en la modernidad líquida*. Gedisa. [PDF2D.tmp](#)
([uv.mx](#))

Bautista, R. (2012). ¿Qué significa el vivir bien? *Archipiélago. Revista Cultural De Nuestra América*, 19(72), 6-9.
<https://www.revistas.unam.mx/index.php/archipelago/article/view/32078>

Bayardi, C. (2019) La influencia del proyecto de vida en la salud [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM]. <https://repositorio.unam.mx/contenidos/3469126>

Becoña, E. y Oblitas, L. (1997). Terapia cognitivo-conductual: antecedentes técnicas. *Veritas*, 3(3), 49-70. [Terapia Cognitivo Conductual Antecedentes y Técnicas PDF | PDF](#)
([scribd.com](#))

Betancourth, S. y Cerón, J. (2017). Adolescentes creando su proyecto de vida profesional desde el modelo DPC. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (50), 21-41.
<http://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/811/1329>

Blasco, M. y Salomone, M. (2016). *Morir joven a los 140*. España: Paidós. Buettner, D. (2016). *El secreto de las zonas azules*. México:Grijalbo

Buettner, D. (2016). *El secreto de las zonas azules*. México:Grijalbo

- Cáceres, T. (2018). Construcción del sentido de estudiar en los proyectos de vida de los estudiantes jóvenes y adultos de los CEBA (Arequipa,2017) [Tesis de Doctorado,Universidad Nacional de San Agustín]. [EDDcacotj.pdf \(unsa.edu.pe\)](#)
- Chávez, M. (2014). Cultura y bienestar subjetivo: Heterogeneidad en la estructura explicativa del bienestar en indígenas y no indígenas [Tesis de maestría, Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales]. [\(repositorioinstitucional.mx\)](#)
- Calles, R. (2017). Alimentarse bien-Vivir bien. En López, S., Cómo recuperar tus emociones, tus sabores y tus órganos desde la psicología de lo corporal. Instituto de Investigaciones Jagüey, pp. 13-26
- Campos, J. (2017). Cinco principios para relacionarnos. En López, S., Cómo recuperar tus emociones, tus sabores y tus órganos desde la psicología de lo corporal. Instituto de Investigaciones Jagüey, pp. 27-44.
- Campos, J. (inédito) El cuerpo, la realidad y la vida.
- Carrillo, P., Ramírez, J. y Vázquez, K. (2013). Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario, *Revista de la Facultad de Medicina*, (56),4, pp.5-15.
- Contreras, M. (2018). Dimensiones del Proyecto de vida en Intervenciones Familiares. Investigación/Intervención desde perspectiva adolescente en Centros Residenciales de la Región del Bio Bio. *Revista Electrónica de Trabajo Social*, (18), 94-103. <https://www.revistatsudec.cl/wp-content/uploads/2015/08/9-Dimensiones-del-Proyect>

o-de-vida-en-Intervenciones-Familiares..pdf

D' Angelo, O. (2000). El desarrollo profesional creador (DPC) como dimensión del proyecto de vida en el ámbito profesional. *Red de Bibliotecas Virtuales de Ciencias Sociales (CLACSO)*, 1-30. [35230387.pdf \(core.ac.uk\)](#)

Dulcey, E. y Uribe, C. (2002). Psicología del ciclo vital: hacia una visión comprehensiva de la vida humana, *Revista Latinoamericana de Psicología* (34), 1-2, pp. 17-27. [Redalyc.Psicología del ciclo vital: hacia una visión comprehensiva de la vida humana](#)

Durán, N. (2004). *Cuerpo, intuición y razón*. Centros de Estudios y Atención Psicológico.

Durán (2011). La pedagogía de lo corporal y de la salud: una filosofía para vivir, historia de las ideas psicológicas y pedagógicas de Sergio López Ramos. (Tesis doctoral). UNAM Facultad de Filosofía y Letras, México.

de Garay, G. (2013). Cuéntame tu vida. Historia oral: historias de vida, *Secuencia*, 95, 269-273. [Núm. 95 \(2016\): mayo - agosto | Secuencia. Revista de Historia y Ciencias Sociales \(mora.edu.mx\)](#)

García, K. (2017). Construcción de Proyectos de Vida Alternativos (PVA) en Urabá, Colombia: papel del sistema educativo en contextos vulnerables. *Estudios Pedagógicos*, vol. 43(3), 153-173. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=173554750009>

