

REVISTA INSTITUCIONAL TIEMPOS NUEVOS

28
n
ú
m
e
r
o



HOMBRES NUEVOS PARA TIEMPOS NUEVOS

Fray Guillermo de Castellana OFM Cap.

Revista de la Universidad CESMAG
ISSN 0123-1359
e-mail: tiemposnuevos@unicesmag.edu.co

© **Universidad CESMAG**
© **Editorial Universidad CESMAG**

Carrera 20 A # 14-54
Pasto, Nariño, Colombia
C.P. 520003
Tel: +57 2 7216535 Ext. 377
e-mail: editorial@unicesmag.edu.co
www.unicesmag.edu.co

Director

Fray Daniel Omar Sarria Tejada OFM. Cap.
Rector. Universidad CESMAG

Coordinador

Ph.D (C) Javier Alejandro Jiménez Toledo
Vicerrector de Investigaciones. Universidad CESMAG

Editor

Pbro. Emilio Acosta Díaz
Doctor en Filosofía, Universidad Pontificia Bolivariana.

Coeditora

Emma del Pilar Rojas Vergara
Doctora en Filosofía, Universidad Pontificia Bolivariana.

Comité Editorial

Alba Yamile Timaná de la Cruz
Magíster en Educación, Universidad de Nariño

Anny Viviana Caicedo Cárdenas
Magíster en Derecho con énfasis en Derecho Procesal,
Universidad Externado de Colombia

Carlos Alfredo Muñoz
Magíster en Educación desde la Diversidad, Universidad
de Manizales

Fabio Arévalo Rosero
Médico, Universidad del Cauca

Gloria Yamile Tobar Aguirre
Psicóloga, Universidad CESMAG

Huber Yovanny Cuaspa Burgos
Magíster en Actividad Física y Deportiva, Universidad
Autónoma de Manizales

Hugo Alberto Campaña
Magíster en Psicología Clínica, Universidad Nacional de
San Luis, Argentina

Iván Alexander Muñoz Criollo
Doctor en Filosofía, Universidad de Zurich, Suiza

Leidy Liliana Burbano Galeano
Magíster en Estudios Políticos Latinoamericanos, Uni-
versidad Nacional de Colombia

Leoncio Paredes Galárraga
Magíster en Educación desde la Diversidad, Universidad
de Manizales

León Darío Gaviria Rojas
Magíster en Educación: Desarrollo Humano, Universidad
de San Buenaventura

Luis Antonio Eraso Caicedo
Magíster en Docencia, Universidad de La Salle

María Angélica Navarro Sánchez
Magíster en Educación, Universidad Militar Nueva Granada

Mery Fabiola Botina Paz
Magíster en Educación desde la Diversidad, Universidad
de Manizales

Myriam del Socorro Ruiz Calvache
Magíster en Educación desde la Diversidad, Universidad
de Manizales

Oscar Alfredo Villota Ortega
Magíster en Administración y Supervisión Educativa,
Universidad Externado de Colombia

Paola Andrea Rosero Zambrano
Médico, Universidad Cooperativa de Colombia

Rodrigo Enríquez Meza
Magíster en Educación desde la Diversidad, Universidad
de Manizales

Ximena Nathalia Ortega Delgado
Magíster en Educación desde la Diversidad, Universidad
de Manizales

Corrección de estilo y Edición

Emma del Pilar Rojas Vergara
Doctora en Filosofía, Universidad Pontificia Bolivariana

Diseño de carátula

Universidad CESMAG
Comunicaciones, Publicidad y Mercadeo
Daniel Portilla Florez
Diseñador Gráfico, Universidad CESMAG

Periodicidad

Publicación anual

Formato

20 cm x 26 cm

Diseño y diagramación

Angelica Mayag Chud
Diseñadora Gráfica, Universidad CESMAG

Canje

Biblioteca Remigio Fiore Fortezza
e-mail: biblioteca@unicesmag.edu.co

El pensamiento que se expresa en esta publicación es responsabilidad exclusiva del (los) autor(es) y no compromete la ideología de la Universidad CESMAG.

Se permite la citación del texto nombrando la fuente.

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida totalmente y en partes por ningún medio mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, digital, fotocopia o cualquier otro, sin el permiso previo por escrito de la editorial o sus autores.

“Hombres Nuevos Para Tiempos Nuevos”

CONTENIDO

	Pág.
Poseción del Consejo Máximo Universidad CESMAG	6
Acta de posesión integrantes Consejo Máximo Universidad CESMAG.	7
Discurso en el acto de toma de posesión del Consejo Máximo de la Universidad CESMAG. <i>Fray Alirio Maximiliano Rojas Ortiz, OFM.Cap. Ministro Provincial</i>	9
Editorial	14
Valor y dignidad de la vida. <i>Fray Daniel Omar Sarria Tejada, OFM. Cap.</i>	15
Espiritualidad	23
Construyendo comunidades de esperanza. <i>Martha Inés Restrepo, odn.</i>	24
Filosofía	33
Elocuencia del silencio y crecimiento interior. <i>Emilio Acosta Díaz</i>	34
Lámpara encendida sin ignición. <i>Emma del Pilar Rojas Vergara</i>	43
Educación	55
Trascendencia de las relaciones interpersonales y prácticas escolares. <i>Anderson Kreisberger Ortiz, Alisson Ivania Acosta Coral, Shanney Karime Montenegro Egas y Juan Sebastián Cabrera Cabrera</i>	56
La importancia de la Educación Física en contextos de inclusión de personas con discapacidad. <i>Ricardo Alonso Mendoza Muñoz</i>	76
Estilo de vida y hábitos alimentarios de dos grupos de adultos jóvenes entre 25 y 30 años de las ciudades de Pasto y Pitalito. <i>Andersson Kreisberger Ortiz y Ana Silvia Muñoz</i>	86
Salud	104
La boldenona, un anabolizante vacuno ¿existe riesgo de dopaje positivo? <i>Rodrigo Enriquez Meza</i>	105
Derecho	115
Parásitos, el reflejo de la desigualdad social. <i>Brayan Alexander Chavez Rivera, Jully Mercedes Ordoñez Díaz y Merin Leonisa Rivera Rosero</i>	116
Beneficios de la lectura en distintas etapas de la vida. <i>Luz Dary Velásquez Ospina y Ana Isabel Vallejo Solarte</i>	125

	Pág.
Ganadores del XVIII Concurso Estudiantil de Textos Literarios	135
Narración breve	136
Primer puesto. Causalidad o casualidad. <i>Marco Tulio Beltrán Beltrán</i>	136
Segundo puesto. La familia círculo rojo. <i>Claudia Ortiz Narváez</i>	138
Tercer puesto. Te amo papá. <i>Jhonny Daniel Villarreal</i>	140
Poesía	142
Primer puesto. Un grito de paz. <i>Jhojan Esteban Castro Guerrero</i>	142
Segundo puesto. La búsqueda. <i>Leidy Alejandra Muñoz Eraso</i>	143
Tercer puesto. El frío corazón ha dejado de latir. <i>Mayerli Sofía Caicedo Caicedo</i>	144

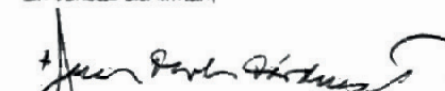
POSESIÓN DEL CONSEJO MÁXIMO UNIVERSIDAD CESMAG



ACTA DE POSESIÓN INTEGRANTES CONSEJO MÁXIMO UNIVERSIDAD CESMAG No. 001 de 2021

En la ciudad de San Juan de Pasto, a los veintún (21) días del mes de octubre de 2021, comparecieron ante Monseñor Juan Carlos Cárdenas Toro, Obispo de la Diócesis de Pasto, los hermanos: Alirio Maximiliano Rojas Ortiz, Daniel Omar Sarria Tejada, Evaristo Rafael Acosta Maestre, Franky Yoany Cagua Vera, Luis Eduardo Rubiano Guaqueta y Rafael Gutiérrez Tarrifa, de la Orden de Hermanos Menores Capuchinos, con el objeto de tomar posesión como miembros del Consejo Máximo de la Universidad CESMAG, quienes juraron ante Dios, que durante el ejercicio de las funciones que les han sido confiadas como miembros del Consejo Máximo de la Universidad CESMAG, actuarán en respeto de la Constitución, la normativa nacional, los Estatutos y demás reglamentación de la Institución, siendo fieles a los principios franciscano capuchinos, a la Filosofía Personalizante y Humanizadora y a la Misión y Visión de la Universidad, poniendo a disposición de la comunidad educativa toda su capacidad y máximo esfuerzo para alcanzar los objetivos que ésta se trace.

En constancia firman,


Mons. Juan Carlos Cárdenas Toro
Obispo Diócesis de Pasto

Posesionados:


Fray Alirio Maximiliano Rojas Ortiz, OFM Cap.
C.C. 5.216.534 de Arboleda (Nariño)


Fray Franky Yoany Cagua Vera, OFM Cap.
C.C. 88.033.585 de Pamplona (Norte de Santander)


Fray Daniel Omar Sarria Tejada, OFM Cap.
C.C. 14.885.847 de Buga (Valle)


Fray Luis Eduardo Rubiano Guáqueta, OFM Cap.
C.C. 19.252.925 de Bogotá D.C. (Cundinamarca)


Fray Evaristo Rafael Acosta Maestre, OFM Cap.
C.C. 12.722.355 de Valledupar (Cesar)


Fray Rafael Gutiérrez Tarrifa, OFM Cap.
C.C. 13.891.690 de Barrancabermeja (Santander)

"Hombres nuevos para tiempos nuevos"

Fray Guillermo de Castellana, OFM Cap

VIGILADA MINEDUCACIÓN



Integrantes del Consejo Máximo, Universidad CESMAG durante su toma de posesión.
(Coliseo *Guillermo de Castellana*, 21 de octubre de 2021).

(De izquierda a derecha: Fray Evaristo Rafael Acosta Maestre,
Fray Luis Eduardo Rubiano Guáqueta, Fray Daniel Omar Sarria Tejada,
Fray Alirio Maximiliano Rojas Ortiz, Fray Rafael Gutiérrez Tarrifa y
Fray Franky Yoany Cacua Vera)

Archivo fotográfico de la Universidad CESMAG. San Juan de Pasto, Colombia.

Discurso en el acto de toma de posesión del Consejo Máximo de la Universidad CESMAG

San Juan de Pasto, 21 de octubre de 2021

*Ven, Espíritu Santo. Ven en medio de nosotros,
para que en la experiencia sinodal no nos dejemos abrumar por el desencanto,
no diluyamos la profecía, no terminemos por reducirlo todo a discusiones estériles.
Ven, Espíritu Santo de amor, dispón nuestros corazones a la escucha.
Ven, Espíritu de santidad, renueva al santo Pueblo fiel de Dios.
Ven, Espíritu creador, renueva la faz de la tierra.
Amén*

Papa Francisco.

En este día y en este magno acontecimiento quiero expresar mi profundo agradecimiento al Dios Altísimo y creador de todo. Gracias a él por darnos hoy la oportunidad de vivir el don de la vida, agradecer a él por releer una historia y ser agradecidos con ella, por los caminos recorridos, por los rostros plasmados en la memoria, por la presencia de tantos seres maravillosos que han dejado huella y lo siguen haciendo en estos años de vida de la Obra goretiana y de la comunidad Universitaria CESMAG. Agradecer a Dios los procesos dados en la construcción de la vida académica, lo relacional, administrativo, la dimensión espiritual y carismática. El mundo de las luces y sombras, los sueños, los ires y venires, los aciertos y desaciertos. Lo que unos sembraron y hoy otros recogemos. Por presentar hoy un nuevo grupo de capuchinos cuyo encargo no es el poder, sino el gobierno basado en el servicio y la entrega, según el precepto del maestro de Nazareth.

Pretendo, en estas palabras o frases, provocar alguna reflexión especialmente en mis hermanos capuchinos que hacen parte del Consejo Máximo y que han sido presentados a la comunidad universitaria; pero también alguna frase puede llegar a la mente y al corazón de alguno de ustedes que conoce, sigue y admira nuestro carisma franciscano capuchino.

No son palabras creadas por mí, las he leído en estos días, las he escuchado, las he encontrado en el diario caminar. Miro la persona y la historia de Francisco de Asís, observo el testimonio de muchos hermanos, las voces proféticas del Papa Francisco y principalmente la mirada hacia la persona y centro de nuestra vida: Cristo, obediente en la cruz y glorificado para siempre.

En el contexto de la celebración Sinodal, propuesta y llamada del Papa Francisco para la Iglesia entera, en la exposición y experiencia también Sinodal de nuestro

Ministro General Roberto Genuin y su Consejo, y en el ambiente muy capuchino en esta época de pandemia llamado *Encuentro de los Capuchinos en las Américas*, resuena la voz y el sueño de una Iglesia en salida, de una Orden en salida, una Universidad en salida. Entendiendo el “salir” hacia la conquista de una identidad y una misión. Nuestro Santo fundador, Francisco de Asís, recordemos, vivió la memoria de su conversión como un don que le concedió el Señor y no como una conquista personal. Esa gracia le permitió ver, escuchar y acoger lo que antes no veía, no oía y no aceptaba. Tener ojos para ver, oídos para escuchar y disposición para acoger, es una gracia imprescindible para adquirir el conocimiento de la propia identidad y misión.

Cuando el “color” del cristal depende exclusivamente del individuo y de sus caprichos, se despersonaliza y se hunde. La gracia de ver con los ojos de la fe es siempre resultado natural del encuentro con Jesucristo vivo y conduce también, naturalmente, a compartir esa mirada con otros.

Cuando Francisco de Asís, al inicio de su conversión y luego de la visión de Espoleto, siente la llamada de Cristo a reparar su Iglesia, realiza un gesto temerario al despojarse de todo ante el obispo de Asís. Ese despojo pone en evidencia a una Iglesia necesitada de una profunda reforma, la misma que Francisco escuchó de labios del crucificado: “Francisco ve y repara mi iglesia que amenaza ruinas”.

No cabe duda de que el Espíritu del Señor le otorgó a Francisco la gracia de una mirada tal que alcanzaba a “unir menguándose”, como Juan el Bautista, el apóstol Pedro y también al apóstol Juan, quienes aprendieron de su Maestro que es necesario despojarse del propio yo y dejar lugar al otro, y no por eso cruzarse de brazos, sino descubrir desde allí una nueva audacia para la misión. Francisco es una potente luminaria de amor incondicional a la Iglesia concreta de su tiempo, que nos ofrece valiosos elementos para discernir lo que tenemos que hacer y como hacerlo hoy en la realidad concreta que nos toca vivir.

Hemos vivido y seguimos viviendo un tiempo muy convulso, que ha removido, cuestionado, eliminado, alterado, puesto en crisis o dejado en evidencia la fragilidad en tantas cosas de nuestra vida: las relaciones familiares y sociales, la economía, la relación con la naturaleza, el papel de la ciencia y el de los políticos, la responsabilidad personal, la solidaridad, el sacrificio de muchos. Y también ha afectado a la vivencia y práctica de “la fe”. Hemos perdido muchas vidas, la salud física y mental ha quedado perjudicada en bastantes casos, y los sentimientos de soledad, depresión, ansiedad, tristeza, desesperanza ..., se han multiplicado.

En los “laboratorios universitarios”, entiéndase en el diario vivir de la institución, como comunidad católica franciscana, y como seguidores de Jesús ¿cómo romper con la indiferencia, con esta forma de matar sin ensuciarse las manos?... El actual Pontífice, en uno de sus tantos pronunciamientos, lanzó hace algún tiempo gritos dolorosos en la pequeña Isla de Lampedusa: hemos perdido el sentido de la responsabilidad fraterna, la cultura del bienestar nos hace insensibles a los gritos de los demás, hemos caído en la globalización de la indiferencia, nos hemos acostumbrado al sufrimiento del otro, no nos interesa, no es asunto nuestro.

Hemos de resistirnos a seguir disfrutando de un bienestar vacío de compasión y misericordia.

Indispensable “reavivar” la experiencia religiosa y franciscana que, fusionada al mundo académico, aúne esfuerzos por abrir caminos al reinado de Dios y de su justicia en estos tiempos en que la crisis ecológica, las guerras económicas, la globalización excluyente de los últimos, la crueldad de los terrorismos, la insolidaridad de los países del bienestar, el olvido de la miseria y el hambre en el mundo, plantean nuevos retos al hombre de hoy.

La misión entraña una dinámica de movimiento ..., exige ir ..., moverse hacia ..., este ir hacia el otro, lejos de ser un camino de conquista, es un camino de servicio...; ir al otro es abrirnos a sus problemas e interrogantes, compartir sus sufrimientos y olvidarnos de los propios intereses.

Buscamos personas valiosas que trabajen con eficiencia, pero lo decisivo es contar con testigos en los que se pueda captar la fuerza humanizadora, transformadora y liberadora.

En la construcción de una comunidad universitaria católica y con carácter franciscano, según el pensamiento de nuestro Fundador Francisco de Asís, se entiende que esta arquitectura es obra del Señor y no obra nuestra, y quizá no sea tanto el resultado de debates, acuerdos y decisiones. Para nosotros los capuchinos la experiencia y opción vocacional es una iniciativa del Señor, es obra suya y el fundamento para esta obediencia no surge del diálogo, sino de la aceptación libre y total ..., la medida no la establece el juicio razonable, sino la locura de la cruz. El diálogo y el juicio razonable no se contradicen con esta obediencia, se le subordinan.

Solo el realismo de la vida, aquello que se puede ver, oír y tocar, abre las puertas a una misión real, auténtica y transformadora, liberada de proyectos que parten de las ideas y terminan en ellas, ajena a la realidad que habitualmente se manifiesta amarga y limitada, pero es allí el único lugar donde es posible actuar, dejarse transformar y transformar. Por eso, no sorprende que sea precisamente Jesús, pobre y crucificado, quien le haya indicado a Francisco que la experiencia de la cruz es la que precede el camino a la vida, a la resurrección. Así, desde nuestra pedagogía franciscana y al mirar los sujetos de control y de acompañamiento de la universidad, digamos ahora, Consejo Máximo: cuando el Resucitado no se pone «en medio» de nuestra vida, viviremos seguramente con el alma cerrada, intentando defendernos como podamos de nuestros propios miedos y culpas, levantando muros protectores, desconfiando incluso de los más cercanos, guardándonos para dentro lo que soñamos.

Necesario el trabajo en nuestras vidas y en nuestro campo universitario: la confianza, la veracidad y la experiencia personal de que el Resucitado está vivo y afecta a nuestras vidas. El Espíritu motiva y mueve a la iglesia, a la Orden capuchina, a la Obra goretiana, a la UNICESMAG a: esforzarnos, convertirnos, purificarnos, adaptarnos y cambiar para poder ofrecer “caminos” de fe y responder a los retos de hoy. No hay fe sin el encuentro personal con el Maestro de Nazareth.

Volvamos un poco al Juglar de Dios, al pobre de Asís. Franciscus (Francisco) adquiere identidad, esto es, libertad. Francisco, significa "hombre libre"; Francisco es un nombre propio que remite a una historia particular, situado en un lugar específico (Asís), de un hombre libre que, conducido por el Espíritu del Señor, realizó un camino de transformación y de humanización que le mereció el reconocimiento de santidad: "San Francisco de Asís".

Este trasfondo experiencial e histórico le confiere a la pedagogía franciscana una característica distintiva de otros modelos pedagógicos.

Hablar de pedagogía capuchina es una manera de indicar las novedades introducidas por los capuchinos en su vivencia de lo franciscano, ampliando, de esta manera, la pedagogía franciscana. Lo personalizante y humanizador.

La pedagogía franciscana y capuchina ofrece los elementos necesarios para animar procesos de personalización y humanización en la actividad académica de la institución. Lo personalizante y humanizador no riñe con los principios de la pedagogía franciscana y capuchina, pues en el fondo es lo que esta persigue desde la propuesta evangélica de Francisco de Asís.

La pedagogía franciscana se plantea un propósito específico, a saber: conducir al ser humano hacia su madurez y plenitud. Como no recordar aquí el propósito pedagógico en la propuesta de nuestro hermano capuchino Guillermo de Castellana en sus inicios.

Somos conocedores de la realidad social, económica, política y religiosa de la época de Francisco de Asís y... hoy, el tiempo que vivimos, está también caracterizado por sendas transformaciones sociales, culturales, económicas e incluso religiosas, haciendo evidente lo que los obispos nos decían hace algunos años en Aparecida-Brasil: el mundo vive un cambio de época. Por lo tanto, y frente a estas realidades ... como no llevar la misión y el anuncio de la Buena Noticia ... con nuevo ardor, entusiasmo y métodos, a los nuevos escenarios que van surgiendo en el mundo moderno.

Escribía el rector de una universidad católica en Colombia: "Para nosotros como actores del sistema de educación superior colombiano y del mundo, resulta claro que lo vivido con ocasión de la pandemia y sus impactos en todos los aspectos de la vida humana, nos han llevado a mirar con profundidad los modelos o paradigmas bajo los cuales estamos ofreciendo los servicios educativos y a ser conscientes de que si no los transformamos perdemos relevancia, ya que casi de la noche a la mañana han cambiado y traído un nuevo enfoque. Esta realidad nos ha llevado a ver... qué es necesario para vivir y qué no lo es. ¿Lo que enseñamos en las Instituciones de Educación Superior, sí hace del ser humano una persona capaz de comportarse como un buen ciudadano y líder local y global?".

En medio de estos tiempos en el que el desencanto, la desesperanza y la tentación de resignación se extienden en no pocas comunidades y grupos humanos,

invito a la Universidad CESMAG a ser gestora de vida, un laboratorio de vida, un claustro sinodal, responsable de esperanza. Recordemos a Francisco de Asís, el gran misionero y profeta de la esperanza.

Miembros del Consejo Máximo: ¿qué nos queda? sino ser fieles al proyecto de vida y salvación de Jesús. Tener siempre presente las características de la identidad franciscana y capuchina. Salvaguardar la identidad y misión institucional. Establecer criterios que orienten el desarrollo institucional en todas sus dimensiones. Establecer políticas en sintonía con la identidad institucional y las exigencias establecidas por el Ministerio de Educación Nacional. Evidenciar en la propia vida (en nosotros, miembros del Consejo) las características que identifican a un Hermano Menor Capuchino, entre otras, hombres de esperanza, responsables de la esperanza, hombres vivos ... Hombres nuevos para tiempos nuevos.

A toda la familia y Obra goretiana, a todos los estudiantes, docentes, administrativos, egresados ... y a los que por diferentes circunstancias no están presentes ...

A ustedes, Paz y Bien.

Fray Alirio Maximiliano Rojas Ortiz, OFMCap.
*Ministro Provincial. Provincia de la Virgen María Madre del Buen Pastor
Orden de Hermanos Menores Capuchinos de Colombia*

EDITORIAL



Valor y dignidad de la vida

Solo el hecho de preguntarse por el valor de la vida y su dignidad abre un amplio panorama ante la complejidad de formas y manifestaciones que tienen que ver con su fecundidad y generosidad en el planeta; "¿Pero qué significa vivir, estar vivo, ser un ente discreto que forma parte del universo y a la vez estar separado de él por una barrera de piel?" (Margulis y Sagan, 1996, p. 12). Sin duda, solo el hecho de preguntarse, supone ya un estado de conciencia y coherencia para mantener la unidad y el sentido de vivir, manteniendo la búsqueda del bien individual y social.

La vida

Vivir significa sentir el fluir permanente de la existencia, percibir su movimiento y reproducción a través de una autopoyética. A propósito, Margulis y Sagan (1996), dicen: "La autopoyésis se refiere a la continua producción de sí misma que caracteriza la vida. Sin este comportamiento autopoyético, los entes orgánicos no se mantienen en sí mismos (no están vivos)" (p. 23).

Así pues, en todos los escenarios del planeta viviente está presente ese flujo vital que fecunda y reproduce. Margulis y Sagan (1996) aseveran: "La vida se extiende sobre el planeta como una cubierta continua pero móvil, que adquiere la forma del terreno subyacente. Pero, además, la biósfera da vida al planeta; en un sentido muy real" (p. 28). Por lo tanto, si la vida se ofrece como un don, nadie puede apropiarse de ella para manipularla a su antojo o capricho con el pretexto de mejorarla o acelerarla, acortarla o prolongarla innecesariamente, sobre todo si se trata de perseguir fines egoístas de satisfacción individual o social o, en el peor de los casos, para ejercer dominio, explotación y violencia sobre ella aduciendo la defensa de los derechos por encima de su esencia natural. Pues, en palabras del Papa Francisco (2020): "Si todo está conectado, es difícil pensar que este desastre mundial no tenga relación con nuestro modo de enfrentar la realidad, pretendiendo ser señores absolutos de la propia vida y de todo cuanto existe" (*Fratelli Tutti*, 34).

Es preciso recordar que la vida es el resultado de largos, continuos e intrincados procesos en el caminar de la historia de la naturaleza; ella para los autores Margulis y Sagan (1996): "[...] ha estado reciclando materiales duros y moldeando desechos sólidos mucho antes de la aparición de la tecnología humana. Las bacterias se unieron para formar protoctistas que a su vez podrían extraer y utilizar calcio, silicio y hierro de los mares del mundo" (p. 29). Este estado de alto refinamiento constituye el mejor testimonio de la capacidad adaptativa frente a los innumerables cambios requeridos y necesarios para la supervivencia; pero, además, "[...] la vida en el tiempo es condición básica, momento inicial y parte integrante de todo el proceso unitario de la vida humana (cf. 1 Jn 3, 1-2)" (*Evangelium Vitae*, 2). Un proceso cuyas características de elevada dignidad y sabiduría, se dejan iluminar por bondad divina en aras de proyectarse y corresponder al encuentro con Dios, Sumo Bien.

En ese sentido, los procesos biológicos que sustentan y consolidan la vida, además de apropiarse y aprovisionarse de los elementos requeridos para sobrevivir, también guardan en su memoria experiencias e impresiones sensoriales adquiridas a lo largo de su desarrollo, lo que debe llevar a contemplarla siempre, al estilo de san Francisco de Asís en sus más profundas expresiones: "Loado seas, mi Señor, por nuestra hermana la madre tierra, la cual nos sustenta y gobierna, y produce diversos frutos con coloridas flores y hierba" (Francisco, *Cántico del hermano sol*, Cant. 9). Pleno reconocimiento de los vínculos estrechos en la obra del Creador. Muy especialmente, también subyace el ímpetu por considerar su orden y mayor perfeccionamiento.

La vida no está dispersa en medio. Cada ser vivo es un individuo autónomo, separado del mundo exterior por una membrana o una piel. Las reacciones químicas que se producían en el "caldo primitivo" eran desordenadas, anárquicas. La vida presenta, por el contrario, *series coordinadas y sincronizadas* de reacciones, rigurosamente ordenadas en el espacio y en el tiempo. (De Rosnay, 1993, p. 127)

Este orden se suscita en la armonía de la vida y su palpitar es percibido por los seres vivos; precisan de ello para que la vida fluya y no se termine, buscan no ponerse en peligro de extinción (Margulis y Sagan, 1996). Este exigente autocuidado en el camino de la constitución natural de la vida, llama la atención en cuanto se convierte en factor de adaptación y acomodación a las nuevas exacciones del ambiente que la alberga; es más, como lo indica De Castellana (2006), se convierte en un acto de amor que merece vivirse: "El acto de amar es la mayor característica de la persona, el «cogito» existencial irrefutable: amo, luego el otro ser existe y la vida vale la pena vivirla" (p. 68). También la vida reside en la existencia del ser humano como un acto de amor, un don incondicional e intransferible que merece cuidarse y respetarse en todos sus estados y circunstancias. Con esta percepción integradora es como se entienden las expresiones con las que se intenta capturar las manifestaciones de la vida en la naturaleza, traducidas al lenguaje una vez que han sido descubiertas y experimentadas.

La vida es transmutación de la luz. Es materia y energía del Sol convertida en el fuego verde de los seres foto-sintetizadores. Es la seducción natural de las flores. Es el calor del tigre al acecho en la jungla cuando cae la noche. El fuego verde se transforma en la exaltación roja, naranja amarilla y púrpura del fuego sexual de las plantas con flores. Con su expansión, y con el desarrollo de la lignina, los seres verdes ampliaron la biósfera horizontal y verticalmente. Como fósiles estos seres atraparon el oro original del Sol, atesorando riqueza sólo recientemente liberada en el crisol humano de economía solar. Pero la flecha en todas estas transformaciones debe convertirse finalmente en un bucle que incluya las existencias autopoyéticas de las plantas. Puede que seamos una forma de vida inteligente, pero nuestra misma inteligencia depende de esa parte de nosotros que ahora reconocemos como fotosintética. Mientras la vida transmuta fuego solar en toda la materia y energía que circula por la biosfera, rendimos homenaje a la ingeniosa ascensión de la planta viviente. (Margulis y Sagan, 1996, p. 175)

Queda, entonces, para el ser humano dotado de inteligencia y sabiduría, en medio de toda la autonomía existente, aprender a apreciar la vida y todo lo que de ella se desprende buscando siempre el equilibrio interior y la disponibilidad para atender el imperioso llamado a vivir la trascendencia (De Castellana (2006); por lo tanto, contemplarla, disfrutarla y aceptarla, aún cuando evolucione y se consolide en medio del dolor, el sufrimiento y la fatiga que frecuentemente entran a torpedear su supremacía en el largo camino de su evolución es una tarea no solo del esfuerzo humano, sino del Espíritu que anima y fortalece los anhelos de trascendencia.

A la vida le place la cercanía, incluida también la vida de los seres humanos por su puesto, los lugares húmedos en donde hay abundancia de agua por lo que, coincidencia entre agua, tierra y aire son espacios propicios para su incesante anidación y desarrollo. El ejercicio de la cercanía no contempla la vida en solitario para alcanzar su realización plenamente, en su encíclica el Papa Francisco (2020) lo corrobora: "[...] Se necesita una comunidad que nos sostenga, que nos ayude y en la que nos ayudemos unos a otros a mirar hacia adelante" (*Fratelli Tutti*, 8). Todos estos espacios requieren conciencia, cuidado y atención del accionar humano, tanto a nivel individual como comunitario; es decir, necesitan de una mayor apropiación de los principios éticos, estéticos y espirituales que favorezcan de manera integral el pleno desarrollo y respeto por todo lo que ella significa, vida para los individuos y las comunidades de seres diseminados en el cosmos.

Al extender una breve mirada sobre la naturaleza desde la perspectiva ética, estética y espiritual, teniendo como criterio de orientación la vida, es preciso preguntarse: ¿Cuáles son esas conexiones internas, leyes, patrones éticos estéticos y espirituales que hacen que la vida se autorregule y dentro del ser humano emerja el sentido de la valoración y el respeto? No existe duda, que la naturaleza siempre se presenta como un libro abierto en todo su esplendor y belleza, con la capacidad de suscitar admiración y encanto a partir del orden, el equilibrio y la armonía que le acompañan, lo mismo y mucho más es de esperarse de la inteligencia humana con su capacidad de despertar sentimientos de respeto, admiración y cuidado de la vida.

De tal modo, lo que se espera es que el ser humano en su caminar por el sendero de la historia, jamás se aleje de la esencia de la vida, de la naturaleza, de sus estados de relación y su biodiversidad; que actúe siempre con sensatez y sabiduría y de esta manera pueda domesticar con la evolución natural, así como también con su desarrollo particular en las más diversas circunstancias de acción; Boof (1975), al referirse a este estado de relación y empatía considera que esta, se realiza en tres niveles:

En un primer nivel, el hombre siente extrañeza: las cosas le causan admiración y hasta temor. Luego las estudia por todos los aspectos, va sustituyendo las sorpresas por las certezas y accede al segundo nivel que es el término final de ese proceso de aproximación: la domesticación. Consigue interpretar y, de este modo, dominar aquello que causaba extrañeza; a este segundo nivel se sitúa la ciencia, que encuadra los fenómenos dentro de un sistema coherente, con el fin de domesticarlos. Finalmente, el hombre se habitúa a los objetos, que llegan a hacer parte de su paisaje [...] Y la relación modifica ambos términos. (p. 12)

Precisamente, esta forma de relación y cercanía de auscultar de manera empática los latidos del planeta viviente, exigen conservar el sentido de maravillarse y regocijarse sin trivializar o aridecer la esencia de todo cuanto existe, desligando el sentido de respeto y responsabilidad necesarios para mantener el cuidado y preservar los recursos sin exagerar su funcionalidad y servicio en nombre de la calidad insinuada por el consumismo; este imperativo ético y estético de optar por el bien y la armonía de la vida en la naturaleza, es lo que definitivamente asegura la impronta humana de la trascendencia y el cuidado de la vida en todas sus manifestaciones, desde el momento inicial hasta su final.

No obstante todas estas certezas, uno de los mayores problemas que inquieta al hombre de todos los tiempos sigue siendo la muerte y con ello también la enfermedad, el dolor y el sufrimiento; no se quisiera dolor ni angustia en el transcurso de la existencia; la prueba está en los ingentes esfuerzos en torno a la búsqueda de soluciones de los mayores problemas que emergen a lo largo del desarrollo del conocimiento, la sistematización de los procesos investigativos y el uso del inmenso patrimonio de las ciencias generado a través de la historia al afrontar los problemas límite; sin embargo, a pesar de todo, no se puede eliminar ni erradicar de la humanidad esta dura realidad de la naturaleza humana, pues, ella es parte de la vida y se requiere aprender a sobrellevarla de manera consciente y libre como parte de la complejidad humana.

De todas maneras, tal preocupación, ronda en la mente y en el corazón de todo ser pensante que busca resolver en la práctica para sí mismo y para los demás el reto de la muerte, el dolor y el sufrimiento. Esta es una realidad inmersa en el orden social, cultural, económico, político, ético, moral, religioso y espiritual que convoca a la creación de espacios de debate procurando ir más allá de los intereses que obnubilan la conciencia humana, quitando su transparencia, alejándola de la verdad y el principio de respeto por la vida en su integridad. En ese sentido y particularmente, cuando existe experiencia de fe se va más allá de la simple promoción de la vida que pueda generar exclusivamente una motivación racional o emocional en defensa de la vida.

Así como la vida es única e insustituible en la medida en que inicia su proceso de consolidación, se requiere aprender a reconocerla y a valorarla, ubicándola en el centro de todo cuanto existe, si realmente se quiere rescatar su dignidad y respetarla como lo central de todas las existencias.

Dignidad

La vida en sí misma mantiene su propia dignidad, la de ser lo que es, pues este es uno de los mayores retos para el hombre: aprender a valorarla en todas sus manifestaciones rescatando a la vez su propia dignidad y en ella el sentido y el valor que tiene tanto en su inicio, como en su curso y final; superando todo cuanto esté en contravía de ella, pues: "Estos atentados golpean la vida humana en situaciones de

máxima precariedad, cuando está privada de toda capacidad de defensa" (*Evangelium Vitae*, 11). La vida está a la base del reconocimiento de la dignidad humana, lo que indica que en ella se encuentra la fuente de ordenamiento ético, moral, jurídico, económico, político, religioso, social, cultural y espiritual; sin la vida y su existencia difícilmente se podrá reconocer la dignidad del ser y de todo cuanto existe.

La dignidad es lo que hace que el ser sea autónomo, capaz de forjar su propio destino sin que dependa o esté en función de otros. En esa perspectiva, la dignidad humana permite entender que su existencia tiene valor en sí mismo y que al hombre se le respeta por el hecho de vivir y ser persona, es decir, ser consciente de todo cuanto existe en su entorno, construir identidad y establecer diferencia con los demás.

Es por ello que defender la vida es reconocer su dignidad, apreciarla, cuidarla, cultivarla y usar todos los medios y recursos posibles en orden a preservarla en todas sus revelaciones, situación que resulta esencial, por cuanto garantiza la existencia y el desarrollo integral del ser humano.

Sin embargo, a pesar de tener tanta claridad mental en torno al significado y sentido de la vida, no falta la ambigüedad y la incoherencia humana que defiende y cuida de una parte mientras, que de otra, admite la injusticia y la muerte prematura tanto en los primeros como en los últimos momentos de la vida.

Es así como los Estados enfrentados a una realidad compleja y difícil de ordenar y regular el comportamiento de sus ciudadanos, procuran en sus constituciones o en sus sistemas legislativos resolver los dilemas jurídicos, éticos y morales que se plantean a la base en cada época y circunstancia; así se reconoce, por ejemplo, en la Constitución Política de Colombia (1991): "El derecho a la vida es inviolable. No habrá pena de muerte" (art. 20) y luego, haciendo referencia a los niños y al cuidado que se debe tener por ellos reafirma la defensa de sus derechos: "[...] la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura y la libre expresión de su opinión" (art. 44); en esa misma línea cuando se trata de los ancianos y de los últimos momentos de la vida.

No obstante, la cotidianidad muestra otra realidad diferente a la hora de cuidar la vida, interesarse por su preservación e incluso respeto básico de los derechos fundamentales. Bien lo indica el Papa Juan Pablo II (1995):

Con las nuevas perspectivas abiertas por el progreso científico y tecnológico surgen nuevas formas de agresión contra la dignidad del ser humano, a la vez que se va delineando y consolidando una nueva situación cultural, que confiere a los atentados contra la vida un *aspecto inédito* y - *podría decirse aún más inicuo* ocasionando ulteriores y graves preocupaciones: amplios sectores de la opinión pública justifican algunos atentados contra la vida en nombre de los derechos de la libertad individual, y sobre este presupuesto pretenden no sólo la impunidad, sino incluso la autorización por parte del Estado, con el fin de practicarlos con absoluta libertad y además con la intervención gratuita de las estructuras sanitarias. (*Evangelium Vitae*, 4)

En ese orden de ideas y en procura de resolver los dilemas éticos y morales en relación a los primeros momentos de la vida como el aborto, en la resolución de conflictos mayores o en los momentos finales como la eutanasia se procura asegurar leyes regulatorias que por su complejidad, interés y motivación corren el riesgo de separarse de la esencia del cuidado de la vida, según el Papa Juan Pablo II (1995):

El hecho de que las legislaciones de muchos países, alejándose tal vez de los mismos principios fundamentales de sus Constituciones, hayan consentido no penar o incluso reconocer la plena legitimidad de estas prácticas contra la vida es, al mismo tiempo, un síntoma preocupante y causa no marginal de un grave deterioro moral. Opciones, antes consideradas únicamente como delictivas y rechazadas por el común sentido moral, llegan a ser poco a poco socialmente respetadas. (*Evangelium Vitae*, 4)

Tal estado de incertidumbre e incoherencia genera de paso normas contradictorias que, arropadas por motivaciones ideológicas del momento, animan a la toma de decisiones al interior de los Estados, alejándose del verdadero cuidado y respeto por la vida.

En una sociedad cargada de cambios, transformaciones rápidas y consumismo acelerado, el orden de prioridades y de valoración también se altera en la medida en que se exige respuestas rápidas, inmediatas, utilitaristas y desechables. La ideologización cumple su cometido frente a los intereses de grupos humanos y el afán de asegurar la defensa de sus pretendidos intereses marginando incluso los derechos de quienes no tienen posibilidad ni siquiera de levantar una palabra en su defensa, como quienes han comenzado el curso de la vida y no pueden protestar ni reclamar lo suyo.

En esta lucha milenaria de rescatar la dignidad y defender los derechos fundamentales, entre ellos el básico y promotor de todos los demás que es la vida, cuya complejidad despierta sospechas y discusiones que alejan fácilmente de lo esencial, es el respeto. Tal reto resulta difícil, en los comités científicos, especialmente en medio de una sociedad que cada día está más asfixiada por la ideologización, el consumo y la eugenesia, desde donde muchos luchan en nombre de una pretendida calidad de vida o una supuesta vida digna, lejos de una visión integral de la misma.