Farge, C. (2007). El Estado de bienestar. *Enfoques*, 45-54.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-715X2006000200002

Feixa, C. (2006). Generación XX. Teorías sobre la juventud en la era contemporánea. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 4 (2), 1-18. [\(PDF\) Teorías sobre la juventud en la era contemporánea \(researchgate.net\)](#)

Fernández, I. (2020). Trabajo transgeneracional para el cuidado de la salud. En López, S., Silverio, A., Fernández, I., Chaparro, J., Alvarado, J., Solís, A., Herrera, I. & Castillo, L. (eds) *El proceso de aprendizaje corporal. La psicología, la complejidad y la salud*. Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, pp. 19-30

Flores, J. (2019.). *Lo corporal y el desarrollo humano: Una propuesta desde México*. Integración Académica en Psicología, 7 (20)

Graciela de Garay (coord.), *Cuéntame tu vida. Historia oral: historias de vida*, México, Instituto Mora, 2013, 78 pp.

Gobierno de México (29 de noviembre de 2022) *¿De qué mueren los mexicanos?. ¿De qué mueren los mexicanos? (insp.mx)*

Goncalves, L., y Segovia, S. (2018). La generación de proyectos de vida en adultos mayores. Autopercepción sobre competencias desarrolladas, posibilidades de aprendizaje y motivaciones. *Voces y Silencios: Revista Latinoamericana de Educación*, (9), 1, 53-76. [vys9.1.2018.04 \(uniandes.edu.co\)](#)

- Gómez, M. y Tejedor, M. (2019). *Elaboración de proyectos de vida en torno al estudio y al trabajo en jóvenes que finalizan la escuela media*. XI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVI Jornadas de Investigación. XV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. I Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. I Encuentro de Musicoterapia, Buenos Aires.
<https://www.aacademica.org/000-111/792.pdf>
- González de Cago, J. (2010). Teorías de Envejecimiento, *Tribuna del investigador* (11), 1-2.
[Teorías de Envejecimiento | Tribuna del Investigador \(ucv.ve\)](#)
- Guerrero, M. (2018). La educación en México a través de los tiempos: cambios y reformas. *Glosa Revista de divulgación*, (11). [Mariana+Guerrero+art.pdf \(squarespace.com\)](#)
- Hernández, J. (2015). La construcción de la longevidad : análisis e historias de vida [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México].
<https://repositorio.unam.mx/contenidos/231824>
- Herrera, I. (2015). La complejidad y la psicología. En López, S. (coord) *La pedagogía de lo corporal y la teoría de la complejidad en el proceso de aprendizaje*. México. FESI.pp.103-125
- Houtart, F. (2011). El concepto de Sumak Kausay (Buen vivir) y su correspondencia con el bien común de la humanidad. *ECUADOR DEBATE*, 57-76. 1. Primeras hojas 69
[\(flacsoandes.edu.ec\)](#)

Hoyos, D., Chindoy, J. y Maya, M. (2020). Aproximaciones a los conceptos de felicidad, bienestar y florecimiento humano en Latinoamérica. *Revista Luna Azul*, (50), 66-83
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=321769998004>

INEGI (1 de Octubre de 2020). El INEGI presenta resultados de la quinta edición de la Encuesta Nacional de Salud y Envejecimiento. *Utmb health*. [Enasem_Nal20.pdf \(inegi.org.mx\)](#)

Jiménez, M. (2015). Diseñando un proyecto de vida. Un tratamiento conductual orientado a los valores. *Informaciones Psiquiátrica*, (222), 87-95. [DISEÑANDO UN PROYECTO DE VIDA. UN TRATAMIENTO CONDUCTUAL ORIENTADO A LOS VALORES - PDF Descargar libre \(docplayer.es\)](#)

Lewis, N., Turiano, N., Payne, B. y Hill, P. (2016). Purpose in life and cognitive functioning in adulthood. *Aging, Neuropsychology, and cognition*, 24(6), 662-671. [Purpose in life and cognitive functioning in adulthood - PubMed \(nih.gov\)](#)

León, M. (1958). *Siete ensayos sobre cultura Náhuatl*. Facultad de Filosofía y Letras [UNAM]. <https://nautilo.iib.unam.mx/Record/000102412>

Li, J., Xu, X., Sun, J., Cai, W., Qin, T., Wu, M., y Liu, H. (2020). Activities of daily living, life orientation, and health-related quality of life among older people in nursing homes: a national cross-sectional study in China. *Quality of life research : an international journal of quality of life aspects of treatment, care and rehabilitation*,

29(11), 2949–2960. <https://doi.org/10.1007/s11136-020-02571-w>

López, S. (2011). Lo corporal y lo psicósomático. Aproximaciones y reflexiones VII.

México, CEAPAC

López, S. (2015). El cuerpo humano como fuente, *Enfoques*, 55-59. [El cuerpo humano como fuente | Mediateca INAH](#)

López, S. (2017). Lo corporal y lo psicósomático. Aproximaciones y reflexiones VIII.

México, Los Reyes

López, S. (2018). Ponle sabor a tus emociones. México: CEAPAC Ediciones.

López, S., Chaparro, G. y Herrera, I. (2020). La complejidad y la transdisciplina en el campo de la salud en psicología. En López, S., Chaparro, G., Herrera, I., Rivera, M., Castillo, L., Silverio, A., Solís, A., Fernández, I. & Alvarádo, J.(eds.), *La complejidad y lo transdisciplinario en el ámbito de la salud* (pp. 7-28). Universidad Nacional Autónoma de México:Facultad de Estudios Superiores Iztacala

López, S. y Fernández, I. (2022). Guía para hacer trabajo corporal y espiritual desde la psicología de lo corporal. México: Ediciones Jagüey

Rivera, M., Castillo, L. y Silverio, A. (2018). El trabajo de práctica y la formación profesional del estudiante de psicología. En López, S., Chaparro, G., Herrera, I., Rivera, M., Castillo, L., Silverio, A., Solís, A., Fernández, I. & Alvarádo, J.(eds.), *La complejidad y lo transdisciplinario en el ámbito de la salud* (pp. 29-48). Universidad Nacional Autónoma de México:Facultad de Estudios Superiores Iztacala

Loreto, M. (2020). Educación como disciplina y como objeto de estudio: aportes para un debate. *Desde el Sur*, 12(1), 201-211. [Educación como disciplina y como objeto de estudio: aportes para un debate \(scielo.org.pe\)](#)

Mallimaci, F. y Giménez, V. (2006). Historia de vida y métodos biográficos. En I. Vasilachis de Gialdino (Ed.), *Estrategias de investigación cualitativa* (pp. 175-212). gedisa. [Estrategia de investigación cualitativa \(uba.ar\)](#)

Mandujano, Y. (2021). Ser childfree en México: narrativas personales de quienes no desean ser madres o padres y su negociación con los estigmas sociales. *Revista Interdisciplinaria De Estudios De Género De El Colegio De México*, 7(1), 1–32. <https://doi.org/10.24201/reg.v7i1.756>

Margulis, L. y Sagan, D. (1995). *¿Qué es la vida?*. Tusquets Editores.

Morán, C. (2017). *¿Cuáles son las necesidades humanas?*. Ecologistas en acción. [99 Necesidades.pdf \(garuacoop.es\)](#)

Muñoz, H. y Rodríguez, R. (2019). La educación y el futuro de México. En Narro, J., Martuscelli, J. y Bárzana, E. (eds.), *Hacia una reforma del sistema educativo nacional* (pp. 59-76). Universidad Nacional Autónoma de México. [CAP_02.pdf \(unam.mx\)](#)

OCDE (29 de noviembre de 2022). Panorama de la Salud 2021: Indicadores de la OCDE Resumen para Mexico. [Health at a Glance 2021: Highlights from Mexico \(oecd.org\)](#)

Patiño, G., Beltrán, M., García, A. y Urías, Y. (2018). Desarrollo del sentido de vida

en estudiantes de educación superior: un enfoque humanista. *Ra Ximhai*, 24 (3), 168-181. DESARROLLO DEL SENTIDO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR: UN ENFOQUE HUMANISTA (redalyc.org)

Patiño, G., Beltrán, M., García, A. y Urías, Y. (2018). Desarrollo del sentido de vida en estudiantes de educación superior: un enfoque humanista. *Ra Ximhai*, 24 (3), 168-181. DESARROLLO DEL SENTIDO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR: UN ENFOQUE HUMANISTA (redalyc.org)

Ramírez M., Restrepo C. y Restrepo, J. (2022). Proyecto de vida de los y las estudiantes de grado 5° de la Institución Educativa Ciudad Verde del municipio de Soacha [Tesis de maestría, Fundación Universitaria Los Libertadores. Facultad de Ciencias de la Educación]. Ramirez Restrepo Restrepo 2022.pdf (libertadores.edu.co)