Para enarbolar una verdadera defensa sin parcializarse, hace falta tener el espíritu libre, la mente abierta y la claridad necesaria para mantener el equilibrio y la equidad necesarios, especialmente cuando se trata de decidir sobre la vida de otros en calidad de indefensos, no solo en el momento del nacimiento sino también en el transcurso y el momento final de la vida. Decidir en estas circunstancias resulta difícil.

Es cierto que las ideologías hacen parte de la reflexión de una cultura y una época en pro de la transformación de las realidades vitales; sin embargo, corren en sus extremos el peligro de minimizar, atenuar y diluir la fuerza de los derechos fundamentales, entre ellos el de vivir y hacerlo con dignidad; especialmente cuando se trata de aprender a vivir en un mundo *light*, líquido, gaseoso, dispuesto a concertar

cualquier cosa buscando el menor esfuerzo, el menor dolor, la menor fatiga, lo más fácil, separando radicalmente el dolor y el sufrimiento, atenuándolo e incluso debilitándolo en su más profundo sentido.

A manera de conclusión

La complejidad y la belleza de la vida requieren, de parte de la inteligencia humana, la posibilidad de comprenderla y asimilarla para cuidarla y reconocer su valor intrínseco, es decir, la dignidad que ella contiene, por lo que todos los conocimientos y los medios que abundan en la naturaleza así como los recursos que crea el hombre a través de sus investigaciones científicas y el conocimiento tecnológico, están llamados a ponerse a su servicio procurando calidad y ambientes saludables para su desarrollo.

Por otra parte, en las decisiones complejas y límites es necesario que prevalezca el respeto a la vida de manera incondicional, pues ella es la razón de ser y de existir en el cosmos; por lo que manipular su principio o su final es atentar contra su esencia y olvidar el respeto y el cuidado que se merece, más todavía cuando esta lleva consigo un anhelo de trascendencia.

Es así que en la autonomía humana sobre algo recibido como lo es la vida, un regalo amoroso aparece como decisión respecto a aquello que no le pertenece y que más bien está llamado a respetarla y cuidarla dignamente desde su inicio hasta su final, buscando todos los medios posibles por preservarla antes que violentarla.

Fray Daniel Omar Sarria Tejada OFMCap.

Rector. Universidad CESMAG
Director. Revista Institucional Tiempos Nuevos

ESPIRITUALIDAD

Referencias

- Boof, L. (1975). *Los sacramentos de la vida y la vida de los sacramentos*. (M. Agudelo, Trad). Indo-American Press Service.
- De Castellana, G. (2006). *Filosofía Personalizante y Humanizadora*. Empresa Editora de Nariño EDINAR.
- De Ligísima, J. y Gómez Canedo, L. (1954). *San Francisco de Asís. Escritos completos y biografías primitivas*. La Editorial Católica, S. A.
- De Rosnay, J. (1993). *Qué es la vida*. (D., Zadunaisky, Trad). Salvat Editores, S.A. (Trabajo original publicado en 1988).
- Francisco. (2020). *Carta Encíclica Fratelli Tutti. Sobre la fraternidad y la amistad social*. Editrice Vaticana.
- Juan Pablo II. (1995). *Carta encíclica Evangelium Vitae. Sobre el valor y el carácter inviolable de la vida humana*. Librería Editrice Vaticana.
- Margulis, L. y Sagan, D. (1996). *¿Qué es la vida?*. (A., García, Trad). Tusquets Editores, S. A. (Trabajo original publicado en 1995).



Construyendo comunidades de esperanza

Marta Inés Restrepo Moreno odn.¹

Resumen

Se trata de incursionar en el campo de la esperanza, una virtud que se siente desafiada en nuestro tiempo. La autora recorre diferentes perspectivas tanto filosóficas como teológicas, se detiene en las raíces de los sueños, de la estructuración de los deseos que nos hacen caminar, para dar por fin un reconocimiento a las pequeñas comunidades, sobre todo de origen femenino, que en los barrios populares de las grandes urbes y de la Amazonía, construyen, a pesar de las violencias sufridas.

Palabras clave: comunidad, esperanza, futuro, sueño, utopía.

Building communities of hope

Abstract

This article goes into the field of hope, a virtue that is challenged in our time. The author goes through different perspectives, both philosophical and theological, it stops at the roots of dreams, the structure of desires that make us go on in life. Finally, it gives a recognition to the small communities, especially of female gender, because they foster hope despite the violence suffered both in the popular neighborhoods of the big cities and the Amazon.

Keywords: community, hope, future, dreams, utopia.

¹ Religiosa de la Orden de la Compañía de María Nuestra Señora. Doctora en Teología, Universidad Pontificia Bolivariana. Con formación en Psicoanálisis. Actualmente se desempeña como acompañante de Ejercicios Espirituales y asesora en procesos de formación con la CRC y la CLAR. Áreas de interés: Teología, Espiritualidad y Educación. Correo electrónico: marta.inesodn@gmail.com

Publicaciones recientes:

- Restrepo Moreno, M. I., odn. (2020). *Ejercicios espirituales en femenino*. (2020). Compañía de María.
- Restrepo Moreno, M. I., odn. (2018). *Alberto Ramírez Zuluaga, un teólogo con corazón de niño*. Compañía de María.

Introducción

Yuval Harari (2016) titulaba su libro *Homo Deus*, como: *Breve historia del mañana*. El autor, judío contemporáneo, que trabaja como escritor y periodista, se siente autorizado para profetizar, tarea que se le otorgaba a muy pocos en el antiguo Israel. Hombres que hablan palabras de Dios, *oráculos*, sobre los que se debía ejercer un discernimiento para ser reconocidos como enviados auténticos de los designios divinos sobre el futuro. No todos tuvieron la suerte de ser aceptados, y muchos de ellos, aunque auténticamente enviados, fueron mártires de su propia misión.

Esto dice Yahveh a María y a Aarón, cuando acredita a su hermano Moisés como su enviado: "Escuchad mis palabras: Si hay entre vosotros un profeta, en visión me revelo a él, y hablo con él en sueños" Nm 12, 6 (*Biblia de Jerusalén*). Hemos de discernir, entonces, aquello que los visionarios de hoy nos dicen, al proponernos la inmortalidad como futuro. Discernir sobre quienes nos hablan palabras verdaderas. Porque ese es el pronóstico de Harari (2016) cuando afirma que se trata de una inmortalidad en la tierra, obtenida por los avances de la biotecnología y de la nanotecnología.

La humanidad, más pronto de lo que pudieron imaginar los que llamaron a nuestros tiempos *época de cambio*, está pasando por una crisis planetaria que toca todas las esferas de lo humano, y que acelera, con la pandemia del COVID-19, de modo sorpresivo, la transformación de nuestra época con efectos hasta ahora incontrolados que sumen a los humanos en la más incómoda incertidumbre. Con el COVID-19 hemos vivido un año 2020, y empezamos el 2021, como algo inusitado, inimaginable hace algunos años. Ha tocado a fondo las estructuras económicas, sociales, políticas y hasta la vida familiar y eclesial de nuestra gente. Fue la primera vez que en 20 siglos la Iglesia católica no celebró presencialmente la Pascua, y tuvo que hacerlo de forma virtual. Del sueño de inmortalidad hemos despertado con un cociente de vulnerabilidad que cada día nos hace leer en pantalla las estadísticas de las defunciones, los países en los que, como en el nuestro, la pandemia avanza implacable. Estos datos se han convertido en juegos de apuestas entre países, ciudades y políticas de los gobiernos, capaces de alterar las decisiones democráticas de los pueblos.

¿De qué hablamos cuando hablamos de esperanza?

Ante todo, debemos decir que no se trata de *ser positivos*. Ser positivos es cuestión de salud mental, de constitución física, quizás de ejercicios de control mental y de neurolingüística cuando la gente no tiene la disposición física que produce la presencia de suficientes endorfinas en su sistema nervioso. Quizás sea cuestión de un poco más de potasio en la sangre y de conseguirse un buen libro de autoayuda, o de hacer un curso de *mindfulness*.

La esperanza es otra cosa. Es una actitud profunda que está en la raíz misma de la condición humana, sobre todo cuando se siente desafiada por la muerte, por la incertidumbre que nos invade cada amanecer en tiempos de crisis.

A pocos años del final de la guerra de 1945, en 1962, el Papa Juan XXIII, convocaba el Concilio Vaticano II con palabras que atribuyó al Espíritu Santo:

En el cotidiano ejercicio de Nuestro ministerio pastoral llegan, a veces, a nuestros oídos, hiriéndolos, ciertas insinuaciones de algunas personas que, aun en su celo ardiente, carecen del sentido de la discreción y de la medida. Ellas no ven en los tiempos modernos sino prevaricación y ruina [...].

Nos parece justo disentir de tales profetas de calamidades, avezados a anunciar siempre infaustos acontecimientos, como si el fin de los tiempos estuviese inminente. En el presente momento histórico, la Providencia nos está llevando a un nuevo orden de relaciones humanas que, por obra misma de los hombres pero más aún por encima de sus mismas intenciones, se encaminan al cumplimiento de planes superiores e inesperados; pues todo, aun las humanas adversidades, aquella lo dispone para mayor bien de la Iglesia. (Juan XXIII, 1962, *Oportunidad de la celebración del Concilio*, párr. 2-3)

Ramírez (2011), comenta en su libro la misión recibida de Vaticano II, "el encargo de ser portadores de esperanza, encargo que implica comprender esta actitud en su sentido más profundo, es decir, en el sentido teológico que ella comparte con la fe y con el amor" (p. 7). En efecto, tanto el Papa Juan como el Papa Benedicto, uno de los últimos testigos del Concilio en nuestro tiempo, intuyeron que nuestra Iglesia y nuestro mundo tienen necesidad, más que nunca, de comunidades cimentadas en la esperanza. Benedicto XVI (2007) lo propone en su encíclica *Spe Salvi facti sumus* (*Somos salvados en esperanza*), que nunca acabaremos de leer con tanto gusto como ahora, en este tiempo de pandemia.

Nos gusta *quebrar las almendras* de los textos latinos. *Spe salvi facti sumus*, podríamos traducirlo: *la esperanza nos hace, nos construye, nos salva*. El Papa hace una apología inigualable de lo que significa la virtud de la esperanza. Subrayemos la expresión *virtud* que significa fuerza, fortaleza, y deriva de la palabra latina *vir*, *viris* que viene de vara, un tallo que puede doblarse sin romperse. Y es esto lo que produce en nosotros la *esperanza*.

En efecto, Benedicto XVI afirma que existen palabras *performativas* que nos cambian, que nos hacen, que transforman nuestra vida. El sí de un pacto esponsal ante el juez o el sacerdote. Antes de ese momento en el que culmina un proceso de opción matrimonial, este no tendría ningún significado social que lo respalde. El *yo los declaro marido y mujer* cambia definitivamente esas dos vidas, y romper ese pacto tiene consecuencias aún en el aspecto jurídico. Existen pues palabras *performativas*. La esperanza es una de ellas. Escuchemos al Papa Benedicto XVI (2007):

En nuestro lenguaje se diría: el mensaje cristiano no era sólo «informativo», sino «performativo». Eso significa que el Evangelio no es solamente una comunicación de cosas que se pueden saber, sino una comunicación que comporta hechos y cambia la vida. La puerta oscura del tiempo, del futuro, ha sido abierta de par en par. Quien tiene esperanza vive de otra manera; se le ha dado una vida nueva. (núm. 2)

La esperanza es un talante, una manera de vivir de pies, de vivir caminando hacia una meta. Pero, esto significa caminar hacia adelante como si una utopía en el horizonte trazara no solo el camino, sino que diera la fuerza para estar con un pie en la tierra y el otro en el aire, sencillamente, caminando.

De otra parte, la antropología lacaniana es radical cuando define al ser humano como un sujeto de deseo. La noción de sujeto evoca la capacidad de anudar, de sostener los diferentes elementos que constituyen la mente, a saber, la percepción de lo real, lo simbólico y lo imaginario (Lacan, 1974/75). El sujeto como capacidad anudante aferra en el yo consciente experiencias inconscientes o subconscientes en el lenguaje de los sueños, luego les da forma en la palabra. Por los imaginarios de los sueños camina el deseo, ese deseo inenunciado e inexplicable del otro en cuanto otro. De aquello deseado.

Somos seres en falta. Desde que salimos del vientre materno termina la experiencia del sí mismo como unidad con el todo, de la *simbiosis* total con otro. Con el otro que es la madre. Y así, una vez cortado el cordón umbilical, viviendo la vida como sujetos separados, soñamos con esa comunión que por imposible, nos hace caminar. La proyectamos hacia el futuro. La perseguimos en las experiencias holísticas de comunión con el Absoluto, con el Todo, como se persiguen las experiencias más gratuitas que ofrece la mística de las diferentes religiones.

Hacernos hombres y mujeres constituidos por el otro que nos nombra, que nos hala... El otro no tiene lo que a mí me falta... primero la madre, su apoyo, su afecto, su alimento... luego, seremos nosotros mismos el sujeto de nuestro propio deseo: crecer, ser alguien, llenar un nombre propio... más tarde, será encontrar aquello otro que construimos como objeto de deseo, y caminando por nuestros imaginarios, nos lleva a hacernos hombres o mujeres que avanzan hacia una ciudad construida sobre la paz, la justicia, el derecho, ya que creamos también utopías colectivas... De esta nueva Jerusalén habla también Benedicto (2007, núm. 14), como proyecto de un nuevo modo de ser ciudad, ciudadanos. Legítima utopía bíblica.

Estar constituidos como seres deseantes tiene que ver con el inconsciente, con el imaginario constructor de utopías. Justamente esto, *Utopía*, desde Tomás Moro (1516)², es un lugar más allá, que finalmente no existe pero que nos hace caminar. Juan José Tamayo Acosta (2012) se detiene para analizar, en uno de sus libros más recientes, las utopías contemporáneas. Así lo propone en su libro *Invitación a la Utopía*, dedicado "a Pedro Casaldáliga, profeta de la utopía en acción con la mirada puesta en otro mundo posible" (p. 6).

² *Librillo verdaderamente dorado, no menos beneficioso que entretenido, sobre el mejor estado de una república y sobre la nueva isla de Utopía*, publicado en 1516.

Sobre la utopía

Inspirados por la *Utopía* de Moro (1616), algunos anglosajones dieron origen a la comunidad de los cuáqueros, de fuerte influencia en la configuración de la ciudad de Filadelfia, capital del Estado de Pensilvania en Estados Unidos, en donde quisieron vivir con el ideal humanista de Moro. En efecto, Filadelfia, fundada en 1682, sesenta años después de la obra de Moro, recibió su nombre de William Penn, un cuáquero ferviente, y las raíces griegas de este nombre le dan el significado de: *ciudad del amor fraternal*, en donde se viviría con un profundo respeto a las creencias de cada uno, una vida centrada en la simplicidad de costumbres, la austeridad, la honestidad. Philadelphia fue la capital de *Las trece Colonias* de su época.

Tamayo (2012), al comenzar su recorrido por las utopías con las que la humanidad ha sostenido su viaje por el tiempo, cita a Oscar Wilde:

Un mapa del mundo que no incluya Utopía, no merece la pena ni echarle un vistazo, pues deja fuera el país en que la Humanidad está siempre desembarcando. Y al desembarcar allí la Humanidad y ver un país mejor, vuelve a poner proa hacia ella. (p. 15)

El autor repasa de alguna manera la obra de Ernst Bloch, de la Escuela de Frankfurt, nacida *contra toda esperanza*, ya que esta habría huido del mundo de la ilustración con la *crítica de la razón práctica*, desde la pregunta de Kant (+1804): *¿Qué me cabe esperar?*

La Escuela de Frankfurt, como sabemos, nació y existió dentro del pensamiento marxista alemán. Bloch, al hacer un recuento de las utopías que animaron a la humanidad a través de su historia, nacidas en tiempos de crisis, y que produjeron los cambios con los que separamos una época de otra, sostiene que existe en el centro del ser *un excedente* de lo humano³, que es aquello que nos lleva a soñar con otro mundo posible. Quizás Bloch no se atrevió a darle nombre a ese *excedente*, que para nosotros los creyentes, sería simplemente el nombre del alma, de la inteligencia, la sede de su propia libertad. Dice así: "La conciencia del hombre no solamente es el producto de su ser, sino que, más aún, está dotada de un "excedente" (Ramírez, 2011, p. 264). Este excedente es sin duda, ese *parentesco divino*, del que hablaba por la misma época, Emmanuel Levinas. Bloch da un paso más allá del mundo de Lacan. No se trata de ser solamente sujetos deseantes. Lo somos porque existe algo más profundo que nos sostiene en el camino. *Salvi, Spes salvi* (de *Salvus*) completa ese concepto de esperanza. Salvados puede ser: sanos, saludables, salvos, conservados, tranquilos, con la conciencia libre, liberados de toda opresión...

Ciertamente para el cristiano, para Pablo, la salvación trasciende la existencia terrena. En los textos de las primeras comunidades cristianas, fe y esperanza van

³ Este *excedente* halla su expresión en las utopías sociales, económicas y religiosas, en el arte gráfico, en la música. (Cfr. Valle, 1981).

de la mano, es imposible la una sin la otra, porque creemos esperamos. Es esta la afirmación bíblica, cuando los judíos que se han hecho seguidores de Jesús son expulsados de la comunidad y de los ritos del Templo. "La fe es garantía de lo que se espera; la prueba de las realidades que no se ven" Heb 11,1.

"La esperanza es un afecto" dirá Bloch (como se citó en Tamayo, 2012, p.157). Es un afecto que impulsa al futuro. Es la cabida a la promesa, que de alguna manera representa a Israel y a la religión judía, diremos desde la fe. Abraham caminó hacia la tierra de la palabra dada. Su fe se confunde con su esperanza. Porque cree, espera... De los tres pueblos monoteístas que comparten su genealogía con el Patriarca, el islam es el pueblo de la fe, el judaísmo el de la esperanza y la utopía cristiana es el amor.

La utopía de Jesús de Nazareth

Las investigaciones actuales, desde el *Jesus Seminar* (1985-2006)⁴, que comenzó con la preparación del tercer milenio de la era cristiana, hasta hoy, nos presentan todas un Jesús profeta escatológico cuyas palabras dividieron la religión judía en dos testamentos, antiguo y nuevo. El así llamado *Movimiento de Jesús* (Theissen, 2005), muestra un Jesús perseguido como profeta. Este movimiento construyó finalmente, en tres siglos, lo que llamamos *la era cristiana* que aún tiene fuerza en el presente en diversas formas y confesiones.

En el *Jesus Seminar* se confrontaron textos de la época de Jesús de diferentes connotaciones, no solo los evangelios canónicos sino fuentes apócrifas y paganas, así como rastros arqueológicos, que son testimonio de la existencia del nazareno. Esta *tercera búsqueda del Jesús histórico* ha dado origen a muchas investigaciones y publicaciones, que coinciden en que Jesús fue ciertamente un profeta escatológico, que vivió y murió por su propuesta contundente sobre la inmediatez de la llegada del Reino de Dios. Esta fue su utopía.

El despertar de la conciencia escatológica se encuentra en la biblia hebrea para responder a la pregunta por el final de los tiempos, sobre el ¿qué sucederá después de esta prueba por la que pasamos?, ya que somos los herederos de las promesas de Dios a nuestros padres... El Dios de Abraham, de Isaac y de Jacob fue el Dios de las bendiciones, y aquello que prometió a los padres es el fundamento de lo que esperamos. El segundo Isaías, nacido en el duro tiempo del exilio en Babilonia, escribe, en el *Libro del Emmanuel* (Is 7-12), una promesa de liberación, que incluso se concreta en los *Cánticos del Siervo* (Is 42, 1-9; 49, 1-6; 50, 4-11; 52, 13 - 53,12). Incluso aparece allí prevista la muerte oprobiosa del Siervo Libertador. Estos textos permitieron a los primeros seguidores de Jesús entender su muerte como fue anunciada por Isaías, y la inmediatez del retorno de la intervención de Dios, de la irrupción de su Reino en una historia de salvación. Una promesa escatológica,

⁴ Dirigido por John Dominic Crossan y Robert W. Funk. Publican sus conclusiones en la revista *Foundations and Facets Forum*. Compuesto por 150 miembros en Western, se encargó de confrontar todas las fuentes existentes, para determinar la existencia histórica, los dichos y los hechos de Jesús de Nazareth.

referida al final de los tiempos, se concreta sobre todo en el *Apocalipsis de Isaías* (24-27 y 34-35), texto de insuperable fuerza utópica. Tomamos algún fragmento:

Hará, Yahveh Sebaot a todos los pueblos en este monte un convite de manjares frescos, convite de buenos vinos: manjares de tuétanos, vinos depurados; consumirá en este monte el velo que cubre a todos los pueblos y la cobertura que cubre a todas las gentes; consumirá a la Muerte definitivamente. Enjugará el Señor Yahveh las lágrimas de todos los rostros, y quitará el oprobio de su pueblo de sobre toda la tierra, porque Yahveh ha hablado. Se dirá aquel día: «Ahí tenéis a nuestro Dios: esperamos que nos salve; éste es Yahveh en quien esperábamos; nos regocijamos y nos alegramos por su salvación.» Porque la mano de Yahveh reposará sobre este monte. Is 25, 6-10

Fiesta, manjares succulentos, vino, agua, pero sobre todo la destrucción de la muerte: la salvación. Los discípulos de Jesús leyeron en estos textos la profecía de la última cena, la víspera de la muerte de su líder Jesús. Nuestro Apocalipsis del Nuevo Testamento, escrito durante la persecución de Domiciano, va en esta dirección.

Volviendo a Bloch (como se citó en Tamayo, 2012), vemos que sitúa el instinto del hambre en la fuerza utópica de la revolución. Benedicto XVI en *Spes salvi* nos dirá que Marx nos enseñó a hacerla, pero no nos dijo como organizar el mundo después de realizada. Es el trágico papel que representan ante nuestros ojos muchos gobiernos contemporáneos que la han llevado a cabo.

La utopía ha vuelto a la mesa de la Teología con los sueños del Papa Francisco (2020) en su Exhortación Apostólica Postsinodal *Querida Amazonia*.

Sueño con una Amazonia que luche por los derechos de los más pobres, de los pueblos originarios, de los últimos, donde su voz sea escuchada y su dignidad sea promovida.

Sueño con una Amazonia que preserve esa riqueza cultural que la destaca, donde brilla de modos tan diversos la belleza humana.

Sueño con una Amazonia que custodie celosamente la abrumadora hermosura natural que la engalana, la vida desbordante que llena sus ríos y sus selvas.

Sueño con comunidades cristianas capaces de entregarse y de encarnarse en la Amazonia, hasta el punto de regalar a la Iglesia nuevos rostros con rasgos amazónicos. (núm. 7)

La utopía de los pensadores, de los filósofos y teólogos, la utopía como horizonte, se concreta en nuestro momento de Iglesia y de países amazónicos, nueve en total⁵, en un viaje de inclusiones, de diálogo auténtico entre las diferentes culturas, de respeto profundo por los así llamados *saberes ancestrales*. Para nosotros los colombianos, es un reto grande a la lucha contra los intereses económicos extractivistas, y a

⁵ Brasil, Perú, Ecuador, Bolivia, Colombia, Venezuela, Surinam, Guyana Francesa, Guyana Holandesa.

hacernos realmente responsables ante el mundo, de lo que significa el que nuestro territorio sea parte, en un 46%, de ser el pulmón de la humanidad, y de lo que significa el cuidado de la "Casa común", como nos invita el Papa Francisco en su encíclica *Laudato Si* (2015).

Una utopía en femenino

También las mujeres, desde el comienzo de la segunda guerra mundial soñaron con tener un puesto en la vida ciudadana. Un papel irremplazable en la organización del mundo, de la ciudad, de las familias, porque desde ese haber sido creadas, ellas también, *a imagen y semejanza de Dios*, les da un lugar y una experiencia de la vida que solo a ellas les es propio. Un mundo sin las mujeres está incompleto, es despiadado, le falta humanidad. Pío XII acogió este clamor y empezó a hablar de esto. Abogó por el voto ciudadano de las mujeres para sostener los valores de la Iglesia. Fue Paulo VI quien las invitó a participar, bien que en pequeñísima escala, como auditrices de Concilio. Al lado del Papa Francisco, las mujeres van realizando ese futuro diseñado por sus antecesoras. La utopía de las mujeres es la de alcanzar el lugar político y social, también en la Iglesia, que les ha sido negada desde los comienzos de la humanidad. Hace algunos años yo misma escribía unas palabras que ahora siento que tienen cada vez mayor validez, cada vez que conozco más iniciativas de mujeres a favor de mujeres:

Nuestros campos están asolados. En las ciudades, se arremolinan mujeres cuyos hombres les han sido arrebatados por la violencia y la guerra. Conocen el amor y la muerte. Deben "sacar adelante a sus hijos" y responder por una pequeña economía de supervivencia. Ya es propio de la mujer ocuparse de la economía, [...] porque es preciso] hacer que las cosas alcancen para todos. Ellas no tienen sino un rancho que mañana deben abandonar, cuando el Estado les diga que son invasoras. Pero ellas se ayudan, se agrupan, hacen esfuerzos para formar una pequeña comunidad. Su mística se convierte en proyectos solidarios. Rezan, aman, aprenden, realizan sus pequeñas industrias. Contagian [...] espíritu] a quienes los visitan y acompañan. Una presencia de amor y de proyectos se convierte en un pequeño asidero a la vida, para ellas y para sus hijos. Mística y profecía anidan en estos grupos de mujeres que, apoyadas en la fe, luchan y esperan. [...] Cuando nos acercamos a ellas, las encontramos gozosas a pesar de que han vivido grandes penas. Las encontramos acogedoras, aunque han sido rechazadas. Las encontramos llenas de dulzura, aunque han sido atropelladas. Las encontramos fuertes, aunque viven en la debilidad. Tenemos que reconocer que uno de los mejores pozos de espiritualidad, colmados de agua de vida, se halla entre estas mujeres que nos devuelven el aliento y la esperanza. (Restrepo, 2008, p. 156)

Precisamente, construir comunidades de esperanza es vivir el proyecto de Jesús, hacer actuante un asomo de su presencia escatológica, que atraviesa esta primera parte de un milenio difícil, como lo es este tiempo de vulnerabilidad y de incertidumbre que vivimos en el presente.

En conclusión, construir comunidades de esperanza, no solo las de estas mujeres sino las de la Amazonía, las comunidades vivas de la Iglesia en todo el mundo, aquellas que en actos ecuménicos trabajan por los migrantes en el mundo entero, aquellas a las que Francisco nos invita a reconfigurar y a resignificar, es vivir el proyecto de Jesús, hacer actuante un asomo de su presencia escatológica, que atraviesa este comenzar de un milenio tan difícil, como el que estamos viviendo.

Referencias

Benedicto XVI. (2007, 30 de noviembre). *Carta Encíclica Spe Salvi. Sobre la esperanza cristiana*. Librería Editrice Vaticana. http://www.vatican.va/content/benedict-xvi/es/encyclicals/documents/hf_ben-xvi_enc_20071130_spe-salvi.html

Francisco. (2020, 2 de febrero). Exhortación Apostólica Postsinodal *Querida Amazonía*. Librería Editrice Vaticana. http://www.vatican.va/content/francesco/es/apost_exhortations/documents/papa-francesco_esortazione-ap_20200202_querida-amazonia.html

Harari, Y. N. (2016). *Homo Deus, Breve historia del mañana*. (J. Ros, Trad.). Editorial Debate.

Juan XXIII. (1962, 11 de octubre). *Gaudet Mater Ecclesia. Solemne Apertura del Concilio Vaticano II*. http://www.vatican.va/content/john-xxiii/es/speeches/1962/documents/hf_j-xxiii_spe_19621011_opening-council.html

Lacan, J. (1974-75). *Seminario 22. R.S.I., En Acheronta. La red de Jacques Lacan*. <https://www.bibliopsi.org/docs/lacan/27%20Seminario%2022.pdf>; <https://www.psicoanalysis.org/lacan/seminario22.htm>

Ramírez Z., A., Vargas, C. A. y González, J. R. (2011). *Hacia un futuro de grandes encuentros, razones para fundamentar la esperanza*. Editorial UPB.

Restrepo Moreno, M. I., odn. (2008). Feminismo y Espiritualidad. *Revista Lasallista de Investigación*, 5(2), 146-157. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1794-44492008000200017&lng=e&nrm=iso&tlng=es

Tamayo Acosta, J. J. (2012). *Invitación a la Utopía, estudio histórico para tiempos de crisis*. Editorial Trotta.

Theissen, G. (2005). *El movimiento de Jesús. Historia social de una revolución de los valores. (Die Jesusbewegung. Sozialgeschichte einer Revolution der Werte)* (C. Ruiz-Garrido, Trad.). Ediciones Sígueme.

Valle, M. (1981). Ernst Bloch y el concepto de excedente cultural. *Revista De Filosofía*, 4(4-5), 100-112. <https://produccioncientificaluz.org/index.php/filosofia/article/view/17778> Filosofía

FILOSOFÍA



Elocuencia del silencio y crecimiento interior

Emilio Acosta Díaz¹

Resumen

A través del presente artículo se procura despertar el interés por una realidad significativa en la vida de los seres humanos como lo es la posibilidad del silencio dentro de los procesos de conocimiento, comunicación y la construcción de la vida interior. Un proceso de discernimiento desde la experiencia del silencio interior es el medio más eficaz por el que se llega al conocimiento de sí mismo y al cuidado necesario para fortalecer la vida y crecer interiormente; el silencio interior, es el terreno fértil para fortalecer el crecimiento y el cuidado de sí.

En ese sentido, se reconoce que el silencio y la escucha son actitudes humanas que permiten aprovechar el acercamiento y la comprensión del cosmos y su estrecha relación con la esencia humana en el devenir de la vida, sobre todo, en horas de vértigo y ruido en donde aún sigue siendo posible para la mente y el corazón humano reconocer que su espíritu está necesitado del silencio interior, por el que siente también fascinación. Hacer silencio genera fecundidad y la capacidad transformadora de la vida.

Palabras clave: crecimiento espiritual, espiritualidad, filosofía, inteligencia espiritual, interioridad, silencio.

Eloquence of silence and inner growth

Abstract

Through this article we try to awaken interest in a significant reality in the life of human beings such as the possibility of silence within the processes of knowledge, communication and the construction of inner life. A process of discernment from the experience of inner silence, is the most effective means by which one reaches the knowledge of oneself and the necessary care to strengthen life and grow internally; inner silence is the fertile ground to strengthen growth and self-care.

In this sense, it is recognized that silence and listening are human attitudes that make it possible to take advantage of the approach and understanding of the cosmos and its close relationship with the human essence in the future of life, especially in hours of vertigo and noise in where it is still possible for the human mind and heart to recognize that its spirit is in need of inner silence, for which it also feels a fascination. Silence generates fertility and the transforming capacity of life.

Keywords: spiritual growth, spirituality, philosophy, spiritual intelligence, interiority, silence.

¹ Sacerdote de la Diócesis de Pasto. Doctor en Filosofía, Universidad Pontificia Bolivariana. Magister en Filosofía, Universidad Pontificia Bolivariana. Magister en Derecho Canónico, Pontificia Universidad Santa Croce. Teología Moral, Pontificia Universidad Lateranense. Psicólogo, Universidad Antonio Nariño. Investigador y director del grupo de investigación *Lumen*, Universidad CESMAG. Áreas de interés: Filosofía, educación, psicología y derecho. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1834-0057> Correo electrónico: seacosta@unicesmag.edu.co

Publicaciones recientes:

- Acosta, E. (2019). Del horizonte y las palabras. En *Hombre y logos. Antropología y comunicación* (pp. 499-510). Editorial Fragua.
- Acosta, E., Espinoza, M. y Paredes, L. (2020). Interioridad: Diálogo ético, religioso y espiritual. En *Interioridad: Fuente de sentido, identidad y cultura* (pp. 8-46). Editorial Universidad CESMAG.

Introducción

Acostumbrados al creciente e incesante ruido que merodea en todo momento de la vida, insinúa Callejo (2003): "Tal vez, hablar de silencio nos parece una tarea contradictoria en sus propios términos, quizá inabarcable por la enorme apertura interpretativa que convoca" (p. 173). Así, en la vida diaria y en el seno de la familia se enseña la comunicación a través de palabras que, a su vez, la mente y todo el ser se aprestan a interpretar y a descifrar en su contenido y significado.

A la par de la interpretación del contenido y significado de las palabras el silencio adquiere relevancia cuando se genera en el espacio apropiado para disfrutarlo; a propósito, Panikkar (1997) hace entender que: "Quien no ha gustado del silencio no saborea la palabra" (p. 23). Realidad cierta, por cuanto el silencio se convierte en el espacio de tiempo fecundo que tiene la habilidad de arrancar al hombre de la habitual cotidianidad ruidosa para involucrarlo en la fascinación de la meditación y el asomo a la interioridad.

En medio del vértigo del ruido

La vida de todos los días, sobre todo en las grandes ciudades, se mueve dentro de un mundo vertiginoso cuya impavidez paralizante se apodera del corazón de los seres humanos y los somete a una extenuante inercia de la que difícilmente ser humano alguno puede escapar. Todo marcha hacia adelante, con fuerza desproporcionada, de forma tormentosa y destino incierto; así lo señala Le Breton (2006): "La palabra que difunde la multitud de medios de comunicación carece de relieve, diluida como está en su propia saturación" (p. 2). El mundo de la cotidianidad va a prisa en el universo de la palabra, en donde escasea el tiempo del silencio fecundo y la escucha prudente, el discernimiento ponderado, la meditación y la contemplación; hay palabras que se mueven asincrónicamente entre un lugar y otro, van y vienen como borrascas o chubascos estériles que lo permean todo, dejando a su paso aridez y vacío.

Todo acontece en este mundo ruidoso, utilitarista y afanado, sin trascendencia ni significado, con el deseo de vivir el tiempo anticipado; como lo señala Bauman (2008): "Podemos por así decirlo, consumir el futuro por adelantado, siempre que quede algo por consumir" (p. 18). Además, este mundo en el que se desenvuelve la vida, aparece cargado de imposibles e imprevistos que ocupan gran parte del tiempo de la humanidad viviente, mientras se deja en el olvido lo esencial, la posibilidad de pensar, contemplar y asimilar en la mente y el corazón el mundo extraordinario de las cosas. Así pues, en un mundo exacerbado por el vértigo de la prisa son escasos los espacios para el silencio, la cordura y la paz interior.

Es más, en la sociedad moderna, indica Callejo (2003): "Puede considerarse el silencio un elemento prácticamente excluido de nuestra sociedad, es apenas

aguantado en las comunicaciones cara a cara. Entonces, se convierte en un síntoma o en una sospecha" (p. 174). Se marcha a prisa en un mundo ansioso que desproporcionadamente demanda explicaciones sofisticadas para todo, con discursos fabricados a la propia medida y de acuerdo a sus propios intereses, provistos de una palabra obligada a ser agradable y jamás fastidiosa a los oídos, que por supuesto recree la fantasía y superficialidad desbordante. Esta palabra forzada y desprovista de sentido, así como aparece, pronto desaparece del marco existencial y deja un vacío que si llega a ser silencio, inmediatamente es sustituida por cualquier forma de acercamiento a los otros o las cosas que permitan estar junto al ruido, la música, las voces, el sonido de las bocinas de los automóviles, el rugido de los motores o cualquier otra realidad que aparente alejar de la oscura soledad y proporcione, así sea a cuenta gotas, la deseada compañía momentánea, artificial y desechable. En esta hora de la existencia, Le Breton (2006) señala que la comunicación mediática banaliza y anestesia las opiniones despojándolas de la sensibilidad, debilitando su sentido y vaciándolas de su contenido esencial.

Pues, es agobiante el incremento de ruidos y voces diseminadas por doquier, todos juntos sumergen al sujeto en las aguas de la superficialidad y la volatilidad de la vida, dejando un fuerte aroma de insipidez que conduce al sin sentido de lo que se piensa, se hace y se vive; en este mundo de abundantes cosas, de ruidos y desafíos estrepitosos hace falta volver la mirada al corazón del silencio. Al respecto Le Breton (2006), nuevamente insiste en que el silencio es un sentimiento, una forma signifiante que puede generar dos reacciones opuestas: de una parte, despierta el sentido de recogimiento, de serenidad y por lo tanto de felicidad, y de otra, la sensación puede ser de miedo o angustia que conduce a buscar el ruido o la palabra como una manera de alejar el miedo y la soledad.

Sin embargo, no hay que olvidar, continúa Le Breton (2006): "Los movimientos del hombre en su vida diaria van acompañados de un rastro sonoro: el de sus pasos, sus gestos, su aliento; y su inmovilidad no anula su respiración ni los ruidos del cuerpo" (p. 109). Aquí la musicalidad de la vida indica movimiento, transformación y cambio, es por cierto natural y continúa provista de armonía y sincronía; este rastro sonoro que acompaña a la humanidad y a la naturaleza entera, es la mejor manifestación de un movimiento cargado de cadencias, de retornos, silencios y dinamicidad del ser en el espacio y en el tiempo.

Cuando la armonía y la cadencia sonora que acompaña al universo no sobrepasa los umbrales saludables, enriquece y fortalece el carácter del ser humanos con entereza. Le Breton (2006), así lo considera: "La búsqueda de control por medio del estruendo o de la escasez sonora también engendra placer, satisfacción: es un modo eficaz de gestión de la identidad, un elemento de la constitución de uno mismo como persona" (p. 119).

Así pues, pasar del vértigo del ruido ensordecedor al placer del silencio contenido en la realidad natural de las cosas, se convierte en una necesidad urgente si se quiere alcanzar el equilibrio de la vida, comprender su sentido en medio de la premura del tiempo y asegurar una oportunidad más para confrontarse y crecer en

si mismo; entonces, el paso entre el ruido vertiginoso, apalancado por la artificialidad, viene ahora compensado por el ejercicio y la capacidad de escucha del rastro sonoro del universo en acción.

Necesidad sentida

Así como para vivir se requiere de la voz y de la palabra, es necesario también cultivar el silencio interior. En él, la posibilidad de escucha e interiorización se incrementa y en la medida en que la esencia del ser humano alcanza la tranquilidad y la paz, se magnifica el disfrute de la meditación, la contemplación y la reflexión. En medio del murmullo del mundo hace falta el sosiego y el silencio.

Quizá el mismo eco de las palabras que en muchas ocasiones se tornan triviales reclama retornar a la fuente de su propio significado y sentido, en el único ejercicio de devolverles su contenido y fuerza transformadora. Desde esa perspectiva, el silencio se presenta ahora como el lugar de conocimiento, purificación y energización de las palabras; allí reside la fragua que hace consistentes las palabras y les devuelve su color y magia. Con razón, Corbz' (2016) recuerda que el conocimiento silencioso es el central de la condición humana y que, por lo tanto, tiene que cultivarse a nivel individual y colectivo si se quiere disfrutar de los procesos de discernimiento como instrumentos o medios para abordar el conocimiento científico, tecnológico, organizativo y axiológico.

De allí que, conocer desde el silencio reclama intuición pura que conduce de forma inmediata a la esencia misma de lo que se conoce, por lo que este conocimiento, según Corbz' (2016): "No es una interpretación ni una representación de la realidad; ni es tampoco una respuesta metafísica a los enigmas de la existencia, ni una formulación" (p. 12); se trata, entonces, de una posibilidad de conocimiento que por su profundidad goza de la libertad y de la fuerza fecundante de la palabra para comunicarse, conduciéndolo de esa manera más allá del vínculo y el ejercicio de la racionalidad.

Por lo tanto, es un conocimiento que por el hecho de no ser únicamente racional, es decir, ajustado a los procesos racionales, tampoco está en contra de la razón que lo asiste, pues muchas veces nace también de ella; en este conocimiento la interioridad se ensancha involucrando todo el ser integral, va más allá de la lógica puramente racional, al punto de convertirse en un continuo y pleno despertar, impregnado de lucidez, unidad y vibración, así como lo concibe Zambrano (1986) al considerar que es un despertar en el que la criatura queda: "[...] deslumbrada y aterida al mismo tiempo" (p. 16). Por lo tanto, maravillarse ante ese despertar es darse cuenta que ha brotado una nueva realidad y que está al alcance de la conciencia humana, que es un conocimiento que trasciende el ser.

Tal grado de conocimiento conecta con el universo real, lo penetra todo, lo trasciende y goza de la libertad. Heidegger (2002), advierte:

La serenidad para con las cosas y la apertura al misterio se pertenecen la una a la otra. Nos hacen posible residir en el mundo de un modo muy distinto. Nos prometen un nuevo suelo y fundamento sobre los que mantenernos y subsistir, estando en el mundo técnico pero al abrigo de su amenaza. (pp. 29-30)

En esa dinámica del conocer, es preciso entender en este mundo de contradicciones y desesperanzas que el verdadero conocimiento como sabiduría y dicha está unido, como lo afirma Corbz' (2016): "[...] al silencio interior" (p. 38). Un silencio que significa, por supuesto, un soltarse de la representación trascendental y un prescindir del querer que puede estar asistiendo en el camino hacia la verdadera serenidad como manifestación del silencio interior.

Fascinación ante el silencio y la meditación

Si la fascinación corresponde a un estado del espíritu o del alma, no existe duda que el ser humano se fascine también por el silencio y la meditación, de esto dan testimonio los maestros espirituales a través de las múltiples experiencias religiosas en todos los rincones del mundo. Así lo expresa, por ejemplo, San Juan de la Cruz en *Coplas sobre un éxtasis de harta contemplación*:

De paz y piedad
era la ciencia perfecta
en profunda soledad
entendida (vía recta);
era cosa tan secreta
que me quedé balbuciendo,
toda ciencia trascendiendo.

Estaba tan embebido,
tan absorto y ajenado
que se quedó mi sentido
de todo sentir privado
y el espíritu dotado
de un entender no entendiendo
toda ciencia trascendiendo. (De Santiago, 1989, núm. 2-3, p. 124)

El mismo ruido o la sonoridad repetida de la palabra, con sus exageraciones y vacíos, deja también la posibilidad de mirar e interesarse por la otra orilla, la que alberga la riqueza inconmensurable del silencio, especialmente la interior. Corbz' (2016), indica al respecto:

El silencio es un discurso del lado de más allá del tiempo; es un estado que trasciende la palabra y el pensamiento; es conocimiento desnudo de palabras y conceptos; es la elocuencia de más allá de la distinción de sujeto y objeto, de más allá de las palabras, de más allá de las construcciones externas e internas del yo. (p. 41)

El silencio viene dado como una gran posibilidad de autoconocimiento y conocimiento trascendental de todo cuanto existe, en donde no solo la razón tiene fuerza integradora, sino también la voluntad como vía asequible al logro de lo que se desea alcanzar en un acto de verdadero discernimiento, meditación y contemplación de todo cuanto acontece. Heidegger (2005) puntualiza:

El hombre puede pensar en cuanto tiene la posibilidad para ello. Pero esa posibilidad no nos garantiza todavía que seamos capaces de hacerlo. Lo cierto es que sólo somos capaces de aquello que apetecemos, y, en verdad, apetecemos solamente lo que, por su parte, nos anhela a nosotros mismos y nos anhela en nuestra esencia, en cuanto se adjudica a nuestra esencia como lo que nos mantiene en ella. (p. 15)

En el camino hacia la conquista y el encuentro, el conocimiento guarda la fascinación y el encanto, en su interioridad está la armonía y la calma. Le Breton (2006) lo refiere: "El pensamiento exige calma, deliberación; la comunicación reclama urgencia, transforma al individuo en un medio de tránsito y lo despoja de todas las cualidades que no responden a sus exigencias" (p. 2). En ese ir y venir de cosas, en el escenario de la vida, es el ingrediente del silencio el que magnifica el sabor y transparenta las tonalidades de la existencia convirtiendo cada instante en una nueva fuente de fecundidad, capaz de devolverle a la palabra la elocuencia y la elegancia perdidas en la travesía asfixiante del caos y el ruido.

La meditación, por su parte, tiene la noble tarea de henchir de sentido y significado a las palabras y las cosas al sintonizar y conectar el espíritu humano con el mundo de las personas y las cosas. Heidegger (2005), lo señala: "El pensamiento meditativo requiere de nosotros que no nos quedemos atrapados unilateralmente en una representación, que no sigamos corriendo por una vía única en una sola dirección" (p. 27); así pues, la meditación ayuda a ampliar el horizonte de comprensión de la realidad enseñando los caminos de su esencia y complejidad.

Es así que cuando el ser humano aprende a saborear el silencio reconoce su fecundidad y de paso supera los miedos y temores. "El silencio deja al mundo en suspenso, y mantiene la iniciativa del hombre dejándole que respire un aire tranquilo, sin la menor sombra de hostigamiento" (Le Breton, 2006, p. 116). Aprender a convivir con el silencio en medio de la existencia abrumada por el ruido, el caos y el fluir de las cosas, es otra manera de conocer y sondear la profundidad de la vida en su andar y en su camino de realización.

En tal sentido, Corbz' (2016) indica: "Para conseguir el silencio interior que detiene el diálogo no es preciso evadir los fenómenos, las cosas de la existencia, la vida cotidiana, el trabajo o las relaciones. Los sabios evaden los pensamientos, pero no los fenómenos; evaden las interpretaciones, no las realidades" (p. 39). Por lo tanto, aprender de la estrecha relación de la vida con el cosmos, es entender mejor su sintonía, sus límites y espacios. El mismo Corbz' (2016) reafirma:

La conciencia debe permanecer como en la ribera de un río, observando la corriente sin impedirla ni implicarse en ella; o como el elefante con respeto a

las espinas del bosque; le rozan su piel pero no le dañan. Simplemente están ahí, pero no le afecta. (p. 40)

Fascinarse una y otra vez en brazos del silencio es lo que permite encontrarle sentido a la vida y a todo cuanto se realiza, pues el silencio interior es lo que deja espacio para que la vida misma se maraville del universo y aparezca súbito como nueva aurora, en el *ir-a-la-proximidad*; ya Heidegger lo decía: "Para el niño que hay en el hombre la noche sigue siendo la costura de las estrellas, al aproximarlas unas a otras" (p. 84).

Meditación, reflexión y silencio en profunda soledad es lo que permite entender lo no entendido, dejando al espíritu libre para sondear lo insondable y trascender sus propios límites tras la conquista de la verdad que es atraída siempre por la Verdad, reconocida por el espíritu que la anhela y va en su búsqueda hasta encontrarla.

Conclusión

En el afán de una comunicación con palabras, se deja muchas veces de lado las voces del silencio que son música y poesía para los oídos, así como alimento para el espíritu que los experimenta. Dejar tiempos y oportunidades para el silencio interior genera fecundidad y transformación por cuanto la palabra se convierte en acción, una acción fascinante y fecunda rodeada de sentido y significado.

En un mundo apresurado y caótico en todos los sentidos: discernimiento, meditación y contemplación son oportunidades para crear nuevos mundos y establecer nuevas miradas que emergen de silencios conscientes e iluminados por la lámpara de la razón y en sintonía con la realidad.

El silencio es elocuente y contribuye al crecimiento interior en la medida en que la vida consciente deja el espacio para acogerlo, eliminando los temores y dejando que la serenidad sobreabunde como presencia real en el espacio y el tiempo.

Referencias

- Bauman, Z. (2008). *Miedo líquido. La sociedad contemporánea y sus temores*. Ediciones Paidós Ibérica, S. A.
- Callejo, J. (2003). El silencio : núcleo ético de la comunicación. *Revista Científica de Comunicación y Educación. Comunicar*, (20), 173-177.
- Corbz', M. (2016). *Conocer desde el silencio*. Bubok Publisching, S. L.
- De Santiago, M. (Ed.). (1989). San Juan de la Cruz. Poesía completa. Novoprint, S. A.
- Heidegger, M. (2002). *Serenidad*. (I. Zimmermann, Ed., 4.ª ed.). Ediciones del Serbal. (Trabajo original publicado en 1959).
- Heidegger, M. (2005). *¿Qué significa pensar?*. (R. Gabás, Trad.). Editorial Trotta, S. A. (Trabajo original publicado en 1997).
- Le Breton, D. (2006). *El silencio*. (A. Temes, Trad.). Ediciones Sequitur.
- Panikkar, R. (1997). *El silencio de Buddha. Una introducción al ateísmo religioso*. Ediciones Siruela, S. A.
- Zambrano, M. (1986). *Claros del bosque*. Editorial Seix Barral, S. A.

Lámpara encendida sin ignición

Emma del Pilar Rojas Vergara¹

Resumen

El milagro de la vida está reflejado en la unidad que nace de la pluriformidad del ser, allí se enciende la centella única que ilumina la coexistencia permitiendo que emerja la fuerza del sentido, que en muchas ocasiones viene ahogado por el sin sentido que lo aborda. El presente artículo pretende situar la reflexión en torno al hombre y el quehacer de su vida en medio de un panorama obnubilado por la vertiginosa información y ocurrencia de los acontecimientos, lo que a su paso debilita la llama de la libertad que flamea en un mundo donde cada nuevo día se ve asfixiado por el consumismo, a costa del debilitamiento de la solidaridad y la fraternidad.

Sin embargo, en medio de la tentación de sumirse en el desespero, en un acto de resiliencia, se enciende la llama de la esperanza como una lámpara con ignición propia, que ilumina más allá de la razón y la sinrazón en pos de una existencia bienaventurada. Todo esto no se puede vivir ni entender, sino en medio de la relatividad y la incertidumbre como terreno apropiado para la conquista de la verdadera felicidad que sigue siendo una posibilidad humana en el cometido de ser y hacerse en el tiempo.

En tal caso, el desprendimiento de los paradigmas inamovibles que se alojan en la memoria, se constituye a la vez en riesgo y posibilidad de conquista de libertad en el espíritu, devuelve el sentido a la vida y a las cosas en la búsqueda heterodoxa del hombre. Este proceso de resignificación, propio de la capacidad humana para el reconocimiento de sí mismo y de los demás, se enciende desde la oscuridad profunda como la llama que incluso alumbra los *no lugares* convirtiéndolos en oportunidad para reconstruir el sentido de lo que se es y de todo cuanto existe.

Palabras clave: esperanza, filosofía, libertad, reconocimiento, sentido, vida.

¹ Doctora en Filosofía, Universidad Pontificia Bolivariana (Medellín). Perteneciente al grupo de investigación *Lumen*, Universidad CESMAG. Áreas de interés: Ciencia y Humanidades. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3188-4411> Correo electrónico: eprojas@unicesmaga.edu.co

Publicaciones recientes:

- Rojas, E. (2019). El logos. Arte de pensadores y poetas. En *Hombre y logos. Antropología y comunicación* (pp.343-354). Editorial Fragua.
- Rojas, E., Gaviria, L. y Paredes, L. (2020). El sentido de la vida como experiencia de esperanza. En *Transformar la vida. Reto de la educación en clave humanista* (pp. 54-86). Editorial Universidad CESMAG.

Lamp on without ignition

Abstract

The miracle of life is reflected in the unity that is born from the plurality of being, there the single spark lights up that illuminates the coexistence allowing the force of meaning to emerge, which on many occasions is drowned out by the nonsense that addresses it. This article aims to place the reflection on the man and the work of his life in the middle of a panorama clouded by the vertiginous information and occurrence of events, which in its wake weakens the flame of freedom that burns in a world where each new day is suffocated by consumerism, at the cost of the weakening of solidarity and fraternity.

However, in the midst of the temptation to plunge into despair, in an act of resilience, the flame of hope is lit like a lamp with its own ignition, which illuminates beyond reason and unreason in pursuit of a blessed existence. All this cannot be lived or understood, except in the midst of relativity and uncertainty as an appropriate ground for the conquest of true happiness that continues to be a human possibility in the task of being and becoming in time.

In this case, the detachment of the immovable paradigms that are housed in memory, constitutes both a risk and the possibility of conquering freedom in the spirit, it returns the meaning to life and things in the heterodox search of man. This process of resignification, typical of the human capacity to recognize oneself and others, is lit from the deep darkness like the flame that even lights up non-places, turning them into an opportunity to reconstruct the sense of what is and what is. everything that exists.

Keywords: hope, philosophy, freedom, recognition, meaning, life.

Introducción

Y no podrá este corazón ascender hasta la superficie de esta agua que parece no tenerla, si no se ha encendido en él, por él, dentro y fuera de él a un mismo tiempo, una centella única, la que prende la luz indivisible que se hace en la oscuridad, haciendo de este corazón algo así como su lámpara.
(Zambrano, 2007, pp.70- 71)

La vida como lámpara encendida en el concierto del universo, es esa centella única que se enciende en la oscuridad y tiene la posibilidad de brillar en medio de la sospecha y el sinsentido; nace como llama flameante de esperanza resiliente que se prolonga sin límites en medio de la relatividad y la incertidumbre. El sentido de libertad que le acompaña resulta ser el fruto maduro del riesgo y la aventura de agitarse entre los lugares y *no lugares* como escenarios para construir el sentido y fundamento de todo cuanto existe. El reconocimiento de sí mismo y el de los demás será lo que permite encender la llama que perseverará a través del tiempo como revelación de la madurez y libertad de la vida consciente.

Desafío del sinsentido

En las sociedades actuales con mucha facilidad se asiste a los estados de caos y de confusión generados por la premura y la velocidad vertiginosa de los acontecimientos, así como de las acciones, generados por la naturaleza humana; situación que provoca en la psiquis de las personas un estado de desequilibrio sistemático interior que involucra el ámbito personal y trasciende hacia las transformaciones sociales y culturales; es una especie de malestar generalizado que penetra todas las esferas humanas y afecta el normal desarrollo de la vida; en estas circunstancias, el mayor desafío al que está enfrentado el hombre actual, dice Aranda (2016):

[...] será lidiar con la indiferencia que ha traído la flexibilidad de la postmodernidad. Esta flexibilidad nos brinda hoy una libertad de expresión casi omnipotente, pero, al mismo tiempo, hace que nuestras palabras se pierdan en un mar de información y sean olvidadas rápidamente, al ser suplantadas por nuevas palabras y nueva información. (p. 16)

Ciertamente, ante tales circunstancias de incoherencia y contradicción, no es lo único que a la inteligencia humana, en todas las dimensiones de su ser, le incita a buscar y generar los cambios que se necesita para abordar esta complejidad de desafíos; también está presente una especie de asfixia individual y social que apoderándose despiadadamente del corazón del hombre lo convierte en un *objeto manipulable* o una *máquina repetidora* de acciones sutiles y triviales que poco a poco lo alejan de la responsabilidad individual y social, sumergiéndolo en un estado de sinsentido y vacío existencial, desde donde aún es posible que se encienda, dice Zambrano (2007), “[...] la luz indivisible que se hace en la oscuridad” (p. 71).

El hombre se ha acostumbrado a vivir y compartir en una cultura permeada por el ahogamiento y la asfixia consumista, el sistemático desequilibrio de poderes, la sobreabundancia de intereses materialistas y el excesivo individualismo que con su voracidad debilita el sentido de solidaridad y fraternidad. Tal estado vertiginoso de crisis que asienta sus raíces en un encallamiento en las orillas fangosas de una persistente cultura de indiferencia, falta de solidaridad y sentido común, resulta de un relajamiento de la conciencia en torno a la responsabilidad individual y social. Así lo explica Aranda (2016): "Si yo entiendo que todos los individuos de una sociedad son plenamente libres, también concibo que son plenamente responsables. Esta idea de *responsabilidad total individual* socava la *responsabilidad colectiva* de la sociedad" (p. 105) y, por lo tanto, deja una especie de vacío a la hora de asumir el compromiso y la instauración del bien común como referente de vida y relación en el ámbito vital y cultural.

Por otra parte, la sobrecarga de responsabilidad individual debilita la responsabilidad social generando un estado de irresponsabilidad, desequilibrio y poco compromiso comunitario en búsqueda de fraternidad, solidaridad y bien común; Aranda (2016) lo corrobora: "Cuando la *responsabilidad total individual* no está en equilibrio con la *responsabilidad colectiva*, sino que la primera se sobrepone a la segunda, surge la *cultura de la indiferencia*" (p. 106). La indiferencia surge del aumento de responsabilidad total cargada al individuo que a la postre desinteresa a la persona por el cuidado de su propio bien y el de los demás, al punto de caer en el desinterés colectivo.

Fácilmente por esta vía de la sistemática irresponsabilidad colectiva se entra en el sinpropósito de las organizaciones, las leyes, las cosas y finalmente de la vida, buscando cada día un facilismo exagerado que exige de compromisos y sacrificios, socavando el orden que lleva a fortalecer la confianza y la solidaridad. Tal estado de cosas reclama una mayor atención y búsqueda de una luz que, de alguna parte, ilumine el quehacer humano en función de rescatarlo de la vaciedad y el sinsentido que lo abruma.

Esa, la luz esperada, es también la luz de la razón y la sabiduría cotidiana, expresada en la forma de vivir y sentir todo lo que acontece; ella se encarga de proporcionar un nuevo giro a la comprensión de la realidad, constituyéndose en un destello de esperanza en medio de los sentires, las soledades profundas, los vacíos indescritibles que angustian al hombre actual y que pueden llegar a ser superados con la fuerza de la palabra viviente que, a su vez, es la que permite comprender el sentido de la individualidad, la fragilidad y la fugacidad de la vida que se debate entre desafíos, contrastes, trivialidades y caos.

Vattimo et al. (2007), por su parte, describen como esta realidad caótica atrapa y debilita el sentido de todo cuanto existe: "En efecto, la búsqueda de la significación resulta tortuosa y contrapunteada por la insignificancia o el contrasentido. Es como si hoy en día el sentido se encontrara enterrado vivo en la fosa del sinsentido" (p. 76). Es tarea vital, frente a los desafíos constantes del sinsentido de las cosas, acudir a la sabiduría y al sentido común como recursos encargados de devolver el sentido

y significado de las cosas a través de la fuerza de la palabra, como ya se dijo, y también la razón con el fin de desterrar la trivialidad, la repetición y la vaciedad a la que se expone todos los días el hombre actual.

Por su parte, Zambrano (1986) expresa como en esa difícil tarea de redescubrir el sentido de las cosas y de la vida, hay siempre una palabra razonada que es lámpara encendida por sí misma:

Mas en los seres humanos que guardan esa su palabra no se la ve, pasa inadvertida, como suele serlo también para ellos, al menos como palabra, pues que ha llegado a asistirles como una lámpara que por sí sola se enciende o que está siempre encendida sin combustión. (p. 89)

Tal realidad excepcional del ser humano es lo que le permite reinterpretar, dar nuevo sentido a las cosas y buscar un nuevo mundo de posibilidades frente a la oscuridad abrumadora y de sombras persistentes que afligen a la humanidad, representadas en guerras y discordias, desequilibrios sociales, económicos, culturales e incluso espirituales.

Así entendida, la fuerza de la razón y la palabra sentida y razonada, terreno fértil para guardar la vitalidad creadora y transformadora, se convierte en esa lámpara cuya luz tiene autonomía, deseo inquebrantable de encontrar la verdad y de mantener encendido el anhelo de rescatar al hombre de su absurda soledad y vincularlo a la ruta del sentido y la realización, superando así el escabroso estado de sinsentido y trivialidad.

Reconocimiento de la esperanza

Es en el terreno del sinsentido y en los estados caóticos de la existencia donde se hace evidente el valor de la esperanza, allí aparece como la fuerza de la palabra que se enciende por sí sola; así lo refiere Marcel (2005):

La verdad es que solo puede haber esperanza donde interviene la tentación de desesperar; la esperanza es el acto por el cual esta tentación es activa o victoriosamente superada, sin que quizá esta victoria vaya acompañada necesariamente de un sentimiento de esfuerzo. (p. 48)

La esperanza en sí misma es resiliente, su pureza y transparencia fluye naturalmente en medio de los acantilados de la desesperanza, convirtiéndose en fuerza transformadora y revitalizadora, especialmente en el fondo de un mundo agobiado por el caos y el desencanto.

Además, el verdadero sentido de las cosas y de todo cuanto realiza el ser humano permanece latente en el fondo de la vida, desde allí brota como razón creadora, como impulso natural del espíritu que armoniza la vida y despierta el sentido de

crear y recrear. Pero ¿hacia dónde se dirige? ¿cuál es la ruta más indicada? ¿cuál es el bien más preciado que este humano, en sus crisis y estado de desesperación, desea conservar? ¿qué anhela encontrar? ¿en dónde reside el sentido de las cosas? Aun más, Zambrano (1996) diría: “¿Y hacia dónde? Hacia siempre; no hay límite ni meta en el caminar. ¿Por qué el camino es infinito, o por qué no hay camino, sino un triste girar de canchales en pozo arenoso? [...]” (p. 242).

Sin duda, compleja realidad la que tiene que enfrentar todos los días y en distintas circunstancias el ser humano, iluminado por la fuerza de la palabra y de la razón, la luz de la esperanza y la experiencia de encuentro con la intrincación de la vida; preguntarse por lo esencial, tarea nada fácil de cumplir, está encomendada a su inteligencia, prudencia y sabiduría que siempre están prestas a llenar de sentido todas las acciones humanas encaminadas a resolver los enigmas oscuros y emergentes que están escondidos en las profundidades de su propio ser y del ser de las cosas que lo rodean.

A este punto, se puede afirmar que esperanza y vida se mantienen profundamente unidas para dar respuesta a las preguntas que emergen del silencio, la soledad y el vacío de la existencia, en donde la fe mantiene firme la esperanza y la fortaleza la sostiene para no caer en la debilidad ni abortar el cometido de las metas vitales; esto muestra como la esperanza es una realidad que se mantiene más allá del mundo físico a pesar de estar siempre en contacto con él; ella se inserta en la esfera de lo espiritual en donde cada individuo debe aprender a reconocerla como la luz que le guía, así lo insinúa Marcel (2005):

En efecto, el alma se vuelve siempre a una luz que ella no ve todavía, hacia una luz que nacerá, con la esperanza de ser arrancada de su noche actual, noche de espera, noche que no puede prolongarse sin entregarla a todo lo que la arrastra, de algún modo orgánicamente, hacia la disolución (p. 43).

En todo caso, la esencia humana cuya naturaleza es la búsqueda incansable en el escenario cósmico, transita los caminos de la razón y la sin razón acercándose siempre a la verdad liberadora en un proceso de deconstrucción constante, en la forma que lo advierte también Marcel (2005), que es: “[...] una destrucción casi total del organismo” (p. 48), en aras de recrear una nueva visión de la realidad esperanzada.

A este propósito, Zambrano (1987) indica: “[...] saber que no podemos abandonarnos a la sin razón, ni tampoco a la razón, porque ni la una ni la otra son enteramente” (p. 13); pues, ellas se complementan en la medida en que su estado dinámico y dialéctico permite establecer nuevos horizontes de comprensión que conducen a un nuevo despertar.

Lo razonable y lo irracional son ingredientes fundamentales de ese despertar de la conciencia, mezclados ellos constituyen el potencial del conocimiento y la nueva posibilidad de darle sentido al orden natural de la vida; por lo que es el hombre inteligente, el sabio, el que ha aprendido a moverse en todo instante en medio de la relatividad humana y la oportunidad de aprender a esperar con sabiduría y prudencia,

el encargado de encauzar el orden de las cosas; lo que para Entralgo (1954) significa vivir un advenimiento de la existencia bienaventurada: “Esperar la felicidad, vivir unitaria y simultáneamente a la expectación y la reminiscencia metafísica de una existencia bienaventurada, es, según esto, una posibilidad siempre abierta al ser concreto y terreno del hombre” (p. 40).

Tal sentido de expectación, solo se vive en la medida en que se asume el caminar consciente de la vida y se asimila sus contrastes en una realidad revestida de triunfo y tragedia, alegría y dolor, luces y sombras. La esperanza en ese ir y venir de acontecimientos es la encargada de dejar las puertas abiertas a lo indeterminado, lo indefinido y todo lo que está por venir, como oportunidad para ajustar desde la agitada realidad humana, nuevas razones para vivir y proyectarse de camino hacia el futuro que continúa aún en la incertidumbre.

Entre relatividad e incertidumbre

Aprender a habitar en el corazón de la incertidumbre es quizá el mayor desafío de la vida, así como moverse en medio de la relatividad, aspirando y esperando una verdadera realización seguirá siendo el mayor sueño humano que lo motiva a crear, inventar, innovar y transformar, realidad que lo conduce a unirse a otros, encontrarse y aprender a timonear juntos tratando de mantenerse unidos y en búsqueda de un mismo objetivo en tanto se persiste en la búsqueda de la felicidad; esto es lo que para Entralgo (1954) se convierte: “En el desear la vida bienaventurada (que) late de manera entitativa, como un «poder ser», la real esperanza de esa vida” (p. 40). Esta aspiración de fondo, es la que mueve el espíritu humano en medio de la relatividad y la incertidumbre.

No cabe duda, como lo reconoce también Zambrano (2007): “El hombre es una criatura impar, cuyo ser verdadero está fiado al futuro, en vía de hacerse” (p. 124); su hacerse se debe fundamentalmente a la cultura y a la educación, al contexto familiar y social en donde se da la oportunidad de introyectar y practicar los valores que convienen al desarrollo de cada individuo en particular; esto hace que toda criatura humana tenga que afinar su propia realidad como ser en construcción y confección, pues nada está hecho, todo está por completarse.

El hombre está allí, puesto para sobrevivir en la bondad y adversidad del cosmos como un heterodoxo, consciente de su racionalidad e irracionalidad; él sabe que ese hábitat le proporciona todo; sin embargo está siempre urgido de seguridad, conocedor de que lleva dentro un hálito de eternidad que lo identifica como un ser espiritual, manifestación de su esencia de ser humano, no se desprende de la realidad que lo circunda y en la que no deja de sentirse un frágil transeúnte.

Tal situación de relatividad e incertidumbre lo conduce a pensar, como viviendo en la temporalidad es capaz también de disfrutar de la atemporalidad, la espiritualidad y la trascendencia, realidades que lo llevan cotidianamente a preguntarse,

tal como lo hace Entralgo (1954): “¿qué relación existe entre el tiempo cósmico, el tiempo humano y la eternidad?” (p. 41); este tipo de pregunta, formulada en el terreno de la relatividad y la incertidumbre, le recuerda su sentido originario de unidad y fugacidad en el concierto del universo.

Así mismo, es alucinante y sospechoso el ferviente deseo de vivir que le asiste; sin embargo, se encuentra sobresaltado, compungido por la realidad de la muerte que lo acecha; jamás lo abandona esta realidad incómoda en el arco de la cotidianidad, ella está allí, aunque asfixiándolo muchas veces. Él sabe y es consciente de que es un ser hecho para morir, es más, desde su nacimiento no deja de morir, a pesar de todo tiene la esperanza de ir más allá de sus propios límites, de trascender, de no quedarse en la historia ni en la temporalidad, realidad que lo pone en tensión y alimenta el deseo de permanecer en el tiempo, anclarse en la memoria y asegurarse de la eternidad así no sea en esta dimensión pasajera y efímera. Estas realidades que lo acompañan, angustian, hieren, paralizan e inquietan existencialmente, son las que lo empujan a asegurarse en su hábitat, en su realidad y en su ser en medio de la relatividad y la incertidumbre que lo acompañan desde su origen; su deseo en el espíritu consiste en no quedar capturado en los mínimos de su propia materialidad e historicidad, testigos de su paso efímero por el cosmos.

Perplejidad y desprendimiento del hilo de la memoria

Ahora, uno de los aspectos de tener en cuenta en la relación entre esperanza y memoria es el vínculo que guardan entre sí, así que sea oportuno atender a Entralgo (1954) quien ayuda a comprender mejor la unión entre esperanza y memoria al estilo de San Juan de la Cruz:

La conclusión es patente: tanto más perfecta será la unión con Dios en esperanza, cuanto más se desposea el alma de lo que ya tenía; esto es cuanto más se vacie su memoria de todo lo que en ella hubiere. (p. 52)

Así pues, entre mayor sea la experiencia de libertad, mayor será también la posibilidad de encontrar sentido a la acción del espíritu encargado de elevar la dignidad humana elevándola hasta alcanzar las más altas cumbres de la existencia, proporcionándole el disfrute de la gloria y la anhelada felicidad. No obstante, sea necesario contar con lo que acontece en los lugares y no lugares como escenarios y espacios históricos que, según Augé (2000):

En la situación de supermodernidad, una parte de ese exterior está constituida por no lugares, y una parte de los no lugares ofrece la posibilidad de una experiencia sin verdadero precedente histórico de individualidad solitaria y de mediación no humana (basta un cartel o una pantalla) entre individuo y los poderes públicos. (p. 120)

Ahora bien, lo que hace falta en esta aprehensión sistemática de la esencia del ser, en este deseo de conocimiento y realización humana definitivamente es abrirse a nuevos horizontes que permitan, inclusive, comprender la impermanencia de los no lugares como nodos de fluidez y devenir constante de perplejidad y asombro; al respecto Zambrano (2000) explica: “La perplejidad se produce cuando el conocimiento es tal que deja margen al riesgo, cuando al elegir tenemos que arriesgarnos” (p. 94), situación que pone al frente de la fragilidad, imperfección e incompletud, realidades inherentes a la vida humana y el mundo.

Sin embargo, no se debe olvidar que los faltantes son oportunidades siempre y cuando se conviertan en motivaciones para la conquista de nuevas rutas frente a los estados de incertidumbre, entendiendo que la realidad de la vida jamás se hace visible y revela toda entera a los ojos de la inteligencia humana; pues, también lo que permanece oculto o los *no lugares* de la existencia tienen una palabra, necesaria y oportuna en la búsqueda de la verdad y de la revelación del ser; pues, los *no lugares*, dice Augé (2000), atraen. “Lo significativo en la experiencia del no lugar es su fuerza de atracción, inversamente proporcional a la atracción territorial, a la gravitación del lugar y de la tradición” (p. 121).

Por tal razón, hablar del hombre de hoy como un ser que se mueve entre lo visible e invisible de la realidad, los lugares y *no lugares*, indica que el ser humano es, como lo dice Zambrano (2000): “[...] una criatura que tiene un ancho campo para elegir hasta cierto punto una situación privilegiada” (Zambrano, 2000, p. 94); situación que exige a la vez, mantener el asombro y la capacidad de discernir acerca de los vínculos con la realidad sin debilitar la capacidad de interrogarse, ilusionarse y hasta de olvidar el confort y la comodidad.

En ese sentido, la experiencia de vivir en los *no lugares*, que de por sí son menos estables, significa hacer parte de una realidad cambiante y presente en la vida del ser humano. Al respecto Augé (2000) afirma:

En sus modalidades más limitadas, al igual que en sus expresiones más exuberantes, la experiencia del no lugar (indisociable de una percepción más o menos clara de la aceleración de la historia y del achicamiento del planeta) es hoy un componente esencial de toda existencia social. (p. 122)

Quizá sea oportuno Heidegger (2002), al señalar la serenidad como el espacio privilegiado para pensar, es decir, para conservar la perplejidad y la libertad como realidades inherentes al hombre, “[...] ayude a comprender mejor este acaecer de la incertidumbre, en cuanto permita para con las cosas y la apertura al misterio, encontrar un camino que conduzca a un nuevo suelo y por lo tanto a un nuevo fundamento” (p. 31). Tal experiencia de pensar y buscar nuevos fundamentos en el arte de vivir, solo es posible para la inteligencia humana en la vivencia del límite y el desafío del riesgo que conduce más allá de los paradigmas establecidos.

Reconocimiento de sí mismo como principio de madurez y libertad

El reconocimiento de sí mismo implica la valoración, el cuidado de uno mismo y a la vez la capacidad de cuidar de los otros; este reconocimiento de sí mismo supone el conocimiento y la preparación de un modo y estilo de vida, es decir, de un horizonte propio que implica el reconocimiento de la unidad de la vida como lugar en donde acontece la experiencia vital y su perplejidad experiencial sobre sí misma. En Zambrano (1987) estas dos realidades, visión y vida, están íntimamente unidas, al punto que no hay diferencia.

[...] en lo humano la visión engendra la vida. [...] La vida humana necesita ver para ser vida. «Vivir para ver» y ver para vivir. La visión libera a la vida, mas la visión de sí mismo trae el grado supremo de la libertad. (p. 38b)

Mayor será la libertad si el conocimiento y el cuidado de sí mismo tienen un puesto importante en la vida de la persona, al punto de constituirse en principio de madurez y desarrollo humano.

En ese sentido, la relación hombre - conocimiento juega un papel importante en el desenvolvimiento de la vida de cada individuo, por cuanto el compartir y confrontar ayudan al crecimiento y la toma de conciencia del sentido humano que acompaña a toda creatura inteligente. Augé (2000), considera:

Justamente porque toda antropología es antropología de la antropología de otros, en otros términos, que el lugar, el lugar antropológico, es al mismo tiempo principio de sentido para aquellos que lo habitan y principio de inteligibilidad para aquel que lo observa. (p. 58)

Si solo el hombre es capaz de sentir perplejidad, es porque se descubre capaz de reconocer y valorar sus potencialidades y la fuerza transformadora que nace desde su interioridad, en donde reside también el deseo de ser libre que se materializa a través de los actos que voluntariamente realiza; de allí que la perplejidad nace en quien guarda la transparencia y la libertad en el alma por cuanto es capaz de ir más allá de sí mismo, incluso hasta las fronteras de lo indeterminado.

Zambrano (1986), en perspectiva de esa búsqueda, advierte: "Y todavía más, en los escasos claros de la historia, el pensar filosófico y el poético han creído que tenían que aventurarse a dar forma -determinación- a lo que se agita en lo indeterminado" (p. 115), y de esa manera reconstruir, para lanzar una vez más al ser, para que pueda revelarse en el inmenso caudal de la vida, en donde visión, pensamiento y vida logren establecerse de una vez como verdadero reconocimiento de sí mismo y del camino de la vida del que Zambrano (1989) expresa:

Y, en su virtud, serán los caminos por antonomasia, los arquetípicos: aquel que se ha deslizado subrepticamente bajo ideal identidad, el trazado por el designio sinuoso, por las intenciones siempre curvilíneas de la vida elemental; y el

camino recto que la inteligencia traza en obediencia a una voluntad declarada, imponente de una finalidad a conseguir por el camino más corto. (p. 29)

En todo caso, transitar por el complejo camino de la vida de forma consciente y cuidadosa de sí mismo, es la forma habitual del transitar humano, en donde inteligencia y sabiduría se unen para descifrar las esperanzas, los sueños, las ilusiones y fatigas en el seno de un cosmos excepcional y único en donde es posible reconocer la expresión de la voluntad consciente e inteligente que ha aprendido a esperar, a vivir y a sentir que todo lo que le acompaña en su entorno está hecho para alcanzar la madurez y la libertad, fruto de una autonomía esperada y trabajada en el espacio y en el tiempo.

Tal grado de autonomía alcanzada por el hombre se ve enfrentada a unos *lugares* habituales y otros que son transitorios; los primeros dan fortaleza y constitución a la identidad; sin embargo hay otros denominados *no lugares* que por el estado de transitoriedad pueden sembrar incertidumbre y fragilidad. Augé (2000) así lo señala: "Si un lugar puede definirse como lugar de identidad, relacional e histórico, un espacio que no puede definirse ni como espacio de identidad ni como relacional ni como histórico, definirá un no lugar" (p. 83). Hoy, las personas se van acostumbrando a habitar también esos *no lugares* pues ellos, dice Augé (2000), no existen:

[...] nunca bajo una forma pura; allí los lugares se recomponen, las relaciones se reconstruyen: las "astucias milenarias" de la invención de lo cotidiano y de las "artes del hacer" de las que Michel de Certeau ha propuesto análisis tan sutiles, pueden abrirse allí un camino y desplegar sus estrategias. (p. 84)

En esos *no lugares* a pesar de la volatilidad, la transitoriedad y la incertidumbre que los caracteriza no deja de ser posible la esperanza, pues ella está profundamente unida a la vida, se encarga de reorientarla con su fuerza resiliente en pos de la consolidación y la madurez deseada en medio de las desarmonías y heterodoxias que le caracterizan.

Conclusión

La dignidad humana subsiste en sí misma a través del tiempo como una realidad particular que eleva misteriosamente al hombre en todo su ser; se enciende dentro de él como una fuerza indivisible e indestructible que lo muestra ante el cosmos tal y como es. Este hombre así concebido es el que busca y encuentra sentido a todo lo que realiza, aún en medio de la abundancia de sinsentidos y desafíos a sus propias ilusiones y sueños.

La experiencia de libertad es única, siempre está en riesgo y amenazada cada vez que el hombre se ve enfrentado y confrontado con una realidad que le ahoga y lo asfixia cuando emergen las mejores y mayores aspiraciones de su ser; él siente que por dentro se debilita, que sus vínculos de solidaridad y fraternidad flaquean

ante la arrogancia y la esterilidad del consumismo; sin embargo, no se queda allí anonadado y vacío en el corazón de los *no lugares*; recurre una y otra vez, en actitud resiliente, al rescate del sentido de esperanza que lo embarga.

Su estar en los lugares y en los *no lugares*, jamás apaga la chispa de la esperanza que habita en él, al contrario, la relatividad e incertidumbre de los mismos le recuerdan que tiene la posibilidad de mantener encendida la esperanza de vida; esto significa entender que el ser humano siempre está abierto a la posibilidad de hacerse, reconstruirse paso a paso, rompiendo los paradigmas establecidos, las sombras siniestras de la ignorancia que frecuentemente intentan aniquilar y obnubilar el alma.

Referencias

- Aranda, A (2016). *Desafíos del hombre contemporáneo*. Nueva Visión Editorial.
- Augé, M. (2000). *Los no lugares espacios del anonimato. Una antropología de la sobremodernidad*. (M. Mizraji, Trad.). Editorial Gedisa, S. A. (Obra original publicada en 1992).
- Entralgo, P. (1954). *La memoria y la esperanza. San Agustín, San Juan de la Cruz, Antonio Machado, Miguel de Unamuno*. Real Academia Española.
- Heidegger, M. (2002). *Serenidad*. (I. Zimmermann, Trad.). Ediciones del Serbal.
- Marcel, G. (2005). *Homo Viator. Prolegómenos a una metafísica de la esperanza*. Ediciones Sígueme.
- Vattimo, G., Ortiz, A. y Zabala, S. (2007). *El sentido de la existencia. Postmodernidad y nihilismo*. Publicaciones de la Universidad de Deusto.
- Zambrano, M. (1986). *Claros del bosque*. (M. Gómez Blesa, Ed.). Editorial Seix Barral.
- Zambrano, M. (1987). *El pensamiento vivo de Séneca*. Ediciones Cátedra, S. A.
- Zambrano, M. (1989). *Notas de un método*. Mondadori España, S. A.
- Zambrano, M. (1996). *Horizonte del liberalismo*. (J. Moreno Sanz, Ed.). Ediciones Morata, S. L.
- Zambrano, M. (2000). *Hacia un saber sobre el alma*. Alianza Editorial S. A.
- Zambrano, M. (2007). *Filosofía y Educación (Manuscritos)*. (Á. Casado y J. Sánchez-Gey, Eds.). Editorial Ágora.