Rivera, M (2015). Los sistemas vivos: determinación, condicionalidad o elección. En López, S. (coord) La pedagogía de lo corporal y la teoría de la complejidad en el proceso de aprendizaje (pp. 23-43). Universidad Nacional Autónoma de México: Facultad de Estudios Superiores Iztacala

Riveros, E. (2014). La psicología humanista: sus orígenes y su significado en el mundo de la psicoterapia a medio siglo de existencia. *Ajayu*, 12(2), 135-186.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-2161201400020001&lng=es&tlng=es.

Shamah, T., Romero, M., Barrientos, T., Cuevas, L., Bautista, S., Colchero M., Gaona, E., Lazcano, E., Martínez, J., Alpuche, C. y Rivera, J. (2021). *Encuesta Nacional de*

Salud y Nutrición 2020 sobre Covid-19. Resultados nacionales. Instituto Nacional de Salud Pública. [ensanutCovid19ResultadosNacionales.pdf \(insp.mx\)](#)

Santana, L., Medina, P., y Feliciano, L. (2019). Proyecto de vida y toma de decisiones del alumnado de Formación Profesional. *Revista Complutense de Educación*, 30(2), 423-440. <https://doi.org/10.5209/RCED.57589>

Sheldrake, M. (2020) *La red oculta de la vida: Cómo los hongos condicionan nuestro mundo, nuestra forma de pensar y nuestro futuro.* Geoplaneta.

Silverio, A. (2020). La respiración: el primer aliento de vida. En López, S., Silverio, A., Fernández, I., Chaparro, J., Alvarado, J., Solís, A., Herrera, I. & Castillo, L. (eds) *El proceso de aprendizaje corporal. La psicología, la complejidad y la salud.* Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, pp. 1-18

Smedema, Y. y Franco, P. (2018). Resiliencia, ansiedad y sentido de la vida en estudiantes universitarios. *CAURIENSIA*, 13, 87-106. [Resiliencia, ansiedad y sentido de la vida en estudiantes universitarios \(unex.es\)](#)

Solís, A. (2015). La vida, el cuerpo y el conocimiento: lo complejo de la complejidad. En López, S. (coord) *La pedagogía de lo corporal y la teoría de la complejidad en el proceso de aprendizaje.* México. FESI. pp.45-70

Solís A., Fernández, I. & Alvarado, J. (2020). Metodología corporal en salud: Métodos y técnicas en el estudio de la construcción corporal. En López, S., Chaparro, G., Herrera, I., Rivera, M., Castillo, L., Silverio, A., Solís, A., Fernández, I. & Alvarado, J. (eds.), *La complejidad y lo transdisciplinario en el ámbito de la salud* (pp. 7-28).

Universidad Nacional Autónoma de México:Facultad de Estudios Superiores Iztacala.

Solórzano, A. (2011). Reflexiones sobre el concepto de calidad de vida. *Analecta política*, 1 (1), 123-140. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5206355.pdf>

Suárez, A., Alarcón, Y., y Reyes, L. (2018). Proyecto de vida: ¿proceso, fin o medio en la terapia psicológica y en la intervención psicosocial. *AVFT Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 37 (5), 505-511. [12proyecto_vida_proceso_fin_medio.pdf \(revistaavft.com\)](https://www.revistaavft.com/12proyecto_vida_proceso_fin_medio.pdf)

Taylor, S. y Bogdan, R. (1987). Introducción a los métodos cualitativos. Paidós

Trevil, J. (2002). ¿Qué es la conciencia?, *ContactoS*, 43, 55-59 [conciencia.pdf \(uam.mx\)](https://www.uam.mx/conciencia/pdf/conciencia.pdf)

Tocora, S. y García I. (2018). La importancia de la escuela, el profesor y el trabajo educativo en la atención a la deserción escolar. *Varona. Revista Científico Metodológica*, (66), 1-9. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1992-82382018000300024&lng=es&tlng=es.](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1992-82382018000300024&lng=es&tlng=es)

Varela, C. (inédito). COVID-19 y cuerpo humano. propuesta desde la psicología corporal.