EDUCACIÓN



Trascendencia de las relaciones interpersonales y prácticas escolares

(Revisión documental)

Andersson Kreisberger Ortiz¹

Alisson Ivania Acosta Coral²

Shanney Karime Montenegro Egas³

Juan Sebastián Cabrera Cabrera⁴

Resumen

Las relaciones interpersonales se constituyen en fundamento importante de la convivencia de niños y jóvenes, dado que reflejan las experiencias de cada uno dentro del contexto escolar. El objetivo de búsqueda, en la revisión documental, fue identificar los estudios que tuvieran en cuenta las relaciones interpersonales en las prácticas escolares de niños y jóvenes, con el fin de conocer las diferentes metodologías desarrolladas, técnicas de recolección de información y las diversas estrategias de intervención que se han llevado a cabo, para así entender los resultados obtenidos y lo que significa la trascendencia que tienen las relaciones interpersonales y las prácticas escolares en el ámbito educativo.

De modo que, la revisión documental se apoyó en las bases de datos digitales como Google Scholar, Redalyc, Doaj, Scielo y Dialnet. Es importante destacar que se tuvo en cuenta publicaciones desde el año 2010 hasta el 2021, utilizando palabras claves como: relaciones interpersonales, contexto escolar, comunicación, convivencia y violencia escolar; además, los productos de investigación parten de procesos académicos correspondientes a niveles de doctorado y maestría.

Ahora bien, con relación a los resultados, es importante mencionar cuatro ejes que permitieron abordar las relaciones interpersonales de manera trascendental, como lo son: las prácticas escolares, el clima escolar, la violencia y la convivencia; por lo cual, la intervención de los diversos actores del ámbito educativo promueven una actuación pertinente en el desarrollo de las mismas, al tener en cuenta los diferentes factores escolares, técnicas de recolección de información y estrategias de intervención en los grupos escolares.

Finalmente, en la revisión documental es posible concluir con respecto al contexto escolar como agente vital en la construcción de buenas relaciones interpersonales, porque por medio de las herramientas y estrategias de los docentes se permite la construcción de bases propicias para la convivencia entre escolares, dado que es un medio favorable para la práctica de valores y actitudes con los demás en ambientes sociales.

Palabras clave: ambiente educacional, comunicación, conflicto social, papel del docente, relaciones interpersonales.

¹ Magister en Deporte y Actividad Física, Universidad del Cauca. Licenciado en Educación Física, Institución Universitaria CESMAG. Docente Tiempo Completo, Facultad de Educación e Investigador, grupo de investigación COOPER, Universidad CESMAG. Áreas de interés: Deporte, actividad física y cultura. Correo electrónico: akreisberger@unicesmag.edu.co

Publicaciones recientes:

- Kreisberger Ortiz, A., Estrada Mideros, L. F. y Castro, J. J. (2020). Estilos de vida en adultos jóvenes de 25 a 30 años de los colectivos coreográficos Danzantes del Cerrillo. En *El educador físico en formación: estudios, conceptos y experiencias* (pp. 43-112). Editorial Universidad CESMAG.
- Estrada Mideros, L. F., Kreisberger Ortiz, A. y Plazas Paz, D. M. (2020). Estrategias de enseñanza de la danza folclórica en las agrupaciones de danzas independientes de la ciudad de San Juan de Pasto. Un estudio de caso. En *La Educación Física en la transformación social: alternativas pedagógicas* (pp. 53-87). Editorial Universidad CESMAG.

² Licenciada en Educación Física, Universidad CESMAG. Áreas de interés: Pedagogía y cultura. Correo electrónico: ivania.acosta11@gmail.com.

³ Licenciada en Educación Física, Universidad CESMAG. Áreas de interés: Pedagogía y cultura. Correo electrónico: montenegroshaney@gmail.com

⁴ Licenciado en Educación Física, Universidad CESMAG. Áreas de interés: Deporte y actividad física. Correo electrónico: sebas.cabrera67@gmail.com

Transcendence of interpersonal relationships and school practices (Documentary review)

Abstract

Interpersonal relationships are an important foundation of the coexistence of children and young people, since they reflect on their experiences within the school context. This article gives an account of the documentary review, whose search objective was to identify the studies that took into account the interpersonal relationships in the school practices of children and young people in order to know the different methodologies developed, information collection techniques and various intervention strategies that have been carried out, intending to understand the results obtained and what the importance of interpersonal relationships and school practices in the educational field means.

Thus, the documentary review was based on digital databases such as Google Scholar, Redalyc, Doaj, Scielo and Dialnet, based on keywords such as: interpersonal relationships, school context, communication, coexistence and school violence. In addition, publications of research products generated from academic processes at the doctoral and master's levels, between 2010 and 2021, were taken into account.

Regarding the results, it is important to mention the four axes that allowed interpersonal relationships to be addressed in a transcendental way: school practices, the school climate, violence and coexistence.

Finally, the school context is a vital agent in the construction of good interpersonal relationships, because through the tools and strategies of teachers, the construction of propitious bases for coexistence between schoolchildren and the practice of values and attitudes in others in social environments is allowed.

Keywords: educational environment, communication, social conflict, role of the teacher, interpersonal relations.

Introducción

Las relaciones interpersonales son un factor de vital importancia en la formación del ser humano, sobre todo en la etapa de la niñez y la juventud, por lo cual, hay que referirse inicialmente al contexto escolar, pues este es un entorno social y el epicentro de todas las prácticas escolares; además, es el pilar fundamental de toda la investigación y dentro de este se fusiona una serie de aspectos propios que están estrechamente ligados a factores que se mencionan más adelante. Entonces, Cusel, Pechin y Alzamora (como se citó en Zayas, 2010) denominan contexto:

[...] al conjunto de factores tanto externos, como el medio físico y social donde se inserta la escuela, las características y demandas del ambiente socio-económico de los educandos y sus familias, su radio de influencia y relación con otras instituciones, etc.; las cuales impactan en la escuela y condicionan de alguna manera su gestión y el accionar del plantel docente. Así como variables internas, tales como los recursos, infraestructura edilicia, actores escolares, etc. (p. 16)

Así entonces, se debe tener en cuenta que el contexto es una serie de factores internos y externos que están interconectados entre sí y que de algún modo se verá afectado en la manera de actuar, tanto de los docentes como también de los estudiantes.

De acuerdo con lo anterior, se hace referencia al entorno de las prácticas escolares, existiendo la influencia de diversos factores que están presentes en el contexto estudiantil, haciendo énfasis en lo que sigue:

Las relaciones que se establecen entre todas las personas que integran el contexto escolar [las cuales] determinan una gran parte de la convivencia escolar. Cuando esta dinámica relacional adquiere elementos positivos o negativos se ven afectados el resto de elementos que la componen. Bear et al.; Carrasco y Trianes (como se citó en Córdoba et al., 2016, p. 80).

De tal forma que, el sin número de factores esenciales dentro de la escuela están estrechamente ligados con la convivencia, trascendiendo ya sea de manera positiva o negativa en el diario vivir. En este sentido, las relaciones interpersonales o la interacción que se da entre los estudiantes, dará inicio a diversos lazos de amistad con diferentes compañeros de su ciclo escolar; y esto muy probablemente se verá reflejado en el clima escolar, que a su vez está presente en todo el entorno estudiantil. Treviño et al. (como se citó en Claro, 2013) menciona:

El clima desde la perspectiva del estudiante; cuanto se siente acogido en su escuela y aula; se basa en sentimientos y estados de ánimo que se dan cuando se relacionan con sus compañeros y docentes; también, considera aspectos relacionados con el agrado y la tranquilidad cuando se encuentra en la escuela, el grado de pertenencia a la institución y la relación con sus compañeros. (p. 352)

De modo que esto se puede ver reflejado en las conductas positivas de los estudiantes, al momento de participar en actividades con sus compañeros esto ayudará significativamente a ser participe de acciones que ayuden a mejorar la convivencia dentro de la institución y de la misma aula de clases.

Sin embargo, también se podría evidenciar conductas negativas, como la violencia escolar, entendiéndola como un acto disciplinario intencional que perjudica, que puede hacer daño tanto verbal como también físico, ya sea entre estudiantes, entre estudiante - docente o estudiante - padres de familia; y entre cualquier tipo de relación que existe dentro de quienes conforman o hacen parte del entorno escolar, lo que afectaría directamente la convivencia; Esteban et al. (2012), expresan:

Los problemas de disciplina, actualmente denominados problemas de convivencia, son conductas variadas que pueden tener orígenes, manifestaciones y pronósticos muy diversos. Su manifestación más perceptible, es el hecho de que desestabilizan la convivencia cotidiana del aula entorpeciendo e incluso haciendo imposible el logro de los objetivos de aprendizaje y formación que persigue el proceso educativo. (p. 460)

Este tipo de comportamientos incorrectos pueden ser impulsos de imitación, es decir, que son el reflejo de comportamientos vistos anteriormente en otro contexto diferente al escolar, tal como el familiar o social, lo que evidencia que una buena relación interpersonal nace primeramente en el hogar y después en cualquier tipo de contexto donde se pone en práctica la convivencia con otros seres humanos. Es por tal razón que quienes provienen de lugares marginales, tienden a desempeñarse como conflictivos en el entorno educativo, debido a la mala convivencia que ven reflejada todos los días, demostrando la ausencia de valores éticos y morales, y por consiguiente se afecta el objetivo de la educación en los centros de formación; así lo describen Gairín y Barrera (2014):

En un contexto marginal del Distrito Nacional. Los estudiantes que llegan a este centro proceden de los barrios de la parte alta de la Ciudad de Santo Domingo, marcados por la carencia de las condiciones básicas de una vida digna, frágil cohesión familiar, los flagelos sociales como pandillas, drogadicción, delincuencia y el bajo desarrollo de las capacidades básicas en términos educativos, unido a bajo nivel de involucramiento de las familias en la educación hogareña y escolar de sus hijos caracterizan a grandes rasgos a los estudiantes de este centro educativo. (p. 101)

Este tipo de situación, es trascendental en las relaciones interpersonales entre estudiantes, estudiantes - docentes y estudiantes - padres de familia; y, por ende, la convivencia escolar se convertirá en un gran desafío para los centros educativos, buscando alternativas y diversas estrategias para disminuir conductas agresivas y problemáticas. Por esto, es importante identificar el entorno en el que se desarrollan, como es la crianza de los infantes y jóvenes, que tipo de valores han adquirido y como es su comportamiento en diferentes situaciones de la

vida cotidiana. Además, se ha encontrado una teoría, planteada por Bravo (2015), que se denomina Teoría sociológica.

[...] que establece la responsabilidad de la emergencia y manifestación de la violencia a una serie de consideraciones de carácter social, en que factores de desigualdad, como pobreza y marginación, y la generación de hándicaps en materia de desarrollo social, generan una respuesta violenta o comportamiento desviado de parte de los individuos que se han visto enfrentados a carencias y/o desigualdades. En esta teoría se integra, también, la explicación que reconoce la existencia de subculturas en las cuales las manifestaciones violentas pueden contar con una connotación positiva. (p. 108)

Lo que evidencia que el tema de la marginación puede trascender y afectar directamente en la convivencia escolar, llevando a las aulas de clases problemáticas que se viven en la sociedad, siendo un factor importante para investigar más a fondo y poder brindar y plantear intervenciones que sean significativas y generen aportes significativos para el ámbito educativo.

Dicho todo esto, para el presente artículo de revisión, se determinó como objetivo identificar los estudios que tuvieran en cuenta las relaciones interpersonales en las prácticas escolares, con el propósito de indagar más a fondo y conocer acerca del tema para generar un conocimiento más amplio.

Metodología

En el presente artículo de revisión, que tuvo como objetivo de búsqueda identificar los estudios sobre las relaciones interpersonales en las prácticas escolares de los niños y jóvenes, se definió unas palabras claves, las cuales facilitaron la búsqueda de los documentos, entre las cuales se encuentran: relaciones interpersonales, contexto escolar, comunicación, convivencia y violencia escolar.

Conforme a los criterios de selección, ciertamente se presentó un rango de fechas de los estudios publicados, teniendo en cuenta en particular que fueran investigaciones surgidas en el año 2010 hasta el 2021; los documentos utilizados se basan estrictamente de procesos llevados a cabo en niveles de maestría y/o doctorado, donde se haya tomado la muestra en contexto escolar; también, dentro de las posibilidades, aquellos que fueron desarrollados en América Latina. La búsqueda de artículos se hizo en bases de datos científicas, siendo estas fuentes confiables con información veraz, entre ellas: Redalyc, Scielo, Google Scholar, Doaj, Dialnet. Inicialmente, se obtuvieron 93 documentos digitales, tras aplicar los criterios de selección los artículos elegidos fueron 18 (Ver Tabla 1).

Tabla 1
Caracteres de búsqueda

Búsqueda en base de datos	Resultado de la búsqueda	Criterios de inclusión
Google Scholar Redalyc Doaj Scielo Dialnet	93 Total de artículos incluidos en la revisión 18	1. Artículos publicados en los últimos 10 años. 2. Los estudios deben basarse en el ámbito escolar. 3. Se excluirán artículos diferentes al idioma inglés y portugués. 4. Lugar de publicación debe estar en América Latina. 5. Artículos publicados en revistas indexadas.

Nota. Autoría propia.

Resultados

Teniendo en cuenta la revisión documental, en donde se identifica la trascendencia de las relaciones interpersonales de niños y jóvenes en un contexto escolar, ha sido de vital importancia identificar algunos ejes como factores de abordaje de análisis de los resultados obtenidos, entre los cuales se encuentran: las prácticas escolares, el clima escolar, la convivencia y finalmente la violencia, de los que a continuación se resaltan diversos aspectos (Ver Tabla 2).

Prácticas escolares

En el abordaje al tema principal correspondiente a las relaciones interpersonales dentro del contexto escolar, referido a la básica primaria, secundaria y media, ha sido de vital importancia tener en cuenta algunas estrategias, que tienden a dar soluciones en cuanto a la problemática sobre la interacción entre estudiantes y de igual manera en la intervención con el docente. Por lo tanto, se ha tenido en cuenta a Gimeno (como se citó en Gallegos et al., 2013), quien se refiere a las prácticas escolares.

[...] son esquemas de conducta abierta en la clase o fuera de ella, se pueden describir en términos del espacio físico en que se realizan, el número de participantes, los recursos utilizados y el contenido de acuerdo a la actividad que se trata. Realizar la tarea implica al modo con el que un determinado procesamiento de información, requerido por un ambiente, se estructura y se convierte en experiencia para los sujetos. (p. 1-2)

De ahí que, las prácticas escolares son tan importantes en el ámbito educativo, puesto que, son la base fundamental para lograr un completo proceso de enseñanza - aprendizaje y además, crear ambientes sanos, creativos y con relaciones interpersonales estables.

Tabla 2
Consolidado de artículos revisados

No.	Título	Autores	Resumen
1	Valoración del alumnado de primaria sobre convivencia escolar: El valor de la red de iguales.	Francisco Córdoba Alcaide, Rosario Del Rey Alamillo, José Antonio Casas Bolaños y Rosario Ortega Ruiz. (2016)	Este estudio buscó conocer los elementos más relevantes que los escolares de tercer ciclo de primaria de Andalucía consideran cuando perciben y enjuician la convivencia escolar. En la investigación se tuvo en cuenta a 1265 estudiantes, obteniendo como resultados que la convivencia escolar en esa población tiene buenos niveles de calidad de las relaciones interpersonales.
2	La convivencia desde los imaginarios sociales: Encuentros mediados por la complicidad y la amistad.	Yeny Alejandra Hernández López, Diego Armando Jaramillo Ocampo y Mauricio Orozco Vallejo. (2020)	El presente artículo de investigación abordó la convivencia desde el encuentro con el otro ser, vislumbrado desde la teoría de los imaginarios sociales. Teniendo como objetivo principal comprender los imaginarios sociales que estén afines con la convivencia escolar. Para la recolección de información se utilizaron las técnicas de entrevistas, cartografías y grupos focales. Uno de los resultados demostró la amistad y la complicidad como una manera de práctica inusual como una posibilidad de socialización.
3	La relación entre el desempeño académico y la práctica de la tolerancia, responsabilidad y solidaridad de las estudiantes de la escuela normal rural "Ricardo Flores Magón"	Cintya Arely Hernández López, Irma Yasmina Araiza Delgado, Teresa Jiménez Álvarez y Martina Vega Cueto. (2016)	La Escuela Normal Rural "Ricardo Flores Magón" se preocupa por brindar una educación que contribuya a la formación integral de sus estudiantes; para ello se requiere que hagan suyos valores que contribuyan de forma significativa. Esta investigación se llevó a cabo con 90 estudiantes de la licenciatura en educación primaria; en donde, se obtuvo que, la práctica de valores como la responsabilidad, la solidaridad y la tolerancia obtienen mayores logros académicos y de convivencia.
4	Los juegos tradicionales en el desarrollo de las relaciones de los alumnos con trastornos de la conducta.	Lauriesky Hernández Oruña, María Elena Herrera Reyes y Yanis Pérez Herrera. (2014)	Favorecer el desarrollo de las relaciones interpersonales de los alumnos con trastornos de la conducta. En la investigación se destaca la importancia de los juegos tradicionales en la formación de los estudiantes, así entonces, primeramente se realizó un diagnóstico, identificando todas las problemáticas para posteriormente implementar la estrategia de los juegos tradicionales, mediante los cuales se logró una interacción significativa entre estudiantes.
5	El reglamento escolar como eje de análisis de la convivencia en la escuela.	Azucena Ochoa Cervantes y Evelin Diez Martínez. (2013)	Los reglamentos escolares pueden ser un instrumento formativo para educar en la convivencia. El estudio se realizó con 1436 estudiantes de tercero a sexto grado de primaria y 1275 estudiantes entre primero y tercero de secundaria. Principalmente se realizaron entrevistas con preguntas sencillas acerca del reglamento escolar; obteniendo como resultados un desconocimiento sobre esta herramienta, así como también la falta de participación en algunas normas y reglas de convivencia en el aula de clases.
6	La participación ciudadana como vía para abordar la acción transformadora de la escuela primaria.	Sonia María Peña Guzmán. (2018)	La transformación de la Escuela Primaria requiere de espacios donde se brinde una educación constructivista, participativa y popular, en la que se origine el pensamiento crítico, reflexivo y participativo de los estudiantes, en el que el docente cumpla el rol de facilitador y promotor de la participación, así como de la participación de los estudiantes, padres, madres y representantes. Sin embargo, la participación de los estudiantes y padres de familia en los procesos de enseñanza es muy baja. Se optó por utilizar las técnicas de entrevista a profundidad y la observación; encontrando que la participación ciudadana desde la relación escuela-comunidad es insuficiente, limitándose a las acciones administrativas del plantel, como las reuniones y/o el retiro de boletines.
7	Violencia y clima escolar en establecimientos educacionales en contextos de alta vulnerabilidad social de Santiago de Chile.	Cecilia Tijmes. (2012)	La investigación pretendía estudiar la asociación entre la violencia escolar y la calidad de las relaciones interpersonales. Para tal efecto, se logró una muestra con 13 establecimientos educativos, aplicando un cuestionario a 4015 estudiantes entre 10 a 18 años de edad; y se llegó a la conclusión que el 61% de alumnos ha sido testigo de violencia entre ellos mismos. Sin embargo, a pesar de la elevada percepción de violencia escolar, la mayor parte de los estudiantes perciben una buena calidad de las relaciones interpersonales.
8	Representaciones imaginarias de la interacción y violencia en la escuela.	Concepción Fernández Villanueva, Juan Carlos Revilla Castro, Roberto Dominguez Bilbao, Leila María Ferreira Salles y Joyce Mary Adam de Paula e Silva. (2011)	Este trabajo intenta analizar los imaginarios en los que se fundamenta la violencia de un grupo de jóvenes en un contexto de relaciones interpersonales en la escuela secundaria en Rio Claro (Brasil). El estudio se llevó a cabo con 4 grupos de jóvenes de 2 colegios y con diferente violencia escolar, recolectando información a través de entrevistas, fotografías y dibujos; arrojando como resultado un imaginario de violencia generalizada, dentro y fuera de la escuela, con una representación de la escuela como agresora e injusta y unos alumnos (agresores) humillados y desvalorizados.
9	El conflicto escolar: una oportunidad para construir relaciones de convivencia con estudiantes de básica primaria.	Edgar Alfredo Montaño Timaná. (2020)	El objetivo estuvo encaminado a analizar las oportunidades educativas que surgen del conflicto escolar y como estas favorecen la construcción de relaciones de convivencia, ofreciendo un marco de reflexión para tratar constructivamente el conflicto escolar. Entre los resultados se pudo evidenciar que los estudiantes que han asumido sus diferentes conflictos crecen integralmente, mientras que quienes lo resuelven de manera disfuncional generalmente rompen relaciones y sufren afectaciones emocionales.
10	El uso de los sociogramas en la escuela para la mejora de la convivencia: un estudio en escuelas chilenas.	Carolina Urbina Hurtado, Verónica López Leiva y Juan Pablo Cárdenas Villalobos. (2018)	La convivencia escolar, es un proceso social y se forma a partir de las interacciones cotidianas entre las personas. Una estrategia utilizada fueron los sociogramas, siendo herramientas útiles para la comprensión de dinámicas relacionales y la programación estratégica de acciones sistémicas para la mejora de la convivencia.
11	Escala de clima escolar: adaptación al español y validación en estudiantes chilenos.	Verónica López, Ángeles Bilbao, Paula Ascorra, Iván Moya Diez y Macarena Morales. (2014)	Las estrategias para el mejoramiento escolar basadas en evidencias han incluido el clima escolar para apoyar a los integrantes de comunidades educativas en la creación de escuelas seguras y comprometidas con el aprendizaje. Se realiza la validación de la escala de clima escolar, la cual mide la percepción de los estudiantes sobre la aplicación de normas, el apoyo de los adultos y la participación. La muestra fue con 4688 estudiantes. El modelo de tres factores mostró un buen ajuste.
12	Estrategias de intervención ante la violencia verbal, en estudiantes adolescentes del estado Mérida - Venezuela.	Riceliana Moreno Santafé. (2017)	Este estudio tuvo como propósito determinar la presencia de violencia verbal y categorizar sus diversas manifestaciones, con la intención de proponer estrategias de intervención que contribuyen a la disminución de la misma. Se utilizó una escala tipo Likert, en 45 adolescentes. En los que se evidenció presencia de maltrato verbal, caracterizado por burlas, uso de apodos. Proponiendo la ejecución de una propuesta psicoeducativa, conformada por una serie de actividades enfocadas en la promoción de la comunicación asertiva y los modelos de convivencia positiva.
13	La convivencia en la escuela entre el deber ser y la realidad.	Paula Patricia Peña Figueroa, Jacqueline Sánchez Prada, Jacqueline Ramírez Sánchez y María Inés Menjura Escobar. (2017)	La investigación está orientada hacia los modelos de gestión de la convivencia escolar de instituciones educativas de municipios de Yaguará (Huila) y Flandes (Tolima). Los resultados de la investigación, prueban que las concepciones sobre convivencia escolar están entre el conflicto y la conciliación, los valores y el ideal, dando cuenta de la riqueza de los significados inmersos en ellas.
14	La escuela y las nuevas formas de convivencia.	Miguel Ángel Estrada. (2016)	El artículo analiza las dinámicas de convivencia negativas como el acoso escolar, el bullying, entre otros, que son detonantes del ambiente y el clima escolar.
15	Educación y educación escolar.	Federico Zayas Pérez y Angélica Teresa Rodríguez Arroyo. (2010)	Establecer las relaciones entre los conceptos de educación y educación escolar, y en especial, precisar los elementos constitutivos de esta última.
16	Calidad en educación y clima escolar: apuntes generales.	Juan S. Claro T. (2013)	El ser humano se adentra en la cultura "no sólo toma algo de ella, no sólo asimila y se enriquece con lo que está fuera de él, sino que la propia cultura reelabora en profundidad la composición natural de su conducta y da una orientación completamente nueva". Es importante adentrarse en el término de Clima Escolar, puesto que este fenómeno influye significativamente en el proceso de aprendizaje de los estudiantes. Además, se tiene en cuenta la parte pedagógica curricular y la parte administrativa.
17	Inclusión educativa en relación con la cultura y la convivencia escolar.	Rene Alonzo Valdés Morales, Verónica Alejandra López Leiva y Felipe Andrés Jiménez Vargas. (2019)	Desarrollar escuelas inclusivas no es tarea fácil: los obstáculos son múltiples y no solo están presentes dentro de la escuela, sino también fuera de ella, como los que imponen las políticas educativas, la formación del profesorado, los recursos disponibles, entre otros. Es por esta razón, que esta investigación se fundamenta desde la convivencia y la cultura escolar desde esa perspectiva inclusiva. Se realizó en 129 escuelas, con 2868 estudiantes, 1129 padres de familia y 741 docentes. Los resultados arrojaron que en las escuelas con menor convivencia escolar y baja cultura inclusiva se presentan relaciones interpersonales fragmentadas; y las escuelas con mayor convivencia escolar y alta cultura inclusiva se dan relaciones interpersonales cohesionadas.
18	Liderazgo escolar y conflictos socioeducativos. un estudio exploratorio en liceos públicos chilenos.	Cristóbal Villalobos, Javiera Peña, Elisa Aguirre y Magdalena Guerrero. (2017)	El principal objetivo de la investigación fue estudiar los procesos de conflictividad educativa en 8 colegios. Se logró como resultados que, los conflictos que se dan principalmente entre estudiantes dependen mucho del contexto social, económico y cultural; y los conflictos entre adultos conlleva más a un tema de políticas escolares. Además, esos conflictos pasan de ser cognitivos a ser afectivos y emocionales; y la manera de resolver esas problemáticas dentro del aula se hacen mediante los reglamentos y lineamientos que posee cada escuela. Así, las relaciones entre estudiantes han respondido a la comprensión de la escuela como el lugar de control de la violencia y socialización escolar, poniendo en el centro a los estudiantes como sujetos finales de recepción del proceso educativo.

Nota. Autoría propia.

Por lo tanto, dentro del aula de clases se puede llevar a cabo diferentes tipos de estrategias que pueden ser de gran trascendencia en las relaciones interpersonales, una de ellas es la ludoterapia, como herramienta propicia para desarrollar en los estudiantes el cumplimiento de las normas y reglas a través de actividades lúdicas como lo es el juego; pero, además de eso, también se tiene en cuenta aspectos históricos y culturales, los cuales son una base fundamental para la formación del ser humano. Asimismo, se resalta que en el ejercicio de las dinámicas suele establecerse un condicionante que permite a las personas manifestar confianza y seguridad, en cuanto a que si hay cumplimiento con las normas establecidas se perfila a que haya un reconocimiento del comportamiento idóneo que se requiere objetivamente; siendo así, la ludoterapia es un motivante para las diferentes comunidades en las cuales se desenvuelve el docente (Hernández et al., 2014).

Por otra parte, también es importante tener en cuenta el desarrollo de las buenas habilidades sociales, como lo menciona Goleman (como se citó en Montaña, 2020).

El arte de las relaciones se basa en buena medida, en la habilidad para relacionarnos adecuadamente con las emociones ajenas, estas subyacen a la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal. Las personas que sobresalen en este tipo de habilidades, suelen ser auténticas estrellas que tienen éxito en todas las actividades vinculadas a la relación interpersonal. (p. 74)

Dimensionando de manera propicia la interacción asertiva entre dos o más personas, se requiere de algunas habilidades propias del ser humano, estas funciones generan dentro de un grupo social el desarrollo progresivo de liderazgo, popularidad y eficacia en el desenvolvimiento de los estudiantes en un contexto determinado, por tanto, se fortalece la formación integral y la construcción de conocimientos en los individuos.

Finalmente, dentro de dichas prácticas escolares, como acciones generadoras de las relaciones interpersonales en el estudiante y el docente, se estima que las escuelas están haciendo esfuerzos por generar un proceso de calidad educativa, asumen como parte de su práctica diaria los aspectos que consideran positivos para el logro de la transformación de la escuela, tomando para ello la participación de todos los entes que conforman el proceso educativo, llámense personal directivo, docentes, estudiantes, padres, madres, representantes, denominados ciudadanía participe del objeto educativo (Peña et al., 2017).

Clima escolar

De forma similar, es pertinente referirse a las relaciones que se presentan en el entorno educativo haciendo alusión al clima escolar; por lo cual, hay relevancia en la relación que tiene el docente-alumno y el sentido de pertenencia. Además, se menciona la violencia, la cual degrada la buena convivencia y también el clima escolar debido a los actos y comportamientos desmedidos que adoptan los

estudiantes, tales como: robos, violencia física y verbal, entre otros, creando los llamados escenarios violentos, mostrando así un daño continuo en las relaciones interpersonales en el ámbito educativo (Tijmes, 2012).

Por lo anterior, existen dispositivos para ejercer control dentro de las instalaciones educativas, con el fin de sancionar a los estudiantes que infrinjan las reglas del plantel, haciendo valer los derechos de todos sus integrantes y de esta forma hacer prevalecer las buenas prácticas escolares con el fin de restablecer las relaciones interpersonales. Como claro ejemplo se tiene el manual de convivencia o los cuadernos de disciplina, el observador del alumno y actas de compromiso, estas con el fin de hacer seguimiento al estudiante y mejorar sus conductas (Peña, 2017).

Por consiguiente, es correcto hacer alusión a la mediación que realiza el profesorado en las diversas situaciones que se presentan en el contexto escolar, que interviene en procura de mejorar el ambiente escolar. En este sentido, Moreno (2017) hace referencia a las acciones mediadoras del maestro, quien se esmera día a día por generar un clima escolar adecuado, en el que prevalezca la armonía y el respeto, tanto al interno de los salones como externamente; sin embargo, se alude al daño del clima escolar en donde se presenta la violencia como un mal elemento que dificulta la buena convivencia en el entorno.

De acuerdo con lo mencionado anteriormente, es importante resaltar tres pilares fundamentales, las normas claras, la participación y el apoyo de los profesores; ellos forman parte indispensable de los procesos en los estudiantes y del mismo modo ayudan a la mejora de las relaciones que se dan en el clima escolar, con el fin de que prevalezca la buena convivencia entre los estudiantes (López et al., 2014).

Convivencia

Dentro de las relaciones interpersonales se tiene en cuenta la convivencia durante los espacios académicos, dado que se refiere a la coexistencia dentro de grupos grandes o pequeños de la comunidad educativa, lo que promueve el desarrollo integral de los estudiantes. Para tal fin, se propone el uso de sociogramas, utilizados para detectar el comportamiento, gustos y similitudes dentro de los grupos. Así lo manifiestan Hurtado et al. (2018) al considerarlos como aquellos espacios en donde los estudiantes pueden intercambiar opiniones, dialogar no solo con los mismos compañeros, sino también compartir momentos de reflexión con los demás miembros de la institución educativa, por lo que en estos se muestran comportamientos propios de cada individuo como también creencias y culturas.

Igualmente, dentro de las relaciones interpersonales se ven reflejadas las acciones que cada estudiante realiza para desenvolverse con los demás dentro de un ámbito escolar, puesto que, el aprendizaje de los comportamientos de cada estudiante y el como este se desenvuelve, depende de dos aspectos: el primero, es que por medio de la convivencia los estudiantes aprenderán a relacionarse

unos con otros y el segundo, enseñan a comprender el mundo de cada individuo y como relacionarse con este, por lo cual se utiliza el reglamento escolar para tal fin (Ochoa y Díez, 2013).

Inclusive dentro de los aspectos de la convivencia se destaca de igual importancia la amistad, tomada como una estrategia dentro de la institución porque hace que las prácticas de convivencia sean un momento en el cual se muestra que, tanto estudiantes como docentes, crean un vínculo afectivo en donde se forjan lazos de amistad, debido a que el individuo aprende a través de la existencia de otros (Hernández et al., 2020).

Violencia

Dentro de la revisión documental sobre las relaciones interpersonales en el contexto escolar, se tuvo en cuenta el factor contrario a una plena convivencia, lo cual corresponde a la ausencia de tolerancia, la falta de respeto y la carencia de empatía entre alumnos e incluso entre alumno - docente, lo que podría conllevar al conflicto, es decir, un ambiente inadecuado dentro del aula de clases, además de presentarse la falta de comunicación y cooperación, haciendo evidente la violencia escolar mediante actos negativos dentro y fuera del aula de clase, lo cual interrumpe el proceso que lleva hacia el objetivo educativo.

Por lo tanto, es posible argumentar como acto contrario y perjudicial que la violencia, según el Centro Reina Sofía (como se citó en Estrada, 2016), es: "Cualquier tipo de violencia que se da en contextos escolares. Puede ir dirigida hacia alumnos, profesores o propiedades" (p. 5). Por lo cual, resulta siendo lo negativo del buen convivir en el aula de clases, por tal razón todos los aspectos, tales como la falta de una buena comunicación verbal o gestual, los golpes e insultos, entre otros, incitan al maltrato y de este modo en otros problemas que son perjudiciales a la hora de hablar de convivencia y clima escolar, conllevando a una mala relación interpersonal, provocando daños irremediables a quien los recibe.

Por consiguiente, es necesario aludir al acto de intervención por parte de los docentes, siendo ellos los actores fundamentales en el proceso de crecimiento personal de cada estudiante y que además contribuyen en la mediación con fines de reconciliación entre los niños y jóvenes; al respecto, Moreno (2017) explica que es necesario interferir cuando se presenta cierto tipo de actos de violencia en el aula de clase o en el contexto educativo, de esta manera se hace entender y conocer la causa del problema, de como afecta al otro, sensibilizando al agresor para evitar que prosiga con actitudes que ofenden, agreden y perjudican el bienestar e integridad del compañero agredido; por lo tanto, al intervenir también se previene y enseña valores que apuntan a formar personas humanas, éticas y comprensivas, fortaleciendo las relaciones interpersonales que lleven a actuar conforme a cualquier tipo de contexto y situación en el que los estudiantes se encuentren o se puedan enfrentar a futuro.

Para finalizar, los actos de violencia se encuentran dentro y fuera del ámbito escolar y estas acciones se ven reflejadas en el entorno social, familiar y en lugares que el estudiante frecuenta, por ello la violencia escolar trasciende al ámbito social, dado que los niños aprenden del observar a los demás compañeros, por lo cual actúan negativamente al ser influenciados por los imaginarios negativos de quienes los rodean (Fernández et al., 2011).

Como se ha venido mencionando en el texto, las problemáticas que se presentan dentro del aula de clases pueden ser consecuencia de factores externos al entorno educativo, lo que afecta directamente en las relaciones interpersonales entre estudiantes, la relación entre estudiantes-docentes y la relación entre estudiantes-padres de familia, de ahí la importancia de fomentar y aplicar diversas estrategias que puedan ayudar a solventar este tipo de situaciones en las que se ven implicados aspectos emocionales; así lo manifiesta Valadez (2008):

Es innegable que los actos violentos están sujetos a un gran sistema de relaciones interpersonales donde las emociones, los sentimientos y los aspectos cognitivos están presentes y configuran parte del ámbito educativo, así mismo se encuentran ligados a las situaciones familiares de cada alumno y alumna y el ámbito social de la escuela. (p. 25)

Discusión

En el presente artículo de revisión documental sobre las relaciones interpersonales dentro del contexto escolar, que cuenta con la interacción entre estudiantes y también docentes, ha sido posible identificar aquellos factores que afectan dichas situaciones del tema en mención, los cuales se presentan a continuación.

Factores escolares en las relaciones personales

Es preciso afirmar que, dentro de las investigaciones que se tuvo presente para el desarrollo de este artículo, se toma en cuenta los factores como lo son la violencia, la limitada práctica de valores y lo correspondiente al ámbito socioafectivo, puesto que estos tienen conexión con las relaciones interpersonales y por ende con el desarrollo del aprendizaje dentro de las instituciones y del aula de clase, haciendo eficaz el progreso de las habilidades sociales afectando la comunicación y convivencia en la institución.

De esta manera, se toma a Fernández et al. (2011) quienes afirman que los imaginarios negativos en los alumnos crean acciones y consecuencias negativas para los mismos estudiantes, puesto que estos lo toman a modo de justificar las acciones violentas ante los docentes, administrativos y personal de la institución creando un ambiente negativo para el aprendizaje.

Por lo anterior, es importante tener en cuenta el como los estudiantes muestran los patrones de los imaginarios negativos dentro de la institución, de tal manera que los protagonistas no miren a los docentes como *agresores, extraños, personas malvadas*, en su imaginario, dado que esto trae consigo efectos contraproducentes al momento del aprendizaje y en como este se logra desenvolverse dentro del aula de clases, como también llegar al punto de tener un concepto erróneo de lo que es la realidad.

Del mismo modo, se trae a colación a Hernández et al. (2014) quienes aseguran que, dentro de los parámetros de la educación, la importancia de los valores inculcados en los estudiantes aporta al mejoramiento de la sociedad y de tal manera aluden a ciertos aspectos que mejoran las relaciones interpersonales. Naturalmente, la práctica de los valores dentro de las instituciones educativas debe ser uno de los pilares que promuevan la buena convivencia, con el objetivo de apoyar a la formación de estudiantes integrales, cuyos valores se vean reflejados en la interacción con las demás personas.

Tal como se ha expuesto, en cuanto a la influencia de la sociedad, los niños y jóvenes no solo tienen interacción con sus compañeros de clase o profesores, sino que se interrelacionan con personas que hacen parte de otros contextos, y que de cierta manera contribuyen al conocimiento y adopción de actitudes y posiciones frente a diferentes ámbitos; de allí la importancia de una sociedad directamente involucrada en formar a un niño y por consiguiente al comportamiento que este pueda adoptar con el pasar de los años (Peña, 2017).

Al mismo tiempo, se menciona la violencia social que está presente en los diversos ámbitos, como son las dinámicas escolares, siendo lo opuesto a las buenas prácticas que deben caracterizar a este contexto.

De acuerdo con lo dicho anteriormente y haciendo alusión a la práctica de valores en el contexto escolar, puede decirse que varias de las prácticas que la sociedad le inculca al niño se ven relacionadas con su comportamiento en el salón de clase; en tal sentido, Moreno (2017) se manifiesta sobre el deterioro de valores que el estudiante muestra a la hora de relacionarse con sus semejantes mediante actitudes estrechamente ligadas a la violencia, puesto que día a día se ve la carencia del respeto, el amor, entre otros; así se llega a una desigualdad social debido a causas dañinas, por ejemplo, desintegración familiar, dificultad de los niños para relacionarse o para expresar sus sentimientos.

Así como la violencia y el acoso escolar, entre otras problemáticas presentes en el ámbito escolar, son factores implicados que perturban una buena relación interpersonal al interior de un establecimiento educativo, puesto que impide una inclusión en la participación equitativa del grupo, demostrando la falta de valores éticos, que conlleven a tolerar a los demás y aceptar, sin importar las limitaciones o dificultades que los compañeros presenten. Es posible comprender que los factores escolares que han afectado la práctica de las relaciones interpersonales, tomando como actores a estudiantes y de cierta manera a docentes, implican actuaciones

que se resaltan dentro de una sociedad donde los factores políticos, sociales, económicos y culturales son generadores de diferencias entre los individuos.

Es posible llevar a cabo dentro de las diferentes instituciones educativas programas de fortalecimiento de convivencias sin violencia, ya que es pertinente poner en práctica y fortalecer las habilidades sociales, de tal manera que se pueda dotar a los jóvenes de los medios necesarios para que sean competentes socialmente, es decir, para que puedan relacionarse con el medio de forma adecuada y sepan responder a las necesidades y problemas favorablemente (Ovejero y Rodríguez, 2015).

En este punto de discusión, el desconocimiento de la práctica de habilidades sociales y de las diferencias académicas, políticas, culturales y económicas, entre otras, supone generar controversias entre estudiantes, por lo que es vital la fundamentación de un pensamiento crítico e íntegro, que conlleve al análisis de la realidad en la cual se convive, que permita también la identificación de las cualidades y defectos, como base fundamental en la toma de decisiones y comportamientos consigo mismo y hacia los demás.

Estrategias didácticas, clima escolar y convivencia

Para la práctica de una buena convivencia y un clima escolar adecuado para el desarrollo de un ambiente favorable, se toman en cuenta los métodos propuestos por los autores, dado que en estas investigaciones se llevaron a cabo estrategias como los juegos tradicionales y el reglamento escolar, pretendiendo mejorar la convivencia en las instituciones educativas. Tal como lo dicen Hernández et al. (2014), los estudiantes muestran interés y admiración por la práctica de dichos juegos, esto ayuda a dirigir su motivación por actividades que promuevan buenos hábitos morales.

Esto quiere decir que, con la práctica de los juegos tradicionales, los estudiantes se interesan por distintas actividades en las que está inmersa la práctica de valores, donde tienen la oportunidad de manifestar el ánimo de ayudar a los demás y también recibir ayuda de sus semejantes, ya que cada etapa que ellos viven demanda una orientación de contenidos diferentes que les permita formarse con una personalidad integral y equilibrada para convivir en sociedad.

Por otro lado, es importante dentro de la convivencia y el clima escolar, fomentar el reglamento estudiantil, ya que la escuela ha sido diseñada como un sistema social con una organización específica para proveer un ambiente que promueva el crecimiento intelectual de los sujetos en desarrollo (Ochoa y Diez, 2013). Dentro de las instituciones educativas se dispone del reglamento escolar o mejor conocido como manual de convivencia, en el que se referencia los actos y normas establecidas por la comunidad educativa, teniendo en cuenta los valores y ejemplos que se impartirán a los estudiantes.

De tal manera, se hace referencia a la mejora del clima escolar y la convivencia, en donde autores como Córdoba et al. (2016) señalan la importancia de prevenir las dificultades en el aula, utilizando como estrategia el fomento de las fortalezas del alumnado y de este modo ayudar a que mejoren las relaciones interpersonales, haciendo de dicha gestión temprana un buen elemento a la hora de provocar un entorno adecuado y saludable.

Del mismo modo, y retomando lo dicho, es de vital importancia generar en el alumnado un clima de tranquilidad basado en el fomento de buenos valores, centrándose en la buena convivencia y la inclusión de todo el alumnado, haciendo que este participe de forma activa en todas las dinámicas que se propongan y de este modo obtener buenas prácticas escolares, en donde todo el personal esté acorde y a gusto con el trabajo que realiza el docente; por eso Valdez et al. (2019) abordan la convivencia desde una perspectiva democrática e inclusiva, con el fin de mejorar la vida de los estudiantes en los centros educativos, sin generar violencia u otras discordias que se presentan en dicho contexto.

En otras palabras y abarcando lo dicho en párrafos anteriores, se encuentra una estrecha relación entre los conceptos mencionados, donde los valores del estudiante contribuyen a una buena calidad de relaciones interpersonales y por consiguiente, generan un buen clima escolar y una buena convivencia; es por esto que López (2014) hace alusión a los valores del infante, como un elemento primordial que permite la integración en dicho contexto; en otras palabras, si el niño tiene buenos principios, se desenvolverá de manera correcta en su entorno. De forma similar se habla del desarrollo que tiene el docente a la hora de actuar en el caso que se presenten dificultades y como soluciona y media los problemas entre estudiante- estudiante.

En consecuencia, entre las estrategias con mayor relevancia que han permeado el trabajo pedagógico y formativo de las relaciones interpersonales, según la revisión documental, ha sido imperante el establecimiento de los dos factores analizados anteriormente, ya que dentro de estos aspectos se perpetúa la práctica de los valores, las habilidades sociales y las diferentes interacciones entre sí.

En dicho orden, dentro del clima escolar y la convivencia, se busca minimizar los índices de violencia que se frecuentan en las entidades educativas, donde se evidencia agresión física, verbal, sexual y psicológica; los tipos de violencia más comunes corresponden, en primer lugar, a insultos y burlas, seguido de los empujones y golpes, luego, robos y destrozos de materiales de la escuela (Tijmes, 2012).

Finalmente, Tijmes (2012), expresa: "El clima escolar tiene gran incidencia tanto en el desarrollo de los alumnos, emocional y socialmente, como en el aprendizaje de estos" (p. 106); por ello es pertinente el trabajo emocional puesto que permite la instrucción axiológica, también el fomento de aptitudes y actitudes positivas pertinentes en las realidades que ocurren cotidianamente en las escuelas.

La entrevista y la observación como técnicas recurrentes en las investigaciones

Del mismo modo y de acuerdo con lo indagado en las 15 investigaciones revisadas cuidadosamente, se refieren la entrevista y la observación como técnicas e instrumentos de recolección de información; por consiguiente, su efectividad evidencia ayuda para los investigadores cuando ejecutan contacto directo con la población estudiada, dado que la finalidad es recopilar información e indagar más a fondo sobre las relaciones presentes en el medio.

Así entonces, Valdez et al. (2019) en su investigación muestran como la entrevista sirve de mediadora en los procesos, haciendo relevancia en su fase cuantitativa y al hacer un registro detallado de campo mediante la observación obtiene una información que ayuda a reflexionar sobre las relaciones, la convivencia y la violencia que se da en la población estudiada.

De igual forma, se afirma que la entrevista es un buen instrumento a la hora de profundizar sobre algún tema en particular, donde la confidencialidad de esta genera confianza en el entrevistado y se indaga más a fondo sus causas; Villalobos et al. (2017) se centran en la importancia de esta pues su investigación la utiliza tanto en docentes, como en niños, sacándole un máximo provecho y de este modo comparando así los resultados, con el fin de lograr significativos hallazgos.

Además, es pertinente afirmar que en cada investigación la observación se realiza con un fin determinado dependiendo de los autores; en el caso de Ochoa y Diez (2013) mencionan que se deben establecer canales en los que toda la comunidad educativa participe y del mismo modo se logre comunicar, por lo cual es fundamental que cada miembro sea un actor principal y se sienta parte de la institución, así se asume un compromiso y la responsabilidad de cada individuo.

Es posible concluir que las técnicas referidas a la entrevista y a la observación permiten el reconocimiento del pensamiento, sentimiento y expresiones de los estudiantes mediante la interacción, focalizada en la manera de comportarse los estudiantes, el lenguaje utilizado, los tipos de comunicación entre ellos y las respuestas observadas ante diversas situaciones violentas (Moreno, 2017).

En efecto, en la relación directa con situaciones de altos índices de violencia escolar se evidencia el deterioro de las relaciones interpersonales entre estudiantes, por tanto, es imperante establecer estrategias que permitan focalizar el comportamiento adecuado basado en valores, fomentar la práctica de habilidades expresivas corporales, verbales y escriturales propicias para con los demás, de igual manera solventar con pensamiento crítico la toma de decisiones positivas y asertivas frente a situaciones que puedan aludir a negativismos de las personas.

Conclusiones

En cuanto a los hallazgos de los estudios que se focalizaron en las relaciones interpersonales en entornos escolares, se enmarcan elementos de mayor relevancia que han sido objeto de revisión dentro de los grupos poblacionales, por tanto, se encuentran la interacción, empatía, convivencia y violencia, suscitados en el desenvolvimiento de los niños y jóvenes en las instituciones educativas.

Significativamente, el propósito principal de las instituciones educativas se encamina a la búsqueda de estrategias que promuevan la formación integral, basada en valores humanos, a favor del mejoramiento de las relaciones interpersonales en el ámbito escolar.

Fundamentalmente, las sociedades como actoras en las relaciones interpersonales del ser humano, causan gran impacto en la formación de los niños, ya que estos reflejan comportamientos aprendidos en los primeros contextos donde se desenvuelven, entre los cuales intervienen aspectos familiares, culturales, éticos y morales, que les han permitido adquirir herramientas para expresarse, comunicarse o enfrentarse entre compañeros cuando llegan al contexto escolar.

Conviene afirmar que la trascendencia de las relaciones interpersonales en la formación de niños, en las diferentes prácticas escolares, afecta directamente en las dinámicas de aprendizaje, ya que la integridad no solo hace alusión a la construcción de conocimiento o conceptualización, sino que también apunta hacia los aspectos procedimentales y actitudinales del ser humano. Por ello, es pertinente realizar procesos interdisciplinarios e interinstitucionales que fortalezcan la organización de ideas, pensamientos y sentimientos y que estos sepan transmitirse dentro de un grupo social; principales investigaciones indican que la primera institución que debe ser partícipe es la familia.

Hay que mencionar que las prácticas escolares deben contener un grado muy alto de importancia en la formación de estudiantes, sobretodo en la intervención con niños, puesto que esas edades son propicias para generar la adopción de actitudes, valores y comportamientos pertinentes para el correcto funcionamiento de la sociedad, donde las personas puedan tener una acertada toma de decisiones, así como también el desempeño propicio de roles como estudiantes, hijos y/o hermanos.

Referencias

- Bravo Gallegos, J. S. (2015). *Las prácticas pedagógicas que realizan los Asistentes de la Educación, durante los recreos en los patios de escuelas públicas básicas de Valparaíso, y su relevancia en la gestión de la convivencia*. [Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Barcelona]. <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/383041/jsbg1de1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Claro T., J. S. (2013). Calidad en educación y clima escolar: apuntes generales. *Revista Estudios Pedagógicos*, 39(1), 347-359. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052013000100020
- Córdoba Alcaide, F., Del Rey, R., Casas Bolaños, J. A. y Ortega Ruiz, R. (2016). Valoración del alumnado de primaria sobre convivencia escolar. El valor de la red de iguales. *Revista Psicoperspectivas. Individuo y Sociedad*, 15(2), 78-89. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-69242016000200008
- Esteban Luis, R., Fernández Bustos, J. G., Díaz Suárez, A. y Contreras Jordán, O. R. (2012). Las conductas que alteran la convivencia en las clases de educación física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 12 (47), 459-472. <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista47/artconductas291.htm>
- Estrada, M. A. (2016). La escuela y las nuevas formas de convivencia. *Revista Humanidades*, 6(1), 1-12. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5523897>
- Fernández Villanueva, C., Revilla Castro, J. C., Domínguez Bilbao, R., Ferreira Salles, L. M. y De Paula e Silva, J. M. (2011). Representaciones imaginarias de la interacción y violencia en la escuela. *Athenea Digital. Revista de Pensamiento e Investigación Social*, 11(3), 51-78. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=53721277003>
- Gairín Sallán, J. y Barrera Corominas, A. (Coord.). (2014). La convivencia en los centros educativos de educación básica en Iberoamérica. Red de Apoyo a la Gestión Educativa [Red AGE]. https://www.uv.mx/pozarica/pedagogia/files/2015/04/RedAGE_2014.pdf
- Gallegos, M., León, A., Reyes, M., y Vázquez, M. (2013). Las prácticas escolares son estrategias de aprendizaje relevantes para la práctica docente. <https://dugidoc.udg.edu/bitstream/handle/10256/8280/102.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hernández López, C. A., Araiza Delgado, I. Y., Jiménez Álvarez, T. y Vega Cueto, M. (2016). La relación entre el desempeño académico y la práctica de la tolerancia, responsabilidad y solidaridad de las estudiantes de la escuela normal rural "Ricardo Flores Magón". *Revista Ra Ximahi*, 12(6), 241-257. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7933121>

- Hernández López, Y. A., Jaramillo Ocampo, D. A., Orozco Vallejo, M. (2020). La convivencia desde los imaginarios sociales: Encuentros mediados por la complicidad y la amistad. *Revista Electrónica Educare*, 24(2), 1-23. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7336226>
- Hernández Oruña, L., Herrera Reyes, M. E. y Pérez Herrera, Y. (2014). Los juegos tradicionales en el desarrollo de las relaciones interpersonales de los alumnos con trastornos de la conducta. *PODIUM. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 9(1), 76-90. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6173925>
- López, V., Bilbao, M. A., Ascorra, P., Moya Diez, I. y Morales, M. (2014). Escala de Clima Escolar: Adaptación al español y validación en estudiantes chilenos. *Universitas Psychologica*, 13(3), 1111-1122. <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v13n3/v13n3a25.pdf>
- Montaño Timaná, E. A. (2020). El conflicto escolar: una oportunidad para construir relaciones de convivencia con estudiantes de básica primaria. *Revista Scientific*, 5(16), 62-81. <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2020.5.16.3.62-81>
- Moreno Santafé, R. (2017). Estrategias de intervención ante la violencia verbal, en estudiantes adolescentes del estado Mérida - Venezuela. *REXE. Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 16(31), 43-53. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243152008003>
- Ochoa Cervantes, A. y Diez Martínez, E. (2013). El reglamento escolar como eje de análisis de la convivencia en la escuela. *Avaliação e Políticas Públicas em Educação*, 21(81), 667-684. <https://www.scielo.br/j/ensaio/a/FC4zLcsk9y6W-QL86XQHPqLf/?lang=es>
- Ovejero Bernal, A. y Rodríguez Díaz, F. J. (Coord.). (2005). *La convivencia sin violencia*. Editorial MAD. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=709834>
- Peña-Figueroa, P. P., Sánchez-Prada, J., Ramírez-Sánchez, J. y Menjura-Escobar, M. I. (2017). La convivencia en la escuela. Entre el deber ser y la realidad. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 13(1), 129-152. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134152136007>
- Peña Guzmán, S. M. (2018). La Participación Ciudadana como vía para abordar la acción transformadora de la Escuela Primaria. *Revista Scientific*, 3(8), 197-217. <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2018.3.8.10.197-217>
- Tijmes, C. (2012). Violencia y clima escolar en establecimientos educacionales en contextos de alta vulnerabilidad social de Santiago de Chile. *Psykhé*, 21(2), 105-117. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-22282012000200009
- Urbina Hurtado, C., López Leiva, V. y Cárdenas Villalobos, J. P. (2018). El uso de sociogramas en la escuela para la mejora de la convivencia: un estudio en escuelas chilenas. *Perfiles educativos*, 40(160), 83-100. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-26982018000200083
- Valadez Figueroa, I., (2008). *Violencia escolar: Maltrato entre iguales en escuelas secundarias de la Zona Metropolitana de Guadalajara: Informe de estudio*. Universidad de Guadalajara. http://cvsp.cucs.udg.mx/drupal6/documentos/violencia_escolar_libro.pdf
- Valdés Morales, R. A., López Leiva, V. A. y Jiménez Vargas, F. A. (2019). Inclusión educativa en relación con la cultura y la convivencia escolar. *Educación y Educadores*, 22(2), 187-211. <https://doi.org/10.5294/edu.2019.22.2.2>
- Villalobos, C., Peña, J., Aguirre, E. y Guerrero, M. (2017). Liderazgo escolar y conflictos socioeducativos. Un estudio exploratorio en liceos públicos chilenos. *Calidad en la educación*, 47. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-45652017000200081
- Zayas Pérez, F. y Rodríguez Arroyo, A. T. (2010). Educación y educación escolar. *Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación*, 10(1), 1-21. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44713068014>

La importancia de la Educación Física en contextos de inclusión de personas con discapacidad

Ricardo Alonso Mendoza Muñoz¹

Resumen

Hoy en día, en el ámbito educativo, se escuchan de manera recurrente términos como inclusión, diversidad, discapacidad, accesibilidad, estrategias de enseñanza-aprendizaje, entre otros. Durante la última década los gobiernos y el sistema educativo nacional han hecho notables esfuerzos para lograr una mejor atención educativa con criterios de equidad, igualdad y participación, que permitan a personas con discapacidad o necesidades educativas especiales disfrutar de una educación más adaptada a sus capacidades, sin ser excluidas y/o segregadas.

En este proceso, las Instituciones de Educación Superior [IES], entre ellas las universidades, juegan un rol muy importante, ya que son los lugares donde se forman ética y académicamente los profesionales del campo de la educación y que más adelante van a desempeñarse como docentes en diferentes niveles como en primaria, secundaria e incluso la misma educación superior, siendo determinantes a través de su labor para lograr un verdadero y favorable proceso educativo desde el área del saber o formación que les corresponda orientar.

Lo que se pretende por medio de este artículo es resaltar la importancia que tiene dentro de la formación profesional del Licenciado en Educación Física de la Universidad CESMAG, la realización de prácticas pedagógicas en población con discapacidad, con el fin de sensibilizar y lograr que se conviertan en agentes que favorezcan la inclusión en los contextos donde se desenvuelvan.

Lo que se pretende por medio de este artículo es resaltar la importancia de incluir las prácticas pedagógicas en población con discapacidad dentro de la formación profesional del Licenciado en Educación Física de la Universidad CESMAG, con el fin de sensibilizar y lograr que se convierta en agente que favorezca la inclusión en los contextos donde se desenvuelva.

Palabras clave: accesibilidad, discapacidad, educación física, inclusión, práctica pedagógica.

¹ Magister en Nutrición y Dietética, Universidad Europea Miguel de Cervantes. Licenciado en Educación Física, Universidad CESMAG. Investigador del grupo de investigación *Pedagogía, Cuerpo y Sociedad*, Universidad CESMAG. Áreas de interés: Educación, inclusión, deporte adaptado y discapacidad. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8083-4117> Correos electrónicos: ramendoza@unicesmag.edu.co; ricardoalmendoza@gmail.com

Publicaciones recientes:

- Mendoza Muñoz, R. A., (2020). Orientaciones para la práctica del *running* en personas principiantes. *Revista Institucional Tiempos Nuevos*, 25(27), 32-41. <http://repositorio.unicesmag.edu.co:8080/xmlui/handle/123456789/144>
- Mendoza Muñoz, R. A. (2019). El profesor de Educación Física como un agente de cambio a favor del cuidado del medio ambiente. *Boletín Ciencia, Ética y Humanismo [CEHUMA]*, 8(1), 58-66. <https://fliphml5.com/srub/dwae/basic>

Importance of Physical Education in contexts of inclusion of people with different capabilities

Abstract

Nowadays, in the educational environment, terms such as inclusion, diversity, disability, accessibility, teaching-learning strategies, among others, are heard recurrently. During the last decade, governments and the national education system have made remarkable efforts to achieve better educational care with criteria of equity, equality and participation that allow people with disabilities or special educational needs to enjoy an education that is more adapted to their needs, without being excluded and / or segregated.

In this process, Higher Education Institutions [HEIs], including universities, play a very important role, since these are the places where the professionals in the field of education are ethically and academically trained and who will later serve as teachers at different levels such as primary, secondary and even higher education itself; being decisive through their work to achieve a true and favorable educational process from the area of knowledge or training that corresponds to guide them.

What is intended by means of this article is to highlight the importance of including pedagogical practices in the population with disabilities within the professional training of the Bachelor of Physical Education of the CESMAG University, in order to sensitize and ensure that it becomes an agent that favor inclusion in the contexts where it develop.

Keywords: accessibility, disability, physical education, inclusion, pedagogical practice.

Se rompe el silencio con el sonido de un silbato, dando paso a una algarabía de niños y niñas, que al parecer animan a un compañerito para que inicie su participación en la clase. El docente está orientando un trabajo con el fin de mejorar la conducción de balón; toda la atención está puesta en Kevin, un jovencito de 13 años que posee una discapacidad motriz y cognitiva. Desde hace un año sus padres decidieron apoyarlo para que comience a entrenar en un club deportivo que reúne niños, niñas, jóvenes con y sin discapacidad.

El docente, muy pendiente de su alumno, desde la distancia motiva y le da indicaciones a Kevin para que logre un buen ejercicio; mientras tanto, él se esfuerza por mantener un adecuado control y conducción del balón. La tarea es un poco compleja para él, debido a que su dificultad motriz le impide correr a la misma velocidad con la que rueda el balón. Sin embargo, con el tiempo ha encontrado la forma de conducirlo y controlarlo a su antojo; además de esto, gracias a la orientación del profesor, ha logrado mejorar su condición física, especialmente la resistencia y velocidad. Por supuesto, el apoyo de sus compañeros y padres, es un factor muy importante para que acreciente su confianza dentro de un ambiente positivo.

Finalmente, la persona logra realizar el ejercicio propuesto, de acuerdo con sus capacidades, a través de un ambiente de motivación por parte de sus demás compañeros. El docente es consciente de que para llegar a este punto se ha trabajado un largo tiempo. En la actualidad Kevin sigue siendo parte de su club deportivo, ha logrado conseguir importantes beneficios en varios aspectos de su vida; sin lugar a dudas, la práctica del deporte y el ejercicio físico le han generado un impacto positivo en la vida.



Figura 1
Deportista del Club
Campeones de Vida.

Nota. [Fotografía de Ricardo Mendoza]. (Pasto, 2019). Archivo personal.

La importancia de la Educación Física en los contextos de inclusión educativa

Hay que reconocer que la Educación Física, en algunos niveles educativos se encuentra relegada y demeritada, como lo es en preescolar y primaria donde los estudiantes no reciben esta formación de manera suficiente. No se debe olvidar que la Educación Física brinda importantes aportes que contribuyen a un sano y adecuado desarrollo del ser humano, y que entre más temprano esté presente en la persona, mayores beneficios le genera.

La Educación Física es una disciplina que tiene como objeto de estudio el ser humano y la relación que hay entre el movimiento de su cuerpo y el entorno; su interés está en permitir que la persona logre un sano y armonioso desarrollo que aporte a su bienestar (MEN, 2010).

Es así como este campo de formación se convierte en un elemento articulador y transversal para el correcto desarrollo del individuo en su parte biológica, cognitiva, motriz, psicológica y social.

La Educación Física, dentro del trabajo con personas con discapacidad, se convierte en una disciplina de formación que ayuda de diferentes maneras a encontrar las potencialidades del ser. Para Conrado Rodríguez (como se citó en Vera, 2012):

La Educación Física Adaptada o especial, incluye una serie de actividades físicas:

- Planeadas para personas con problemas de aprendizaje, resultante de deficiencias motóricas, mentales o sensoriales.
- Planeadas con el propósito de rehabilitar, capacitar, poner remedio, prevenir y desarrollar físicamente.
- Modificadas con la finalidad de posibilitar la participación del discapacitado.
- Diseñadas para modificar las capacidades motrices del individuo, procurando un desarrollo motor máximo.
- Llevadas a cabo en instituciones docentes, hospitales o centros de rehabilitación [...]. (p. 1)

Teniendo en cuenta lo anterior, se convierte en una necesidad imperiosa que en el transcurso de la formación profesional del Licenciado en Educación Física, este vivencie y se desenvuelva con esta población, así con la praxis fortalecerá sus conocimientos pedagógicos y adquirirá la confianza para afrontar procesos de enseñanza aprendizaje dirigidos hacia las personas con discapacidad; al mismo tiempo, adquirirá una experticia de base que enriquecerá sus metodologías y estrategias al momento de intervenir pedagógicamente. Sin embargo, más allá de lograr confrontar sus conocimientos teóricos con la práctica y enriquecer su bagaje de

experiencias formativas para volverlo un profesional competente y altamente capacitado, el valor más importante radica en que posea la suficiente sensibilidad y actitud de servir, para darse cuenta que a través de su labor puede beneficiar en gran manera a personas que necesitan de su servicio. "No estimular el aprendizaje con fines utilitaristas, ni para obtener un grado, sino con el íntimo gozo de perfeccionar su personalidad y de hacerse útil a los demás en una actitud de servicio y enaltecer la felicidad que esto proporciona" (De Castellana, 2006, p. 192). Es ahí donde se enmarca la identidad de nuestro egresado en su formación personalizante, humanizadora y ética.

Cabe señalar que el Programa de Licenciatura en Educación Física de la Universidad CESMAG, en sus procesos de formación, procura responder o estar a la par de las necesidades o avances en este campo a nivel regional, nacional e internacional. En este escenario, siendo conscientes de que Nariño es el cuarto departamento a nivel nacional en contar con el mayor número de personas con discapacidad (Ministerio de Cultura, s. f.), implica un mayor compromiso y exigencia para que los estudiantes posean la capacidad de desenvolverse apropiadamente en cualquier lugar de la región, independientemente si es a través de una acción educativa, deportiva o de fomento a la salud. Ahora más que nunca se sabe que la labor del Licenciado en Educación Física llega a ser muy importante, ya que el país atraviesa por trascendentales procesos de paz que requieren la intervención de este profesional en las etapas del posconflicto.

Por otra parte, se desea que el profesional de Educación Física esté a favor de las políticas de inclusión que se vienen dando a nivel nacional, como son en el Ministerio de Educación Nacional y el Ministerio del Deporte; un ejemplo claro de estas políticas es la Ley Estatutaria 1618 del 27 de febrero de 2013, por medio de la cual se establecen disposiciones con el objetivo de garantizar y asegurar el ejercicio efectivo de los derechos de las personas con discapacidad, mediante la adopción de medidas de inclusión, acciones afirmativas y ajustes razonables, eliminando toda forma de discriminación por razón de discapacidad. Esta Ley es muy importante conocerla, debido a que abarca varios aspectos como son la salud en el artículo 10, la educación en el artículo 11, el derecho a la recreación y el deporte en el artículo 18, un tema de bastante interés y competencia para el Licenciado en Educación Física. No menos importante, son también y hay que resaltar los lineamientos para el fomento y desarrollo de la inclusión de las personas con discapacidad en la Educación Física, recreación, actividad física y deporte que, como su nombre lo indica, son pautas dirigidas a los profesionales que trabajan estos aspectos con el fin de lograr mayor inclusión, participación y permanencia de las personas con discapacidad (Mindeporte, 2014).

Asimismo, es importante destacar que muchos licenciados en Educación Física, egresados de la UNICESMAG, se han convertido en valiosos líderes y gestores a nivel regional, nacional e internacional para generar un cambio social en favor de sus comunidades; algunos han tomado la decisión temprana a partir de sus trabajos de investigación en pregrado y seguir contribuyendo con el desarrollo y el impulso de oportunidades para estas personas, llevándolos a perfilarse por esos caminos de la educación inclusiva o del mismo deporte paralímpico.



Figura 2
Egresado trabajando la inclusión en sus actividades.

Nota. [Fotografía de Ricardo Mendoza]. (Pasto. 2014). Archivo personal.

Aportes de la práctica pedagógica con enfoque inclusivo en la formación del estudiante de Educación Física

El educador físico es un profesional que está llamado a ser parte de grupos interdisciplinarios que estén a favor del bienestar integral de las personas con discapacidad, es probable que ni siquiera él mismo sea consciente de las estrategias y efectos tan positivos que puede lograr para esta población a partir de su labor profesional. Por esta razón, la práctica pedagógica con enfoque inclusivo que realice en sus procesos de formación se convierte en un aspecto fundamental para ampliar los campos de acción donde se puede desenvolver, además de ser un aspecto importante en la actualidad.



Figura 3
Prácticas deportivas con personas con discapacidad.

Nota. [Fotografía de Ricardo Mendoza]. (Pasto. 2015). Archivo personal.

El estudiante, a través de la práctica pedagógica, ahonda en temas que hoy en día son de mucho interés, es el caso de la *educación inclusiva* que se la toma como justa y de calidad para todos. Surge del convencimiento de que la educación es un derecho humano básico que está en los cimientos de una sociedad más justa y se centra en todos los estudiantes, prestando especial atención a aquellos que tradicionalmente han sido excluidos de las oportunidades educativas, tales como los niños y jóvenes pertenecientes a las minorías étnicas y lingüísticas, los provenientes de sectores rurales alejados, niños, niñas y jóvenes de la calle, estudiantes con necesidades especiales y discapacidad, entre otros (Blanco, 2006).



Figura 4
Orientación deportiva a deportista con discapacidad visual.

Nota. [Fotografía de Ricardo Mendoza]. (Pasto, 2014). Archivo personal.

Teniendo en cuenta lo anterior, el estudiante de Educación Física también está llamado a promover la inclusión en sus espacios y tiempos de formación, así como lo hacen otros docentes de otras áreas. Incluso se podría llegar a decir que se convierte en un desafío para su labor pedagógica, metodológica, didáctica y personal, por ser la Educación Física un área relacionada directamente con el movimiento, la percepción, lo sensorial y lo cognitivo. Es ahí donde las personas con discapacidad (dependiendo de su tipo) mostrarían dificultades y representarían situaciones que en verdad pondrían a repensar las estrategias educativas del docente, por ejemplo, ¿cómo orientaría una clase de Educación Física a un niño(a) o persona con discapacidad visual, de manera inclusiva? Este tipo de situaciones se convierte en un reto positivo para el estudiante que cursa esta licenciatura.

Otro aspecto importante que aprende a conocer y manejar el estudiante es el *Diseño Universal de Aprendizajes [DUA]*. Para el DUA la diversidad constituye la norma y no la excepción, y se contraponen a la inflexibilidad curricular que no tiene en cuenta aquellos que no entran en la media general porque tienen habilidades, estilos de aprendizaje diferentes, distintas preferencias y formación (Alba et al., s. f.).

Durante muchos años atrás a las personas que no se acoplaban a lo *normal o regular* de la sociedad debido a sus diferencias, lo más fácil que se hacía era ignorarlas o excluirlas. Incluso los espacios físicos eran construidos pensando únicamente en las personas sin discapacidad, implicando un mayor grado de limitación y uso por parte de las personas con discapacidad; de la misma forma sucedía en la parte educativa, el sistema estaba diseñando bajo una visión paralizada que anulaba a la persona. Hoy en día, la visión se ha cambiado por una panorámica, donde se debe tener en cuenta a todas las personas por medio de la implementación de nuevos métodos y didácticas que reparen las consecuencias de un currículo pensado en un supuesto estudiante promedio.

Finalmente, el estudiante aprende a comprender las llamadas *estrategias didácticas* que son los procedimientos (métodos, técnicas, actividades), por los cuales el docente y los estudiantes, organizan las acciones de manera consciente para construir y lograr metas previstas e imprevistas en el proceso enseñanza y aprendizaje, adaptándose a las necesidades de los participantes de manera significativa (Feo, 2010).

Por tales motivos, el estudiante que esté trascendiendo por la práctica pedagógica, tendrá que aprender a aplicar métodos didácticos coherentes y pertinentes según las necesidades, características y capacidades particulares de las personas a las cuales quiere intervenir con su trabajo. Dentro de este aspecto, está el uso adecuado de los recursos, procedimientos y estrategias que realiza durante su clase, todo con el fin de lograr el más alto nivel de asimilación y participación en el proceso de enseñanza aprendizaje.

No cabe duda que el paso del estudiante de Licenciatura en Educación Física por esta práctica, se convertirá en una maravillosa experiencia formativa, que será la oportunidad de reafirmar y demostrarse a sí mismo que ha encontrado su propósito social, que es servir a través de la increíble labor de maestro.

Conclusiones

El estudiante de Licenciatura en Educación Física de la Universidad CESMAG, en su proceso formativo, tiene la oportunidad de realizar prácticas pedagógicas en diversos contextos como el de la educación inclusiva o en el deporte paralímpico, esto le permite lograr un conocimiento teórico práctico que favorece la inclusión, equidad y accesibilidad, convirtiéndolo en un profesional proactivo a favor de una mejor educación.

De esta manera, el Programa de Licenciatura de Educación Física se preocupa por brindar a la sociedad profesionales que se caractericen por su liderazgo y alta calidad humanística, que luego se ve reflejada en el impacto positivo de sus egresados sobre el contexto social y educativo de la región.

Particularmente, para la Coordinación de Práctica Pedagógica es de especial interés que los estudiantes de la Licenciatura en Educación Física logren acercarse lo mejor posible a los diferentes contextos de práctica, con el fin de que, a través de un proceso de acompañamiento docente, ellos mismos adquieran la suficiencia profesional.

Referencias

- Alba Pastor, C., Sánchez Serrano, J. M. y Zubillaga del Río, A. (s. f.). *Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA). Pautas para su introducción en el currículo*. https://www.educadua.es/doc/dua/dua_pautas_intro_cv.pdf
- Blanco G., R. (2006). La Equidad y la Inclusión Social: Uno de los Desafíos de la Educación y la Escuela Hoy. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 4(3), 1-15. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55140302>
- De Castellana, G. (2006). *Filosofía Personalizante y Humanizadora*. (2.a ed.). Empresa Editora de Nariño [EDINAR].
- Feo, R. (2010). Orientaciones básicas para el diseño de estrategias didácticas. *Tendencias Pedagógicas*, 16, 220-236. https://scholar.google.co.ve/citations?view_op=list_works&hl=es&hl=es&user=FxeFpEUAAAAJ
- Ley Estatutaria 1618 de 2013. (2013, 27 de febrero). Congreso de Colombia. Diario oficial No. 48.717. <http://wsp.presidencia.gov.co/Normativa/Leyes/Documents/2013/LEY%201618%20DEL%2027%20DE%20FEBRERO%20DE%202013.pdf>
- Ministerio de Cultura. (s. f.). Construyendo la Nación Colombiana, desde la Perspectiva de la Diversidad. ... De una sociedad discapacitante a una sociedad incluyente. Política Pública Cultural para la Inclusión de la Población en Situación de Discapacidad [PSD]. <https://www.mincultura.gov.co/SiteAssets/documentos/poblaciones/Revista%20Poblacion%20en%20Situacion%20de%20Discapacidad.pdf>
- Ministerio de Educación Nacional. República de Colombia. [MEN]. (2010). *Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte*. https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf

Ministerio del Deporte [Mindeporte]. (2014). *Lineamientos para el fomento y desarrollo de la inclusión de la población con discapacidad en educación física, recreación, actividad y deporte*. <https://www.mindeporte.gov.co/?idcategoria=64513#!>

Vera Estrada, F. (2012, febrero). Propuesta didáctica: Juegos y deportes adaptados en la clase de educación física. *Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 16(165). <http://www.efdeportes.com/efd165/juegos-y-deportes-adaptados-en-educacion-fisica.htm>

Estilo de vida y hábitos alimentarios de dos grupos de adultos jóvenes entre 25 y 30 años de las ciudades de Pasto y Pitalito¹

Andersson Kreisberger Ortiz²
Ana Silvia Muñoz³

Resumen

El objetivo principal de la investigación, a partir de la cual se genera este artículo, fue identificar los estilos de vida y hábitos alimentarios entre adultos jóvenes de 25 a 30 años de edad, mediante un estudio comparativo con las poblaciones ubicadas en la ciudad de Pasto (Nariño) y en Pitalito (Huila).

La investigación se basó en el paradigma cuantitativo, utilizando técnicas que involucraron directamente al individuo y al fenómeno a investigar, logrando así adquirir factores precisos que se pudieran medir. Se abordó con enfoque descriptivo correlacional lo que permitió comparar los resultados en las dos ciudades; además, se realizó mediante un diseño transversal, teniendo en cuenta a su vez el aspecto correlacional, puesto que la encuesta se aplicó a la población y posteriormente se llevó a cabo una descripción de los resultados en relación con las diversas variables y la teoría.

Entre los rasgos relevantes del grupo objeto de estudio están el grado de escolaridad, dado que una parte considerable de la población tenía nivel profesional, y el estado civil, puesto que en gran porcentaje resultaron ser solteros. Por otra parte, para la obtención de datos se utilizaron instrumentos como el Cuestionario de Perfil Estilo de Vida [PEPS-I], el Cuestionario Internacional de Actividad Física [IPAQ] y el Cuestionario de Frecuencia de Ingesta de Alimentos [CFIA].

En cuanto a los datos recolectados del estilo de vida, se evidencia que mantienen la calificación positiva, teniendo en cuenta que se evaluaron aspectos de nutrición, ejercicio, niveles de actividad física, manejo del estrés, autoactualización y soporte interpersonal, en este último aspecto se encuentra una diferencia entre las dos regiones; paralelamente a ello se recolectó información sobre los hábitos alimentarios, donde se refleja mínimamente la diferencia en el consumo de algunos alimentos entre las dos zonas.

Se concluyó que los grupos estudiados en los dos municipios presentan grandes diferencias en cuanto a estilos de vida y hábitos alimentarios, siendo influenciados por aspectos como las condiciones geográficas (clima, población total), condiciones de vida, escolaridad y el estrato socioeconómico.

Palabras clave: adultos jóvenes, calidad de vida, estilos de vida, hábitos alimentarios, niveles de actividad física.

¹ Artículo de investigación producto del trabajo de grado de la Maestría en Deporte y Actividad Física, Universidad del Cauca.

² Magister en Deporte y Actividad Física, Universidad del Cauca. Licenciado en Educación Física, Institución Universitaria CESMAG. Docente Tiempo Completo, Facultad de Educación e Investigador, grupo de investigación COOPER, Universidad CESMAG. Áreas de interés: Deporte, actividad física y cultura. Correos electrónicos: akreisberger@unicesmags.edu.co; akreisberger@unicauca.edu.co

Publicaciones recientes:

- Estrada Mideros, L. F., Kreisberger Ortiz, A. y Plazas Paz, D. M. (2020). Estrategias de enseñanza de la danza folclórica en las agrupaciones de danzas independientes de la ciudad de San Juan de Pasto. Un estudio de caso. En *La Educación Física en la transformación social: alternativas pedagógicas* (pp. 53-87). Editorial Universidad CESMAG.
- Kreisberger Ortiz, A., Estrada Mideros, L. F. y Castro, J. J. (2020). Estilos de vida en adultos jóvenes de 25 a 30 años de los colectivos coreográficos Danzantes del Cerrillo. En *El educador físico en formación: estudios, conceptos y experiencias* (pp. 43-112). Editorial Universidad CESMAG.

³ Magister en Deporte y Actividad Física, Universidad del Cauca. Áreas de interés: Deporte y actividad física. Correo electrónico: anasmunoz@unicauca.edu.co.

Lifestyle and eating habits of two groups of young adults between 25 and 30 years old from the cities of Pasto and Pitalito⁴

Abstract

The main objective of the research, from which this article is generated, was to identify the lifestyles and eating habits among young adults from 25 to 30 years old, through a comparative study of groups located in Pasto (Nariño) and Pitalito (Huila).

The research was based on the quantitative paradigm, using techniques that directly involved the individual and the phenomenon to be investigated, thus acquiring precise factors that could be measured. It was approached with correlational descriptive approach that allowed the comparison of the results in the two cities; furthermore, it was also carried out through a cross-sectional design, in turn, taking into account the correlational aspect, since the survey was applied to the population and subsequently a description of the results was carried out in relation to the various variables and theory.

Among the relevant features of the group under study are the degree of schooling, given that a considerable part of the population had a professional level, and the marital status, since in large percent of them turned out to be single. On the other hand, instruments such as the Lifestyle Profile Questionnaire [PEPS-I], the International Physical Activity Questionnaire [IPAQ] and the Food Frequency Questionnaire [FFQ] were used to obtain data.

Regarding the data collected from the lifestyles, it is evident that they maintain the positive rating, taking into account that aspects of nutrition, exercise, levels of physical activity, stress management, self-actualization and interpersonal support were evaluated, in this last aspect a difference is found between the two regions; parallel to this, information was collected on eating habits minimally reflects the difference in the consumption of some foods between the two zones.

It was concluded that the studied groups in the two municipalities present great differences in terms of lifestyles and eating habits, being influenced by aspects such as geographical conditions (climate, total population), living conditions, schooling and socioeconomic stratum.

Keywords: young adults, quality of life, lifestyles, eating habits, physical activity levels.

⁴ Research article product of the degree work of the Master's Degree in *Sport and Physical Activity*, Universidad del Cauca.

Introducción

El presente texto es producto de la investigación cuyo objetivo fue identificar el estilo de vida y los hábitos alimentarios de los adultos jóvenes de 25 a 30 años de edad en las ciudades de Pasto (Nariño) y Pitalito (Huila); dicha preocupación se inscribe en lo que la Organización Mundial Salud [OMS] y el Plan Decenal de Salud han determinado en algunos aspectos en cuanto al cuidado de la salud integral del ser humano y de la calidad de vida, con el fin de contrarrestar la tasa de mortalidad a causa de las Enfermedades No Transmisibles [ENT].

Por tal motivo, fue esencial analizar los diferentes determinantes sociales de salud, teniendo en cuenta que la calidad de vida y la alimentación se han visto afectadas desde los hábitos que se están presentando en las dinámicas de la sociedad; esto ha conllevado a pensar y reflexionar sobre las consecuencias y propuestas que se deben conocer para contrarrestar dichas enfermedades. En este sentido, comprender un tipo de población en sus contextos logra que se de un paso significativo para incursionar en la función de la actividad física y los hábitos alimentarios como factores que inciden directamente en la salud del ser humano.