Vasilachis de Gialdino, I. (2006). La investigación cualitativa. En I. Vasilachis de Gialdino (Ed.), *Estrategias de investigación cualitativa* (pp. 23-60). gedisa. [Estrategia de investigación cualitativa \(uba.ar\)](https://www.uba.ar/investigacion-cualitativa)

Vicente, F. y Cabanillas, M. (2010). La familia. Una realidad histórica y sociocultural.

REVISTA GALEGO-PORTUGUESA DE PSICOLOXÍA E EDUCACIÓN, 18, (2),
31-40. La familia. Una realidad histórica y sociocultural (core.ac.uk)

Anexos

Anexo 1.

GUÍA DE ENTREVISTA

Nombre: poner un seudónimo

Género:

Estado Civil:

Edad:

Domicilio (Solo reportar colonia, delegación o municipio):

Escolaridad:

Ocupación:

Lugar de nacimiento:

Tiempo de residencia:

Religión:

Padecimientos (orgánicos, emocionales, psicosomáticos y/o crónicos degenerativos):

I. Antecedentes sobre abuelos y padres

a) Abuelos: ¿Dónde vivieron? ¿A qué se dedicaron? ¿Cómo era su estilo de vida? ¿Cuántos hijos tuvieron? ¿Tuvieron o tienen alguna enfermedad que padecieron? ¿Cuál?, ¿De qué murieron?

b) Padres: ¿Dónde vivieron? ¿A qué se dedicaron? ¿Cómo era su estilo de vida? ¿Cuántos hijos tuvieron? ¿Tuvieron o tienen alguna enfermedad que padecieron? ¿Cuál?, ¿De qué murieron?

II. Estilo de vida

a) Crianza: con quienes convivía, que aprendió de sus padres y familia

b) Actividades: Trabajo, estudio, creencia religiosa, práctica espiritual.

c) Salud: Padecimiento actual (como lo vive, desde cuándo la padece, tratamiento) enfermedades comunes, cómo atiende sus padecimientos, de qué manera cuida su cuerpo, alimentación, actividad física

d) Relaciones emocionales familiares y extrafamiliares: Integrantes de su familia, actividades, rutinas. Vínculos afectivos con mamá, papá, hermanos, amigos, parejas, hijos, jefes y compañeros de trabajo. Hechos significativos en lo afectivo

g) Residencia: tiempo, lugares cercanos, ubicación geográfica.

i) Creencia religiosa. Fe que profesa y cómo la práctica.

III Proyecto de vida

- a) La vida: Qué es la vida, concepción de ella, dónde se encuentra, cómo se ve, cómo se siente. ¿Qué considera indispensable para vivir?
- b) Proyecto de vida: Cómo se imaginaba que era la vida cuando era niño, en qué espacios se hablaba del proyecto de vida (escuela, familia, amigos) y qué dimensiones consideró. ¿En qué momentos de su vida comenzó a construir su proyecto de vida? ¿En qué consiste su proyecto de vida? ¿Qué siente al hablar sobre su proyecto de vida?
- c) La vida en el cuerpo: ¿Cómo se expresa la vida en su cuerpo? ¿Qué ha hecho con su cuerpo hasta el día de hoy? ¿Qué partes de su cuerpo cuida? ¿Cómo las cuida? ¿Qué partes de su cuerpo no cuida? ¿Cómo están? ¿Cómo ha vivido su cuerpo? Cómo se imagina su cuerpo en 10, 30, 50 años ¿Qué le gustaría hacer con su cuerpo? Qué le gustaría hacer con sus manos y brazos, sus pies, sus ojos, su piel, su gusto, su olfato, sus órganos reproductores, su espalda.

Anexo 2



Consentimiento Informado para Participantes de Investigación



La presente investigación tiene como objetivo analizar los proyectos de vida de distintas personas, para dar cuenta de si se contempla al cuerpo como parte del proyecto de vida y describir cómo se cuida la vida en el cuerpo

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas en una entrevista sobre su historia de vida y su proyecto de vida. Esto tomará 1 sesión de 40 minutos. Lo que conversemos durante estas sesiones se grabará, de modo que el investigador pueda transcribir después lo que usted haya expresado, para realizar un análisis que proporcione directrices contundentes sobre el proyecto de vida corporal.

La información que se recoja será confidencial y anónima y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Una vez transcritas las entrevistas, las grabaciones se destruirán.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma.

Desde ya le agradezco su participación.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido.

Nombre/Seudónimo del Participante

Firma del Participante

Fecha