De esta manera, la importancia de la investigación en mención radicó en abordar temas que aporten reflexivamente el ideal de salud, puesto que entidades mundiales y nacionales han logrado con el paso del tiempo crear políticas públicas para generar en las diferentes comunidades el desarrollo de una calidad de vida enriquecida en hábitos integrales saludables; en este sentido, se intervino en dos grupos de adultos jóvenes que cumplieron con una serie de exigencias académicas, laborales y administrativas y propenden por producir satisfacción o motivación de manera autónoma realizando actividades totalmente alternas a las que se hacen diariamente.

Es por esto que el interés por construir conocimiento comprensivo y generar conciencia sobre los estilos de vida y sus hábitos alimentarios en esta población resultó ser la novedad del proyecto; puesto que, el contexto desconoce la importancia del tema investigativo y las consecuencias que ocasiona el no llevar una práctica de salud adecuada; por consiguiente, en la investigación se empezó por identificar y caracterizar el estilo de vida de los integrantes de cada uno de los grupos, para que este el estudio resultara ser de apoyo a futuras investigaciones que puedan plantear diversas estrategias de intervención orientadas a mejorar la calidad de vida de estas personas.

Por otra parte, es vital que la investigación y los próximos estudios científicos que surjan a futuro, den viabilidad a la implementación de las políticas públicas y estrategias que contribuyan a la implementación de estilos de vida adecuados con el fin de disminuir la tasa de mortalidad en la población a causa de las ENT, y todos los corresponsables del tema de salud que se ha abordado, entre ellos las entidades de salud, entidades sanitarias, de educación y la misma población, sean partícipes de este tipo de estrategias.

A partir de lo anterior, se establece una relación directa entre dichos estilos y la calidad de vida que la OMS (como se citó en Díaz et al., 2017) define como sigue.

Percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, expectativas, normas, inquietudes, los cuales están relacionados con la salud física, el estado psicológico, el grado de independencia, las relaciones sociales y las creencias religiosas. (p. 5)

Con referencia al concepto descrito, se puede constatar que la calidad de vida del ser humano se ve afectada o respaldada en cuanto al direccionamiento de las acciones que cada una de las personas retoma, encontrándose en diferentes contextos sociales, académicos, laborales, deportivos, personales; tales acciones de los integrantes de los grupos investigados causan en los investigadores un interrogante con el fin de encontrar una respuesta al definir el estilo de vida y los hábitos alimentarios, de allí la pregunta: ¿cuál es el estilo de vida y hábitos alimentarios de los adultos jóvenes de 25 a 30 años del colectivo *Danzantes del Cerrillo* y del grupo de actividad física *Fénix* de la ciudad de San Juan de Pasto-Nariño y el municipio de Pitalito-Huila, correspondientemente?

En definitiva, para determinar dicha problemática se tuvo en cuenta una ruta de recolección de los datos y criterios a través de cuestionarios, los cuales fueron de gran importancia para la comprensión de los sucesos que acontecen en estas poblaciones específicas pertenecientes a los departamentos de Nariño y Huila (Colombia).

Metodología

En el estudio se hizo uso de técnicas metodológicas que involucraron directamente a los individuos y el fenómeno a investigar, logrando así establecer factores precisos para medir, recolectar la información necesaria y lograr la determinación de los estilos de vida. Además, se enmarcó en el enfoque positivista ya que el desarrollo del mismo estuvo enfocado en determinar los estilos de vida y hábitos alimentarios de los adultos jóvenes de los dos grupos con edades entre 25 y 30 años, de la ciudad de Pasto y el municipio de Pitalito, como se ha dicho antes.

Lo que se pretendió fue determinar los estilos de vida y hábitos alimentarios de la población identificada partiendo de las variables que se han venido mencionando y que influyen en la temática, focalizando así un diseño transversal que permitió analizarlas dentro de cada grupo en un momento dado. Es así como la unidad de análisis del proceso investigativo estuvo conformada por adultos jóvenes del colectivo coreográfico *Danzantes del Cerrillo*, perteneciente a la comunidad educativa CESMAG de la ciudad de Pasto, y el grupo de actividad física *Fénix* del municipio de Pitalito, Huila.

Por lo tanto, para el estudio se tuvieron en cuenta los siguientes criterios: estudiantes inscritos a los programas de expresión cultural artística *Danzantes del*

Cerrillo y grupo de actividad física *Fénix* que se encontraran en el rango de edad de 25 a 30 años, representatividad del género femenino y masculino, participación voluntaria de la población en el proceso investigativo y aprobación autónoma a través de la ficha de consentimiento informado diligenciado.

Además, se tuvo en cuenta el estado de salud, se requería que la persona no estuviera atravesando por alguna enfermedad y/o situación especial de crisis (duelo, divorcio, desplazamientos, entre otros), a fin de evitar que este aspecto influyera de manera significativa en las narraciones obtenidas.

Por otro lado, se excluyeron del estudio las personas que no se encontraran formalmente inscritas a los programas de expresión cultural, artística *Danzantes del Cerrillo* y el grupo de actividad física *Fénix*, debido a que su asistencia podría ser esporádica o encontrarse en la primera interacción con estos programas.

Técnicas e instrumentos de la investigación

La investigación se basó en el paradigma cuantitativo, lo cual permitió utilizar instrumentos de medición y recolección de datos como la encuesta; Hueso y Cascant (2012) mencionan que: "esta técnica, mediante la utilización de un cuestionario estructurado o conjunto de preguntas, permite obtener información sobre una población a partir de una muestra" (p. 21). A su vez, posibilitando que los participantes cuenten con preguntas estructuradas con algunas opciones de respuesta, con el fin de facilitar la comparación y el análisis de los datos arrojados mediante la aplicación de esta técnica.

Uno de los instrumentos utilizados en la investigación, fue el cuestionario de estilo de vida [PEPS - I] de Pender. Guecha y López (2018) realizaron el estudio denominado *Promoción de la salud y factores que influyen en los estilos de vida saludable de los docentes del Colegio Integrado Juan Atalaya según la teorista Nola Pender del 2018-A*, donde validaron la aplicación de este instrumento, el cual ha sido determinante puesto que en él se evaluó seis variables, como son: nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autoactualización; en su aplicación se solicitó al entrevistado que indicara la frecuencia con que ejecutaba cada uno de los 48 ítems establecidos, marcando solo una opción elegida entre: *Nunca, A veces, Frecuentemente o Rutinariamente*.

La implementación de este instrumento permitió conseguir una visión completa del estilo de vida a través de una puntuación que se obtuvo de la suma de todas las respuestas, para ello el criterio de puntuación de las respuestas fue: Nunca (N)= 1 punto, A veces (A)= 2 puntos, Frecuentemente (F)= 3 puntos y Rutinariamente (R)= 4 puntos.

Este instrumento fue apropiado para medir cada uno de los componentes del estilo de vida, para ello existieron algunos puntos claves que permitieron clasificar como Bueno, Regular o Malo, ya que el valor mínimo de dicho cuestionario resultó

ser de 48 puntos y el máximo es de 192, siendo la mayor puntuación referida a tener un mejor estilo de vida.

Otro de los cuestionarios que se implementó fue el llamado Internacional de Actividad Física [IPAQ], en la versión corta; las autoras Mantilla y Gómez (2007) aplicaron dicho instrumento en el estudio investigativo titulado *El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional*, en donde el instrumento fue validado en Colombia con población adulta entre los 18 y 65 años de edad.

El instrumento está compuesto por la medición específica de los niveles de actividad física que practica una persona; la versión corta del instrumento proporciona información sobre el tiempo empleado al caminar, en actividades de intensidad moderada y vigorosa y en actividades sedentarias. Esta se compone de siete preguntas y cada una con algunas opciones de respuesta.

El propósito de dicho cuestionario es medir el nivel de actividad física que tiene la población a través de la realización de movimientos en diferentes contextos, como lugares de trabajo o estudio; de igual manera, revisa como los participantes aprovechan el tiempo libre para la ejercitación del cuerpo a través de la recreación y/o el deporte; por tanto, se interrogó acerca de dichas actividades para determinar el nivel alto, moderado o bajo y la duración semanal o diaria en que se las aplicó; de igual manera se preguntó sobre el tiempo en el que permanecieron en posición sentada, ya sea leyendo o trabajando frente a un computador, entre otras.

Resultados

La población de estudio estuvo compuesta por 160 personas en total; por lo que, se encuestó a 80 personas del municipio de Pasto (Nariño) y 80 personas de Pitalito (Huila). Del total de personas encuestadas el 51,9 % correspondió al género femenino, con 83 personas y el 48,1% perteneció al género masculino, siendo 77 hombres. La edad de la mayoría de los encuestados se encontró en el rango de edad de los 25 a 27 años, un porcentaje del 74,4% del total; en cuanto al estrato socioeconómico al que pertenecían fue en su mayoría al estrato 1, siendo el 42% del total. Con respecto al estado civil, el 91,3% de los encuestados eran solteros. Por último, el nivel de escolaridad de los encuestados fue profesional en el 34,4%.

Evaluación de los estilos de vida

En cuanto a la evaluación de los estilos de vida se analizó las variables relacionadas en la Tabla 1.

Tabla 1

Evaluación de estilos de vida / PEPS - I

		Buenos hábitos		Hábitos regulares		Malos hábitos	
		F	%	F	%	F	%
Subescala PEPS-I Nutrición.							
Ciudad	Pasto	49	30,6%	31	19,4%	0	0%
	Pitalito	37	23,1%	43	26,9%	0	0%
Subescala PEPS-I Ejercicio.							
Ciudad	Pasto	31	19,4%	39	24,4%	10	6,2%
	Pitalito	20	12,5%	54	33,8%	6	3,7%
Subescala PEPS-I Responsabilidad en salud.							
Ciudad	Pasto	9	5,6%	68	42,5%	3	1,9%
	Pitalito	6	3,8%	68	42,5%	6	3,75%
Subescala PEPS-I Manejo del estrés.							
Ciudad	Pasto	2	1,2%	48	30,0%	30	18,8%
	Pitalito	3	1,8%	47	29,4%	30	18,8%
Subescala PEPS-I Soporte interpersonal.							
Ciudad	Pasto	51	31,9%	26	16,3%	3	1,9%
	Pitalito	35	21,9%	44	27,5%	1	0,6%
Subescala PEPS-I Autoactualización.							
Ciudad	Pasto	65	40,6%	15	9,4%	0	0,0%
	Pitalito	65	40,6%	14	8,8%	1	0,6%

Nota. Autoría propia. F: frecuencia. %: porcentaje.

Nutrición. En respuesta a los ítems referentes a la subescala de nutrición del cuestionario PEPS-I se obtuvo algunos resultados del grupo objeto de estudio, en la muestra poblacional de la ciudad de Pasto el 30,6% tienen buenos hábitos y 19,4% con hábitos regulares, hay diferencia entre las dos regiones ya que en el municipio de Pitalito hay una dominancia de hábitos regulares con el 26,9% y el 23,1% con buenos hábitos; frente a la diferencia entre las dos regiones se destaca que ninguna de ellas refleja que alguna de las personas tenga malos hábitos conforme al aspecto que ha sido evaluado.

Ejercicio. Por otra parte, en la aplicación del mismo instrumento, en referencia a la subescala de ejercicio, se destaca que en el municipio de Pasto hay mayor influencia de hábitos regulares, puesto que hay una frecuencia de 39 personas siendo el 24,4% del total; enseguida está la valoración buenos hábitos con el 19,4%; y, por último, se encuentran algunas personas con malos hábitos donde se marca el 6,2%.

Por otra parte, en el municipio de Pitalito el orden no varía, pero si se evidencia que los resultados de la frecuencia entre hábitos regulares y buenos es mucho más amplia; puesto que, se encuentran valores del 33,8% y 12,5% correspondientemente, sin embargo, el índice de malos hábitos es de 3,7%, demostrando que es mucho más bajo con relación a la ciudad de Pasto; por lo tanto, se refleja que en Pitalito hay personas que realizan mayor actividad física frecuentemente, puesto que, sus índices de malos hábitos son menores en comparación con los de la ciudad de Pasto.

Responsabilidad en salud. Continuando con el análisis del instrumento PEPS-I, en esta subescala se evidencia una igualdad en los hábitos regulares en los municipios de Pasto y Pitalito, ya que se encuentra el 42,5% en cada una de las zonas; la diferencia se reconoce en los buenos hábitos de las regiones, puesto que los valores de la frecuencia en el municipio de Pasto se encuentra el 5,6% de la muestra, mientras que en Pitalito está el 3,8% de los participantes evaluados; para finalizar, se muestra un grupo de personas que se encuentra en malos hábitos con relación a la presente variante, en Pasto únicamente se presenta el 1,9% y en Pitalito hay un número mayor de frecuencia, equivalente al 3,75%.

Manejo del estrés. En los municipios de Pasto y Pitalito hay dominancia en hábitos regulares, con valores similares el 30% y 29,4% respectivamente; luego se encuentra un valor elevado en cuanto a la frecuencia en la práctica de malos hábitos en referencia al manejo del estrés, con una equivalencia de igual valor del 18,8% para las dos zonas; por último, hay una minoría de personas que llevan a cabo buenos hábitos en dicho aspecto, en la ciudad de Pasto hay un representativo del 1,2% y en Pitalito el 1,8%.

Soporte interpersonal. Para esta variable, en el municipio de Pasto, existe un liderazgo de los buenos hábitos, con representación del 31,9%; seguidamente con 16,3% se conforma el grupo de personas con hábitos regulares y, por último, en una minoría se encuentra una frecuencia de personas con el equivalente a 1,9% en la categoría de malos hábitos.

Posteriormente a ello, en el municipio de Pitalito, se evidencia algunas diferencias puesto que, en dicha zona, el liderazgo es de hábitos regulares con el 27,5%; consecutivamente el grupo de buenos hábitos representa el 21,9%; seguidamente, se muestra que una sola persona conforma la minoría en el conjunto de malos hábitos del lugar en mención, con un equivalente del 0,6% del total de evaluados. En dicho aspecto la ciudad de Pasto tiene mejores hábitos ya que su frecuencia en hábitos buenos es mayor frente a los datos de Pitalito donde sus resultados se concentran en los hábitos regulares.

Autoactualización. En este caso hay una similitud de resultados en las dos regiones establecidas para el estudio en mención, en ellas lideran los buenos hábitos con el 40,6% para cada zona y es donde se concentra la mayoría de la población, posterior a ello se observa que en el municipio de Pasto se compone por el 9,4% en hábitos regulares, equivalente a 15 personas, mientras en el municipio de Pitalito

tiene la diferencia mínima ya que el dato fue de 14 individuos dando el resultado del 8,8%; por último, en lo que compete a los malos hábitos se evidenció una minoría, puesto que en la población designada del departamento de Nariño el efecto fue de cero (0,0%), mientras que en el sector de los adultos jóvenes del Huila la información de frecuencia fue de 1 sujeto correspondiente al 0,6%.

Nivel de actividad física

Tabla 2
Determinación del nivel de actividad física - IPAQ

		Nivel de actividad física - IPAQ							
		Bajo o inactivo		Moderado		Alto		Total	
		F	%	F	%	F	%	F	%
Ciudad	Pasto	16	10,0%	26	16,25%	38	23,75%	80	50%
	Pitalito	17	10,6%	31	19,4%	32	20,0%	80	50%
Total		33	20,6%	57	35,6%	70	43,8%	160	100%

Nota. Autoría propia. F: frecuencia, % porcentaje.

Con relación a la determinación de la actividad física se evidencia que en la población de Pasto hay una mayor frecuencia en personas que su práctica es de nivel alto con el 23,75%, en el nivel moderado está el 16,25% y en esfuerzos bajos o inactivos se encuentra el 10%; por otra parte, en el municipio de Pitalito también se demuestra la superioridad en los resultados de nivel alto con el 20,0%, seguidamente se encuentra el nivel moderado con el 19,4%, en dicha instancia se presenta una diferencia mínima en cuanto a la frecuencia puesto que es únicamente de una (1) persona; finalmente, en el nivel de intensidad baja o inactiva la representación es del 10,6%, de esta manera se complementa la suma del 100% entre los dos territorios encuestados (Ver Tabla 2).

Frecuencia de ingesta de alimentos

Tabla 3
Determinación de la frecuencia de ingesta de alimentos

		Cuestionario de frecuencia de ingesta alimentaria				Total
		Nunca o <1 mes	Al mes 1 a 3 veces	A la semana 1 a 6 veces	Al día 1 a 6 o más veces	
		Porcentajes				
1. Lácteos	Pasto	20,4%	13,9%	12,8%	3,1%	100%
	Pitalito	16,1%	15,6%	15,2%	3,2%	
2. Huevos y carnes blancas	Pasto	7,5%	7,9%	25,9%	8,8%	100%
	Pitalito	4,2%	9,2%	29,6%	7,1%	
3. Carnes rojas	Pasto	26,6%	10,5%	11,5%	1,6%	100%
	Pitalito	18,1%	13,1%	15,5%	3,3%	
4. Carnes/embutidos	Pasto	21,0%	11,8%	16,2%	1,1%	100%
	Pitalito	17,3%	14,8%	14,5%	3,5%	
5. Pescado	Pasto	22,5%	15,6%	11,1%	0,8%	100%
	Pitalito	19,8%	17,7%	10,8%	1,7%	
6. Frutos del mar	Pasto	45,0%	3,4%	1,1%	0,6%	100%
	Pitalito	36,9%	6,9%	5,9%	0,4%	
7. Verduras y legumbres	Pasto	13,2%	10,8%	22,1%	4,0%	100%
	Pitalito	12,8%	14,9%	19,7%	2,7%	
8. Frutas	Pasto	16,1%	13,3%	17,1%	3,5%	100%
	Pitalito	12,9%	15,2%	18,3%	3,6%	
9. Pan, cereales y similares	Pasto	11,0%	10,0%	21,9%	7,1%	100%
	Pitalito	11,9%	13,4%	18,8%	6,0%	
10. Aceites y grasas	Pasto	24,6%	12,0%	9,3%	4,1%	100%
	Pitalito	20,6%	11,4%	14,5%	3,5%	
11. Dulces y pasteles	Pasto	17,1%	14,6%	17,0%	1,4%	100%
	Pitalito	14,1%	16,5%	15,4%	4,2%	
12. Bebidas	Pasto	22,1%	13,6%	10,1%	4,2%	100%
	Pitalito	16,9%	14,0%	15,2%	4,0%	
13. Precocidos, preelaborados y misceláneas	Pasto	20,3%	11,8%	11,5%	6,4%	100%
	Pitalito	20,6%	12,9%	12,0%	4,7%	

Nota. Autoría propia.

Lácteos. Con respecto a la anterior descripción, se habla del grupo de alimentos que componen los lácteos en varias presentaciones.

Se evidenció que el consumo de lácteos, nunca o máximo una sola vez al mes, en el municipio de Pasto fue de 20,4% de la población encuestada y en el municipio de Pitalito de 16,1% del total de las personas; en cuanto, al consumo de lácteos de

1 a 3 veces al mes los porcentajes corresponden al 13,9% a Pasto y 15,6% a Pitalito; de igual manera el consumo a la semana de 1 a 6 veces equivale al 12,8% para Pasto y el 15,2% para Pitalito y, por último se encuentra que, la ingesta de este alimento es menor diariamente, ya que, los porcentajes están relacionados al 3,1% en Pasto y 3,2 en Pitalito; para concluir que el consumo de lácteos en los dos municipios es más relevante solo una vez al mes.

Huevos y carnes blancas. Continuando la exploración de los resultados de la aplicación del cuestionario CFIA, se habla sobre los alimentos correspondientes a huevos y carnes blancas como el pollo; aquí se puede evidenciar que en las regiones de estudio hay niveles de alto consumo, con mayor frecuencia semanal, debido a que los porcentajes con relación a estos alimentos están dados con 25,9% para Pasto y el 29,6% para Pitalito.

Carnes rojas. Dentro del contexto se analiza los resultados recolectados en cuanto a las carnes rojas, en Pasto y Pitalito, donde se evidencia un consumo alto de nunca a una sola vez al mes, con un porcentaje de 26,6% para el primero y 18,1% para el segundo; referente al consumo de 1 a 3 veces al mes la ingesta de estos alimentos es de 10,5% para los nariñenses y del 13,1% para los laboyanos; como también se evidencia que en la semana de 1 a 6 veces los porcentajes ya son más bajos puesto que corresponden al 11,5% para el primer municipio y el 15,5% para el segundo; por último, los porcentajes más bajos están de 1 a 6 veces día, con 1,6% para Pasto y 3,3% para Pitalito.

Carnes/embutidos. Para esta variante se abordan los datos obtenidos con referencia a las carnes/embutidos, donde es notable que nunca o una sola vez al mes es el porcentaje más alto para los dos municipios, correspondientes al 21% para Pasto y el 17,3% para Pitalito, resaltando que en estas dos poblaciones se consume muy poco estos alimentos, ya que a diferencia del uso de esta ingesta en la semana los porcentajes son más bajos en proporción a 16,2% para la población de Pasto y el 14,5% para los encuestados de Pitalito.

Pescado. Del mismo modo están los productos de pescado, entre dichos resultados se encuentra que en la ciudad de Pasto y Pitalito hay una preferencia de ingesta de una vez mensual de dichos productos con el mayor porcentaje al 22,5% para el primero y 19,8% para el segundo, a diferencia del consumo en la semana y el consumo diario.

Frutos del mar. Ahora es oportuno indicar el consumo de alimentos, frutos o productos del mar, como lo son almejas, mejillones, ostras, calamares, pulpos y mariscos: gambas, langosta y otros; la encuesta permitió encontrar en las poblaciones objeto de estudio, que su frecuencia de ingesta es baja, con referencia a otros alimentos de mar como el pescado; obteniendo puntajes; el mayor resultado de no presentar preferencia en la adquisición de dichos productos es en la ciudad de Pasto, a diferencia de Pitalito, resaltando que los resultados en esta categorización fueron de bajo consumo.

Verduras y legumbres. Identificando los datos suministrados a partir de la aplicación del CFIA, se ha estimado el porcentaje de consumo de verduras y legumbres, por ello se tiene en cuenta que en las ciudades de Pasto y Pitalito, a la semana de 1 a 6 veces hay mayor consumo de verduras y legumbres con un porcentaje 22,1% para los nariñenses y 19,7 para los laboyanos; pero evidentemente también se observó que el consumo de verduras y legumbres al día es relativamente bajo, por cuanto el porcentaje equivale al 4% para Pasto y al 2,7% para Pitalito.

Frutas. Prosiguiendo con el análisis de resultados del CFIA en lo que respecta a las frutas, se ha logrado identificar el consumo de mayor y menor ingesta de estos alimentos en cada una de las regiones; en Pasto se logra verificar del total de los encuestados que el 17,1% que es el porcentaje más alto corresponde al consumo de nunca a una sola vez al mes, el 13,3% de 1 a 3 veces al mes, el 17,1% de 1 a 6 veces a la semana y el 3,5% 1 a 6 veces al día; así mismo en Pitalito se logra identificar estos datos, enmarcados de la siguiente manera; 12,9% correspondiente al primer ítem del cuestionario, 15,2% al segundo, 18,3% al tercero y 3,6% al último ítem o medición del cuestionario.

Pan, cereales y similares. Continuando con el análisis de los resultados obtenidos, en la ciudad de Pasto y Pitalito se evidencia que la mayor proporción de ingesta de estos productos se encuentra de 1 a 6 veces a la semana con porcentajes como 21,9% para la gente de Nariño y 18,8% para las personas del Huila, concluyendo que de los 160 encuestados entre los dos municipios las personas desean comer más veces a la semana estos productos.

Aceites y grasas. Por consiguiente, en el instrumento de frecuencia de ingesta de alimentos en dichas regiones, se habla sobre el consumo de aceites y grasas, los datos obtenidos a la ingesta de la totalidad de estos productos fueron los siguientes: en la ciudad de Pasto, se logró encontrar que del total de las personas encuestadas el 24,6% corresponden al uso de nunca o solo una vez al mes, el 12% de 1 a 3 veces al mes, el 9,3% de 1 a 6 veces a la semana y el 4,1% de 1 a 6 veces al día; en el municipio de Pitalito es notable que una gran mayoría de las personas equivalente al 20,6% consumen estos productos nunca o una sola vez al mes, el 11,4% lo hacen de 1 a 3 veces al mes, el 14,5% de 1 a 6 veces a la semana y el 3,5% de los encuestados en Pitalito se alimenta con estos productos de 1 a 6 veces al día.

Dulces y pasteles. Como resultado de los ítems que componen el grupo de alimentos de dulces y pasteles, se demostró que en la ciudad de Pasto y Pitalito 17,1% y 14,1%, respectivamente, corresponden al uso de nunca o solo una vez al mes, el 14,6% y 16,5% hacen referencia a la opción de 1 a 3 veces al mes, el 17% y 15,4% se encuentran en la escala de 1 a 6 veces a la semana, mientras que solo el 1,4% y el 4,2% corresponden al consumo de 1 a 6 veces al día.

Bebidas. El cuestionario de frecuencia de ingesta alimenticia, en lo que respecta a bebidas, muestra una serie de productos que contienen cierto grado de alcohol como el vino, brandy, ginebra, ron, whisky, vodka y aguardientes; también, indica bebidas tales como café y té; para esta fase se ha tomado el resultado de

todos los encuestados y de la totalidad de las bebidas que consumieron las personas; para los municipios de Pasto y Pitalito, respectivamente, se presentan de la siguiente manera: el 22,1% y el 16,9% las consumen nunca o una sola vez al mes, el 13,6% y el 14% las consumen de 1 a 3 veces al mes, el 10,1% y el 15,2% lo realizan 1 a 6 veces a la semana, el 4,2% y el 4% consumen de 1 a 6 veces al día teniendo en cuenta que se trata de alguna de las bebidas antes mencionadas.

Precocidos, preelaborados y misceláneas. En la fase final del CFIA se tuvo en cuenta los alimentos industrializados como son las croquetas, palitos de pescado, sopas y cremas de sobre, entre otros; particularmente en cada una de las regiones estudiadas se resalta un consumo muy bajo de este tipo de productos, puesto que el porcentaje mayor de personas encuestadas se encuentran en la escala de nunca o una sola vez al mes, con una proporción significativa de 20,3% para Pasto y 20,6% para Pitalito, a diferencia del consumo diario que es muy bajo en las dos regiones: 6,4% para el primero y 4,7% para el segundo.

Comparativo entre las poblaciones

Para determinar si existe diferencia entre las poblaciones de Pasto y Pitalito, se aplicó la prueba estadística de Mann Whitney, teniendo en cuenta que la investigación es analítica no paramétrica, que arroja datos en dos localidades diferentes y sus muestras son independientes, de tal manera se enfatiza la organización de las variables que fueron evaluadas en los grupos de forma ordinal.

Al aplicar el Test de Mann Whitney U, se encontró que las variables correspondientes a ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, autoactualización y niveles de actividad física, las dos poblaciones no presentan mayor diferencia, puesto que su comportamiento es similar y los resultados arrojados, enfocados a la comparación, sobrepasan el rango correspondiente del 0,05.

Sin embargo, si hay una diferencia clara en cuanto a la nutrición y el soporte interpersonal, donde el resultado comparativo si es menor a la constante 0,05; previamente, en el análisis de la frecuencia de ingesta de alimentos, se observa claramente que en la ciudad de Pasto hay mayor consumo de bebidas como el café y productos procesados como el azúcar y la sal pulverizada en grandes cantidades y por otra parte, en el municipio de Pitalito hay preferencia por el consumo de bebidas envasadas de rápido acceso como lo son las gaseosas o jugos artificiales, lo cual produce una diferencia enorme en cuanto a los hábitos alimentarios (Ver Tabla 4).

Tabla 4
Comparativo entre las poblaciones de estudio

	Subescala PEPS-I Nutrición	Subescala PEPS-I Ejercicio	Subescala PEPS-I Responsabilidad en salud	Subescala PEPS-I Manejo del estrés	Subescala PEPS-I Soporte interpersonal	Subescala PEPS-I Autoactualización	Nivel de actividad física según IPAQ
Mann-Whitney U	2720,000	2913,000	2978,000	3175,000	2613,000	3192,500	2987,000
Wilcoxon W	5960,000	6153,000	6218,000	6415,000	5853,000	6432,500	6227,000
Z	-1,897	-1,116	-1,221	-,099	-2,296	-,038	-,783
Asymp. Sig. (2-tailed)	,05	,26	,22	,92	,02	,97	,43

Nota. Autoría propia.

Discusión

Es de gran importancia correlacionar las variables sociodemográficas de la población, en conjunto al estilo de vida que pueden llevar a cabo los adultos jóvenes, puesto que, para poder caracterizar los hábitos de cada una de las regiones se ha tenido en cuenta una serie de variables como lo son: la nutrición, el ejercicio, la responsabilidad en salud, el manejo del estrés, el soporte interpersonal y la autoactualización.

Aunque las dos regiones que fueron consideradas en la investigación hacen parte del suroccidente colombiano se logra demostrar una gran diferencia en cuanto a la nutrición y el soporte interpersonal, donde los resultados en el municipio de Pasto corresponden al 30,6% y 31,9%, respectivamente, caracterizándose por mantener buenos hábitos; en cambio, en Pitalito los resultados fueron del 26,9% y 27,7% clasificados en su mayoría en hábitos regulares.

Ahora bien, los cambios evidenciados en cuanto a la nutrición que han surgido entre las dos ciudades puede asociarse a los rasgos o influencias demográficas en los cuales se presentan patrones de comportamiento relacionados a las condiciones de vida en que conviven las personas, por tanto, se encuentra el nivel socioeconómico que limita la adquisición de alimentos o manutención de buenos hábitos alimenticios; también incide el contexto de cada región, debido a que Pasto es una ciudad capital que puede brindar mejores condiciones de acceso a las provisiones de alimentos de mejor calidad y variedad de productos; en cambio, Pitalito es un municipio de menores posibilidades en cuanto al acceso, número de habitantes, entre otros, lo que podría afectar la adquisición de servicios que brinden mejores condiciones de vida, diferencia notable que ha sido publicada en los Análisis de Situación de Salud (ASIS) de cada municipio.

Al determinar los niveles de actividad física en las regiones de estudio se logró evidenciar que hay un gran porcentaje en niveles de moderado y alto. Así entonces, la ciudad de Pasto se encuentra con resultados del 16,25% y 23,75%, respectivamente, y en el municipio de Pitalito los datos fueron del 19,4% y 20,0% en dichas escalas.

Por otro lado, teniendo en cuenta uno de los propósitos principales de la investigación, el cual estuvo estrechamente relacionado con identificar los hábitos alimentarios de la población, se aplicó el Cuestionario de Frecuencia de Ingesta de Alimentos [CFIA], en dicho instrumento, se tuvo diversos grupos de alimentos entre los cuales se encontraban los lácteos y sus derivados, huevos y todo tipo de carnes, así como también frutas, verduras, dulces, pasteles y preelaborados, entre otros.

Uno de los factores importantes para tener en cuenta en la medición de los hábitos alimentarios y poder categorizarlos, es hablar sobre la función que cumplen los diferentes grupos de alimentos en cuanto a los beneficios que proporcionan en el desarrollo de diferentes actividades que lleva a cabo el grupo poblacional, entre ellas la actividad física.

Con relación a lo expuesto, los alimentos tenidos en cuenta en el instrumento CFIA están compuestos por proteínas, carbohidratos y grasas; ahora, partiendo de la presente socialización de los componentes de los alimentos, con referencia a los datos obtenidos en la aplicación del instrumento a las poblaciones en estudio, se puede afirmar que los niveles de ingesta de carbohidratos son muy elevados y el consumo de verduras, legumbres, pan, cereales y almidones es mucho más alto en la ciudad de Pasto, teniendo en cuenta que el promedio semanal de consumo de la población es del 20% y con referencia al municipio de Pitalito se encuentra en el 17%.

Por otra parte, hay diferencia de consumo semanal de bebidas con alto contenido de endulzante o azúcar y lácteos, en Pitalito representa el 14% en contraposición al 11% en Pasto; sin embargo, hay que tener en cuenta que algunas bebidas como el café, presentan una diferencia significativa, pero su mayor consumo se encuentra en la capital nariñense ya que la ingesta diaria es del 23,2% de los participantes, contra un 11,3% en el municipio huilense.

Así mismo, en referencia al alto nivel de consumo de carbohidratos se debe a la producción agrícola en que se encuentran las poblaciones de estudio, que están ubicadas en la región andina; de igual manera, en las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos [GABAS], a través del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar [ICBF], (2015), se indica que: "el 40,5% de las personas consumió más del 65% de la energía proveniente de carbohidratos, lo cual es considerado un indicador de desbalance de la dieta" (p. 68); entre las posibles causas están la producción elevada de dichos alimentos y las características socioeconómicas en que se encuentra la población, situación que permite el fácil acceso a los productos en mención.

Además, se exalta que los hábitos alimentarios tienen un fundamento no solo biológico en el ser humano, sino que también se relacionan con el aspecto social, cultural y económico, puesto que la ingesta de los mismos tiene que ver con la disponibilidad y el acceso que se tiene a ellos; en dicha situación, en zonas ambientales de temperaturas elevadas las personas se proveen de insumos de fácil adquisición que les permita satisfacer necesidades de hidratación, siendo totalmente diferente en sitios de bajas temperaturas donde el objetivo es netamente diferente porque la comunidad busca abastecerse de alimentos ricos en

carbohidratos o calorías que suministren al cuerpo la termorregulación necesaria. Todo lo anterior depende de las posibilidades económicas que posea el individuo o las costumbres culturales de la sociedad donde se encuentre.

Conclusión

A modo de conclusión, con los estilos de vida en adultos jóvenes de 25 a 30 años de los grupos estudiados, en la ciudad de Pasto se evidencia alguna debilidad en hábitos de ejercicio, responsabilidad en salud y manejo del estrés puesto que se encuentran en una consideración regular. Mientras tanto en Pitalito, mediante los datos recolectados y el respectivo análisis, la situación es más compleja puesto que los hábitos en nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés y soporte interpersonal, fueron considerados como regulares.

Además, en cuanto a los hábitos alimentarios es evidente que en cada uno de los lugares investigados las personas tienen algún accionar para suplir dichas necesidades, de esta manera en la ciudad de Pasto para resguardarse de las bajas temperaturas procuran consumir diariamente bebidas como el café en grandes cantidades o añaden mayor cantidad de sal a los alimentos preparados; en escenario opuesto se encuentran en el municipio de Pitalito, debido a que las condiciones climáticas son calurosas, por lo que en este caso los sujetos prefieren bebidas de fácil acceso y de bajas temperaturas como lo son las envasadas, gaseosas, jugos, entre otros, que les permite calmar la sed o refrescarse. Dichas prácticas nutricionales afectan en gran medida los niveles de salud en posteriores tiempos de su desarrollo humano generando posibles enfermedades crónicas no trasmisibles, como lo afirma la Organización Mundial de la Salud.

Y por último, es importante mencionar que las características sociodemográficas hacen hincapié en los estilos de vida de los participantes, dado que las condiciones de vida de la población sujeto de estudio limita de cierta manera el acceso a los servicios de educación para mejorar los niveles de escolaridad; también el estrato socioeconómico impide la obtención de productos alimenticios de buena calidad y cantidad; de igual forma, la ubicación geográfica es un factor influyente en el desarrollo de una comunidad con estilos de vida saludable, puesto que la calidad de vida puede delimitarse con saciar las necesidades básicas.

Referencias

- Díaz-Cárdenas, S., Meisser-Vidal, M. A., Tirado-Amador, L. R., Fortich-Mesa N., Tapias-Torrado, L. y González-Martínez, F. D. (2017). Impacto de salud oral sobre calidad de vida en adultos jóvenes de clínicas odontológicas universitarias. *Int. J. Odontostomat*, 11(1), 5-11. <https://www.scielo.cl/pdf/ijodontos/v11n1/art01.pdf>
- Guecha, P. y López, K. (2018). *Promoción de la salud y factores que influyen en los estilos de vida saludable de los docentes del Colegio Integrado Juan Atalaya según la teorista Nola Pender del 2018-A*. Universidad de Santander.
- Hueso, A., y Cascant, M. J. (2012). Metodología y técnicas cuantitativas de investigación. Universidad Politécnica de Valencia.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. [ICBF]. (2015). Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. Colombia. ICBF.
- Mantilla Toloza, S. C. y Gómez-Conesa, A. (2007). El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. *Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología, Universidad de Pamplona*, 10(1), 48-52. [https://doi.org/10.1016/s1138-6045\(07\)73665-1](https://doi.org/10.1016/s1138-6045(07)73665-1)
- Organización Mundial de la Salud. [OMS]. (2018). *Enfermedades no transmisibles*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

SALUD

**La boldenona, un anabolizante vacuno,
¿existe riesgo de dopaje positivo?***Rodrigo Enríquez Meza¹***Resumen**

En el presente escrito se trata de hacer una revisión sobre un tema de actualidad que está comprometiendo a varios de los deportistas colombianos que han dado *doping* positivo para boldenona y que aseguran haber ingerido carne de res en los días previos a la prueba del control antidoping, lo cual en el momento se encuentra en investigación puesto que es conocido que en Colombia está permitido el uso de este esteroide en el ganado vacuno hasta 30 días antes del sacrificio del animal, lo que debe ser garantizado por los entes de control nacional.

Por lo tanto, en el escrito se contextualizará inicialmente que es y como actúa la boldenona; seguido a ello se trata las razones por las cuales se autoriza en Colombia el uso de la hormona en el ganado vacuno y finalmente, la repercusión de la presencia de la misma en un control antidoping de los deportistas.

Palabras clave: boldenona, carne de res, Colombia, deportistas, *doping*.



¹ Médico y Cirujano, Universidad del Cauca. Magister en Educación desde la Diversidad, Universidad de Manizales. Docente Medio Tiempo, Licenciatura en Educación Física – Facultad de Educación, Universidad CESMAG. Correo electrónico: renriquez@unicesmag.edu.co; renriquez43@hotmail.com

Publicaciones más recientes:

- Enríquez Meza, R. (2018, diciembre). Energía para el movimiento del cuerpo humano. *Revista Institucional Tiempos Nuevos*, 23(25), 64-74.
- Enríquez Meza, R. (2020, diciembre). La glucosa en el cuerpo humano. *Revista Institucional Tiempos Nuevos*, 25(27), 43-53.

Is boldenone, a bovine anabolic, a risk of positive doping?

Abstract

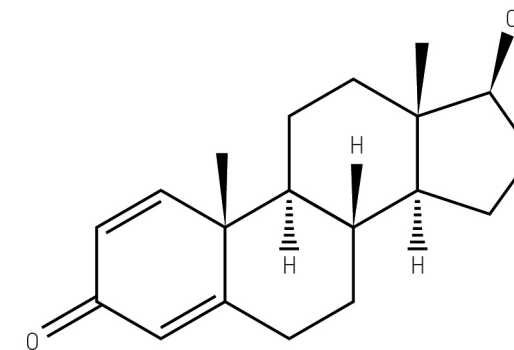
This article makes a review on a current issue that is compromising several of the Colombian athletes who have tested positive for boldenone because they have ingested beef in the days prior to the anti-doping control test. This topic is currently under investigation since it is known that in Colombia the use of this steroid is allowed in cattle up to 30 days before the slaughter of the animal, which must be guaranteed by the national control bodies.

Therefore, this article will initially contextualize what boldenone is and how it acts in the body, followed by the reasons why the use of the hormone in cattle is authorized in Colombia and finally the impact of giving positive in an anti-doping control test in athletes.

Keywords: boldenone, beef consumption, Colombia, sportspeople, doping.

¿Qué es la boldenona?

Figura 1
Boldenona



Nota. Fuente: Cadena, 2020, párr. 3.

La boldenona es una hormona derivada de la testosterona, por lo cual hace parte del grupo de los esteroides anabólicos, ha sido creada para el uso veterinario desde su producción inicial en los años cincuenta hasta el momento, y no está autorizada su producción para uso en humanos. Sus efectos comienzan a verse en los animales que se utiliza después de tres días de su aplicación y su efecto dura en su cuerpo unos 21 días, sus efectos son similares a los de la testosterona (hormona anabólica responsable de los caracteres sexuales masculinos), siendo muy anabolizante (favorece el crecimiento de los tejidos) y poco androgenizante (poco estimula el desarrollo de los caracteres sexuales masculinos), por lo cual mejora la síntesis de proteínas, retiene nitrógeno en el músculo, inhibe hormonas glucocorticoides, aumenta el apetito, la producción de glóbulos rojos y no incrementa la masculinización. Con relación a este aspecto Cadena (2020) afirma:

Este anabólico de tipo semi-sintético, derivado de la testosterona (producida en el testículo), posee modificaciones a nivel de radicales químicos anexos a la molécula esteroidea, lo cual le imparte propiedades altamente anabólicas y reducida acción androgénica. Adicionalmente a las características del principio activo, su vehículo exclusivo permite una lenta liberación del principio activo desde el punto de aplicación, lo que eleva las concentraciones del mismo y mantiene su acción de una forma prolongada. (párr. 2)

Entonces, se encuentra que esta hormona para uso veterinario es una: "Solución estéril de uso parenteral que contiene Boldenona Undecilenato. Es un anabólico para usar en bovinos, equinos, porcinos y caninos. Coadyuvante en los casos en que se requiera promover la síntesis proteica, en enfermedades de tipo consuntivo o debilitantes que produzcan pérdida de peso" (Vecol, 2020, párr. 1).

En cuanto a su mecanismo de acción fisiológico en el organismo de los animales que requieren el uso de esta hormona, Cadena (2020) escribe que:

- Actúa favoreciendo el incremento de la masa muscular a través de diversos mecanismos fisiológicos al aumentar la retención de nitrógeno.
- Es miotrópico pues actúa en el citoplasma de la célula muscular, promueve en el núcleo la liberación de la enzima alfa reductasa, permitiendo al ARN aprovechar los aminoácidos y proteínas (nitrógeno) de la dieta para transformarlos en tejido muscular.
- Igualmente, posee la acción de retener calcio, fósforo, potasio y cloruros. Esta acción contribuye a un mayor desarrollo de los huesos, constituyéndose además en un factor de crecimiento, siempre y cuando se mantengan las dosificaciones recomendadas. Estos procesos constructivos de mineralización y consolidación permiten, además, la regeneración ósea en casos de raquitismo y osteomalacia.
- Estimulo del apetito por medio de la regulación metabólica.
- Favorece la absorción de los nutrientes adquiridos por la dieta o suministrados como suplemento.
- Estimula la eritropoyesis en órganos como bazo y médula ósea al estimular la síntesis de eritropoyetina a nivel renal. (párr. 4)

De lo escrito hasta el momento es posible deducir que la hormona es capaz de generar significativo aumento en la masa muscular y la cantidad de glóbulos rojos en los animales que se utiliza; el aumento de masa muscular se ve reflejado entonces en un aumento de carne y por tanto de peso en los animales; por su parte el aumento en el número de los glóbulos rojos produce una mayor capacidad de transporte de oxígeno a los tejidos, lo cual en última instancia equivale a mejorar el metabolismo oxidativo de las células y por ende a generar una mayor producción energética celular. Estos efectos en seres humanos que realizan actividad deportiva se verían reflejados en la producción de mayor potencia y fuerza muscular, además de incrementar el transporte de oxígeno a los músculos, lo que hace que el metabolismo anaeróbico y aeróbico sean más eficiente, generando ventaja en los deportes de fuerza, velocidad y resistencia.

Uso de la boldenona en el ganado vacuno en Colombia

No es un secreto que el crecimiento poblacional a nivel mundial ha generado grandes demandas alimenticias en todos los países, además "La demanda de proteína de origen animal es uno de los elementos más preciados y necesarios para mantener el adecuado desarrollo biológico de los seres humanos" (Fajardo et al., 2011, p. 78), lo cual ha llevado a que por medio de procesos de investigación en el área de la industrialización y producción de los alimentos cárnicos se busque nuevas formas de satisfacer las necesidades alimentarias de los habitantes de la

tierra, y es así que es relevante en este aparte citar la afirmación que dice: "Con el crecimiento de la población humana, la demanda de animales para su consumo ha aumentado, por lo tanto, en algunos casos se utilizan hormonas para acelerar la producción de carne" (Facultad Ciencias Agrarias - UdeA, 2020), una estrategia aprobada y utilizada en algunos países del mundo productores de carne.

En Colombia entonces está permitido el uso de la boldenona para el aumento de masa muscular y por ende producción de carne de consumo humano, bajo ciertas consideraciones que rige la normatividad colombiana y que las instituciones de control son responsables de hacer cumplir a nivel nacional. Entonces se encuentra que en el país "Actualmente, existen 59 productos con registro ICA que contienen Boldenona" (Instituto Colombiano Agropecuario, 2018), los cuales están autorizados para uso en carne de consumo humano como lo asegura la Facultad de Ciencias Agrarias de la Universidad de Antioquia (2020) cuando determina que:

La *boldenona* es un fármaco veterinario autorizado por el ICA sólo para el uso animal, es un derivado de la testosterona que se utiliza para promover el aumento de la masa muscular acelerando la producción de carne. Esta hormona se utiliza principalmente en la etapa de ceba y tiene tiempo de retiro que va de 30 a 71 días, dependiendo de la marca comercial utilizada, con lo cual se espera por lo menos estos días entre la última aplicación y el sacrificio del animal para garantizar que no queden residuos en la carne para el consumo. (párr. 1)

En relación al tema el Instituto Colombiano Agropecuario [ICA] en 2018 publica lo siguiente:

De las 218 muestras tomadas en plantas de beneficio entre el 2016 y el 2017, sólo dos dieron como resultado la presencia de Boldenona en la carne, lo que indica que los ganaderos colombianos en su mayoría están respetando el tiempo de retiro. [Además, asegura que:] El tiempo de retiro es el periodo que debe transcurrir entre la última aplicación de un medicamento veterinario a un animal, hasta el momento de su envío a una planta de sacrificio para su aprovechamiento. El tiempo de retiro que debe trascurrir para el caso de la Boldenona es de 30 días. [Y en el mismo escrito afirma que:] El incumplimiento del tiempo de retiro, al igual que el uso por encima de la dosis recomendada del producto, conlleva a la presencia de residuos en carne. (párr. 5)

Adicionalmente, es pertinente citar a Fajardo et al. (2011):

El Comité de Expertos sobre aditivos alimentarios de la Organización de Alimentos y Agricultura (FAO) y de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Administración de Drogas y Medicamentos (FDA) de los Estados Unidos de Norteamérica consideraron en 1988 que los residuos presentes en la carne de animales tratados con hormonas sexuales no representan riesgo alguno para el consumo humano. (p. 81)

Entonces, se podría concluir que en los países que se usa la boldenona en el ganado vacuno con supervisión de los entes de control y responsabilidad social de

los ganaderos al cumplir los tiempos de retiro de la hormona antes del sacrificio del animal, no habría problemas por el consumo de la carne de res en los seres humanos ya que se garantizaría que no existen residuos de la hormona en ese tipo de carne.

Presencia de boldenona en el control antidoping

Ya en este apartado del artículo es importante entender que la presencia de sustancias prohibidas en deportistas constituye una violación a las normas del juego limpio y la sana competencia promulgadas en el código de la Agencia Mundial Antidopaje [AMA- WADA]. "El Código Mundial Antidopaje (Código) es el documento central que armoniza las políticas, normas y reglamentos antidopaje dentro de las organizaciones deportivas y entre las autoridades públicas de todo el mundo" (WADA, 2020, párr. 1). Con relación al mismo, en la página web de Ministerio Nacional del Deporte de Colombia (Mindeporte, 2020), en la parte correspondiente a la Organización Nacional Antidopaje [ONAD], se menciona que: "El Código Mundial Antidopaje se adoptó por primera vez en 2003. Es el documento marco de la lucha mundial antidopaje y constituye su primer nivel, de obligatorio cumplimiento por todos los países" (párr. 1). Con relación a la historia del mismo se encuentra lo siguiente:

El Código Mundial Antidopaje se adoptó por primera vez en 2003, entró en vigor en 2004 y fue modificado el 1 de enero de 2009. Este documento incorpora las enmiendas al Código Mundial Antidopaje aprobadas por el Consejo Fundacional de la Agencia Mundial Antidopaje en Johannesburgo, Sudáfrica, el 15 de noviembre de 2013. La versión modificada del Código Mundial Antidopaje de 2015 entrará en vigor el 1 de enero de 2015. (WADA, 2020, párr. 5)

En el Código, entonces, se establece toda la normatividad con relación a los controles antidoping que se practican a los deportistas en todo el mundo, y en él se ha determinado que "Todas las disposiciones del Código son obligatorias en esencia y deben cumplirse según corresponda por cada Organización Antidopaje, por los Deportistas y por otras Personas" (WADA, 2015, p. 4).

En el artículo 1 del Código se define lo que se considera como doping positivo en los deportistas como: "la comisión de una o varias infracciones de las normas antidopaje según lo dispuesto desde el Artículo 2.1 al Artículo 2.10 del Código" (WADA, 2015, p. 5), de tal manera que es pertinente citar en este espacio las infracciones a las que hace referencia la definición de *doping* contenida en el código mundial antidopaje, las cuales se hacen cumplir por la organización nacional antidopaje de Colombia,

2.1 La presencia de una Sustancia Prohibida o de sus Metabolitos o Marcadores en la Muestra de un Deportista. [...]

2.2 Uso o Intento de Uso por parte de un Deportista de una Sustancia Prohibida o de un Método Prohibido. [...]

2.3 Evitar, rechazar o incumplir la obligación de someterse a la recogida de Muestras. [...]

2.4 Incumplimiento de la localización/paradero del Deportista. [...]

2.5 Manipulación o Intento de Manipulación de cualquier parte del proceso de Control de Dopaje. [...]

2.6 Posesión de una Sustancia Prohibida o un Método Prohibido. [...]

2.7 Tráfico o Intento de Tráfico de cualquier Sustancia Prohibida o Método Prohibido.

2.8 Administración o Intento de Administración En Competición a un Deportista de una Sustancia Prohibida o Método Prohibido o Administración o Intento de Administración a cualquier Deportista Fuera de Competición de cualquier Sustancia Prohibida o cualquier Método Prohibido que esté prohibido Fuera de Competición.

2.9 Complicidad. [...]

2.10 Asociación prohibida. (WADA, 2015, pp.6-10)

De estas infracciones, es relevante para este artículo de revisión sobre la presencia de boldenona en las muestras de control antidopaje de algunos deportistas en Colombia que aseguran haber ingerido carne de res antes de las pruebas de control, hacer énfasis en la infracción 2.1 en la cual el Código en su numeral 2.1.1 establece:

Es un deber personal de cada Deportista asegurarse de que ninguna Sustancia Prohibida se introduzca en su organismo. Los Deportistas son responsables de la presencia de cualquier Sustancia Prohibida, de sus Metabolitos o de sus Marcadores, que se detecten en sus Muestras. Por tanto, no es necesario demostrar intención, Culpabilidad, negligencia o Uso consciente por parte del Deportista para determinar que se ha producido una infracción de las normas antidopaje conforme a lo dispuesto en el Artículo 2.1. (WADA, 2015, p. 6)

De tal manera que los deportistas, así no hayan tenido la intención de consumir una sustancia prohibida, son directamente responsables de los resultados de las pruebas antidoping, que pueden reflejar lo que ellos ingieren o usar dentro de su preparación deportiva, de tal forma que los deportistas son responsables de lo que comen, toman y usan en su dieta diaria, por tanto ellos deben tener mucho cuidado con los productos que ingieren, puesto que el código es muy claro en cuanto a la responsabilidad del deportistas en cuanto a las sustancias y metabolitos que puedan aparecer en sus muestras de control antidoping, por lo cual aquel deportista que diera positivo para una sustancia prohibida en sus muestras podría recibir una sanción por parte de la organización antidopaje después del proceso establecido en el código a seguir en estos casos.

Además, en el artículo 10 del código se establecen las sanciones para los deportistas de la siguiente manera: "10.1 Anulación de los resultados en el Evento durante el cual tiene lugar la infracción de la norma antidopaje" (WADA, 2015, p. 36), y específicamente haciendo referencia a la presencia de una sustancia prohibida en las muestras de control que es el tema de este escrito se determina que:

10.2 Suspensiones por Presencia, Uso o Intento de Uso, o Posesión de una Sustancia Prohibida o de un Método Prohibido.

El periodo de Suspensión impuesto por una primera infracción del Artículo 2.1, 2.2 o 2.6 será el siguiente, a reserva de cualquier reducción o Suspensión potencial prevista en los Artículos 10.4, 10.5 y 10.6.

10.2.1 El periodo de Suspensión será de cuatro años cuando:

10.2.1.1 La infracción de las normas antidopaje no involucre una Sustancia Específica, salvo que el Deportista o la otra Persona puedan demostrar que la infracción no fue intencional.

10.2.1.2 La infracción de las normas antidopaje involucre una Sustancia Específica y la Organización Antidopaje pueda demostrar que la infracción fue intencional.

10.2.2 En el caso de que el Artículo 10.2.1 no se aplique, el periodo de Suspensión será de dos años. (WADA, 2015, p. 37)

De tal manera que, como se puede leer en la reglamentación citada en este apartado, las sanciones son bastantes fuertes para los deportistas y pueden implicar la finalización de su carrera deportiva.

Ya para finalizar el presente escrito de revisión es relevante citar el consenso de la Facultad de Ciencias Agrarias de la Universidad de Antioquia (2020), donde se afirma:

Nos preocupa que se asocie el consumo de carne bovina con los niveles de esteroides anabólicos (*boldenona*) en sangre u orina en deportistas de alto rendimiento; creemos que por el modo de uso de estas hormonas en la producción bovina, su metabolismo en el organismo y sus tiempos de retiro, es muy difícil que éstas o sus metabolitos lleguen hasta la carne de consumo, además el INVIMA quien es el organismo de control y vigilancia de medicamentos y alimentos, el cual tiene subsector de análisis de residuos en los alimentos, ha realizado estudios en planta de beneficio y al menos en los últimos dos años (2018-2019) no ha reportado hallazgos de *boldenona* en tejidos musculares en la carne de res. (párr. 2)

Por todo lo expuesto, es posible concluir que la *boldenona*, autorizada para ser usada en el ganado vacuno en Colombia, de acuerdo con los protocolos establecidos para su uso en estos animales, no debería constituir un riesgo para determinar

doping positivo en los deportistas a quienes se les realiza las pruebas de control antidopaje de acuerdo con la normatividad vigente contemplada por la Agencia Mundial Antidopaje y puesta en práctica por las Organizaciones Nacionales Antidopaje [ONAD], puesto que científicamente está comprobado que cuando el anabólico de uso veterinario se aplica con los tiempos, ya establecidos, previos al sacrificio del animal, es metabolizado por completo y no deja restos en la carne de consumo humano. Para que esto sea una realidad es fundamental que se cumplan de manera ética las normas por parte de quienes son responsables de la producción de carne en el país y que los entes de control garanticen el uso adecuado de la *boldenona* en el ganado vacuno.

Finalmente, es pertinente afirmar que la normatividad determina que la presencia de la *boldenona* en una muestra de un deportista conlleva a las sanciones establecidas en el código mundial antidopaje y que el mismo, como también lo establece el código, tiene derecho a un proceso a través de la gestión de resultados y es libre de aceptar la sanción o comenzar el proceso de apelación de la misma a través del uso de los recursos legales en los tiempos establecidos para ello.

Referencias

Cadena, D. (2020). Boldenona. Engormix. https://www.engormix.com/agrovet-market-animal-health/boldemax-anabolico-boldenona-undecilinato-animales-sh28_pr1601.htm

Facultad Ciencias Agrarias de la Universidad de Antioquia. (2020). El grupo de Investigación GAMMA y de Estudio sobre Bovinos GESBO de la Facultad de Ciencias Agrarias de la UdeA entregan un comunicado en el que se refieren a una serie de noticias e informes sobre el consumo de carne de res y su potencial riesgo en la salud humana por el uso de hormonas anabolizantes durante su producción. <http://www.udea.edu.co/wps/portal/udea/web/inicio/udea-noticias/udea-noticia/?page=udea.inicio.udea.noticias.noticia&urile=wcm:path:/PortalUdeA/asPortalUdeA/asHomeUdeA/UdeA%2BNoticias/Contenido/asNoticias/Juridico/comunicado-a-la-opinion-publica>

Fajardo-Zapata, A. Mendez-Casallas, F. y Molina, L. H. (2011). Residuos de fármacos anabolizantes en carnes destinadas al consumo humano. *Universitas Scientiarum*, 16 (1), 77-91. <http://www.scielo.org.co/pdf/unsc/v16n1/v16n1a07.pdf>

Instituto Colombiano Agropecuario [ICA]. (2018). El ICA trabaja por el uso responsable de la Boldenona en la producción de carne en el país. <https://www.ica.gov.co/noticias/ica-trabaja-uso-responsable-boldenona-pais>

Ministerio del Deporte de Colombia [MINDEPORTE]. (2020). Código Mundial Antidopaje. <https://www.mindeporte.gov.co/index.php?idcategoria=97135>

Vecol. (2020). Boldenona. <https://www.vecol.com.co/productos/veterinaria/hormonales/boldenona>

WADA. (2020). El Código. <https://www.wada-ama.org/en/what-we-do/the-code>

WADA-AMA. (2015). Código Mundial Antidopaje. https://www.mindeporte.gov.co/recursos_usuario/documentos/prensa/CODGO%20MUNDIAL%20ANTIDOPAJE%20-2015.%20es.pdf



Parásitos, el reflejo de la desigualdad social¹

Brayan Alexander Chavez Rivera²

Jully Mercedes Ordoñez Díaz³

Merin Leonisa Rivera Rosero⁴

Resumen

Desde sus inicios, el cine ha plasmado historias que reflejan el desarrollo del ser humano en la sociedad, presentando crudas historias de una forma atractiva y real, observando esa difícil situación social desde una perspectiva artística. Bong Joon-ho, director y guionista surcoreano, ofrece su gran obra cinematográfica *Parásitos*, que cuenta la historia cotidiana de una familia común en una sociedad plagada de consumismo, redes sociales y, por supuesto, la desigualdad, mediante el drama y el humor negro. Es interesante la armónica relación entre el cine y la realidad, dado que refleja características que conllevan a la desigualdad social que se enfrenta en la actualidad y que deriva de ella problemas de discriminación, violencia y demás factores sociales que impiden el desarrollo fructífero del hombre y la sociedad a la que pertenece.

La finalidad de este artículo se centra en destacar como el séptimo arte plasma la realidad social mediante una visión dramática y satírica, revelando las realidades que se enfrentan en la actualidad de forma artística, tomando situaciones cotidianas en contextos de exageración. También, se pretende analizar desde un enfoque social y jurídico, como esas desigualdades conducen a actos de violencia y discriminación en la sociedad.

Palabras clave: clases sociales, derechos humanos, desigualdad social, necesidades, violencia.

¹ Artículo derivado del Proyecto Pedagógico Sociojurídico desarrollado en el periodo I del año 2020.

² Estudiante de Derecho, quinto semestre, Grupo 5E, Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, Universidad CESMAG. Correo electrónico: bachavez.8843@unicesmag.edu.co

³ Estudiante de Derecho quinto semestre, Grupo 5E, Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, Universidad CESMAG. Correo electrónico: jmordonez.0509@unicesmag.edu.co

⁴ Estudiante de Derecho, quinto semestre, Grupo 5E, Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, Universidad CESMAG. Correo electrónico: mlrivera.9729@unicesmag.edu.co

Parasites, the reflection of social inequality

Abstract

Since its inception, cinema has captured stories that reflect the development of human beings in society, presenting raw stories in an attractive and real way, portraying difficult social situations from an artistic perspective. Bong Joon-ho, South Korean director and screenwriter, offers his great cinematographic work called *Parasite*, which tells the daily story of an ordinary family in a society plagued by consumerism, social networks and, of course, inequality, through drama and black humor. It is interesting to see the harmonious relationship between cinema and reality, since it reflects some characteristics that lead to social inequality that is currently faced and results in discrimination, violence and other social factors that prevent the fruitful development of human beings and the society to which they belong.

The purpose of this article highlights how the seventh art captures social reality through a dramatic and satirical vision, revealing some realities that are currently faced in an artistic way, taking everyday situations in an exaggerated way. Besides, it is intended to analyze from a social and legal perspective, how these inequalities lead to acts of violence and discrimination in society.

Keywords: social classes, human rights, social inequality, needs, violence.

Introducción

La desigualdad social es uno de los factores predominantes en la sociedad actual, basada en la diferencia económica presentada en las distintas clases sociales, contribuyendo a violencias, discriminaciones y vulneraciones que afectan al ser humano en sociedad; todo esto al margen del desarrollo de una sociedad consumista, guiada por la apariencia y los distintos contextos de injusticia presentes en la actualidad.

Bong Joon-ho, mediante su película *Parásitos*, ha intentado plasmar estas desigualdades desde un punto de vista artístico, donde se puede observar todos esos rasgos y factores que contribuyen a la predominancia de la desigualdad, convirtiéndose en un problema que afecta el bienestar social, económico, cultural y político de clases sociales marcadas por marginalidad, discriminación, violencia e injusticia, parámetros que tristemente se han convertido en columnas de estructuración para la sociedad que esperan las generaciones futuras y que deben ser erradicados con el fin de garantizar el bienestar social equitativo sin distinción alguna.

La desigualdad social plasmada en el séptimo arte (Reseña de *Parásitos*)

Parásitos es la obra maestra del director coreano Bong Joon-ho, quien ha dejado al mundo entero sorprendido ya que su película se ha convertido en toda una obra de arte; es la primera película extranjera en tener un premio Oscar de la academia de las artes y las ciencias cinematográficas como *Mejor Película*, siendo este un hecho que se plasmará en la historia de la cinematografía mundial. *Parásitos* es una película de drama y humor negro que refleja la vida de la familia Kim, en la que sus integrantes viven en condiciones precarias en un viejo apartamento en donde se observa claramente la baja condición económica que sufre esta familia; por otro lado, está la familia Park que, a diferencia de los protagonistas de la historia, es una familia con la mejor condición económica, social, académica y laboral en el contexto de la película.

Ki-Woo es el protagonista, un chico adolescente dedicado a trabajar con su familia, los Kim, empacando pizza y tratando al menos de tener algún sustento diario; un día casualmente su amigo Min-Hyuk, un gran estudiante universitario quien además trabaja como tutor de inglés para la familia Park, debe irse al extranjero dejando su vacante de empleo vacía, por tal motivo contacta a Ki-Woo para que éste trabaje por él. Ki-Woo no tiene conocimiento alguno para sustentar su soporte de tutor de inglés, por esta razón su hermana lo ayuda falsificando un certificado en donde constata su conocimiento en inglés. Es desde este punto en donde comienza el plan de los Kim; planean todos ingresar a trabajar para la familia Park por medio de una red de mentiras en donde cada uno trabajará para la familia por *casualidades* absurdas, sin mencionar que son familia; deciden que cada uno de ellos ingresará por medio de una supuesta recomendación personal que haga el uno sobre el otro,

recalcando que son simples conocidos del pasado; además, estas casualidades serán hechas en momentos de crisis del personal laboral que enfrentará la familia Park, crisis causada por los mismos Kim. Durante la trama se puede ver el desarrollo de una historia tan asemejada a la realidad, donde se muestra que no solo los Kim arman su red de mentiras, sino también las demás personas a su alrededor, saliendo a lucir finalmente la verdad que trae consigo una masacre y desdicha para ambas familias.

Es importante resaltar como las clases sociales, no solo en Corea sino en el mundo, reflejan un pensamiento distinto hacia su entorno, su realidad y sus necesidades; el momento más importante que genera un giro desorbitante a la trama se desarrolla directamente con el pensamiento que concibe la familia Park, sobre su idea de una familia de escasos recursos, relacionándola con su medio de transporte, su forma de vestir y comportarse y lo que ellos llaman *su olor peculiar*; misma distinción que hace la familia Kim, cuando afirman que si ellos llegasen a tener el dinero que tiene la familia Park, seguramente serían igual de educados, bien vestidos, con etiqueta, clase y bondadosos con los demás, por el hecho de que reúnen una capacidad económica superior. Es necesario observar que esas perspectivas e ideas diferentes de la sociedad, parten desde el punto de vista de las necesidades que cada uno desarrolla dentro su propio entorno; como bien lo plantea el psicólogo estadounidense Abraham Maslow (1943) en su *Teoría de la pirámide de necesidades*, donde afirma:

[...] una necesidad como la distancia, hiato o vacío que existe entre la situación tal como una persona la está viviendo en el presente y tal como le gustaría vivirla en el futuro, representa una desigualdad y carencia para la satisfacción de esa necesidad [...]. (p. 2)

Esta desigualdad y carencia se retrata en la película dejando ver al espectador como la familia Kim necesita un trabajo con mejores condiciones económicas para suplir la cantidad de necesidades que tienen, entre las cuales se encuentran un mejor lugar que habitar, mayor cantidad de dinero para costear la canasta familiar, entre otras. Por otro lado, se encuentra la imagen de trabajo que perciben ambas familias; según el psicólogo y experto en Ciencias Sociales, Josep M. Blanch (2002) define el trabajo en la sociedad actual, afirmando:

[...] el trabajo es una actividad humana social, compleja y dinámica, ejercida de forma individual o colectiva. No se reduce a las acciones instintivas resultantes de las funciones biológicas direccionadas a la supervivencia, sino que [...] se distingue de cualquier otro tipo de práctica animal por su naturaleza reflexiva, consciente, propositiva, estratégica, instrumental y moral. (pp. 34-35)

La definición de trabajo del psicólogo Josep M. Blanch (2002) trae consigo una controversia social, ya que postula que el trabajo: "no se reduce a acciones instintivas resultantes de las funciones biológicas direccionadas a la supervivencia" (p. 34); en solo esta oración el profesional asegura que el trabajo es una actividad que se desarrolla sin la necesidad de cubrir ciertas necesidades biológicas que pertenecen al ser humano, al contrario, el trabajo se deriva por naturaleza humana

de reflexión, consciencia, moral, entre otros aspectos, pero en la realidad social, en la actualidad y según el entorno filmico de la película, esto es totalmente distinto e incorrecto, porque la naturaleza de todo ser humano y la naturaleza de los personajes en la película dejan ver como, si bien el trabajo es una actividad que se deriva de una reflexión, consciencia, estrategia, moral y demás, también y fundamentalmente se deriva de cubrir las necesidades básicas y biológicas como lo son la alimentación, la salud, entre otras necesidades, las cuales necesitan un sustento económico obtenido a raíz de la actividad denominada trabajo para poder cubrirlas y satisfacerlas, afirmando también que el trabajo hace parte de esas necesidades primordiales; esto deja entrever cuan distorsionada y alejada se encuentra la definición de trabajo hecha por el psicólogo ante la realidad y el entorno filmico.

Continuando con el desarrollo de la película, su tono oscuro procede en el instante en que todos los integrantes de la familia Kim ingresan a trabajar con la familia Park en momentos y circunstancias llenos de *casualidad*, que de hecho fueron planeados por los mismos Kim para solucionar su terrible situación económica. Lo más interesante es ver como ambas familias se subestiman la una a la otra; mientras los Kim piensan que los Park son totalmente ingenuos al no percatarse de su plan y la evolución del mismo al contratarlos de forma tan fácil, rápida y efectiva, los Park tienen un pensamiento totalmente diferente, en donde se menosprecia a la clase social más baja por motivos tan básicos como el vestir, el comportamiento e inclusive el olor que perciben de ellos, situación que desata el caos entre estas dos clases sociales.

Finalmente, es importante resaltar la exhibición tan real de las clases sociales en esta película; observando como, de una u otra manera, la familia Park es la dominante, dado que si ellos deciden dejar sin empleo a cualquiera de sus empleados lo hacen, dejándolo así a la deriva, desempleado, con muchas más necesidades y con pesimismo ante el crecimiento de las mismas, caso que expone el sociólogo Karl Marx (1867) en su obra *El Capital I*, expresando: “[...] el interés puramente egoísta aconseja a las clases hoy dominantes suprimir todas las trabas legales que se oponen al progreso de la clase obrera” (pp. 9-10).

Desde un contexto jurídico-social, la desigualdad y predominancia de las clases sociales altas contribuyen a la vulneración, omisión y negligencia de las garantías judiciales que giran en torno al reconocimiento y promoción de los derechos humanos pertenecientes a la esfera del ordenamiento jurídico internacional; derechos tales como la salud, la educación, el trabajo, la libertad, el libre desarrollo de la personalidad y demás derechos basados en la dignidad humana que generan condiciones de vida óptimas para todo ser humano, se ven interpuestos debido al dominio de la desigualdad desencadenando actos discriminatorios y violencias sistemáticas objeto del flagelo social.

Ahora bien, la distinción de las clases sociales, las cuales son clase alta, clase media y clase baja, ha contribuido a la incongruencia jurídica de la sociedad, debido a que normativamente el Estado actúa bajo preceptos de justicia, equidad, participación, reconocimiento de la persona como sujeto de derechos, estructurado por los cimientos de la democracia, lo cual no se representa fielmente al momento de

impartir en la creación de una normatividad que actúe en respaldo de las diferentes clases sociales, objetivamente cumpliendo con esos preceptos estipulados por la comunidad internacional para la garantía, el respeto y la promoción de los derechos humanos sin excepción alguna.

La visión artística de Bong Joon-ho permite percibir la historia de unos estafadores de clase baja, a quienes la situación les juega una maniobra que no resulta como ellos lo planeaban.

Pero, aunque su autor disimule, más allá de eso, es una furiosa crítica a la división de clases sociales, más en aumento que nunca en el mundo actual, especialmente en países de capitalismo extremo como Corea del Sur, entre otros. La película no solo recuerda que existe una gran parte de la población que, a la otra, le puede llegar a parecer una olorosa plaga invasora por fumigar, sino que se plantea quién es realmente ese parásito. Casi siempre, parece querer decir Bong Joon-ho, el 1% de privilegiados se sale habitualmente con la suya. No por nada, dependemos de sus migajas para continuar existiendo. Sin embargo, aunque muchas veces nos parezca justo lo contrario, no olvidemos que ese 1% depende del trabajo (la sangre por seguir con la metáfora) del otro 99%. Si hay parásitos en nuestra sociedad, son ellos. Y ninguna piedra de sabio o perfume nos cambiará el olor que lo demuestra. Al menos, como el protagonista en su carta final, podemos comenzar por soñar despiertos. (Sánchez, 2020, párr. 13)

Es más que claro que la clase alta siempre buscará un predominio, independientemente de las circunstancias que lo acobijen, con el fin de prevalecer sobre esa parte de la sociedad que se encuentra sometida en un sistema desigualitario, principalmente encadenado por factores políticos que benefician a ese alto rango de la sociedad por el mismo hecho de ostentar poder sobre las masas, lo cual conlleva a actos inapropiados que ante la sociedad van a ser bien vistos por el simple hecho de tener un patrocinio por parte del Estado, pero que en realidad genera mayores circunstancias que agravan la desigualdad como lo es la corrupción política y empresarial que lo único que permite es la degradación de las clases sometidas.

Bong Joon-ho pretende resaltar una cortina de humo en la sociedad, construida bajo preceptos de confusión ante la visibilidad social pero que realmente, mediante falsas estrategias, esta cortina tiene tintes capitalistas y consumistas instrumentalizados por la corrupción, la desigualdad y la discriminación con el fin de cegar y callar la verdadera realidad; a estos factores normativos y políticos presentados, se suman factores económicos desequilibrantes que contribuyen al flagelo contra el bienestar social.

Por otra parte, la sociedad se encuentra arraigada a las mismas bases de esos sistemas políticos desequilibrados debido a que el ser humano, desde el inicio de la sociedad, ha venido generando distinciones entre unos y otros, dándole mayor valor a sus bienes y riquezas, sin identificar la igualdad de condiciones sociales y jurídicas en las cuales todos los seres humanos se encuentran, generando un paradigma mental más allá de la realidad.

En el entorno fílmico se resalta, más que una sátira social, una precisión en la cual se observa que todas las personas cuentan con capacidades distintas pero que son igualmente importantes para exaltar al ser humano, las cuales no dependen de esas instancias de distinción económica y social que ostentan una habilidad nata para ejecutar acciones que no deben ser brechas que entorpezcan el desarrollo íntegro de la sociedad.

Parásitos es la imagen realista que ejemplifica casi a la perfección las diferencias y desigualdades que conllevan a la violencia y a la marginalización de grupos o clases sociales, demostrando las brechas y grietas que se producen con el roce de estas clases sociales en un entorno capitalista y cada vez más polarizado pero que, sin embargo, intenta dejar bajo la perspectiva del espectador las diferencias innatas del ser humano, que realmente nunca desaparecerán y que es necesario despertar frente a esa jerarquización del poder que contribuye a entorpecer el crecimiento humano y el desarrollo de sus garantías judiciales, tal como lo firma Judith Martínez Fagella (2020, párr. 2).

Conclusiones

Parásitos es una bellísima puesta en escena de las dos grandes perspectivas, los dominantes y los dominados; es la muestra satírica y dramática de la sociedad actual donde se puede observar dimensiones y percepciones distintas de la vida social, familiar y económica de dos clases sociales, totalmente diferentes, plasmando ese vivir y esa ideología de forma tan cotidiana, certera y real, que crea una conexión con el espectador en donde se puede ver reflejada de manera extravagante la situación característica de una sociedad netamente capitalista, consumista, simpática hacia los placeres banales existentes en el mundo y antipática a las situaciones y hechos fácticos que desencadenan desigualdades y sufrimiento entre los mismos seres de una sociedad; desigualdades que han sido inherentes a la sociedad y que han marcado brechas entre los seres humanos, dividiendo a los mismos y generando invisibilización de grupos sociales, quienes han sido dominados, discriminados y menospreciados por la sociedad como lo son las clases sociales más bajas, las mujeres, la comunidad LGBTIQ+, comunidades afrodescendientes, indígenas, entre muchos otros grupos que han contribuido a esa evolución social y que merecen su papel protagónico fundamental en nuestra sociedad.

Es realmente satisfactorio analizar, desde el ámbito social y jurídico, el contexto fílmico, debido a que se puede observar como se plasman esas brechas de desigualdades entre los seres humanos que conllevan al desequilibrio social y a las diferentes distinciones sociales, que como consecuencia de ellas se derivan diferentes actos violentos y discriminatorios que dejan en observancia la afectación social, produciendo incongruencias jurídicas y políticas en la sociedad debido a la negligencia del Estado para resarcir los daños causados, en virtud de que este es el principal garante de la efectiva protección de los derechos y libertades fundamentales.

Es así como en la actualidad ámbitos laborales, educativos, políticos y jurídicos se han visto manchados por esas desigualdades sociales, actuando negligentemente frente a las poblaciones que necesitan mayor atención y protección y privilegiando a las clases con mayor estatus social, incrementando aún más las brechas sociales y el descontento social; por esto, es necesario reconocer en los diferentes espacios y enfoques sociales la participación de las comunidades vulneradas, con el fin de eliminar esas distinciones sociales que conllevan al descontento social, y equilibrar la balanza con mayores fuentes de participación por parte de esas clases sociales menospreciadas.

En cuanto a la denominación de la película *Parásitos*, evidentemente el séptimo arte es una herramienta de expresión que contribuye a la manifestación de la realidad social y con ella se logra exponer los diferentes flagelos sociales, para que el ser humano se apropie de sus diferentes escenarios buscando soluciones efectivas que generen cambios importantes dentro de la sociedad. *Parásitos*, por su parte, logra personificar esa cruda realidad, buscando generar mayor empatía, misma que es necesaria para la construcción de ideas innovadoras que puedan discernir los flagelos y que bajo concepciones de igualdad, respeto y equidad, busquen la construcción de mecanismos que fomenten la paz y la igualdad de los seres humanos, como instrumentos necesarios para el desarrollo armónico de la comunidad, promoviendo así la construcción de culturas de paz que logren adoptar principios y valores bajo preceptos de equidad, respeto y socialización, para propiciar espacios de reflexión y cultura, rechazando la discriminación y la violencia.

Finalmente, si surgiera la pregunta de si recomendaríamos esta película indudablemente lo haríamos, porque con la justificación expuesta el espectador puede reconocer o sentirse identificado con ciertas situaciones o momentos que reflejan esas perspectivas de las diferentes clases sociales, contando una historia exagerada, extravagante, real, original y contemporánea, pero en la que se puede reafirmar el dicho popular que reza: *la realidad siempre supera a la ficción*.

Referencias

- Blanch, J. (2002). Trabajo y experiencia social. *El trabajo asalariado en la modernidad industrial*, Editorial UOC. <https://portalreerca.uab.cat/en/publications/trabajo-y-experiencia-social-el-trabajo-asalariado-en-la-modernid-3>
- Joon-Ho, B., Sin-Ae, K. (productores) y Joon-Ho, B. (director). (2019). 기생충 (Título original), Parasite (Título en Estados Unidos y Europa), Parásitos (Título en Latinoamérica) [cinta cinematográfica]. Corea del Sur: Barunson E&A-CJ Entertainment.
- Martínez, J. (2020, 4 de junio). Las desigualdades que "Parásitos" representa. *Aika*. <http://www.aikaeducacion.com/lecturas/las-desigualdades-que-parasitos-representa/>
- Marx, K. (1867). *El capital I*. Editorial Hamburg. <http://www.ataun.eus/bibliotecagratis/C1%C3%A1sicos%20en%20Espa%C3%B1ol/Karl%20Marx/El%20capital%20I.pdf>
- Maslow, A. (1943). *Teoría de la pirámide de necesidades*. https://www.academia.edu/38633127/Piramide_de_Maslow_y_las_necesidades_de_la_sociedad
- Sánchez, R. (1 de febrero de 2020). "Parásitos" explicamos el final de la película del autor del año. *Fotogramas*. <https://www.fotogramas.es/noticias-cine/a29592344/parasitos-final-explicado/>

Beneficios de la lectura en distintas etapas de la vida de las personas¹

Luz Dary Velásquez Ospina²
Ana Isabel Vallejo Solarte³

Resumen

La finalidad de este artículo es contribuir a educar a las personas en cada etapa de su vida, aproximándolas a la disciplina de la lectura, lo que permite el aprovechamiento máximo de sus beneficios porque fomenta el razonar, conduce a pensar por sí mismo de manera crítica para tomar decisiones, con capacidad y empuje, para enfrentarse a las doctrinas impuestas en la vida académica y la vida en sociedad. El ejercicio de leer y filosofar, además de permitir la adquisición de nuevos conocimientos, conduce a una mejor forma de aprender, lo que a su vez genera una mente creativa, desarrollando y potenciando la parte cognitiva del ser humano según su edad, induciendo a ser ciudadanos activos, críticos y productivos.

El hábito de la lectura estimula el cerebro trayendo muchos beneficios intelectuales, emocionales y físicos que se ven reflejados en las respuestas ante cada situación que se presente en la vida, desarrollando habilidades lingüísticas y destrezas de comunicación asertiva, empatía en la vida social, para resolver conflictos y tomar buenas decisiones. La lectura, además de capacitar a quien se ejercita en ella para el éxito profesional, económico y en diversas áreas, mantiene el cerebro joven y sano, aun con el pasar de los años.

Palabras clave: Beneficios, pensamiento crítico, etapas de la vida, hábitos de lectura, habilidad de lectura.

¹ Artículo derivado del Proyecto Pedagógico Sociojurídico desarrollado en el periodo II del año 2020.

² Estudiante de Derecho, cuarto semestre, Grupo 4F, Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, Universidad CESMAG. Correo electrónico: luzdvosp@gmail.com

³ Estudiante de Derecho, cuarto semestre, Grupo 4F, Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, Universidad CESMAG. Correo electrónico: sol.isabell20@gmail.com

Benefits of reading at different stages of life⁴

Abstract

The purpose of this article is to educate people at every stage of their lives, fostering the habit of reading, because it encourages reasoning, critical thinking to make decisions, with capacity and drive, to face the doctrines imposed in academic life and society. Thus, the exercise of reading and philosophizing, apart from the acquisition of new knowledge, leads to a better way of learning, which in turn generates a creative mind, developing and enhancing the cognitive part of human beings according to their age, generating more active, critical and productive citizens.

The habit of reading stimulates the brain causing many intellectual, emotional and physical benefits that are reflected in every situation that arises in life, because it develops both linguistic and assertive communication skills, empathy in social life, to resolve conflicts and make good decisions. Even though reading enables a person to be successfully professional in different areas of knowledge, it also keeps the brain young and healthy over the years.

Keywords: benefits, critical thinking, stages of life, reading habits, reading skill.

⁴ Article derived from the Socio-Legal Pedagogical Project developed in the second semester of 2020.

Introducción

Como propuesta, se plantea la invitación de implementar en el contexto universitario y de la cotidianidad hechos que se enfoquen y acerquen al hábito de la lectura y sus beneficios para una comprensión de la realidad, con diferentes perspectivas críticas y sociales que hagan de la persona un ser útil y, sobre todo, con la destreza de encaminar a las futuras generaciones hacia el bien común, reviviendo este hábito que ha ido perdiendo su importancia a lo largo de la modernidad, rescatando así algunos de los aspectos más significativos de este recurso histórico, en beneficio del hombre y sus etapas de vida, según la edad, que exponen la relevancia del tema en sus diferentes contextos.

La lectura es un proceso que estimula el cerebro, organizando y estructurando las redes neuronales en la imaginación, que posibilita un desarrollo óptimo de la parte mental, emocional y social, con unos desempeños indispensables como son las habilidades de expresión y de comunicación, también la obtención de conocimientos e informaciones que brinden otra perspectiva de la realidad en la que se anida.

Antecedentes

Se habla de este evento como una revolución histórica de miles de años atrás, en el cual los primeros arqueólogos determinaron la constitución del lenguaje articulado que hoy se conoce como la oralidad, existieron también los primeros escritos como los babilonios, los jeroglíficos de los egipcios, la escritura de los Incas, los códigos Mayas, donde todos los textos orales empezaron a escribirse, gracias al nacimiento de esta invención. Con el tiempo, llegó la imprenta como hecho revolucionario para beneficio del hombre, desde donde empiezan a publicarse libros, artículos, etc., generando una posibilidad de alcance inimaginable para la evolución de la sociedad (Uriarte, 2020).

A América la imprenta llega más tarde, hace unos 480 años aproximadamente, y no todos tenían acceso a ella, solo era permitida para los españoles, los curas y toda compañía religiosa que tuviese el aval, la clase alta era precursora de este recurso y negaban el acceso a los negros, los indígenas y los pobres, hecho que se diferencia en la actualidad donde todos los medios ofrecen alternativas para su obtención y alcance, puesto que todo lo que tiene que ver con el pensamiento, la realidad y el lenguaje es importante para el presente y el futuro (*Historia de los medios*, 2010).

Existen millones y millones de páginas, en todos los idiomas, que necesitan leerse y millones de *gigabytes* en blanco que necesitan escribirse, por eso cuando se realiza estas inferencias es recomendable hacer un registro escrito por cuanto la lectura no es solo visual, sino que se maneja con todos los sentidos como el oído, el tacto, con los gestos corporales, ayudando de esta manera al ser humano a crecer

en su formación lingüística desde una perspectiva crítica, puesto que las personas que no tienen este hábito asumen toda la información que se obtiene como cierta o verdadera. Al contrario, la persona que lee interpreta, comprende, descifra, traduce y sintetiza, se da cuenta de que existen nuevas alternativas para este proceso que lleva al hombre a desenvolverse en un contexto totalmente controlado por las personas que manejan el poder y los cánones educativos, de los que se pretende quitar ciertos lineamientos para que las personas no sigan en esos paradigmas impuestos, sin la capacidad de razonar y tomar decisiones por sí mismas, logrando desprender poco a poco de ese sometimiento a los niños, jóvenes y las nuevas generaciones a futuro para que adquieran la lectura crítica como forma de vida.

Educando a la población en general se tendrá mayor disciplina en el ámbito del aprendizaje, ya que se fomentará el pensar, el cuestionar todo lo planteado y, sobre todo, se enseñará a sacar conclusiones propias para llegar a respuestas tan simples como la vida cotidiana y los problemas que en ella se encuentran, todo esto con el fin de llevar una vida reflexiva, y no solo en los planes de estudio sino en toda acción. Leer y filosofar conduce a un mejor modo de aprender, pensar, construyendo mundos alternativos y mejores, siendo activos y con mucho compromiso para sí; esto se refleja no solo en la parte cognitiva, sino en todas las áreas del conocimiento, pues enseñar como leer y por qué leer incita a los individuos a interesarse por otras disciplinas y a desarrollarse como ciudadanos activos y comprometidos, capaces de separar la verdad de la mentira, en estos tiempos en los que resulta difícil creer e innovar con una forma de pensar de manera lúcida y creativa que permita aprovechar y estimular al máximo las capacidades, con puertas diferentes al mundo contemplado, presupuestando ideas y lo que estas implican al abrir un diálogo permanente con los ciudadanos, profundizando en sus debilidades y capacidades según la edad y sus ambiciones en cuanto al tema planteado.

“Somos lo que hacemos repetidamente. La excelencia, entonces, no es un acto, sino un hábito” (Will Durant, como se citó en Ramos, 2019, párr. 3). Por lo que, el propósito del artículo es enfatizar en las habilidades y beneficios que ofrece el hábito de la lectura, iniciando por aproximarse a una explicación de lo que se puede considerar como definición de *Lectura*.

¿Qué es la lectura?

La lectura se estipula en el hecho de saber pronunciar palabras escritas, identificar su significado, para que de esta manera se pueda extraer y comprender el significado del texto en general; es un compilado donde se rescata que el comprender e identificar son de las cualidades más pertinentes en este proceso de lectura, por lo tanto, la lectura es una evolución histórica trascendental, desde su inicio hasta la actualidad, siendo un concepto que ha sufrido varios cambios por el mismo hecho de transferir información novedosa para quien no sabe de dicho texto, incitando a descubrir esas informaciones nuevas y sobre todo a comprenderlas y también corroborando, refutando o reafirmando lo que ya se sabe o se cree saber (Ramírez, 2009).

Por otra parte, en el proceso de la lectura se interpreta y descifra, por medio de la vista, unos signos y códigos escritos, y se los reproduce mentalmente o en voz alta para convertirlos en significado. Su historia prevalece desde los primeros artefactos utilizados para establecer una forma de conmemoración a los pequeños actos, que fueron denotando la historia en sí, como la arcilla y sus gráficas que contabilizaban sus bienes o animales, como sustento de vida. Todo inició con un acto de comprensión simbólica de códigos establecidos convencionalmente, para que esas pequeñas comunidades pudieran interpretarlos y traspasarlos a las nuevas generaciones. Con el paso del tiempo se han ido desarrollando mejoras, los escritos en las civilizaciones fueron más complejos y poco a poco se convirtió en una actividad pública; los primeros actos públicos fueron en la antigua Grecia y algunas partes de Europa, entre monjes y pensadores de la época (Ramírez, 2009).

Evolución de la lectura

Cuando surgió la imprenta reformó el mundo que era antes, se utilizó mejoras comprensivas como los signos de puntuación y la separación entre caracteres, que facilitó su interpretación. La evolución del hombre ha permitido acercarse a la lectura mediante soportes materiales y digitales, pero también existe población que no cuenta con este derecho. La posición geográfica es una de las mayores restricciones, ya que generalmente hay zonas sin control político, ni gubernamental, donde la ciudadanía se encuentra desprotegida ante la violencia que incurre, por los grupos al margen de la ley y las BACRIM que hacen tediosa la vida en algunos sectores, dejando de lado el estudio y las oportunidades que ello implica. Incluso en las ciudades, existen situaciones donde los más vulnerables de la sociedad no cuentan con esta oportunidad de enfrentarse al cambio y avance de las comunidades, convirtiéndose generalmente en marginados, hecho que se debe interrumpir con pequeñas acciones diarias desde el entorno que rodee a cada individuo. (Defensoría del Pueblo, s. f.)

En la parte científica

La neurociencia surge con el objetivo de comprender el funcionamiento y la estructura del sistema nervioso desde distintas aproximaciones, mediante metodologías y técnicas diversas (Future Trends Forum, 2021). Por lo tanto, la lectura es estudiada por una área de las neurociencias llamada psicología cognitiva, que descompone los procesos mentales como la percepción, la planificación o la extracción de inferencias, enfatizando en el accionar de las ciencias del cerebro y en la parte de la cognición que ayuda a entender los fenómenos que producen esos estímulos sensitivos; por ejemplo, por medio de un texto que pasa por los nervios ópticos, para llegar al cerebro necesitará ser percibido en forma de señal, para luego ser decodificado y asignarle la información o identidad respectiva del mundo exterior. Aspecto que hace de la lectura un fenómeno neurológico y psicológico de manera

que ayuda en el proceso y la decodificación de caracteres con una fisiología que permite fijar la vista y capacitar para el aprendizaje y la enseñanza de manera eficaz y oportuna (Vásquez Echeverría, s. f.).

Beneficios que trae leer

La lectura es aplicada en varios ámbitos del conocimiento, por lo que debe ser de acuerdo al tipo de población que quiera representar una edad, como niños, adultos, y personas mayores, que les permita determinar la actividad de la lectura y el contexto como tal, con estrategias para la mejora de la comprensión, facilitando una protección neurodegenerativa y fortalecimiento de las conexiones neuronales, realizando de mejor manera sus funciones, tales como la rapidez en las respuestas, en el pensamiento, en la capacidad de ordenar ideas, escritos, conceptos, vocabulario, la memoria, concentración y la imaginación y, sobre todo, facilitándoles la interacción con la sociedad, ya que mejora la capacidad comunicativa y también de entretenimiento, que a su vez fomenta la empatía, lo que permite liberar emociones (Morin, s. f.).

La lectura trae muchos beneficios, además del desarrollo en la parte de educación, es fundamental en el desarrollo personal y emocional, que augura éxito en la vida; de hecho, las personas más exitosas en el mundo son grandes lectores como Warren Buffet (*La fórmula*, 2016) y Bill Gates, entre otros (Gates, 2015).

El hábito de la lectura trae beneficios para la función general del cerebro, que lo modifica anatómicamente, haciendo que las fibras nerviosas que unen los dos hemisferios sean más gruesas que en aquellos que no tienen el hábito de leer; repercute en la imaginación, aporta a la percepción, concentración y memoria, permitiendo la comprensión de textos, enriquecimiento del vocabulario y perfeccionamiento de la ortografía, mejora las habilidades sociales, como la confianza al hablar, la empatía hacia las personas, el pensamiento crítico y previene el deterioro cognitivo (Hernandez, s. f.).

La lectura desarrolla también habilidades lingüísticas como es la expresión oral y escrita, la comprensión auditiva y lectora, que potencia la concentración, la adquisición de nuevo vocabulario, conocimiento de idiomas con sus estructuras semánticas y gramaticales y también el perfeccionamiento del idioma que, en este sentido, el lenguaje y su lectura está determinado por el espacio o el lugar que ocupa. Esto debido a que son los seres humanos quienes le dan la práctica y promulgación, ya sea adecuado o inadecuado, dependiendo de la necesidad de lo que se quiere comunicar y la esfera social en que se encuentre. Para hacer buen uso de la lectura y el lenguaje es necesario basarse en la gramática que es una de las ciencias que estudia el idioma, y no solo el idioma, sino también la comunicación que se logra a través de él. (Hernandez, s. f.).

Beneficios según la etapa de la vida

Cada etapa de la vida tiene sus desafíos, la lectura prepara a toda persona que haga de esta disciplina un punto para ganar ventaja y salir exitoso. En la edad temprana, cuando los padres leen libros a sus hijos fomentan en ellos el primer paso hacia la lectura, que pone en acción funciones cognitivas, lingüísticas y afectivas a través de los sonidos, generando la alfabetización temprana y el desarrollo de las destrezas del lenguaje oral como la narración, el vocabulario receptivo y expresivo, y un conocimiento sintáctico y semántico de la lectura. (Hernandez, s. f.)

La lectura en la infancia suscita la imaginación, el razonamiento y la creatividad en los niños permitiendo la facilidad de transportarse a otros lugares que son recreados en su mente, así como jugar con los personajes y escenarios; favorece notoriamente la concentración, pese a ello, es un paso que se desenvuelve lentamente, pues, los infantes tienen tendencia a distraerse y mejora el rendimiento académico y la comprensión lectora, sobre todo, de manera pedagógica, intentando resolver preguntas, temáticas nuevas, mejorar problemáticas; también, fomenta la curiosidad que hace que los niños inquieran y busquen conocer más sobre el mundo, obteniendo un vocabulario amplio, no solo en lo que escuchan de los adultos, sino que les permite inferir y apreciar su propio lenguaje en búsqueda de su propio discurso y evitar caer en errores de aprendizaje y expresión. De manera que es positivo que este hábito se incorpore en el desarrollo de vida para un futuro prometedor en el ámbito social, académico, emocional y sobre todo intelectual (*Los beneficios*, 2016).

El hábito de lectura en los jóvenes mejora la concentración, la comprensión e interpretación de textos, permitiendo un alto rendimiento académico y capacidad de expresión, por lo tanto, una mayor confianza al hablar y en la manera de desarrollar su propia personalidad, pues descubren los aspectos que les gustan y los que no, acercándolos a una identificación frente a la vida, con un ejercicio recurrente para el cerebro, como es el hábito de la lectura, estableciendo así conexiones con el entendimiento y sus posibles complejidades dentro de ellos. Se debe recalcar también, que, al encontrarse el cerebro en constante trabajo, les posibilita, por medio de las historias encontradas en los textos, entender y manejar las emociones que les pueda generar dicho mensaje, como las que ellos mismos puedan sentir, mejorando su empatía y comprensión con el medio que los rodea de manera tolerante y positiva (*Los beneficios*, 2016).

En la adultez, leer potencia la atención y la capacidad de observación, alivia el estrés, relaja, y se ve la vida desde otra perspectiva, se toman mejores decisiones, y es un método de entretenimiento también. En el adulto mayor, además de tener un buen libro, se lo fomenta como un acompañante que evade la soledad, beneficiando y mejorando la memoria a corto plazo, teniendo en cuenta que cuando se avanza en edad el cerebro es como el cuerpo físico que si no se ejercita, se atrofia, cuando se es joven no es muy notorio, pero cuando el cuerpo crece en edad este se debilita, limitando sus capacidades motoras, igualmente la lectura es imprescindible para evitar el deterioro del cerebro, es por eso que los neurólogos y psicólogos

recomiendan la lectura como un método preventivo del Alzheimer y otras enfermedades neurodegenerativas, puesto que la lectura genera una sensación de bienestar en quienes la practican, incluso potencia la conciliación del sueño pues quita la tensión de los músculos (*La lectura*, 2013).

Gracias al hábito de la lectura se pueden obtener grandes beneficios, por eso su promulgación se hace latente, desde la temprana edad, y empieza en casa, porque no toda la responsabilidad puede ser atribuida a la escuela, es necesario que los padres eduquen, den ejemplo y sobre todo impongan de manera recreativa este hábito, pues si se lo realiza a manera de obligación los menores lo verán como una imposición a la cual no quieren acceder, por ende una de las responsabilidades como padre es llevar al menor a sitios que le permitan acceder a conocimientos positivos como las bibliotecas donde él pueda someter a criterio sus gustos, enfatizando sus destrezas y capacidades con una libre elección de su interés; por ejemplo, escoger una obra de teatro que estimula la parte motriz e intelectual, por medio de poemas, cuentos cortos, canciones educativas, donde el arte le permita llegar a este medio de conocimiento. Adecuar las habitaciones de los menores es una propuesta acertada, pues un lugar estéticamente divertido será más acogedor e inspirador, provocando en los menores mayor motivación hacia la adquisición de conocimientos, hablando de esas posibles situaciones representadas en los libros y asociándolas con aspectos del diario vivir que les permita instaurar emociones en dicho proceso y se desarrolle con mejor satisfacción.

Una buena táctica que se podría implementar en la ciudad de Pasto es que una vez se acceda al sistema de transporte, solicitar comprobante o carné estudiantil, y si lleva consigo un libro durante el transcurso del recorrido se realice una devolución de la tercera parte del pago. Por lo tanto, se convertiría en una política pública sostenible y sobre todo, esperanzadora tanto para los estudiantes de bajos recursos como para el libre desarrollo de la personalidad y su acceso a la educación. En sitios estratégicos también se podría poner salas de espera, en donde se encuentren bibliotecas didácticas que permitan el acceso a los libros y al mundo de la lectura, por ejemplo, en paradas de autobús, en los bancos y sus interminables filas, en tanto se espera una cita médica, los aeropuertos, las peluquerías, barberías, parques, etc., toda vez que facilite el acceso a la normatividad, las culturas, el conocimiento y demás posibilidades que brinda el hábito de la lectura.

Conclusión

El propósito al realizar este artículo es el de acercar a las personas al hábito de la lectura, tanto en niños y jóvenes como en adultos, por cuanto brinda un desarrollo integral y ayuda a conservar de esta manera las habilidades lingüísticas e intelectuales para un buen funcionamiento del cerebro y sus beneficios en la vida social. El reto es avanzar, salir del confort, soltar paradigmas, ir hacia lo desconocido, hacia lo que no se ha escrito, y a nuevos conocimientos. Estimulando también en este proceso de lectura para que se aproveche y se multipliquen nuevas habili-

dades cognitivas, ofrecidas por el mismo hábito que no puede pasar desapercibido, estableciendo desde la infancia unos cimientos fuertes del pensamiento, una estructura organizada y que en cada etapa sea levantada una nueva y buena edificación, ante una sociedad cambiante, que busca crecer y mejorar; se hace necesario por lo tanto, inculcar el hábito de la lectura en la vida cotidiana, desde la infancia y en cada una de las etapas de la vida con una mente creativa, empática y productiva que se apasione por la lectura, la cual cambia las formas de ver la vida.

Referencias

- Defensoría del Pueblo. (s. f.). *Así están distribuidas las Bacrim en Colombia*. <https://www.defensoria.gov.co/es/nube/enlosmedios/2725/As%C3%AD-est%C3%A1n-distribuidas-las-Bacrim-en-Colombia.htm>
- Future Trends Forum. (2021, 13 de enero). *El futuro de la neurociencia*. <https://www.fundacionbankinter.org/programas/ftf/>
- Gates, B. (2015, 19 de mayo). *Beach reading (and more)*. GatesNotes. The blog of Bill Gates. <https://www.gatesnotes.com/About-Bill-Gates/Summer-Books-2015>
- Hernandez Lombardo, E. (s. f.). *Beneficios de la lectura en los niños*. Fundación Salud Infantil. <https://fundacionsaludinfantil.org/wp-content/uploads/2017/12/HernandezLombardo2017.pdf>
- Historia de los medios. (2010, 13 de marzo). *La imprenta en América*. <https://lahistoriadelosmedios.wordpress.com/2010/03/13/la-imprenta-en-america/>
- La fórmula de Warren Buffett: cómo puede ser más inteligente*. (2016, 4 de julio). THE WEEK. <https://theweek.com/articles/460783/warren-buffett-formula-how-smarter>
- La lectura previene la aparición de la enfermedad de Alzheimer*. (2013, 26 de abril). Somos pacientes.com. <https://www.somospacientes.com/noticias/variados/la-lectura-previene-la-aparicion-de-la-enfermedad-de-alzheimer/>
- Los beneficios de la lectura para nuestro cerebro*. (2016, 14 de junio). LITERATURASM.COM. <https://es.literaturasm.com/somos-lectores/beneficios-de-lectura-nuestro-cerebro#gref>
- Morin, A. (s. f.). *Habilidades lectoras a diferentes edades*. UNDERSTOOD. <https://www.understood.org/es-mx/learning-thinking-differences/signs-symptoms/age-by-age-learning-skills/reading-skills-what-to-expect-at-different-ages>
- Otero Lastres, J. M. (2019, 18 de abril). *Si somos lo que hacemos repetidamente, Pedro Sánchez es...* ABCBlogs. <https://abcblogs.abc.es/puentes-palabras/politica/si-somos-lo-que-hacemos-repetidamente-pedro-sanchez-es.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.%20com%2F>

Ramírez Leyva, E. M. (2009, 26 de marzo). *¿Qué es leer? ¿Qué es la lectura?*. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0187-358X2009000100007&script=sci_arttext

Ramos, D. (2019, 02 de abril). *Aristóteles y la búsqueda de la excelencia*. Qualiex. Blog de la Calidad. <https://blogdelacalidad.com/aristoteles-y-la-busqueda-de-la-excelencia/>

Uriarte, M. J. (2020, 05 de agosto). *Historia de la Comunicación Humana*. Características.co. <https://www.caracteristicas.co/historia-de-la-comunicacion-humana/>

Vásquez Echeverría, A. (Ed.). (s. f.). *Manual de introducción a la psicología cognitiva*. <https://cognicion.psico.edu.uy/sites/cognicion.psico.edu.uy/files/Cap%C3%A1tulo%201.pdf>

GANADORES DEL XVIII CONCURSO ESTUDIANTIL DE TEXTOS LITERARIOS NARRACIÓN BREVE Y POESÍA

Concurso estudiantil promovido y
organizado por la Facultad de
Educación de la Universidad CESMAG

Marco Tulio Beltrán Beltrán

Estudiante de 5to. semestre de Derecho
Universidad CESMAG
Correo electrónico: nartlebeltran123@gmail.com

Causalidad o casualidad

Mientras el candil sobre la mesa de madera añeja exhalaba sus últimos suspiros, el doctor culminaba con éxito los volantes publicitarios que ubicaría en la puerta de entrada a su edificio; un largo recorrido de noches en vela habían acompañado su inspiración, hasta que esa noche siendo las 2:45 de la madrugada parecía estar listo; emocionado dejó caer la pluma sobre la mesa, cerró el tintero y dejando la hoja escrita sobre la mesa apagó la vela y se marchó a dormir.

A las 5:30 de la mañana ya había despertado, tomado un baño y arreglado para salir a colgar a la puerta su producto, no sin antes leerlo por última vez, lo organizó en una carpeta de cartón y salió de su cuarto hasta la entrada del edificio donde fijó con engrudo la siguiente epístola

“El inequívoco y circular movimiento de las agujas del reloj, nos recuerda el paso inexorable del tiempo, de como segundo a segundo el presente se desvanece y con ello, aventuras, situaciones y personas hacen metamorfosis a ser efímeras, banales, pasajeras o momentáneas.

La casualidad celestina nos acompaña y nos acompañará siempre. En contraste, sin embargo, se nos indica que cada acción merece una consecuencia, y cada etapa o suceso en nuestra vida se determina por como el subconsciente humano moldea nuestro mundo consciente y nuestra realidad, es decir, lo que a nosotros llega no es por casualidad, sino una causalidad, esto justifica que no muchas personas que llegan a nuestro camino sean una respuesta a ese llamado inconsciente de nuestra mente, las cosas obedecen a algo, y se ubican justo en su lugar, y la mente ávida de ese encuentro se regocija en plenitud cuando este llega”. Búsqume Apto. 904.

Ya han pasado ocho días del aviso, con frecuencia la gente lo leía y con incertidumbre se marchaban, justo a los ocho días a las tres de la tarde una mujer de impetuosa presencia se presenta frente al médico, una personalidad inquebrantable, de notable seguridad en su hablar. Entró hasta el consultorio y luego de dos horas de una charla larga e ininterrumpida ella salió con mejor aire que con el que había llegado. Mientras que el médico, agobiado, angustiado y pesaroso, se tomó la cabeza con las dos manos y los codos apoyados sobre la mesa permaneció por varios minutos, sentía tal emoción que excitaba la náusea, respiró profundo, levantándose de la mesa dirigió sus pasos hasta su lecho donde un letargo profundo lo cubrió hasta las diez de la mañana del siguiente día.

El mareo no cesaba, bebió un poco de agua y se sentó nuevamente sobre su mesa, con el pulso trémulo dibujó garabatos sobre una de las hojas de la mesa, procurando enderezar sus pensamientos; en varias ocasiones exhortaba a su mente a eliminar el recuerdo de aquella dama que había llegado ante sus ojos, en vano mal gastó tiempo intentándolo, más consciente de su realidad empezó a escribir palabras y palabras, mientras se iban configurando una serie de estrofas, sus

pensamientos se atropellaban al intentar salir por la tinta de la pluma, minuto a minuto iba sublimando todo su sentimiento sobre el papel, había caído en su propia trampa, ajeno a la realidad de lo que colgó en su puerta, ignoró que aquel día sería él quien caería en la trampa del inconsciente.

Eran las siete de la noche, sin darse cuenta la noche se había apropiado de su cuarto, la minúscula luz de la luna menguante que se inmiscuía por la ventana no alcanzaba a iluminar su mesa, entonces, encendiendo el candil pudo ver lo que había escrito, no había bastado más que un par de horas para exhortar a sus pensamientos en coautoría con sus manos para lograr escribir un par de estrofas que describían a aquella mujer que entró en su cuarto.

“Inefables pensamientos se apropian de mi mente. El recuerdo vigente de su imagen se multiplica con el paso de las horas. La presencia de una mujer ha viajado más allá de cualquier realidad. Y de forma sinuosa me atormenta, se apodera de mi soledad, Ella...

De mirada firme, unos ojos que guardan el universo en ellos. Un universo de agujeros negros que se roban la atención que en ellos se pone. Ese universo que se complementa con lunares, lunares como plural de la luna, distribuidos de forma exacta sobre su cuerpo, milimétricamente se mostraban por el camino que abría su escote hasta la altura de sus senos. ¿Cómo serían? Una duda bastante razonable, por cierto. Su posible imagen deleitaba igual que ver el movimiento de sus labios, de la forma como se movían cuando hacia mi se dirigía. Una sola imagen que aún se conserva, pero de ahí no saldría. Su voz, que partitura al firmamento, engalanaba aquella tarde. Cada palabra y su tono era escrita por artista alguno para gustar, y gustaba. Su voz... pregonaba inteligencia, esa inteligencia que atrapa a quien sabe apreciarla. Las horas compartidas fueron escasas para lograr aun más llegar a ella. Imposible, era imposible olvidarla. Indescriptible, a medida que las hojas se llenan con su recuerdo, es notable como cada palabra no cubre en totalidad su imagen. Por verla, por volver a verla, el anhelo de reflejarme en sus pupilas me embargaba. Como lo dijo Benedetti, era linda de los pies hasta el alma. Igual, lo que lo escribo lo escribo solo para mí. Así que es válido hasta el tono ridículo maricón. Que mi apetencia me lo permita. Debía volver a verla, verla a ella”.

Siempre escribir era la forma más razonable de aclarar la mente, provocaba el mismo efecto que para un ebrio lo es embriagarse, el escribir liberaba, y aún más frente al hechizo de aquella mujer... Descansó cuando terminó de leerlo, creía que para decorarlo era necesario bordear con la vela la hoja, darle un color tenue a quemado, eso se vería romántico, y cuando le entregara la hoja de esa manera seguro la sorprendería. Dirigió la hoja sobre la vela, y empezó a quemar el borde izquierdo, pero... Su pensamiento fue más allá, dejó que el fuego se adueñara por completo del papel, las llamas iban recorriendo cada línea, que se convertía en humo, ¿será esa una forma de borrar un recuerdo?

Claudia Ortiz Narváez

Estudiante de 3er. semestre de Licenciatura en Educación Infantil
Universidad CESMAG

Correo electrónico: cortiz.3032@unicesmag.edu.co

La Familia CÍRCULO ROJO
(Cuento)

TODAS LAS MAÑANAS, **MAMÁ ROJA** DOBLABA LAS PUNTAS DE SU HIJO, **CUADRADO AZUL** Y LE COLOCABA UN **TRAJE ROJO** PARA QUE SE MIRARA COMO UN HERMOSO **CÍRCULO ROJO**.

A **CUADRADO AZUL** LE DOLÍA CADA VEZ QUE DOBLABAN SUS PUNTAS.

CUADRADO AZUL NO PODÍA...
ACOMODARSE BIEN EN EL CARRO Y EN LA CAMA PARA **CÍRCULOS ROJOS**.

TAMPOCO PODÍA JUGAR CON SUS HERMANOS, Y MUCHAS COSAS MÁS ERAN DIFÍCILES PARA **CUADRADO AZUL**.

UN DÍA, **CUADRADO AZUL** NO SOPORTÓ MÁS EL DOLOR DE SUS PUNTICAS DOBLADAS Y NO PARÓ DE LLORAR.

MAMÁ ROJA, ERA EN REALIDAD **TRIÁNGULO VERDE**.

HERMANO ROJO, ERA EN REALIDAD **CUADRADO AMARILLO**.

HERMANA ROJA, ERA EN REALIDAD **RECTÁNGULO ROSADO**.

LOS PADRES DE **CUADRADO AZUL**, ASUSTADOS, NO TUVIERON OTRO REMEDIO QUE LLEVARLO AL MÉDICO. DECIDIERON HACERSE UN CHEQUEO TODA LA FAMILIA.

CUANDO EL MÉDICO LES PIDIÓ QUE SE QUITARAN EL ABRIGO PARA EXAMINARLOS, SE SORPRENDIÓ DE LO ENCONTRADO:

DESDE ENTONCES LA FAMILIA VIVIÓ MUY FELIZ. SE DIVERTÍAN MUCHO JUGANDO.

Y COLORÍN COLORADO, ESTE CUENTO SE HA TERMINADO.

LOS ÚNICOS CON SU FORMA Y COLOR REAL ERAN PAPÁ, **CÍRCULO ROJO** Y **CUADRADO AZUL**, EL MÉDICO ACONSEJÓ DEJAR DE DOBLAR LAS PUNTAS A **CUADRADO AZUL** Y LES ACLARÓ: "USTEDES NO SON LA **FAMILIA ROJO**, SINO LA FAMILIA FIGURAS GEOMÉTRICAS".

ESTE CUENTO TRATA DE ILUSTRAR LA IDEA DE QUE LA NEURODIVERSIDAD SUPERA LA INCLUSIÓN, PORQUE INCLUYE A TODOS CON SUS DIFERENCIAS, COMO TAMBIÉN EL ASISTENCIALISMO QUE TRATA DE NORMALIZAR LAS DIFERENCIAS BUSCANDO LA HOMOGENEIDAD.

Jhonny Daniel Villarreal

Estudiante de 6to. semestre de Derecho
Universidad CESMAG

Correo electrónico: jhonnydaniel-villarreal@hotmail.com

Te amo papá

Todo empezó el 15 de julio del 2016 cuando tocó llevar al hospital a la muchacha. Se había sentido mal todo el día, la dilatación estaba en tres. Habíamos prometido no volver a encontrarnos, ni a dirigirnos la palabra, sin embargo, a la una de la tarde estaba yo arrodillado destiñéndole las uñas a la paciente para que ingresara a proceso de parto.

En Pasto las enfermeras son muy *afanosas* y de mal genio (sobre todo el sábado), el hospital público estaba atiborrado de urgencias. Ya saben: apuñalados, intoxicados con alcohol y ancianitas encorvadas reclamando turno con desespero.

Llegaron antes que yo, la abuelita de la muchacha había prestado para el taxi. Según contaron meses después, tuvieron que alzarles la mano a varios taxistas porque estos sacaban la cabeza por la ventana y al verlas aceleraban estrepitosamente. Una pobre anciana *adolecida* por los años, una embarazada a punto de estallar y jadeante, no eran negocio. En Pasto no había tiempo para la hospitalidad.

Nos encontramos de frente los tres (ya saben como cuando es difícil disimular), la abuelita con cara de experiencia, la muchacha con cara de dolor e ira, dos sentimientos que se juntaban para mirarme; daban, según dije entre mí adentro, una perfecta cara de mono, de esos monos que han vivido toda la vida en la selva y ahora atrapados por el cazador y vendidos al mejor postor, irradiaban sus primeros nueve meses encerrados en jaula de circo, al escarnio del público.

A pesar de los dolores, la muchacha hacía su mejor esfuerzo para compartir su mejor cara de odio o de mono conmigo.

Entonces, me dirigí con experticia al suelo para arrodillarme frente al mono (por orden de la enfermera jefe, pues la muchacha no podría pasar a sala de partos con las uñas de los pies pintadas así) para despintar con paciencia, aunque nervioso, cada una de sus diez uñas; entonces, lo inevitable, primero dos o tres sonidos para aclarar la voz y ahí, otra vez, dirigiéndome la palabra que a pesar del dolor, que parecía sin tregua y en aumento, se escuchaba imponente como la del teniente Castrillón, que había sido comandante donde presté mi servicio militar.

- ¿Qué haces aquí? Te dije que no quería volver a verte.
- Tengo que estar aquí, por tu condición y porque la bebé es importante para mí.
- ¡Te dije que fue un desliz, solo un momento, no seas idiota! ¿No puedes entender eso tan simple?

Guardé absoluto silencio para que ya no siguiéramos peleando y me di la vuelta al hospital para relajarme, ya eran las cinco de la tarde, cuando la dilatación llegó a siete, la muchacha se quedó sola y yo seguí conversando con la abuela.

- Tiene que tenerle paciencia joven, es el embarazo ya le ha de pasar...

La amable abuela desconocía quien era la muchacha, en cambio yo la conocía muy bien. Siempre me había tratado igual, siempre había estado pintándole las uñas de los pies arrodillado, entonces, la pregunta era muy simple: ¿por qué seguía insistiendo? ¿me faltaba dignidad? ¿acaso era idiota como ella decía? Y la respuesta llegó de inmediato.

El 15 de julio del 2016, a las nueve de la noche, obtuve mi respuesta, supe que ese no era mi lugar y que debía irme. Me levanté metódicamente, dirigiéndome a la puerta, le di vuelta al picaporte sin éxito y llamé la atención del vigilante, quien me abordó antes de irme para darme un folleto y explicarme de la perfección del paraíso.

En ese instante, la enfermera hizo el llamado al acudiente y la abuelita se puso de pie, vi que le confesaron en el oído varias cosas y decidí regresarme, la abuelita no podía contener el llanto, y yo al verla así pensé en la muerte y en lo abrupta e inoportuna que es.

Ya recompuesta la abuelita, después de dos bocanadas de agua, eran si no estoy mal las 12:05 minutos del 16 de julio y una niña había nacido, la madre, aunque exhausta se recuperaba satisfactoriamente. La abuelita se aproximó lentamente, poniéndome sus manos sobre las mejillas, como cuando mamá me explicaba cosas delicadas de la vida. Entonces me apuñaló con su confesión. El joven que despintaba las uñas con delicadeza no era el padre de la niña, por lo tanto, lo mejor era que se fuera, y así fue.

Han pasado cinco años desde aquel día, la niña ya sabe escribirme:

" Te amo papá "

Jhojan Esteban Castro Guerrero

Estudiante de 4to. semestre de Derecho
Universidad CESMAG
Correo electrónico: jhojan555@hotmail.com

Un grito de paz

Hoy he salido a la calle
eso parece un sueño distorsionado
o una pesadilla
en que las personas se atacan a sí mismas.

¿En dónde quedó la amabilidad?
¿En dónde está el amor?
¿En dónde está la paz?
¿Acaso está durmiendo?
Es lo que me pregunto yo.

Hay guerras en el mundo, que no se pueden entender,
hay personas que se acuestan sin comer,
hay inmigrantes que llegan al país en busca de un nuevo mañana,
sin saber que les espera una asediada.

¡Ay! Mundo me dueles en el alma,
es hora de calmar las balas de la montaña,
es hora de aceptar a nuestros hermanos sin mirar las fronteras originarias,
niños, jóvenes, adultos y ancianos,
es hora de despertar de este sueño profundo
y luchar por conseguir la paz del mundo.

Leidy Alejandra Muñoz Eraso

Estudiante de 1er. semestre de Psicología
Universidad CESMAG
Correo electrónico: munozerasol@gmail.com

La búsqueda

El tiempo pasa de prisa
como la brisa fría
que habita en mi corazón,
con razón el amor no ha llegado,
tal vez se ha congelado.

¿O lo he guardado?
¿En qué lugar se ha quedado?..
Perdida en lamentos me encuentro
divagando en senderos.

En la soledad efímera de la vida
los años pasan con risa
al saber que tu amor
no lo encuentro en ningún cajón.
A mi café le falta tu miel
esa ternura desbordada que habitaba mi piel.

Pero créeme... estoy bien,
a veces pienso en ti mirando la luna.
Pero hasta ella me dice
que olvide tu hermosura.

Cuestionar mis pensamientos ayuda,
pero siempre repito que sería mejor
si mi mano estuviera junto a la tuya.

Entendí que soy como el mar,
intentando amar
sin conocer mi propia profundidad.

Te amaré, en otra vida.
Esta será la muestra de amor más divina.
Es mi despedida.

Gracias por las experiencias vividas.
Es momento de partir y olvidar el amor que perdí.

Mayerli Sofía Caicedo Caicedo

Estudiante de 4to. semestre de Licenciatura en Educación Infantil
Universidad CESMAG

Correo electrónico: mayer0801mc@gmail.com

El frío corazón ha dejado de latir

Y en la madrugada cuando solo existes,
y piensas hacia las estrellas poder viajar
la soledad y oscuridad son mis únicas compañeras.

El frío de la triste mañana,
ha congelado mi corazón,
el viento sopla tan fuerte enredando mi cabello
y pienso que el tiempo nos da la razón.

Las hojas de los árboles se caen,
y aún me pregunto si mi corazón volverá a arder,
o me hago a la idea de que me tocó perder.

Ahora para mí, las mañanas son frías
incluso cuando sale el sol
puedo exponerme a él y no sentir su calor.

Es tan frustrante intentar arder, intentar amar
el corazón no late como antes o acaso dejó de latir,
pues que más da si la vida es así
es un sueño donde no paramos de fingir.

He recorrido montañas y valles
en busca de algo que haga mi corazón latir
pues nuestra única opción ante la vida, es sobrevivir
por si un día decidimos a la vida darle un fin para a las estrellas poder ir.

El viento se lleva consigo todo lo que no fue,
e incluso todo lo que pudo haber sido;
aun más de un corazón frío y sin latido
de todos los golpes y maltratos que este ha recibido.

Me pregunto si algún día esto tendrá un fin
el dolor es agobiante y de manera hermosa ha florecido en mí;
un alma rota e infeliz habita en mi ser
y si todo se lo ha llevado el viento porque sigo sintiéndome así.

El tiempo pasa y no encuentro nada,
estoy segura de que esto no sana ni con magia de hadas
o quizás sane en un futuro pero tal vez ya me encuentre destrozada
o quién sabe si estemos el día de mañana.

Pienso que la vida es un juego
y en este salimos perdiendo,
e aquí un ejemplo mi corazón ya no está latiendo
o este es un mal sueño y debo salir corriendo.

Este es el fin, un largo viaje me espera
espero llegar a un lugar con paz y amor
para este frío y duro corazón que ha perdido la batalla con el amor
y que, en su intento de vivir, eligió para siempre dejar de existir.



MEDIO UNIVERSITARIO SAN DAMIÁN
Consejo Máximo Universidad CESMAG

- 2021 -